



4 L'atenció centrada en la persona

7 Les activitats del centre

11 Coneixem els nostres professionals

12 El racó de Maria Torrebadella

14 Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

SUMAR, empresa d'acció social SL

Pla de Salt, 18. Oficina 2.

17190 Salt

Tel. 972 439 168

info@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2016

PRESIDENT:

Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:

Mariona Rustullet (directora tècnica)

Gabriel Llagostera (director de gestió
de persones i organització)

Salvador Peña

(director administració i finances)

DIRECTORA DEL CENTRE:

Raquel Serra

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre

Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona l'empresa SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La revista es pot descarregar gratuïtament a www.sumaracciosocial.cat.

EDITORIAL

SUMANT PER A LA GENT GRAN

En el mes de març del 2009, SUMAR iniciava la gestió del seu primer centre per a gent gran, el de Les Bernardes de Salt, titularitat de la Generalitat de Catalunya. Un any més tard s'afegia el segon, el centre de serveis d'àmbit rural de Santa Maria d'Oló al Moianès. Posteriorment, n'han vingut d'altres, com ara el centre de serveis i residència de Sant Pere de Torelló el 2014, fins a un total de 16. Des d'un principi, SUMAR introdueix al centre un model tècnic de gestió propi en què les persones ateses passaven a ser el centre d'atenció, amb itineraris de tallers personalitzats i la vinculació amb el territori i la seva xarxa d'actors locals.

Poc després, a principis del 2011, SUMAR iniciava a Sant Pere l'atenció centrada en la persona, un model pioner i innovador que ofereix, de manera consensuada, allò que demana l'usuari i que té molt en compte la seva trajectòria de vida i els seus desitjos i preferències. Mitjançant el programa 'Tu decideixes com vols envellir', SUMAR ha desenvolupat la implementació d'aquest model a altres centres per fer-lo sostenible i equilibrar la rendibilitat social i econòmica del servei.

Actualment, SUMAR gestiona 16 centres per a gent gran arreu de Catalunya en què l'atenció centrada en la persona i la millora continuada és una constant. El premi ACRA de l'any 2015 pel programa 'Tu decideixes com vols envellir' perquè significa una millora en la qualitat en l'atenció a la dependència i la promoció de l'autonomia personal, així com la recent designació de SUMAR com a membre del Ple del Consell de la Gent Gran de Catalunya (CGGCat), un òrgan consultiu de la Generalitat de Catalunya i de representació i participació de les persones grans en totes les qüestions que siguin del seu interès, són alguns dels reconeixements a la tasca que es porta a terme.

Mitjançant aquesta revista pretenem aproximar-vos una mica més a la realitat del centre i esperem que aquest objectiu es compleixi.

Moltes gràcies per la vostra confiança!

Estanis Vayreda i Puigvert

Director general

SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

CONTINUEM AVANÇANT AMB LA RESIDÈNCIA I EL CENTRE DE SERVEIS

Des de l'Ajuntament de Sant Pere de Torelló, sempre hem tingut clar que hem d'atendre a la gent gran, sobretot als que necessiten més atencions. Per aquest motiu, hem apostat per un centre de serveis, uns pisos socials i una residència, ampliada el passat mes d'octubre amb 4 places més, arribant ja a 21. En total, l'equipament que en diem 'les monges' atén a 70 persones del nostre poble.

S'ha aconseguit que, per ser atesos, la gent gran pagui uns imports accessibles a la realitat de les pensions que cobren i que no suposin una càrrega econòmica per a les seves famílies. Els ajuts provenen del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya, de la Fundació Les Alades i del mateix Ajuntament. Amb totes aquestes aportacions no es genera cap deute important i l'Ajuntament creu que és molt important oferir tots aquests serveis per a la gent gran gràcies a les professionals que hi treballen i també gràcies a l'empresa SUMAR.

La gent gran representa el 22% de la població de Sant Pere i el 61% cobra una pensió molt petita (arriben just a final de mes) a causa d'una baixa cotització laboral. Tanmateix, n'hi ha que no ha cotitzat mai i que cobra una pensió de només 368 € mensuals. Per tant, sovint necessita el nostre suport per accedir a serveis bàsics, com ara l'aigua, la calefacció o l'alimentació.

Sóc dels convençuts que les administracions tenen sentit, entre altres coses, per donar resposta a aquestes necessitats, però sobretot per ajudar els col·lectius més desfavorits. El nostre equipament és un model a seguir i, de fet, altres municipis el volen implantar. El treball de la regidora Dolors Rustarazo i de les professionals del centre és d'acompanyament, de voluntat de servei i de sentit humanitari. Continuem, doncs, amb aquesta dinàmica i no defallim perquè, de ben segur, ens equivoquem en algunes accions, però també tenim encerts. Pel damunt de tot, mantenim la senzillesa en el respecte i l'atenció a la gent gran oferint-los caliu humà. Som-hi i endavant!

Jordi Fàbrega i Colomer

Alcalde de Sant Pere de Torelló



CREIXENT AMB EL MODEL

Aquest 2016 hem iniciat la implantació de l'atenció centrada en la persona. Ara la nostra gent gran participa en la presa de decisions i tria com vol envellir en el centre.



Una nova manera d'entendre i atendre la gent gran.

NOVES ACCIONS I ACTIVITATS

- > Coneixement de la història de vida de cada persona.
- > L'àlbum d'activitats personalitzat.
- > Decoració d'espais més càlida i acollidora.
- > Els àpats es fan junts en taules quadrades per poder relacionar-nos més.
- > Les professionals ja no porten uniforme.
- > Assemblees amb els usuaris i les famílies. Parlem i decidim sobre el nostre dia a dia.
- > Les decisions són consensuades i tenen en compte la voluntat de la gent gran.
- > Introducció d'activitats significants.
- > Més relació amb l'entorn.



CONEIXENT LA HISTÒRIA DE VIDA



PARTICIPACIÓ DE LES FAMÍLIES



ÀLBUM D'ACTIVITATS PERSONALITZAT



Una nova mirada a partir de la qual hem après que les persones són més felices si poden escollir i decidir.



L'EVOLUCIÓ DEL MODEL, EN IMATGES

POTENCIEM LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA



LES ASSEMBLEES AMB ELS USUARIS



SENSE UNIFORMES

Abans



Ara



ESPAIS MÉS ACOLLIDORS



HABITACIONS PERSONALITZADES



PREPAREM EL NOSTRE PROPÍ PLA D'ACTIVITATS





QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!

> Les activitats del dia a dia tenen una gran importància en el benestar de les persones grans, i molt més si són les que els agraden i volen fer elles mateixes per voluntat pròpia.

> No tots tenim els mateixos gustos i ens agraden les mateixes coses en el mateix moment, i això ho tenim molt present!

LES ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Funcionals, físiques, d'estimulació cognitiva...

Treballs manuals



Fem gimnàstica



Ballem



Club de lectura



Juguem al Bingo



Laborteràpia



Activitats d'estimulació cognitiva



Treballem l'hort



Trobades intergeneracionals



LES CELEBRACIONS

Els aniversaris dels qui formem part del centre



Sant Jordi



La Revetlla de Sant Joan



Festa de Primavera



I DE TANT EN TANT, ALGUNA SORPRESA!

L'excursió anual. Enguany, al Museu del Ter



Inaugurem la terrassa d'estiu!



Homenatge a la vellesa



ENTREVISTA A...

MARIA PLANS CASALS

Professional d'atenció directe

Els professionals d'atenció directa tenen cura de les persones grans que assisteixen al centre i, com que són qui passen més hores amb elles, coneixen fil per randa el seu dia a dia. Al centre de Sant Pere de Torelló hi treballa la Maria Plans, qui ens fa una pinzellada de les tasques que duu a terme al centre.



Quant temps fa que treballes al centre?

Vaig començar l'abril de l'any 2009 quan feia només uns mesos que el centre de serveis estava en funcionament, en el mes de setembre del 2008.

Quines són, a grans trets, les teves tasques?

Atendre les necessitats de les persones del centre i de la residència, des d'ajudar-los en les activitats de la vida diària fins a conduir tallers de memòria, d'exercici físic... Però sobretot, ajudo a potenciar la socialització de les persones perquè es trobin com a casa seva.

Com és un dia normal?

Després de dinar, algunes persones miren les notícies, altres fan la migdiada, altres llegeixen... És un moment de relaxació després de totes les tasques que han fet durant el matí. Comencem les tasques de tarda atenent els residents en les activitats de la vida diària i, després, fem una activitat diferent: memòria, activitat física, treballs manuals, sempre

respectant les preferències de cadascú i les seves capacitats. Berenem i més tard vénen les famílies a visitar els residents. Sens dubte, un moment molt esperat. És una estona molt maca on es fan moltes relacions socials. Juguen al dòmino, parlen... Més tard sopem i alguns es queden a mirar la televisió i altres tenen pressa per anar a dormir.

Què és el que més valores de la teva tasca?

Treballar amb gent gran i formar part de la seva vida.

Quan vénen les famílies a visitar els residents és una estona molt maca en què es fan moltes relacions socials

Explica'ns algun moment emotiu, divertit...

Quan encara no s'havia obert la residència i feia activitats amb la gent del centre, m'agradava molt fer reminiscències, és a dir, escoltar la història de les seves vides. Era molt interessant i enriquidor. A la residència tenim moltes anècdotes perquè tenim uns usuaris molt macos. Com que cada dia passa alguna cosa no sabia pas quina triar...

Quin consell donaries a una persona que està valorant la possibilitat d'assistir al centre?

És un pas difícil portar un familiar a una residència, però que valorin que està molt ben atès i que intentem que es trobi com a casa i que s'integri i formi part d'aquesta gran família.

MARIA TORREBADELLA

La Maria Torrebadella va néixer l'1 d'octubre de l'any 1938 a Berga i és usuària del centre de serveis des de l'any 2009. Va viure a Berga dos anys i després se'n va anar a viure a Bagà amb tota la seva família, on van estar també dos anys. L'any 1944 es van traslladar a Ripoll i el 1975 se'n va anar a viure a Manlleu.



Amb 8 anys, a l'escola de Ripoll, van adonar-se que tenia algun problema a l'oïda i van aconsellar els pares que la portéssim a l'especialista, a Vic. Allà li van fer uns aparells per a les orelles, però ella no se'ls va voler posar perquè tenien massa cables. La van intentar convèncer, però va ésser impossible. Dels 8 als 41 anys va anar sense aparells, sense sentir res.

Va passar la seva infantesa a Ripoll. Recorda que, per comunicar-se, llegia els llavis de les persones i es feia entendre a l'hora de respondre.

De records de la infància en guarda dos de molt bonics. L'any 1946, quan tenia 8 anys, el tió li va portar una nina que encara té. Ha anat amb ella

a tots els llocs on ha viscut. Per altra banda, l'any 1947 els reis li van portar un cosidor, gros i alt com la nina, que encara conserva. Són les dues coses que més il·lusió li ha fet que li regalessin en tota la seva vida.

A Ripoll vivien prop de dues carnisseries, una botiga de comestibles i un forn. Quan tenia 8 anys, la mare es va fer mal i ella anava a comprar i el pare cuinava. A 10 anys va fer la comunió amb el seu germà Joan al monestir de Ripoll. Anava tota de blanc, amb un vestit llarg fins als peus, amb un llibre a la mà i una corona petita al cap.

Feina

Entre setmana, cosia als matins perquè li agradava molt i a la tarda anava a l'escola de 5 a 7. Confeccionava vestits per a ella i també per a la nina. Els diumenges anava a missa. Havia de portar una fulla de religió perquè, si no la portava, la castigaven.

Quan tenia 10 anys, els diumenges i alguns dissabtes anava a ballar sardanes. En feien a diferents places del poble. I allà va fer un molt bon amic que es deia Lluís. A 14 anys va anar a treballar al mateix lloc on treballava la mare, al tèxtil Can Ballvé. Li van ensenyar a treballar amb aspis i al cap de 15 dies li van donar una màquina. Dels 14 als 30 anys va treballar al tèxtil.

Matrimoni

Amb en Jaume, el seu marit, es van conèixer a la sala de ball Malabú de Ripoll quan ella tenia 16 anys i ell, 20. La Maria estava amb dues amigues, la Conxita i la Delfina, i la mare les acompanyava al ball. En Jaume li va demanar per ballar, però la Maria li donava carabassa perquè en Jaume no en



sabia gens, de ballar. Va insistir durant cinc mesos fins que un dia li va enviar una carta. Després en van venir més, de cartes. La Maria tenia molt bona relació amb la Daldeta, la modista on anava a cosir, i li va demanar què opinava sobre les cartes. Li va dir que es veia que en Jaume n'estava molt, d'ella. Van festejar 6 anys.

Es van casar al Monestir de Ripoll, el 5 de setembre de 1960, quan a ella li faltava un mes per fer 22 anys. En Jaume en tenia 26, d'anys. Van anar a menjar al Restaurant de Cala Paula de Ripoll, entremès i vedella. El vestit que portava el van fer ella i la Daldeta. Era un vestit blanc amb una cua de 3 metres. Quan van sortir del monestir els van tirar arròs. Van fer un viatge de 15 dies per Llançà, Girona, Manresa, Puig-reig fins a arribar a Barcelona, on van estar una setmana, a casa d'un seu oncle. Van veure el Parc, el Tibidabo, el Molino, la Plaça Reial, la Rambla de les flors, l'escullera... Van fer una bona musclada.

Després de casats van viure a Ripoll, amb els pares. Eren 6 persones vivint juntes: ells dos, els dos pares i els dos germans de la Maria. El 1969 el pare es va morir i el 1975, la Maria, en Jaume i la seva mare es van traslladar a viure a Manlleu. La mare va fer de castanyera del poble de Ripoll i ella i en Domingo feien les paperines per omplir de castanyes.

Fills

En David va néixer l'any 1965, a Ripoll. Quan en David va tenir 10 anys va anar a estudiar a l'escola de la Salle, a Manlleu.

A Manlleu, la Maria també va treballar al sector dels plàstics. Li agradava molt, però per una reducció de plantilla va haver de plegar. Llavors, l'any 1979 van muntar una botiga que es deia 'Ganiveteria i Merceria Fors'. Esmolaven ganivets, destrals, tisores... I també venien coses de merceria. Van tancar la botiga l'any 1992 quan els propietaris de l'edifici el van vendre. Li agradava molt treballar de cara al públic. En Jaume treballava a la filatura i posava vidres.

Quan estaven a Manlleu, el seu marit es va posar a l'entitat dels gegants de Manlleu. N'hi havia dos parells, uns de nous i uns de vells, i en Jaume es va cuidar de reformar els gegants vells, que encara hi són. Van córrer tot Catalunya amb tota la colla de geganters i van deixar el càmping per poder anar amb la colla gegantera durant 12 anys.

L'any 1997 van anar a viure a Perafita. Van estar vuit anys en una casa de pagès. Cuidaven l'hort, tenien xais i porcs, conills, pollastres i ànecs. I l'any 2005, van venir a viure a Sant Pere i encara hi són.



L'estada al centre

El 2009 va començar a venir al centre. Està molt contenta de venir i de fer activitats. Li agrada fer tot: gimnàstica, bingo, celebrar festes, cantar... Les noies del centre, com que ha perdut vista, li han adaptat moltes coses i així pot continuar fent activitats de treball de memòria, de labors. De sempre li ha agradat molt cosir i fer ganxet. Es queda tot el dia al centre i com que fa temps que ve, té comptabilitzada la gent que hi ha passat.

ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del centre de serveis de Porqueres.

L'espatlla dolorosa

L'espatlla dolorosa sovint és causada per una tendinitis que provoca dolor i discapacitat a l'espatlla i a la part superior del braç.

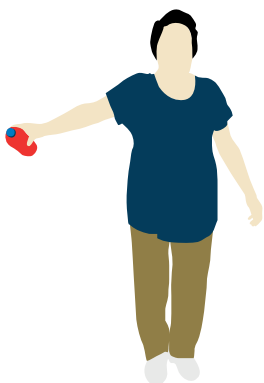
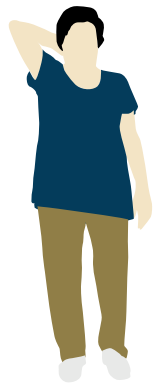
Tasques repetitives que inclouen el moviment per sobre l'espatlla provoquen un dolor que pot ser agut, en un moment determinat, o sord i crònic, és a dir, que perdura en el temps i invalida a la persona en moviments tan senzills com pentinar-se, posar-se una jaqueta o dormir.

Per reduir el dolor es poden fer un seguit d'exercicis en dies alterns que afavoreixen l'enfortiment i l'estirament de tota la musculatura que envolta l'espatlla.

Exercici 1: Portar la mà de l'espatlla afectada cap a l'espatlla oposada i avançar lleugerament l'espatlla. És un estirament i s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



Exercici 4: Col·locar el braç afectat sobre el cap, o fins on es pugui arribar, amb la mà estirada en direcció cap a l'altra espatlla. Portar el colze cap enrere molt a poc a poc. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



Exercici 2: Subjectar amb la mà de l'espatlla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. El dit polze ha de mirar cap a terra. Elevar el braç fins a un angle de 45°, aproximadament, i fins allà on ens permeti el dolor.

Exercici 5: Subjectar amb la mà de l'espatlla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. Dret i amb el cos lleugerament endavant, es deixa caure el braç afectat amb la pesa fent un pèndol i fent cercles petits cap a un costat i cap a l'altre. La mà de l'espatlla sana es pot recolzar en una cadira.



Exercici 3: Portar la mà de l'espatlla afectada cap a l'espatlla oposada per darrere l'esquena. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió en el moment d'avançar lleugerament cap endavant l'espatlla afectada.



Aquests exercicis es poden dur a terme una vegada s'hagi tractat la inflamació i prèvia consulta amb el metge de capçalera o l'especialista. No són recomanables en cas de ruptura del tendó. Un cop fets, és aconsellable aplicar gel sobre la zona dolorosa.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

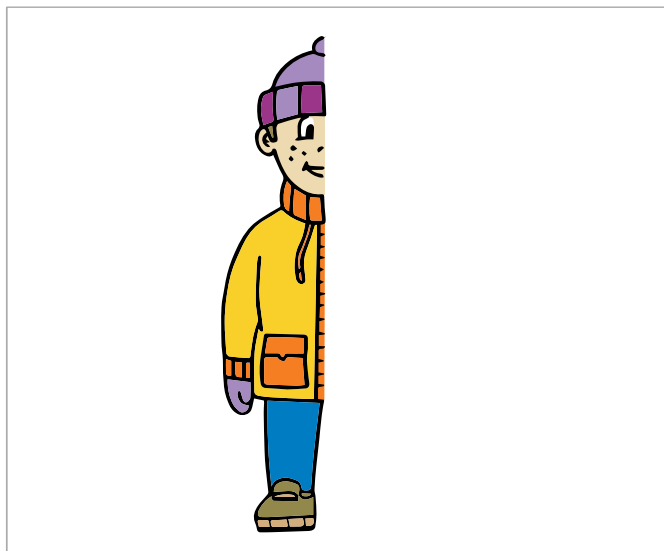
Sopa de lletres "Tu decideixes com vols envellir"

Cerca 16 paraules que s'identifiquen amb aquest programa

PREFERÈNCIES	CAPACITATS	ACTIVITAT
DRETS	FELICITAT	DESITJOS
COM A CASA	DIGNITAT	GENT GRAN
INTIMITAT	DECIDIR	IDENTITAT
BENESTAR	AUTONOMIA	

L	U	Z	I	B	E	N	E	S	T	A	R	P	N
P	R	I	F	E	L	I	C	I	T	A	T	T	L
C	A	P	A	C	I	T	A	T	S	L	L	N	U
I	F	E	D	I	G	N	I	T	A	T	Z	C	L
E	C	O	M	S	A	T	C	A	S	A	Q	Y	N
V	N	Z	A	U	T	O	N	O	M	I	A	J	E
D	Q	G	U	D	E	S	I	T	J	O	S	U	O
A	S	A	C	T	I	V	I	T	A	T	V	B	U
P	R	E	F	E	R	E	N	C	I	E	S	L	E
V	J	E	U	R	E	D	E	C	I	D	I	R	V
Y	Q	G	E	N	T	A	G	R	A	N	I	Y	U
D	B	I	V	N	I	D	E	N	T	I	T	A	T
I	N	T	I	M	I	T	A	T	Z	T	Y	Z	U
Y	K	C	L	Y	A	T	D	R	E	T	S	V	D

Completa la figura i pinta-la:



Aquí tens una cita del mes de novembre, canvia els símbols per les lletres corresponents:

A	D	P	E	N	O
V	M	R	I	L	T
U	F	C	J	D	R

Escriu la dita: _____

SABIES QUE...?

- > L'espai on estem ubicats és conegut com l'Edifici de les Monges. Moltes persones del centre, així com tot el personal que hi treballa, hi havíem cursat els nostres primers anys d'escola. Al pati on ara fem gimnàstica, els aperitius o celebrem festes havia estat el nostre lloc d'esbarjo. Jugàvem a saltar la corda, saltar a goma, a 'caniques'...
- > Des del mes d'octubre del 2015 fins al novembre del 2016, només 4 dels 17 residents del centre eren homes. I tots es deien Josep.
- > Al centre hi ha un total de 30 persones que utilitzen el servei d'estada al matí i a la tarda, així com el servei de menjador. D'aquestes 30, 10 són homes.
- > Una persona del centre és de Torelló. La resta, de Sant Pere.
- > A principis del 2016 s'havien inscrit al taller de Memòria 8 dones. A finals del 2016, n'hi ha 12. El taller es realitza els dimarts a la tarda a la planta baixa de l'edifici i també poden participar homes.
- > A la residència hi viu l'home més gran del poble. Té 97 anys, viu amb nosaltres des del mes d'agost del 2016. Des del 2010, vivia als pisos socials de l'Ajuntament.
- > Hi ha 5 matrimonis que utilitzen algun dels nostres serveis (residència, centre de serveis o menjador).
- > Hi ha 5 persones, 3 dones i 2 homes, que viuen a la residència des dels seus inicis l'any 2013. Anteriorment, des del 2010, vivien als pisos socials de l'Ajuntament.
- > Tenim un blog en què es poden consultar les activitats més destacades que fem al centre: rggstperetorello.wordpress.com



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de
Sant Pere de Torelló

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

SUMAR: Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat - www.sumaracciosocial.cat

RESIDÈNCIA I CENTRE DE SERVEIS - Josep Badrena, 10, 1ª - 08572 Sant Pere de Torelló
Tel. 938 509 932 - residenciastptorello@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat