

la revista dels serveis de SUMAR

Centres de serveis d'àmbit rural per a gent gran

especial
CAMALLERA

- 
- 4** L'atenció centrada en la persona
 - 8** Les activitats del centre
 - 15** Espai d'opinió
 - 18** Coneixem els nostres professionals
 - 20** El racó de Marta Jordà
 - 22** Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol
C. Emili Grahit, 91. Bloc B - 3a pl.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2018

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:
Anna Isern

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 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

PERSEGUIM LA FELICITAT

"En les assemblees que tenim cada mes et fan sentir important. Tens vot i veu, i és molt satisfactori", explica la Teresita.

A la Carme li agrada ser l'encarregada d'actualitzar el taulell d'orientació temporal cada matí. Posa de nou el dia de la setmana, del mes...

La Quimeta té molt clar que vol dedicar una estona a realitzar labors, fer un cobretaula, un gerro... Pensats perquè siguin un detall per a la seva família!

La Rosa ens diu: "M'agrada molt pintar i combinar colors i diferents tonalitats en els dibuixos que faig. També m'agrada la música alegre i les sardanes".

Aquestes activitats són un exemple de les que la Teresita, la Carme, la Quimeta i la Rosa fan al centre de serveis. Accions, normals per a nosaltres, però molt significatives per a elles. Són fets que els permeten compartir coneixement i experiència amb la resta de companys i companyes del centre o, simplement, gaudir d'una estona de benestar. Exemples de l'atenció personalitzada que donem i de l'impacte positiu del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) que oferim.

La felicitat està lligada al sentiment de sentir-se viu i de tenir ganes de viure. I és un dels grans objectius de les persones. Diversos estudis confirmen que quan una persona pot escollir el que li agrada, millora el seu estat d'ànim i el seu benestar.

Això és el que volem per a la nostra gent gran i treballem en aquesta línia. Els deixem escollir i fer el que volen, d'acord amb els seus gustos i preferències. I davant d'aquelles preferències que impliquen un cert risc, valorem la demanda i intentem trobar sempre la millor solució per a cada persona. Busquem una solució consensuada que equilibri la demanda de la persona amb la seva seguretat i no sacrifiquem, per sistema, la seva autonomia i el seu benestar per la seguretat.

La vida ens ofereix milers de moments, petits instants que ens aporten felicitat. I en els nostres centres intentem aprofitar-los i no deixar-los escapar. Ho fem treballant per millorar la confiança de cadascú, l'autoestima. Reguem il·lusions, fem realitat desitjos. Desgranem els petits moments de felicitat que ens arriben i ajudem a cada una de les nostres persones grans a trobar i a aprofitar el màxim d'aquests petits moments que els fan sentir feliços.

La Teresita, la Carme, la Quimeta i la Rosa són només 4 de les moltes persones que ajudem a ser més feliços.

Bones Festes!

Estanis Vayreda i Puigvert. Director General
SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya

CUIDEM LA NOSTRA GENT GRAN

Per al nostre Ajuntament, l'atenció a la gent gran és una prioritat. Per aquest motiu mantenim una estreta col·laboració amb el centre de serveis de la gent gran per facilitar la millora de la qualitat de vida i la satisfacció dels usuaris i del personal que en forma part.

Escoltem les demandes que se'ns proposen i fem tot el possible per complir-les, intentant sempre aconseguir una millora en el confort de tota la gent que forma part del centre de serveis. Això ho canalitzem a través d'actuacions i arranjaments a les instal·lacions que permetin una millora del benestar en el dia a dia de la gran família que forma part del centre.

Amb aquesta dedicació del nostre consistori, així com el bon tracte i professionalitat dispensats per part del personal del centre i la direcció de SUMAR, hem aconseguit que el Centre de Serveis de la Gent Gran de Camallera sigui un referent a la zona, un model a seguir i un orgull pel nostre municipi. A través d'una metodologia centrada en les persones, amb un servei proper i de qualitat, les persones que formen part del centre s'hi troben com a casa.

És una satisfacció visitar el centre i veure com els avis i les àvies estan feliços i agraïts de formar part d'aquesta gran família. Això ens demostra que estan a gust i que l'equip humà que conforma el centre, gràcies als seus coneixements i humanitat, estan fent bé les coses i fan possible aquest exitós model de gestió que ha implantat la direcció de SUMAR.

El nostre consistori sempre donarà suport a aquest projecte, ja que és essencial per a nosaltres garantir la millor vellesa per a la gent gran del nostre municipi.

És per això que encoratgem a les parts implicades perquè tot continuï fent-se igual de bé. Teniu tot el nostre suport.

Moltes gràcies a tots!

Esteve Gironès i Hernández

Alcalde de Saus, Camallera i Llampiaes



“Reguem il·lusions i fem realitat desitjos”

Teresita Batlle Crosas 92 anys - Torroella de Fluvià

En les assemblees que tenim cada mes et fan sentir important. Tens vot i veu, democràticament parlant, i és molt satisfactori. Decidim què volem fer i com ho volem fer.

No m'haguera pensat mai que al nostre país existís un centre tan ben pensat, en tots els sentits. És tota una revelació nova en el sentit d'acollir l'envelliment normal de les persones i també les que tenen algunes dificultats. Sembla ser, pel que sé, que a la nostra comarca no n'hi ha gaires d'aquest estil. I si tots els que hi ha són tan sols semblants a aquest que a mi m'ha tocat, estariem d'enhorabona. El que em sap greu és que sembla que no sabem agrair prou tota la importància que té disposar d'un servei tan reconfortant i acollidor, tant professional com, alhora, casolà.

En les assemblees que tenim cada mes et fan sentir important. Tens vot i veu, democràticament parlant, i és molt satisfactori. Decidim què volem fer i com ho volem fer.

Val la pena remarcar que l'equip que ho porta són gent molt ben escollida, a un nivell 'cum laude', i avui dia no n'abunden. Estem de molta sort els que tenim l'oportunitat de gaudir-ho.

Al centre faig diferents tipus d'activitats. Al matí llegeixo el diari, faig labor, pinto dibuixos, xerro amb les companyes... Depèn del dia i del que tinc ganes de fer. Cap a les

11 m'agrada agafar un parell de galetes i fer una mica de ressopó.

Després, continuo fent activitats que m'agraden, sigui amb els companys o individualment. Avui, per exemple, he escrit aquesta entrevista. Després de dinar m'agrada anar a fer un cop de cap. El meu cos necessita descansar una mica. I a la tarda fem moltes coses: tallers amb música, activitats per la memòria, coral (encara que tinc molt poca veu). M'agraden molt les sardanes. També m'agrada escriure i fer petits escrits pels companys quan és el seu aniversari. Llavors, les noies ho passen a l'ordinador i queda molt ben presentat.



Carme Oliva Cruz 78 anys - Ventalló

Li agrada ser l'encarregada d'actualitzar el taulell d'orientació temporal cada matí. Posa de nou el dia de la setmana, del mes, el mes en què ens trobem...

La Carme és una persona que participa en totes les activitats que se li proposen, però necessita suport per part del professional que dirigeix l'activitat. Un cop donades les pautes de treball, ella les segueix amb força facilitat i només cal repetir la pauta de tant en tant. Actualment està molt acostumada a les rutines diàries i, per exemple, hi ha activitats com parar i desparar la taula que realitza de manera més autònoma, amb el suport de les mateixes companyes que l'ajuden a recordar la seqüència.

Li agrada ser l'encarregada d'actualitzar el taulell d'orientació temporal cada matí. Posa de nou el dia de la setmana, del mes, el mes en què ens trobem...

En el dia a dia també li agrada ajudar a en Jaume amb les tasques de l'hort, i és ell qui li dóna les pautes a seguir.

També li agrada molt dedicar una estona cada dia a realitzar sudokus i sopes de lletres. Té molt clar on està el seu armariet i quan té una estona lliure s'ho agafa ella mateixa.

Observem també que sempre està alerta de les activitats que es fan i sempre s'ofereix per participar-hi. És una persona molt activa al centre, extravertida, sempre està contenta i amb ganes d'animar tothom en qualsevol ocasió.



Quimeta Isern Gifreu 90 anys - Camallera

Al matí té molt clar que vol dedicar una estona a realitzar labors, fer un cobretaula, un gerro... Pensats perquè siguin un detall per a la seva família!

La Quimeta participa en les activitats sempre amb el suport d'algun professional. Al matí té molt clar que vol dedicar una estona a realitzar labors, fer un cobretaula, un gerro... Pensats perquè siguin un detall per a la seva família! Participa en les activitats orals que realitzem i li agrada molt escoltar música i, sobretot, sardanes. També li agrada participar en l'activitat de gimnàstica, encara que segons les seves possibilitats. Gaudeix amb el taller de musicoteràpia i amb les activitats de treballs manuals. Quan sortim al pati li agrada fixar-se amb totes les plantes, observar-les i comentar com van creixent. Actualment no li agrada tant pintar, ja que no té tanta força a les mans com temps enrere. Cada dia troba una estoneta per fer sopes de lletres, que porta sempre a la seva bossa. I ben dinat, li agrada reposar a la butaca tot llegint unes revistes.

La Quimeta es mostra molt agraïda del suport i del tracte rebut per part dels professionals. Sempre agraeix qualsevol suport per insignificant que sigui.





Rosa Fàbrega Palol 80 anys - Torroella de Fluvià

Una de les activitats que més m'agraden és fer labor amb fil i reixa: gerros, tovalloners, posa-gots, cobretaules... M'entretinc molt i m'agrada quan els acabo perquè queden molt bonics.

Aquí al centre m'agrada molt pintar, tot combinant colors i diferents tonalitats en els dibuixos que faig. També m'agraden molt les activitats amb música, sobretot quan la música és alegre. Les sardanes, també.

M'agrada ajudar a parar taula. Primer posem les tovalles, els plats, coberts, gots i tovallons, i després omplim les setrilleres i les gerres d'aigua, i ho portem tot a taula. A l'hora de portar el menjar i els postres també vaig a la cuina a buscar les safates per repartir-les a les taules. I recollim entre totes.

Una de les activitats que més m'agraden és fer labor amb fil i reixa: gerros, tovalloners, posa-gots, cobretaules... M'entretinc molt i m'agrada quan els acabo perquè queden molt bonics.



CALENDARI D'ACTIVITATS

Gener - Desembre 2018



EL DIA A DIA

Activitats domèstiques



Arteràpia



Labors



Cant Coral



Taller d'herbes aromàtiques



Taller d'imatge corporal



Taller de cuina



Biblioteca



Taller de lectura



Assemblees



Estimulació cognitiva i TIC



Gimnàstica



Jocs de taula



Hort



Treballs manuals



Musicoteràpia



Trobades intergeneracionals



LES CELEBRACIONS

Nadal



Carnestoltes



Setmana Santa - Concurs de brunyols



Pasqua



Sant Jordi



Festa de primavera



Revetlla de Sant Joan



Revetlla de Sant Pere



La Diada



La Castanyada



Aniversaris





LES SORTIDES

Excursió anual



L'opinió dels usuaris i de les seves famílies

L'HORA DELS ÀPATS

En el nostre centre, la gent gran pot fer canvis en el menú si alguna cosa no els agrada i pot escollir les postres, el berenar i el lloc on asseure's a cada àpat. També pot repetir, menjar la quantitat que li ve de gust, dins uns límits saludables, i asseure's a menjar en el lloc on prefereixi. A més, poden compartir els àpats amb les professionals.

En aquest número, alguns usuaris i familiars ens expliquen com ho viuen.

Usuaris

Jaume Casademont Tarrés

> **Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada:** els macarrons a la carbonara no m'agraden i vaig demanar si em podien donar una altra pasta i ho van fer; ara me'ls menjo amb tomàquet i carn, i ben content. Sempre que demanes un canvi, t'ho fan!

> **Escollir les postres:** sempre trio fruita, m'agrada molt. M'agradaria que posessin formatget, de postres.

> **Escollir el berenar:** tot i que hi ha alguns berenars que es repeteixen, un cop per setmana sol haver-hi pa amb tomàquet i embotit, per exemple. O coca. Els dies que no està establert, si donen iogurt o recuit, demano que m'ho canviïn. I cap problema. I això per a tothom. Alguns dies posen diverses coses a taula. Ja sabem que, de menjar, sempre n'hi ha, al centre.

> **Menjar la quantitat que es vol:** podem menjar la quantitat que volem, però jo estic gras i no em convé. Jo mateix em controlo i no repeteixo mai.

> **Escollir el lloc on asseure's per menjar:** amb això, per ara, no tinc problemes. Gairebé sempre trio seure al costat de la finestra.

> **Us agrada que les professionals mengin amb vosaltres?** Home, això sí que em sabia greu, que haguessin de dinar al marge! M'agrada molt que dinem tots junts. A mi, en una feina que havia tingut, em feien dinar al marge i no em feia gens de gràcia. Vaig acabar plegant de treballar-hi.

Teresita Batlle Crosas

> **Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada:** a mi em feu canvis, sobretot em feu un menú especial perquè tinc problemes de deglució i sempre tinc una crema de verdures que m'ajuda a fer baixar la resta de menjar. També demano fer com un 'plat combinat': em poso una mica del primer i del segon en un mateix plat, i el plat de crema de verdures al costat i vaig barrejant. La resta de companys, normalment, primer mengen el primer plat i, tot seguit, el segon.

> **Escollir les postres i el berenar:** de postres, sempre hi ha una safata amb diferents coses, fruita i iogurts. A mi m'agrada molt el iogurt natural amb sucre i, si no, el de maduixa. Per berenar sempre hi ha diverses opcions i sempre bereno el que més m'agrada.

> **Menjar la quantitat que es vol:** sempre podem repetir, però el que passa més d'una vegada és que ja quedem tips amb el que ens hem servit al principi.

> **Escollir el lloc on asseure's per menjar:** podem seure on volem. Mentre no estigui ocupat, el seient és lliure. No hi ha cap exclusivitat.

> **Us agrada que les professionals mengin amb vosaltres?** Sí, ens agrada molt perquè, d'aquesta manera, ajuden als que ho necessiten. És com una família. Ho valoro molt positivament.

Maria Assumpció Gusó Janer

> **Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada:** jo demano crema de verdures per substituir el que no m'agrada i me'n donen sempre, i de vegades alguna altra cosa també me l'han canviada a mi i als companys que ho han demanat.

> **Escollir les postres:** jo mai vull iogurt perquè en solc menjar per esmorzar. M'agrada menjar sempre fruita del temps i també m'agraden els plàtans; sempre que n'hi ha, n'agafo. També m'agraden els flams i les natilles, però no n'hi ha tan sovint com els iogurts i, quan en porten, tothom en vol i volen... Però sempre n'hi ha algun que ha sobrat a la nevera i si els el demanes, te'l donen.

> **Escollir el berenar:** m'agrada escollir, però penses què hi haurà... Pel meu gust, valdria més que portessin més sovint pa amb tomàquet i embotit; això m'agrada molt. Per beure, sempre hi ha suc variats, cafè amb llet, infusió, aigua...

> **Menjar la quantitat que es vol:** molt a desgrat meu, pel meu pes m'ho haurien de prohibir. No m'haurien de permetre repetir! Tot i que m'ho aconsellen jo no els faig gaire cas.

> **Escollir el lloc on asseure's per menjar:** sempre mires on estan assegudes aquelles persones que et cauen millor, amb les que tens més amistat, i, sobretot, amb les que podràs parlar i tenir una bona conversa de tot el que t'interessa saber.

> **Us agrada que les professionals mengin amb vosaltres?** No hi ha cap inconvenient, sí que m'agrada, sobretot si fan els ulls grossos amb el que ens hem posat al plat. Les professionals estan per tot: la quantitat que et poses, si et poses massa sal o sucre, els que necessiten ajuda els la donen... I tot plegat, mentre ofereixen converses entretingudes.

Rosa Ferrer Solà

> **Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada:** si em convé, puc fer canvis. Per exemple, sempre menjo pa sense sal. En general, m'agrada molt tot. El dia que hi ha hamburguesa, malgrat això, em porten alguna altra cosa, com ara un tall de pollastre a la planxa.

> **Escollir les postres: sempre hi ha per escollir.** Pots escollir entre diferents tipus de fruita o iogurts. Alguns dies hi ha crema o crema de xocolata, però jo no en menjo mai. A mi m'agrada molt la fruita, sobretot les taronges.

> **Escollir el berenar:** cada dia hi ha coses diferents i si alguna cosa no ens ve de gust, podem agafar-ne una altra. Alguns dies tenim pa amb tomàquet i embotit, coca, recuit... però si no ens ve de gust, ja sabem que podem demanar alguna altra cosa. A la cuina sempre hi ha torradetes, melmelada, magdalenes, galetes... De vegades ens posen una safata amb una mica de tot.

> **Menjar la quantitat que es vol:** podem menjar la quantitat que volem i repetir també, però solen portar molt de menjar, talls molt grans... Per exemple, quan hi ha truita de patata sovint ens partim el tall amb la meva amiga Marta perquè és molt gran i no ens l'acabaríem ni ella ni jo.

> **Escollir el lloc on asseure's per menjar:** a mi m'agrada seure sempre allà mateix i al costat meu sempre hi ve la Marta.

> **Us agrada que les professionals mengin amb vosaltres?** Sí, i tant que m'agrada! Fa més entretingut el dinar. Entre tots xerrem més i elles estan atentes a tot encara que estiguin dinant.

Familiars

Dolors Falgàs Isern / filla de Quimeta Isern

> **Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada:** hem canviat algun plat en concepte de la seva salut. A la mare li costa empassar alguns aliments, i necessita menjar ou. Sol menjar crema de verdures, i després una mica del primer i del segon plat que hi ha.

> **Escollir les postres i el berenar:** poden demanar els canvis que els hi vinguin de gust... Diferents tipus de fruita o làctics. Poden escollir entre diferents coses.

> **Menjar la quantitat que es vol:** per ella és del tot suficient, amb poquet en fa prou. Però tot i això, si li ve de gust alguna cosa sempre podria repetir.

> **Escollir el lloc on assentar-se per menjar:** ella sempre vol seure allà mateix i les professionals li respecten aquesta decisió.

> **Menjar amb les professionals**

Li agrada molt, sempre diu que se sent molt acompanyada. Com a família i filla, valorem molt positivament aquesta manera de fer.

Mercè Contra Garcia / filla de Miquel Contra Álvarez

> **Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada:** en Miquel no recorda si pot demanar canvis en el menú però sabem que les professionals estan atentes en tot moment als gustos i preferències dels àpats. Si hi ha alguna incidència ho parlem a les reunions de seguiment o telefònicament quan calgui.

> **Escollir les postres:** desconexim què menja el meu pare diàriament però sabem que ofereixen diverses coses de postres. Les professionals fomenten l'autonomia en escollir el què vulguin.

> **Escollir el berenar:** com he comentat ell no ho recorda, però si que sabem que s'ofereix un berenar variat i diàriament s'ofereixen diverses coses.

> **Menjar la quantitat que es vol:** tenim entès que cada usuari s'agafa la quantitat que vol. Ens sembla molt correcte i ens agrada molt que ho puguin fer així.

> **Escollir el lloc on assentar-se per menjar:** sabem que s'asseuen on volen. En Miquel ara ja no ens ho sap explicar, però les professionals ens ho comenten. A ell però li agrada seure sempre al mateix lloc, al costat de la finestra.

> **Menjar amb les professionals:** això si que sabem del cert, tan per fotografies, com perquè a l'hora de berenar quan l'anem a recollir ho veiem. Ens sembla molt correcte. És una manera de fer sentir els usuaris com en família. Ho valorem molt positivament.

Roser Feliu Godó / filla de Dolors Godó Burch

> **Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada**

En general a la meua mare li agrada molt tot, però sí que acordem a les reunions que fem de tant en tant, que no li agrada el formatge o la vichyssoise. Per tant sí que es poden fer canvis. El què trobo és que els gustos li han anat canviant, abans estava acostumada a menjar molta més amanida a cada àpat i ara no li ve de gust, i al centre tampoc en menja gaire per aquest motiu.

> **Escollir les postres**

Per les postres la meua mare ajuda a portar el bol o la safata a taula amb fruita o làctics. Li agraden molt les cremes de xocolata, natilles o flams, sempre escull alguna cosa d'aquestes. Mai sol menjar fruita, perquè en menja per berenar a casa.

> **Escollir el berenar**

En general la Dolors no vol berenar al Centre, prefereix fer-ho a casa. Però si que ajuda a preparar el berenar i després marxa cap a casa. Sí que quan hi ha celebracions d'aniversaris o festes li agrada ajudar tant en la preparació del berenar com a participar-hi.

> **Menjar la quantitat que es vol**

Poden menjar la quantitat que volen i repetir, com que posen les safates a taula, cadascú es serveix la quantitat que vol i, les safates, es queden allà fins que arriba el següent plat o fins que tothom ha acabat i ningú en vol més.

> **Escollir el lloc on assentar-se per menjar**

Sé que la meua mare sol seure sempre a la mateixa zona ja que ha fet una bona colla d'amigues i totes seuen a la primera taula entrant a la sala. La Dolors no s'hi mira gaire a on seu, però si que sempre ho sol fer més o menys allà mateix.

> **Menjar amb les professionals**

Crec que el fet que les professionals mengin junt amb ells ajuda a què l'ambient del centre sigui molt més familiar, molt més proper, no les veuen com a curadores, sinó com a unes persones més de la colla del Centre de Camallera. Ho valoro molt positivament, m'agrada molt que els àpats estiguin organitzats d'aquesta manera.

ENTREVISTA A...

ANNA ISERN VILARDELL

Directora del centre de serveis

L'Anna és llicenciada en Psicologia i té un màster en Psicologia Clínica i de la Salut. És la directora del Centre de Serveis de Camallera des del mes d'agost de l'any 2017.



Anna, ens pots explicar la teva vinculació amb l'àmbit de la gent gran? Què et va empenyer a treballar-hi?

La meva primera vinculació amb el món de la gent gran va ser al sociosanitari Mutuam. Després de realitzar-hi les pràctiques de la carrera, vaig fer una substitució de la psicòloga titular a l'estiu. Tot seguit, vaig tenir l'oportunitat de col·laborar a l'Hospital Santa Caterina, a la Unitat de Valoració de la Memòria i les Demències, com a becària, mentre cursava altres estudis relacionats. Allà vaig aprendre molt d'uns neuròlegs i neuropsicòlegs molt reconeguts i reconegudes, i, encara més, de les persones que assistien a les visites de seguiment. Aquest pas per aquesta unitat em va obrir les portes per accedir a diferents feines en altres residències de gent gran, centres de dia, coordinacions de centres... Això va ser al llarg de ben bé 5 o 6 anys. Posteriorment, em va sorgir l'oportunitat de posar en marxa un servei diferent relacionat amb les persones amb discapacitat física i durant 8 anys vaig

dedicar-m'hi totalment. Així i tot, després d'anys d'esforços i dedicació, necessitava un canvi, ja que, tot i que sempre he gaudit en totes les feines que he desenvolupat, em faltava alguna cosa...

És difícil de descriure, però vindria a ser aquest vincle tan especial que s'estableix amb les persones i famílies que passen pel centre, aquest agraïment constant per l'atenció rebuda, encara que sigui per petites coses que gairebé es podrien considerar insignificants. Veure aquests somriures sincers mentre fem activitats que els agraden i els motiven, aquest afecta que t'ofereixen (que és mutu) i la saviesa que tenen i ens transmeten dia a dia. És molt gratificant veure les persones del centre com et diuen o et demostren que se senten felices i com tu les pots acompanyar per aconseguir-ho compartint el dia a dia.

Com van ser els teus primers dies al centre de serveis? Hi ha algun moment que records especialment?

D'entrada, vaig arribar amb moltes ganes de conèixer de primera mà el model d'atenció centrada en la persona, ja que l'Olga Soler, amiga i companya de la carrera, me n'havia parlat força. Per mi era un repte! Jo ja treballava en aquesta línia, però aquí la metodologia estava molt més desenvolupada i tenia moltes ganes d'aprendre-ho, com més aviat millor. Al cap d'un temps vaig aprendre que és un procés que no acaba mai. El model d'atenció centrada en la persona és un model dinàmic, sempre adaptant-se a les necessitats constants i canviants de les persones i les famílies.

Paral·lelament, recordo molta feina i un aprenentatge frenètic en relació a les maneres de fer de

SUMAR respecte a les tasques de coordinació i logística. Algunes tasques em venien de nou i d'altres només havia d'aprendre a realitzar-les d'una altra manera. L'entorn, les companyes, l'ambient de treball, l'acollida per part de les persones i les famílies va ser molt favorable, per sentir-me molt bé al centre.

Pel que fa a un moment que recordi especialment, et diré que al llarg del dia n'hi ha molts i de molt divertits i emotius, de moments. Un que recordo molt bé va ser poc després de la meva incorporació, quan un senyor, en Jaume, que li agrada fer labor, em va regalar un cobretaula fet de fil i reixa. Jo el veia cada dia dedicant-hi una estona i ell se les va manegar per preguntar-me quins colors m'agradaven de manera tan dissimulada que jo no vaig relacionar que era per a mi.

Evidentment, tothom sabia per qui era aquell cobretaula, menys jo... I tot d'una es presenta un dia amb el regal ben embolicat i amb un somriure d'orella a orella, em diu: "Anna, aquest regal és per a tu!" Jo, d'entrada, no m'ho podia creure i li vaig fer repetir: "Per mi?" "Sí, sí, per a tu!", va exclamar. Miro la Maria, una de les nostres gerocultores, que anava assentint amb el cap i també lluia un somriure enorme. Jo, ben emocionada, vaig rebre una forta abraçada d'en Jaume. Em va fer molta il·lusió i em vaig sentir que ja era una més del centre!

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

Inicialment, el primer contacte sol ser a través de la família que demana informació. A banda de donar-los-la, també els convido a venir al centre amb el seu familiar. M'agrada transmetre'ls la importància que vegin de primera mà el que fem, el bon ambient que s'hi respira, que puguin veure que és molt acollidor i que bé que s'hi està.

Com diuen les persones que hi vénen: "estem com a casa!" I m'agrada que qui s'està plantejant venir al centre pugui sentir-ho de paraula dels seus possibles companys; ells són els que, sense adonar-se'n,

fan sempre una molt bona acollida a qualsevol persona, sigui una visita o sigui una persona que s'incorpora al nostre centre. Ells se senten feliços aquí i qui millor que ells per explicar-ho. Així que el meu consell seria que s'animin a venir a visitar-nos i a conèixer-nos perquè, de ben segur, sortiran amb una idea diferent amb la qual havien entrat.





EL RACÓ DE... MARTA JORDÀ ROURA

La Marta té 94 anys i fa més de 2 anys que forma part del nostre centre. És de Bàscara i en aquest espai ens fa una petita pinzellada de la seva vida i dels seus principals records. La seva filla, la Maria Àngels, també ens fa una valoració sobre l'estada de la seva mare al centre.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Bàscara, 3/9/1924

Lloc de residència: Arenys d'Empordà

Nom del pare i de la mare: Lluís i Anna

Germans: 4 nois i ella, que era la petita

Fills: 2, Maria Àngels i Anna

Néts: 2, Irene i Joan

Besnéts: 2, Berta i Mateu

Ofici: Modista

Data d'arribada al centre: 2/5/2016



Història de vida

"No vaig conèixer els avis; els paterns ja eren morts quan jo vaig néixer i els materns, que eren de Camallera, tampoc".

"La meva mare era d'aquí, de Camallera, però quan ella es va casar van posar un forn a Bàscara i també venien comestibles. Jo vaig néixer allà. De petita recordo que era temps de guerra i que hi havia moltes dones refugiades, i que jugàvem a la plaça amb els seus fills".

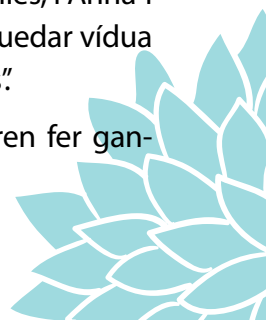
"Vaig anar a l'escola fins als 14 anys. Dibuixar era el que més m'agradava. Hi havia la senyoreta Dolors i la senyoreta Rossita. Jo tenia moltes amigues, jugàvem a saltar a corda i a la 'manzana'. La meva millor amiga era la Delfina, que venia de Barcelona. Amb la guerra, la seva família la van fer venir a Bàscara per prote-

gir-la. De més gran ella va tornar-se'n a Barcelona, però encara ara ens escrivim i ens truquem per dates assenyalades. Amb ella jugàvem a nines i a fireta i fèiem el dinar com si fos de veritat".



"De jove anava al ball, però mai m'havia agradat ballar. El meu marit, en Quim, va ser el meu primer xicot. El vaig conèixer en el bar de Can Guixeras, que era el nostre veí. Nosaltres els dèiem a 'Can Minyón' i ells s'enfadaven molt perquè no els agradava aquest mot. Jo hi anava perquè la filla era amiga meva. El meu marit feia de paleta i jo, de modista. També feia les feines de casa. Vam tenir dues filles, l'Anna i la Maria Àngels. Vaig quedar vídua molt jove, amb 60 anys".

"Les meves aficions eren fer gan-



xet, mitja i cosir. També m'agradava collir espàrrecs, caçar bolets i herbes per donar menjar als conills. Un cop, amb la Delfina, mentre anàvem a buscar herbes pels conills, vam trobar una bomba de la Guerra Civil al bosc. També sempre explico que quan els nacionals van entrar a Bàscara, van demanar a la meua mare (i suposo que també a altres dones) un llençol blanc i els van estendre a la carretera. Aleshores, els avions ja no van bombardejar el poble perquè els llençols eren el senyal que els nacionals ja hi havien arribat”.

L'estada al centre de serveis

“Quan em van dir de venir al centre, jo no volia venir. I la meua filla, la Maria Àngels, em va dir que ho provés i que si no m'agradava, que no hi tornés. Però em va agradar i vaig trobar a la Matilde, la Rosita i la Lolita, que també eren de Bàscara. Em vaig sentir acompanyada. Les de Bàscara van marxar i ara quan arribo al centre m'assec sempre al costat de la Rosa Ferrer, que és la meua millor amiga. Sempre anem juntes i enraonem una mica abans de començar “la feina”. Fer labor és el que m'agrada més. Amb la reixa i els fils faig coses molt maques i que fan servei”.

“Una altra cosa que m'agrada molt és pintar, trobo que em surt molt bé. Tot m'agrada, les activitats orals i la gimnàstica. El taller d'herbes m'agrada molt, a casa ja ho fèiem, anar a recollir farigola o romaní, les herbes remeieres... Els treballs manuals també m'agraden, em distreuen molt. Al taller de coral hi vaig, però m'agrada més escoltar que cantar. Anar a l'ordinador em fa molta mandra, però un cop hi sóc m'agrada i em distreu molt. M'agrada molt també quan parlem de coses d'abans i quan escoltem música”.

“El menjar que donen al centre també m'agrada molt”.

“Estic molt contenta de venir perquè el dia em passa molt de pressa. Només cap al final de la tarda voldria ser a casa, sobretot quan es fa fosc, a l'hivern”.

“Les noies que treballen al centre m'agraden molt, tenen molt bon tracte amb mi i amb els companys”.

L'opinió de la família

Maria Àngels, com valoreu l'estada al centre de la mare?

“Veig que està més contenta. Està ocupada i se sent bé. Li agrada venir, coneix gent i fa moltes activitats que a casa no faria. El cap de setmana, per exemple, que no hi ha la mateixa rutina, li costa fer activitats. Hauria d'estar jo asseguda amb ella ajudant-la i aquí al centre, amb vosaltres, aconseguiu que tots participin i s'ho passin bé”.

Quins aspectes positius destacaríeu respecte a si es quedés a casa?

“Doncs que aquí fa activitats, es relaciona amb altres persones de la seva edat, està més orientada i més activa que si es queda a casa. La rutina venint al centre li dóna més estabilitat”.

Si haguéssiu de proposar alguna millora, quina seria?

“L'altre dia pensava que, com que treballo, m'aniria molt bé que, de tant en tant, el metge pogués passar pel centre, de la mateixa manera que ja vénen la infermera, el podòleg i altres professionals. Crec que, encara que fos un cop cada quinze dies o cada mes, aniria molt bé per fer un seguiment a la persona”.



ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló i de la residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm.

Eliminem estigmes

EL CAMINADOR, una altra ajuda per mantenir i/o millorar el grau d'autonomia en els desplaçaments.

El caminador està indicat per persones que necessiten un bon suport per sentir-se més estables a l'hora de caminar i per persones amb una alteració de l'equilibri important.

Ens pot ser de gran utilitat per conservar la nostra autonomia, quan el bastó o les crosses ja no ens ofereixen la seguretat i confiança que necessitem.

En els últims anys els dissenys s'han fet més dinàmics i moderns. Molts d'ells porten incorporat un seient que també es pot fer servir de tauleta i una cistella per guardar objectes o transportar-los d'un lloc a un altre.



Antònia, 85 anys

"Per ganes no hi aniria, però tinc poca estabilitat i el caminador m'ajuda a continuar fent les coses del dia a dia. També l'utilitzo dins de casa. Abans anava amb bastó, però ja fa uns 3 anys que l'utilitzo; en cas contrari no podria caminar."

Maria, 89 anys

"Fa 6 mesos que vaig amb el caminador i sort en tinc! Per dins vaig sense o amb bastó, i l'agafo per sortir al carrer sola. Em sento més segura. Puc anar a buscar aigua a la font, a passejar pel Serrat i els diumenges vaig a missa."

Avantatges i inconvenients del seu ús

Avantatges

- > Estabilitat. Permet uns desplaçaments més segurs.
- > Ens permet continuar amb els nostres costums de sortir al carrer (a passejar, a comprar el pa...).
- > S'hi inclou seient incorporat que permet descansar un moment, si cal, durant el desplaçament.
- > S'hi inclou cistella, permet guardar-hi objectes (moneder, mocadors, diari...) o transportar-los (la compra, per exemple).

Inconvenients

- > És una mica voluminós i a vegades pesat.
- > Cal ensenyar a la persona a utilitzar-lo.

Recomanacions a l'hora d'utilitzar-lo

- > És molt important que el caminador s'adapti a la persona gran, regulant-lo a la seva alçada. El puny/mànec per on l'agafem ha d'arribar a l'altura del maluc, igual que amb els bastons.
- > Mentre es camina, cal tenir el colze mínimament flexionat (entre 20° i 30°) per ajudar a mantenir una postura correcta i dirigir bé el caminador.
- > Demanar consell en ortopèdies i/o professionals, com ara fisioterapeutes, abans d'adquirir-lo.

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.

Suma els números de la fila superior i els de la columna esquerra:

	7	5	6	9	16	5	1	4	10
6		11					7		
13	20					18			
10									20
3									
19								23	
4				13					
2	9					7			
12				21					
1		6							
15			21					19	

Intenta memoritzar aquesta llista de paraules en dos minuts:

pilota	tieta	paella
galleda	galeta	telèfon
piano	tisoires	llapis
calendari	pijama	taronja
farmàcia	llibre	arròs
mocador	mandarina	sabatilla
finestra	maleta	clau
revista	gat	guants
bombeta	diari	sofà
núvol	bossa	bufanda

Escriu les paraules que recordis, sense mirar:

Ordena temporalment les següents seqüències:

- Esmorzo
- Sona el despertador
- Em rento la cara
- Aturo el despertador
- M'aixeco del llit
- Em poso la bata i les sabatilles
- Faig el mandra
- Estic adormit

-
-
-
-
-
-
-
-

- Poso els macarrons a gratinar al forn
- Omplo l'olla d'aigua
- Barrejo els macarrons amb la salsa de tomàquet
- Faig bullir els macarrons 8 minuts
- Hi tiro els macarrons
- Poso l'olla al foc
- Els escorro l'aigua
- Encenc el foc

-
-
-
-
-
-
-
-

SABIES QUE...?

En el nostre centre hi trobaràs:

- > Una nova manera d'atendre i entendre la gent gran.
- > Un ambient càlid, agradable i casolà.
- > Un espai on:
 - la persona gran pot escollir què vol fer d'acord als seus gustos i preferències.
 - ens interessem per tot allò que és important per a tu. Parlem amb tu per saber què vols, què t'agrada o què necessites per sentir-te bé. I busquem com adaptar-nos per oferir-te una atenció personalitzada.
 - valorem i respectem els teus valors i principis. La teva intimitat.
 - continuar amb les teves activitats quotidianes i, si vols, descobrir-ne de noves.
- > L'acompanyament de la família i tot el suport que faci falta per ajudar i col·laborar en el dia a dia de la persona gran en el centre.
- > Un equip humà que t'escolta i et dona confiança.

Els nostres valors

Acompanyar

Actitud

Dignitat

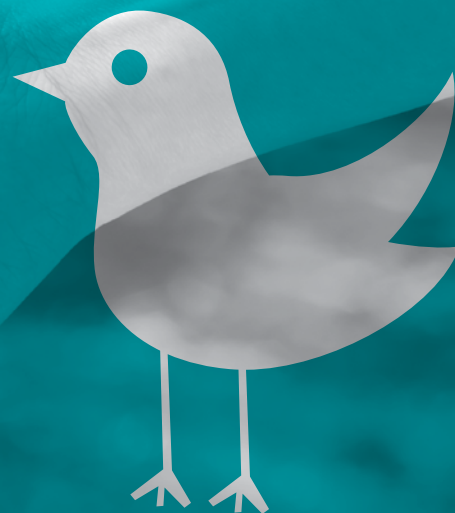
Felicitat

Respecte

Innovació

Personalització

Participació



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de Saus,
Camallera i Llampiaies



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona

SUMAR - Parc Científic i Tecnològic de la UdG - Edifici Narcís Monturiol - C. Emili Grahit, 91. Bloc B - 3a pl. - 17003 Girona
Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat

CENTRE DE SERVEIS - Prolongació carrer Nou s/n - 17465 Camallera - Tel. 972 794 590 - cscamallera@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat