

desembre 2011

SUMEM

núm. **1**

la revista dels serveis de SUMAR

"CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL PER A GENT GRAN"



5

Els nostres Centres

8

Activitats dels centres

18

Entrevista a... Elisenda Serra

22

Activa't! Treball de cos i de ment

Edita

Consorci d'Acció Social de Catalunya
Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt

Desembre 2011

Coordinació, redacció i edició

Carme Amer, Míriam Caro, Eva Esparraguera,
Natàlia Giménez, Lúdia Molist, Vanesa Pallàs,
Pilar Ros, Mariona Rustullet, Elisenda Serra,
Neus Serra, Olga Soler, Anna Tarafa.

Fotografies

Arxiu fotogràfic del Consorci d'Acció Social
de Catalunya

Disseny Gràfic

Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat

Quadrimestral

Consorci d'Acció Social de Catalunya
www.consorciasc.cat

Aquesta publicació del Consorci d'Acció Social de Catalunya està pensada per a la seva difusió als usuaris dels recursos que gestionem i als seus familiars i amics. Vol contribuir a aproximar el recurs que presentem en el seu 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 publicació es pot descarregar gratuïtament a www.consorciasc.cat.

Benvolguts i benvolgudes,

Us presentem amb molta il·lusió la revista **SUMEM, la revista dels serveis de SUMAR**, que neix amb l'objectiu d'aproximar els recursos que gestionem als nostres usuaris i usuàries, així com als seus familiars.

Aquest és el primer número que es dedica exclusivament als Centres de Serveis d'Àmbit Rural per a la gent gran. Amb ell pretenem que conegueu més a fons la realitat d'aquest servei, les activitats que hi realitzem, i els i les professionals que les fan possible. Volem que conegueu millor als usuaris i el seu entorn, i que també tingueu l'oportunitat de conèixer els altres centres de serveis que formen part de la nostra organització, Santa Maria d'Oló, Sant Vicenç de Torelló, Portbou, Fogars de la Selva, Porqueres, Agullana, Riudellots de la Selva, Camallera i La Granadella (Les Garrigues), així com les entitats que es troben darrera de la seva gestió, el Consorci d'Acció Social de Catalunya i el seu òrgan de gestió, l'empresa pública SUMAR, empresa d'acció social., S. L.

Així mateix també us oferim a la revista un espai amb altres temes d'interès dirigits al col·lectiu de la gent gran.

No volem que es tracti d'una revista més, sinó de la nostra revista. Una revista que anem construint entre tots i on volem comptar amb els vostres suggeriments i opinions. Per això us animem a que hi participeu enviant-nos els vostres suggeriments i opinions a info@consorciasc.cat, perquè a mesura que vagi creixent, maduri amb nosaltres i l'anem sentint cada vegada més nostra.

Estanis Vayreda i Puigvert
Gerent

Consorci d'Acció Social de Catalunya

CASC I SUMAR

El Consorci d'Acció Social de Catalunya



Noves idees que funcionin

El CASC és un ens públic de caràcter associatiu creat com un ens local pels governs locals i al servei d'aquests.

Es tracta d'un instrument perquè el món local disposi de més i millors serveis socials, en un marc de plena descentralització i proximitat, on es treballa per enfortir aquest sector mitjançant recursos tècnics i econòmics.

Va ser constituït el setembre de 2008 pel Consorci d'Acció Social de la Garrotxa, el Consorci de Benestar Social del Pla de l'Estany – Banyoles i el Consorci de Benestar Social del Gironès – Salt, amb el suport del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya. I té com a principals objectius:

- Potenciar la innovació tecnològica dels serveis socials.
- Acompanyar i assessorar als governs locals en els reptes futurs.
- Impulsar la col·laboració pública-privada.

Actualment el conformen també altres institucions públiques de Catalunya com el Consorci de Benestar Social de La Selva, l'Ajuntament de Vic, el Consorci de Benestar Social de l'Alt Empordà, el Consorci de Benestar Social del Ripollès i l'Ajuntament de Sant Cugat.

Així mateix, el CASC també forma part de la Fun-

dació Acció Social Infància, fundació constituïda l'octubre de 2010, que està impulsant un nou model d'atenció a la infància en risc d'exclusió.

Missió, valors i objectius

La missió del CASC és el **desenvolupament de serveis socials de qualitat i proximitat en el món local**, oferint solucions d'innovació, planificació i gestió dels mateixos i establint, per aconseguir-ho, marcs de cooperació amb les entitats del tercer sector social, els agents clau del territori i els propis governs locals.

La **innovació, la rendibilitat social i la cultura del detall** són els valors que guien l'acció social del CASC. Tot i això el principal objectiu és el d'incrementar els recursos per a la producció de més polítiques socials i millorar la qualitat real i percebuda de la ciutadania.

SUMAR, Empresa d'Acció Social S.L.



Més amb menys

El Consorci d'Acció Social de Catalunya a través de l'empresa SUMAR desenvolupa i gestiona projectes i serveis d'interès públic, amb l'objectiu de guanyar eficàcia i eficiència. **Fer més amb menys.**

SUMAR gestiona amb austeritat i rigor, mancomunada serveis i posa en joc les economies d'escala de diferents equipaments i serveis socials. **Busca l'equilibri entre la rendibilitat social i l'econòmica amb un model propi de gestió que reinverteix els excedents que s'obtenen en més polítiques socials.**



El model de treball es basa sobretot en l'aprofitament de sinergies entre ajuntaments, consorcis i/o consells comarcals, per a la gestió conjunta d'alguns serveis, aconseguint economies d'escala que en permeten la seva viabilitat.

És en aquest context d'aprofitament dels recursos i alhora d'aposta per una bona atenció de qualitat als usuaris dels serveis socials que, des de principis del 2010, SUMAR gestiona diferents centres de serveis d'àmbit rural amb un clar objectiu, **afavorir l'envelliment rural i a domicili**.

A més dels Centres de Serveis d'Àmbit Rural, SUMAR gestiona altres recursos i serveis.

Infraestructures i serveis socials gestionats

Actualment SUMAR té una plantilla de més de 200 treballadors i gestiona directament 21 equipaments i serveis socials titularitat de governs locals o del mateix Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya:

Per a gent gran i persones en situació de dependència

- Centre de dia "Les Bernardes" – Salt
- Residència i centre de dia de Sant Hilari Sacalm

- Servei d'atenció a domicili (SAD) del Gironès
- Servei de promoció de l'autonomia personal a domicili (Comarques gironines i Sant Cugat del Vallès)

Per a dones víctimes de violència masclista i els seus fills/es a càrrec

- Cases d'acollida (SARV): Gironès i Tarragonès
- Centre d'Intervenció Especialitzada (CIE): Salt
- Serveis Tècnics de Punts de Trobada: Girona, Figueres, Manresa, Gavà

Altres

- Servei de mediadors/es de l'Alt Empordà
- Servei Via Laboral (suport a joves tutelats i ex-tutelats)



CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL PER A GENT GRAN

Els Centres de Serveis d'Àmbit Rural per a gent gran són centres titularitat de l'Ajuntament del municipi on es troben ubicats i són gestionats pel Consorci d'Acció Social de Catalunya (CASC) a través de l'empresa pública de serveis socials SUMAR Empresa d'Acció Social, S.L

Els Centres de Serveis d'Àmbit Rural per a gent gran son unes plataformes de serveis per a les persones grans del món rural que presten una atenció integral i prou flexible per atendre les necessitats específiques de cada un dels usuaris, en un entorn pròxim i conegut.

Els seus principals objectius són:

- Satisfer les necessitats de les persones grans majors de 65 anys, que desitgin romandre a la seva pròpia llar, independentment de que es vegin afectades per un deteriorament físic, cognitiu o per una dificultat social que els minvi la seva capacitat d'autonomia.
- Treballar un model centrat en la persona, que permeti a l'usuari fer allò que més li agrada d'acord als seus valors, gustos i preferències. "Envellir tal i com s'ha viscut" és un dels grans reptes que el CASC i SUMAR s'han marcat per a oferir als usuaris i usuàries dels centres de serveis.

Actualment la via d'accés a aquests recursos, que es fixa des de l'ICASS, és tenir 65 anys o més i haver tramitat o està tramitant la sol·licitud de grau de dependència, que es fixa a través de la *Llei de promoció de l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència*.

●●● On estem?

El primer centre de serveis d'àmbit rural per a persones grans es va posar en funcionament el març de 2010 a Santa Maria d'Oló, a la comarca del Bages, i actualment gestionem 9 centres, ubicats a municipis amb realitats molt diverses:

Població	Comarca
Santa Maria d'Oló	Bages
Portbou	Alt Empordà
Sant Vicenç de Torelló	Osona
Fogars de la Selva	La Selva
Porqueres	Pla de l'Estany
Agullana	Alt Empordà
Riudellots de la Selva	La Selva
Camallera	Alt Empordà
La Granadella	Les Garrigues

La majoria d'aquests recursos estan equipats i pensats per a donar servei a 20 usuaris cada dia durant 8 hores, tot i que en algun centre, de manera excepcional i perquè la seva infraestructura així ho ha permès, es disposa de 30 places diàries.

Els centres de serveis d'àmbit rural per a persones grans son recursos comunitaris que formen part de la cartera de serveis socials de la xarxa pública de serveis, però estan pendants de regular. S'està treballant perquè formin part del conjunt de prestacions de servei garantides i dirigides a les persones en situació de dependència i/o exclusió social.

●●● Què fem?

Els Centres de Serveis d'Àmbit Rural ofereixen una àmplia oferta de serveis especialitzats, serveis d'estada i tallers durant el dia, i serveis ambulatoris de caire més opcional.

L'horari d'obertura és de 10 hores al dia, de 9 a 19 h, i s'ofereix flexibilitat horària als usuaris.

Servei d'estada



El servei d'estada ofereix una plaça d'atenció continuada durant el dia amb una durada de 4 o 8 hores, de dilluns a divendres. Inclou serveis i activitats que incideixen a diferents nivells de la persona gran i del seu entorn: serveis generals, d'integració i suport personal, familiar, social i àrea assistencial.

En casos excepcionals i quan realment no hi ha cap altra alternativa, existeix la possibilitat d'augmentar una o dues hores diàries la permanència al centre.

Els serveis i activitats que es porten a terme en el servei d'estada són:

- Acolliment i convivència
- Manutenció
- Higiene personal
- Readaptació funcional i social
- Atenció personal en les activitats de la vida diària
- Foment dels hàbits d'autonomia
- Dinamització sociocultural, activitats de lleure i celebració de festes

- Treball d'estimulació de l'activitat física
- Treball d'estimulació cognitiva
- Suport personal, social i familiar



Servei de tallers

Els centres de serveis ofereixen un mínim de dos tallers mensuals. Un enfocat a totes les persones majors de 65 anys del territori, i un segon dirigit als familiars i cuidadors de persones en situació de dependència. Destaquen els tallers d'estimulació cognitiva i d'activitat física per a persones majors de 65 anys, i els tallers per a familiars i cuidadors no professionals.

La periodicitat dels tallers és d'un o dos dies a la setmana, amb un mínim de 3 hores setmanals.

Serveis ambulatoris

Els serveis ambulatoris ofereixen atenció individual a qualsevol persona major de 65 anys, prèvia sol·licitud i dins l'horari d'atenció del centre. L'oferta de serveis és oberta i flexible, i s'ajusta a les necessitats de cada territori. Contemplen la possibilitat d'ús de manera puntual i esporàdica.

Aquest servei inclou també a persones més joves de 65 anys, amb un cert grau de dependència, que a causa de malaltia i/o accident necessiten dels diferents serveis per mantenir les activitats de la vida diària.

Els principals serveis que s'ofereixen són:

Servei de transport adaptat: de la llar de l'usuari al centre de serveis.



Servei de bugaderia: rentat i/o planxat de la roba d'ús personal.

Servei de menjador: els àpats que es serveixen als centres són elaborats per una dietista i es serveixen en la quantitat, qualitat, i varietat corresponent a les necessitats de les persones ateses.

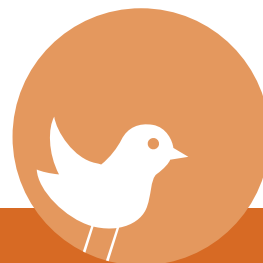


Servei de fisioteràpia: aquest servei elabora un pla personalitzat de manteniment psicomotriu per a cada usuari.



Servei de podologia: s'ofereix un servei d'atenció podològica geriàtrica bàsica, adequada a les necessitats de les persones grans. Inclou fabricació i aplicació de silicones, plantilles i/o pròtesis.

Servei de perruqueria.



Un referent per al territori

Paral·lelament a l'oferta de serveis, des del CASC i SUMAR es treballa perquè els centres de serveis d'àmbit rural esdevinguin un referent per al territori. Per això, establim de forma permanent i continuadament, sinèrgies de col·laboració sobretot amb l'ajuntament del municipi però també amb tot l'entorn del centre, amb la comunicat que l'envolta, els familiars dels usuaris i usuàries i els veïns del municipi.

ACTIVITATS DELS CENTRES

Les activitats que es realitzen als centres de serveis van dirigides principalment a potenciar i estimular les diferents àrees de la persona, d'acord als seus gustos, preferències i habilitats. Busquen mantenir tant les funcions mentals (memòria, llenguatge,...), com la mobilitat, l'autonomia o les capacitats funcionals, entre d'altres.

Tot l'equip de Sumar, començant pels professionals de cada centre, treballa per aconseguir aquest objectiu. Diàriament es realitzen activitats d'estimulació que potencien tant la vessant lúdica com la socialització. Les manualitats, les sessions d'estimulació cognitiva, la gimnàstica o les celebracions son una constant als nostres centres. Tot seguit en teniu un detall.

Servei
d'estada

●●● Activem la nostra ment

Utilitzem l'estimulació cognitiva com a eina per a activar la ment.

Amb el propi envelliment pot aparèixer un deteriorament cognitiu lent i progressiu que fa disminuir les capacitats físiques, psíquiques i emocionals de la persona, convertint-se en una persona més depenen i menys autònoma funcionalment.

Aquests exercicis actuen sobre les capacitats cognitives que presenten una alteració significativa i estan basats principalment en dos conceptes: la neuroplasticitat i la psicoestimulació.

La neuroplasticitat és "la resposta del cervell per adaptar-se a noves situacions i poder restablir l'equilibri alterat. Depèn de dos tipus de factors: els interns com la informació genètica i els externs, com els aspectes de l'entorn de l'individu.

La psicoestimulació terapèutica persegueix la finalitat de la rehabilitació. Es tracta d'una estimulació individualitzada, i per tant, adaptada a les capacitats funcionals residuals de cada persona.

En els centres de serveis treballem d'una forma global les diferents àrees: llenguatge, funció executiva, praxis, gnòsies, atenció, càlcul, memòria, etc. En el centre de Camallera, per exemple, realitzem cada dia la teràpia d'orientació a la realitat, per treballar les alteracions de l'orientació i la memòria a través de l'estimulació dels usuaris a fi que aprenguin dades sobre ells mateixos i el seu entorn.





Camallera (Alt Empordà)



●●● Treballem amb les nostres mans

En els centres de serveis oferim diàriament l'activitat de manualitats.

Realitzem tasques amb les mans, ja sigui amb ajuda d'eines i utensilis específics o sense. Es tracta de treballar amb diferents materials i d'exercir destreses diverses: retallar, moldejar fang, ceràmica, plastilina, pintar (amb pintura, ceres, guixos, colors, retoladors...), doblar papiers (papiroflexia), enganxar, ús del punxó, etc.

Aquest treball manual afavoreix el reconeixement i la integració de les capacitats físiques i psíquiques de la persona, contribuint a millorar la motricitat, la coordinació, els conceptes de dimensió, forma, espai i color i també la orientació temporal que s'obté realitzant tasques segons festivitats, estacions o dates concretes.

A més, permet connectar amb la part més creativa de la persona. Poden aflorar els interessos i motivacions que formen part de la història de la persona.

Així doncs, les manualitats ens ajuden a trobar un mitjà d'expressió, on intervé la iniciativa. Es requereix atenció i concentració en l'execució i seguiment de les instruccions donades i me-

mòria per recordar l'ordre dels passos en les tasques més complexes.

També cal destacar el paper que tenen en l'autoestima de la persona gran; el resultat aconseguir fer aflorar a la persona un sentiment d'utilitat i productivitat que a vegades amb l'edat es veu minvat.

Les manualitats que realitzem afavoreixen alhora el treball en equip donat que moltes de les creacions es realitzen conjuntament entre tots, on cadascú aporta la seva part segons les capacitats que disposa.

Les manualitats obren les portes a que els nostres usuaris del centre de Fogars de la Selva comentin: "qui diria que a la meua edat encara puc aprendre a fer coses noves i ben boniques".



Fogars de la Selva (La Selva)



Conreem l'hort

La Granadella (Les Garrigues)



La majoria de centres de serveis disposen d'un horturbà el qual té una gran acceptació per part dels usuaris. L'horturbà és una jardineria de grans dimensions i a l'alçada de la persona, que permet que tothom, inclús les persones amb cadires de rodes, hi puguin accedir i treballar de manera fàcil i còmode.

L'aigua, la terra, les plantes, la ubicació, el clima, els usuaris i el propi producte interactuen en el projecte i donen com a resultat l'hort com a eina terapèutica i pedagògica. Aprofitant la vida més rural, agrícola i intuïtiva que han portat sempre la majoria dels nostres usuaris, estem utilitzant l'hort com a eina per a millorar i mantenir les seves facultats físiques i mentals.

Al centre de serveis de Les Garrigues estem tant entusiasmats amb aquesta activitat que a més de conrear l'hort, hem plantat flors i plantes aromàtiques com un roser, espígol i sajulida, que a més, en persones amb dèficit visual ens permet poder treballar l'olfacte i el tacte.

També, ara que el fred ha arribat, hem plantat flors com els cercls i els pensaments que aguantin l'hivern i ens alegrin la vista i l'olfacte amb els seus colors variats i el seu perfum agradable.



El centre de serveis de les Garrigues és el darrer centre que s'ha posat en marxa i l'únic que es troba ubicat a les comarques de Lleida concretament a la comarca de Les Garrigues. Es troba ubicat al municipi de La Granadella i dona també servei a les poblacions veïnes de Bellaguarda, Bovera, Granyena, Juncosa, El Soleràs i Els Torms.



●●● Celebrem la diada de Sant Jordi

El 22 d'abril es va celebrar la diada de Sant Jordi al centre de serveis de Porqueres, un dia abans de la data assenyalada donat que aquest any Sant Jordi queia en un dissabte.

Perquè tots els usuaris poguessin participar de la diada es varen preparar prèviament, diferents activitats. Amb molta il·lusió per part de tots els participants, es varen preparar dies abans i de manera artesanal uns detalls per a cada usuari, concretament un punt de llibre fet amb palets de fusta i figuretes de paper matxé i una rosa, feta amb pals de pinxo i pa-per crespó.

Aquests detalls es varen entregar el divendres 22 d'abril, durant el qual també es va fer una llegida de poemes i dites, tant al matí com a la tarda, i es va preparar un berenar especial el qual es va acompanyar d'uns magnífics bunyols fets per familiars d'una usuària.

Porqueres (Pla de l'Estany)



●●● Anem d'excursió a la Cooperativa La Fageda

Durant el mes de setembre, varem fer una sortida a la Fageda, en la que també varem visitar la cooperativa de iogurts i làctics del mateix nom.

El dia 23 de setembre va ser el torn del centre de serveis "El Balcó" de Portbou. Va ser la primera sortida del Centre i tothom estava especialment content de fer-la i de compartir aquest dia amb els usuaris, familiars i treballadors del centre, gaudint d'un entorn natural tant excepcional com és el de la Fageda.

A l'arribar a la Fageda varem fer una visita guiada a la cooperativa. Aquesta va constar d'un recorregut a través de la granja de vaques, de la sala de munyir i de la planta d'elaboració del iogurt. Ens varen explicar el funcionament de les instal·lacions, les característiques dels animals, les anècdotes més simpàtiques de la seva vida a la granja i el mètode d'elaboració del iogurt.

Un cop feta la visita, ens varen oferir un iogurt a la sala de recepció i la possibilitat de passejar pel jardí d'espècies, que recull una àmplia selecció de plantes del bosc mediterrani.

Per acabar, varem anar a dinar al Restaurant "Can Xel" on varem poder compartir aquest espai amb els usuaris i familiars del centre d'Agullana. Tanmateix, varem gaudir d'una molt bona estona on es va ballar en un ambient distès i alegre. A la tornada es podia apreciar les cares satisfetes dels nostres usuaris i amb ganes d'apuntar-se a la següent.

Portbou
(Alt Empordà)



●●● Celebrem la Festa Major del municipi amb acordions



Als centre de serveis compartim amb tot el poble i si s'escau amb els municipis veïns, moltes activitats i celebracions de festes i esdeveniments importants. Enguany, i per segon any consecutiu, al centre de Santa Maria d'Oló hem celebrat al centre la Festa Major del municipi.

Va ser a finals d'agost i dins els actes de la festa major, amb la col·laboració de l'Ajuntament es va organitzar una tocada d'acordionistes. Diferents músics del Bages i del Berguedà van tocar diverses peces, i els usuaris, les nostres famílies i tot el poble, en general, varem poder gaudir, al pati del centre de serveis, de la música dels acordions.



Aquestes trobades amb el poble permeten la interacció entre la gent de diferents col·lectius i edats i fan que la gent del poble conegui més el centre, a la vegada que compartim una estona ben agradable. Al finalitzar el concert, els acordionistes van rebre un obsequi elaborat pels usuaris del centre i van poder també gaudir del berenar preparat per a tots els assistents.



Santa Maria d'Oló
(Bages)

●●● Treballem la memòria amb les noves tecnologies

Als centres de serveis utilitzem una aplicació multimedia d'estimulació cognitiva que ens ajuda a mantenir i/o millorar les funcions cognitives i l'autonomia en general.

Mitjançant un ordinador i un accés a Internet, potenciem i estimulem habilitats com l'atenció i la concentració, la memòria, el llenguatge o les funcions executives com el raonament i la planificació, la percepció, el reconeixement, el càlcul o l'orientació espacial i temporal.

El programa el poden utilitzar tant les persones que presenten algun tipus de deteriorament cognitiu com les persones grans que desitgin seguir un programa preventiu. S'actualitza constantment en funció dels diferents exercicis que es van realitzant i ajusta automàticament el nivell de treball en funció del rendiment obtingut i de les possibilitats de cada persona.

Així mateix s'ha complementat amb un sistema de pantalla tàctil i un teclat adaptat per permetre una millor visualització de les lletres. Aquests elements, juntament amb la simplicitat del programa, permeten que els usuaris puguem treballar de manera autònoma amb la supervisió puntual dels/les professionals del centre, sense disposar de coneixements previs per a l'ús de l'ordinador.

Entre els múltiples beneficis que aporta destaquen l'estimulació i activació d'habilitats compromeses, l'afavoriment de la capacitat de treball autònom, l'autoestima, l'adquisició d'hàbits d'aprenentatge i l'augment de la motivació i la implicació de l'usuari en el treball d'estimulació.

Paral·lelament a l'ús del programa, els professionals dels centres de serveis també realitzen un seguiment personalitzat de l'evolució i millora de les funcions cognitives de cada usuari.

Els usuaris del Centre de Serveis "Bon Estar" de Sant Vicenç de Torelló hem estat el primer centre de serveis que ens hem informatitzat i estem molt contents de les sessions que fem. A la Candela, per exemple, amb 77 anys li "sembla ideal que a les nostres edats puguem millorar la memòria amb l'ajuda d'un ordinador". La Carmen comenta molt contenta que "he utilitzat un ordinador per primera vegada a la meua vida als 73 anys" i la Mercè de 85 anys, "mai havia vist un ordinador d'aprop i tot i que pensava que no el sabia fer funcionar ho he trobat molt fàcil". L'Eudald, amb 84 anys pensa que "no ens hauríem de morir mai perquè cada dia s'aprèn alguna cosa nova, com treballar amb un ordinador".

Sant Vicenç de Torelló (Osona)



●●● Fem exercici físic. Taller d'activitat física

En els Tallers d'activitat física fem diferents exercicis adaptats a les possibilitats dels usuaris que hi assisteixen. Estiraments, respiració, coordinació, equilibri, força, relaxació, consciència corporal i resistència són alguns dels diferents components que anem treballant cada setmana, en les diferents sessions que es realitzen.

Per a cada un d'ells realitzem tot un conjunt d'activitats que fan possible millorar la nostra salut física i també la nostra salut mental.

El fet d'aprendre coses noves, compartir materi-

als i espais, tenir noves experiències i sensacions, mantenir contacte amb persones de la mateixa edat i totes elles diferents, així com fer aportacions amb les activitats; fa sentir-nos actius.

Tot aquest conjunt de beneficis fan que molta gent gran participi en el taller de gimnàstica. Pels usuaris del centre de Riudellots de la Selva, el taller d'activitat física ens motiva perquè sortim de casa, mantenim la nostra independència i autonomia i ens relacionem amb altres persones de la societat.

Riudellots de la Selva (La Selva)



●●● Fem memòria i formem a cuidadors no professionals

Els **tallers de memòria** estan pensats per a millorar o mantenir les diferents funcions cognitives de les persones que hi assisteixen; potencien l'atenció, la concentració, la memòria, el llenguatge o el càlcul entre d'altres a partir de diferents mètodes i estratègies.

Al centre d'Agullana preparem activitats adaptades a les capacitats de cada grup que estimulin als participants del taller cognitivament. Es formen grups composts per un mínim de vuit persones i la durada del taller és de dues sessions setmanals, d'una hora i mitja, durant 2 mesos.

Els **tallers per a cuidadors no professionals** ofereixen a les persones cuidadores de gent gran un espai per proporcionar-li recursos i eines, per tal de fer més lleugera aquesta tasca.

L'objectiu és el d'incrementar la qualitat de vida dels cuidadors no professionals.

Pels usuaris d'Agullana, en aquests tallers es realitzen activitats col·lectives, que els permetin afrontar la seva situació compartint experiències amb persones que viuen la mateixa, com tècniques de l'afrontament a l'estrès, la gestió de les emocions i l'assertivitat. Es parla de temes sobre com realitzar cures i de les mobilitzacions o malalties que pot patir la persona dependent.

En definitiva, amb aquest taller pretenem oferir una formació tant teòrica com pràctica per facilitar les activitats bàsiques de la vida diària.

Agullana (Alt Empordà)



ENTREVISTA A...

ELISENDA SERRA

Coordinadora dels centres de serveis d'àmbit rural



L'Elisenda és diplomada en Teràpia Ocupacional i té un màster en Envel·liment Actiu, un postgrau en gestió i direcció de recursos per a la gent gran, un postgrau en intervenció psicomotriu preventiva i un postgrau en neuropsicologia i demència.

Actualment, l'Elisenda compagina la coordinació dels Centres de Serveis amb la coordinació d'un Postgrau d'Intervenció Psicomotriu Preventiva a la Universitat de Vic.

Elisenda, què et va empenyer a treballar en el món de les persones grans?

El meu primer voluntariat va ser en una residència de gent gran, quant jo tenia 15 anys. I la meua primera feina com a Terapeuta Ocupacional, també. Vaig tenir la gran sort de començar la meua experiència professional al costat d'una persona amb una visió diferent de l'envel·liment, que utilitzava paraules com envelliment actiu, qualitat de vida, independència, autonomia. No cal dir, que em va encomanar les ganes de canviar el concepte de gent gran, i també dels recursos que en tenen cura.

Com va sorgir aquest nou model de centre de serveis per a la gent

gran que estem gestionant?

L'any 1999 a la població de Calldenes, Osona, des de la regidoria de serveis socials es va apostar, amb una gran il·lusió, per crear un projecte nou que oferís atenció i suport a la gent gran. Un model que tingués en compte les necessitats i demandes de les persones grans, els seus familiars i els seus cuidadors. L'objectiu era crear una plataforma de serveis per a la gent gran, capaç d'adaptar-se al canvi constant que suposa el procés d'envel·liment. Per fer-ho es va comptar amb el suport dels professionals del consultori municipal de salut i de l'àrea de serveis socials de l'ajuntament.

L'any 2005, la Generalitat de Catalunya va recolzar la iniciativa a través

d'un conveni de col·laboració, com a primer projecte pilot de Catalunya, i posteriorment, gràcies a la bona acollida del model, s'ha anat estenent. En l'actualitat n'hi ha més de 15 a tot Catalunya, la majoria d'ells amb la totalitat de les seves places ocupades.

Com va començar la teva vinculació amb el Consorci d'Acció Social de Catalunya?

Vaig coincidir amb els directors del CASC un parell de vegades en diferents reunions, una el centre de serveis de Calldetenes i l'altre a la Generalitat de Catalunya. Des del CASC es coneixia el model i es volia impulsar la seva replica a nivell de tot Catalu-



nya. Va ser una gran sort poder estar el seu costat. La proximitat, el recolzament, les ganes d'innovar i el dinamisme que es respira a l'empresa, fa que em senti còmode en la meua feina.

Quines són les principals tasques que hi estàs desenvolupant?

Fa gairebé dos anys que treballo pel Consorci, i durant aquest període hem obert el total dels 9 centres de serveis que estan en funcionament, i anem pel camí d'obrir-ne alguns més.

Fa gairebé dos anys que treballo pel CASC, i durant aquest període hem obert el total dels 9 centres de serveis que estan en funcionament

Ha estat tot un repte aplicar el model en poblacions molt diverses. Un repte que ha estat possible gràcies a la implicació i la il·lusió de tots els professionals que hi treballem. Avui tenim uns bons resultats tant en ocupació, com en satisfacció d'aquelles persones que hi assisteixen, familiars i cuidadors.

Com definiries el model del centre de serveis?

Veig un model de centre obert, ampli i flexible, adequat a les necessitats d'avui en dia, i fàcilment adaptable a les necessitats futures, on l'atenció a les persones i la seva satisfacció és el més important. Es tracte de centres propers, familiars, pensats perquè cada persona trobi allò que més li agradi, amb l'objectiu de que s'hi trobi com a casa. On l'equip de professionals treballa unit i gaudeix de la seva feina, i on els familiars i cuidadors s'impliquen per fer realitat moltes il·lusions.

Què és el que més t'agrada de la teva feina?

M'agrada el treball en equip, tenir objectius i perseguir-los. Treballo amb diferents equips de professionals disposats a assolir una millora en l'atenció a la gent gran. I també asseure'm i escoltar les persones grans, la saviesa de la gent gran és el millor regal que m'emporto de la meva feina.

La saviesa de la gent gran és el millor regal que m'emporto de la meva feina

Penso que soc molt afortunada perquè tinc una feina que m'agrada.

Com veus el futur de les persones grans?

En els darrers anys l'envelliment ha canviat molt. L'evolució de la societat actual i la millora de la qualitat de vida als països industrialitzats estan ajudant a veure una cultura positiva de l'envelliment. En l'actualitat hi ha un increment progressiu de l'expectativa de vida, i cada vegada hi ha més persones que arriben a edats a les quals abans únicament arribaven alguns privilegiats.

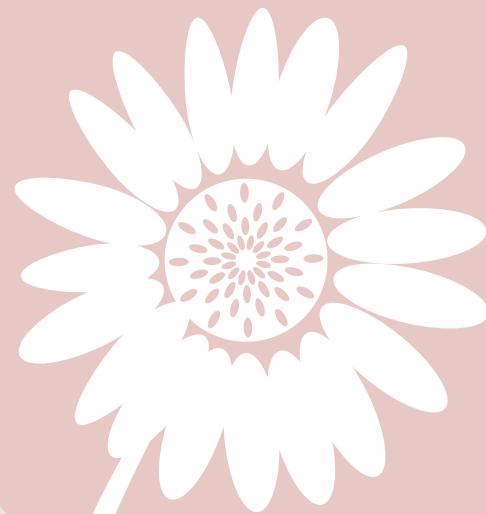
L'envelliment comporta una pèrdua natural d'algunes funcions que són característiques, però no són malalties. L'estudi de l'estil de vida ideal per arribar a la vellesa i mantenir-s'hi en les millors condicions possibles és un terreny d'investigació molt actual. S'ha demostrat que factors com ara l'estil de vida, l'escolaritat, la professió, l'experiència, la nutrició i l'exer-

cici físic influeixen en la trajectòria al llarg de la vida i en el benestar en la vellesa. En l'actualitat, cada vegada més persones grans es cuiden per assolir un envelliment saludable, escollint aquells serveis i activitats que els són més útils.

I el futur d'aquest model de centre?

Aquest model, present en zones rurals, podria ser un punt de partida per iniciar un nou concepte de recurs per a la gent gran. El fet de disposar d'una plataforma de serveis fa que totes les activitats i serveis es puguin anar adaptant en funció de molts perfils i necessitats diferents de persones amb discapacitat i/o dependència, de situacions canviants, fluïdes i dinàmiques que depenen de molts aspectes, però sobretot de les limitacions de la persona i dels recursos disponibles del seu entorn.

La varietat de serveis que ofereix aquest nou model facilita que s'adeqüi a les necessitats actuals de la població. És possible que aquest sigui el relleu natural dels centres d'atenció diürna.



EL RACÓ DE...

MARIA VILA ESPINAL

Aquest espai s'ha pensat per a tenir l'oportunitat de conèixer millor a les persones que assisteixen als nostres centres de serveis. Volem que sigui l'espai on els nostres usuaris i usuàries ens aportin les seves vivències i experiències. La nostra primera protagonista és la Maria del centre de Santa Maria d'Oló, al Bages.



La Maria és una dona molt activa i treballadora, dinàmica, participativa i intel·ligent. Com ella mateixa diu, "no puc estar mai parada". Quan arriba al centre encara porta la jaqueta i la bossa penjant que ja diu: "bé, i avui què hem de fer?"

Maria, els teus 89 anys no t'han fet perdre les ganes de treballar. Sempre estàs activa. De jove, de què treballaves, què feies?

A casa teníem una mena de supermercat i des de ben petita que ja treballava de cara al públic. Ja despatxava. A més, a la botiga teníem el correu i el telèfon públic i sempre havia d'anar a buscar la gent corrent amunt i avall. També he fet moltes labors. Vaig fer un curs i tot. També vaig aprendre a tallar carn en una carnisseria de Barcelona. Em va servir molt per a la nostra botiga. Durant la Guerra, la botiga de casa va fer una baixada i vaig anar a demanar feina a la fàbrica del poble però com que no eren del mateix pensar polític que els de casa no em van voler donar feina així que vaig haver d'anar a Artés. Allà vaig trobar feina i cada dia feia els 10 km d'anada i tornada a peu. Passada la Guerra vaig tornar a la botiga de casa. Un cop casada vaig posar-me a treballar a casa, de cosidora i tenia noies que venien a aprendre.

Tot plegat acompanyat de la cura dels teus fills, oi? Alguna anècdota amb ells?

Sí, moltes però en recordo una de quan ja eren grans i que jo, que sóc molt creient, em va atabalar força: el meu fill gran va tenir una nena i no estava casat. Quan em van dir que volien portar la nena a Núria a batejar jo vaig pensar: "Ara es casaran també". Jo en tenia moltes ganes. No ho vaig dir a ningú però ja ho donava per fet. Però va anar passant la missa i ja vaig veure que no es casarien. I no, no es van casar. Però mira...va com va i ens toca acceptar-ho tot.

I ara Maria, com et trobes, com et sents? Què desitges?

Ara em trobo feta un nyap. Sort en tinc de poder venir al centre i fer coses, treballar i fer memòria perquè d'ençà que he perdut el meu fill el meu cap sembla que ha deixat de funcionar. La mort del meu home, en Manel la vaig suportar millor. Ell ja estava malalt i jo ja m'anava preparant. Però amb el Jaume, el meu fill va ser diferent. Va venir de cop i no li vaig poder dir res abans de que marxés.

Desitjaria recuperar-lo però això no pot ser. I el que també voldria es tornar a tenir el cap com abans. Vull tornar a ser la Maria d'abans, la que tenia memòria i es recordava de les coses, de la gent i dels noms.

Moltes gràcies Maria per compartir les teves experiències amb nosaltres !

ACTIVA'T!

TREBALL DE COS I DE MENT



En aquesta secció volem posar en pràctica el lema “Mens sana i corpore sano”, és a dir, hem de cuidar tant el nostre cos com la nostra ment, ja que és necessari exercitar-les per tal de mantenir al màxim les nostres capacitats físiques i psíquiques.

Amb aquest objectiu us donem alguns consells generals per a la pràctica saludable de l'exercici físic i us suggerim alguns exercicis que es poden fer a casa. Esteu preparats?

ACTIVA EL TEU COS!

L'exercici físic és positiu a totes les edats però sovint s'oblida que en les persones grans, a més dels efectes generals que li són atribuïbles, la pràctica regular d'activitat física és fonamental per a mantenir la seva independència i autonomia en les activitats de la vida diària (AVD) i per a millorar la socialització.

Els beneficis per a la salut depenen del tipus d'activitat que es practica, no s'obté el mateix resultat si es treballa la resistència cardiorespiratòria que si es treballa la flexibilitat. Alguns dels beneficis són immediats, com ara una sensació de benestar en acabar una única sessió d'exercici, i d'altres s'obtenen només amb la constància, com ara la disminució del risc de mort per malaltia coronària. Si es deixa de practicar l'exercici de manera regular es van perdent aquests efectes positius, per tant, cal mantenir-se actiu sempre.

●●● Flexió de la planta del peu

OBJECTIU:

Treballar l'equilibri i el reforçament de la part inferior de les extremitats inferiors.

EXERCICI:

Dret i agafat a una taula o a una cadira amb una o dues mans, segons l'estabilitat que es tingui, posar-se de puntetes, lentament, amb els dos peus i aixecar-se tant com sigui possible. Tot seguit, baixar els talons a terra lentament.



●●● Consells generals per a la pràctica saludable de l'exercici físic

1. Escollir una activitat agradable i adequada.
2. Establir objectius realistes.
3. Tenir constància.
4. Determinar la quantitat adequada d'exercici físic.
5. Fer activitats en grup.
6. Fer una autoavaluació perquè un mateix reconegui els seus progressos.
7. Escollir roba i calçat adequats.
8. Tenir precaució en ambients molt calorosos, humits i després d'un àpat abundant.
9. Seguir un ordre.
10. Aclarir els dubtes amb professionals de l'exercici físic i de la salut.

●●● Flexió de genoll

OBJECTIU:

Treballar l'equilibri i la mobilitat del genoll.

EXERCICI:

Dret i recolzat a una cadira flexionar lentament el genoll tant com es pugui, pujant el peu cap endarrere (taló cap al glútit). Mantenir la postura uns segons. Estirar la cama a poc a poc fins que el peu torni a tocar el terra. Canviar de cama.



Es recomana repetir de 8 a 15 vegades cada exercici, reposar i tornar-lo a repetir.

ACTIVA LA TEVA MENT !

Sopa de lletres

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

Troba aquestes paraules:

CAGATIÓ, NADALA, PESSEBRE, REGAL, OR, CAGANER, TORRÓ, PASTORETS, ENCENS, MIRRA.

Sudoku

	8		7	3				4
6					4	5	8	
1		2	6		8			
	9		1	2			3	
		6				4		1
		8		7	3		5	9
			2		5	9		
4						8		5
7		3	8		1	2	4	

Endevinalles de Nadal

1_ Treballa el cap, caparró,
i digues, si ets un savi de
debò:

Quin és el cap,
que no és verd ni de trons,
sempre és igual
però cada any és nou.

2_ Quan estic al camp
sóc verd i alt
i quan estic a casa
porto una estrella a dalt.

3_ Endevina, endevineta
per l'orient surt com una
bombeta i sobre un portal es
fica per enlluernar una mica.

4_ Quin animal és aquest
que té cara de cangur,
es lleig, alt i pelut,
quasi no menja ni beu
i quan està assegut
es veu encara més geperut?

5_ Escrita o dibuixada
als tres Reis Mags és enviada.
¿Què és?

SABIES QUE...?

L'1 d'octubre és el Dia Internacional de la Gent Gran.

L'Ana Vela, amb 110 anys, és la ciutadana més vella de Catalunya. Va néixer el 30 d'octubre del 1901.

A Catalunya, entre els habitants que tenen més de 80 anys, hi ha gairebé el doble de dones que d'homes.

La comarca de Catalunya que té el percentatge de gent major de 65 anys més elevat és la Terra Alta amb un 26,34 % de la població, i la que té el percentatge més baix és la Val d'Aran, amb un 11,75 %.

373.000 catalans i catalanes tenen més de 80 anys. És el 5 % de la població.

Gairebé el 2 % de les persones majors de 65 anys, unes 155.000 persones, viuen en els municipis de Catalunya de menys de 5.000 habitants.

