

setembre 2012

SUMEM

núm. **3**

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... Míriam Caro

22

Activa't! Treball de cos i de ment

“2012 – Any Europeu de l’Envel·liment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional”



Any Europeu de l'Envel·liment Actiu
i de la Solidaritat Intergeneracional 2012



Edita



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

Setembre 2012

Direcció, coordinació i edició

Mariona Rustullet, Elisenda Serra,
Anna Tarafa

Redacció

Anna Tarafa – Serveis Centrals
Carme Amer – Riudellots de la Selva
Míriam Caro – Sant Vicenç de Torelló
Eva Esparraguera – Agullana
Natàlia Giménez – La Granadella
Lídia Molist – Fogars de la Selva
Vanessa Pallàs – Santa Maria d'Oló
Pilar Ros – Portbou
Neus Serra – Porqueres
Olga Soler – Camallera

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.

Aquest any es celebra l'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional i donat que es tracta d'una celebració que ens afecta de manera molt directa als nostres centres volem aprofitar aquestes línies per explicar-vos a grans trets com sorgeix i en què consisteix.

La Comissió Europea és la institució que ha declarat l'any 2012, “Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional” amb l'objectiu d'impulsar i promoure des de tots els estaments i àmbits de la societat el principi de l'envel·liment actiu.

L'augment de l'esperança de vida és una de les grans consecucions assolides pels països de la Unió Europea en els darrers anys, no obstant aquest avenç també s'ha convertit alhora en un dels reptes més importants que ha i haurà d'abordar la societat en les properes dècades, a fi de poder afrontar amb enginy i eficàcia les conseqüències derivades del ràpid increment de la població major de 65 anys i del seu progressiu envel·liment.

Tots els organismes, entitats i ens locals que treballem per a la gent gran hem estat convidats, per part del mateix Govern de la Generalitat de Catalunya, a participar en aquesta commemoració. Per divulgar i impulsar l'envel·liment actiu com un instrument eficaç per combatre l'aïllament social de les persones grans, així com per estimular les relacions entre les generacions.

En aquest sentit, la Secretaria de Família del Departament de Benestar Social i Família ha definit tres grans línies d'actuació:

- Participació activa de la gent gran i promoció de les relacions intergeneracionals.
- Millora del benestar i la salut de la gent gran a partir de l'envel·liment actiu.
- Promoció de la formació contínua de la gent gran.

Totes elles, són línies que podeu veure reflectides en les diferents activitats que realitzem de manera habitual als nostres centres de serveis. L'aposta, d'una forma clara, per a generar constantment activitats on participin els nostres usuaris i usuàries és un dels valors afegits que potenciem cada dia als nostres centres.

Estanis Vayreda i Puigvert
Gerent

Consorci d'Acció Social de Catalunya

ATENCIÓ A LA INFÀNCIA EN RISC D'EXCLUSIÓ SOCIAL



La Fundació Acció Social Infància es una Fundació Privada del Sector Públic que es constitueix sense afany de lucre l'octubre de 2009, amb seu social a Barcelona.

El Consorci d'Acció Social de Catalunya va liderar el seu procés de creació i forma part de la mateixa conjuntament amb una entitat del Tercer Sector, la Fundació Plataforma Educativa, i l'empresa privada, Casa Equipaments SL (participada entre altres, per la Mútua FIATC).

Missió: Desenvolupar projectes d'innovació vers l'atenció de la infància en risc d'exclusió social i les seves famílies a Catalunya.

Objectiu: dissenyar i gestionar nous equipaments i serveis orientats a la infància i la família, des d'una òptica de gestió eficient i potenciant criteris d'innovació.

Model tècnic basat en criteris d'atenció totalment innovadors:

• Una aposta clara per la reintegració familiar:

La institucionalització ha de ser mínima i cal garantir la revisió de la mesura d'ingrés, per reduir el temps d'estada i disposar de diferents nivells d'atenció (residencial, intermitent,...) per facilitar, a més de dinàmiques normalitzadores, la sortida del recurs dels infants i joves acollits.

• Intervenció en tot el conjunt familiar:

Es complementa el treball amb els infants i adolescents, amb les seves famílies, evitant la intervenció amb els infants i adolescents i/o de les seves famílies com unitats independents.

• Orientació:

S'orienta cap a les capacitats i potencialitats de les famílies, més que a les dificultats o mancances.

Per fer-ho, s'ha dissenyat un model tècnic que a més de recollir les aportacions que en el camp de la infància en risc s'han fet els darrers temps, introdueix una visió innovadora tant del model d'intervenció com del d'estructura organitzativa.



Projecte "CASES D'INFANTS"

Un dels principals projectes de FASI és el projecte "Cases d'Infants", un servei residencial temporal per a infants i adolescents.

Des d'aquest servei es treballa de manera coordinada amb els Serveis Socials Bàsics i els EAIA (Equips d'Atenció a la Infància i l'Adolescència) per a la millora de les capacitats del infant i l'adolescent i de la seva família per possibilitar el seu retorn a la llar o la seva emancipació.

Actualment FASI disposa de 9 Cases d'Infants, cada una amb 8 places residencials i 4 places intermitents o de suport.



Localització cases d'infants:



Barcelona
Ciutat



L'Hospitalet
de Llobregat



Sta. Coloma
de Farners



Blanes



Lloret de mar



Terrassa



Sabadell

Durant el 2012 es varen atendre 85 infants d'acord a les següents dades d'atenció:

Distribució per gènere:



Noies



Nois

Distribució per edat:



Menors de
12 anys



Majors de
12 anys



Altes del servei

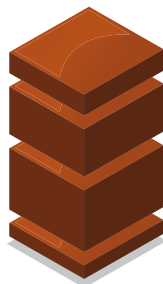


← 14 retorn al
nucli familiar

← 2 emancipació

← 5 canvi de recurs

Temps d'estada



← 3 (14%) entre 10-12 mesos

← 7 (33%) entre 7-9 mesos

← 9 (43%) entre 4-6 mesos

← 2 (10%) entre
0-3 mesos



CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL PER A GENT GRAN

L'ATENCIÓ DIRECTA I LA SELECCIÓ PER COMPETÈNCIES

L'atenció directa comporta treballar amb persones i per a les persones amb l'objectiu de millorar la seva qualitat de vida i, en definitiva, el seu benestar.

Amb la selecció de personal per competències tenim molt en compte el potencial del candidat i que la seva personalitat i caràcter es complementin i s'ajustin a les persones que treballen i assisteixien als centres.



Els professionals d'atenció directa dels centres de serveis treballem conjuntament i de manera coordinada. Pretenem oferir, des del primer moment, una **atenció global i eficient que respongui a les necessitats de cada un dels nostres usuaris i a la diversitat de cada una de les seves situacions socials.**

• La selecció de personal per competències

La selecció de personal que portem a terme té en compte tant les competències professionals com les personals dels candidats. L'entrevista personal es complementa amb proves d'avaluació com el BIP (Inventari Bochum de Personalitat i Competències) o el TIG (Test d'intel·ligència general) i es plantegen als candidats diferents situacions estratègiques respecte al lloc de treball a ocupar, valorant la seva capacitat de resposta davant d'un hipotètic problema o situació.

A més de la formació i l'experiència es té molt en compte l'adequació a l'equip de treball.

Busquem persones motivades i entusiastes que els agradi treballar amb la gent gran i que,

- afavoreixin el desenvolupament personal i social dels nostres usuaris.
- sàpiguen treballar la participació i l'autonomia de les persones grans dins d'un entorn concret;
- sàpiguen proposar i no imposar, estimular les capacitats i/o habilitats, o els canvis d'actituds que millorin les relacions dels nostres usuaris, en el nucli familiar, en el centre o en l'entorn social.

• mentre cuiden, també observin, detectin i puguin introduir estímuls, canvis en la conducta,...

• tinguin presents l'establiment d'una **distància emocional** i els **principis vinculats amb l'ètica professional**, elements imprescindibles de tota acció professional d'atenció directa.

Els sentiments, les emocions, i els valors tant del professional com de l'usuari estan en interrelació constant; per tant el professional d'atenció directa necessita controlar-los perquè no afectin negativament en el seu treball; quan el professional està angoixat per un cas, o quan sent poca simpatia per l'usuari, o quan se sent insatisfet pel treball que realitza no pot complir amb el seu rol professional.

Un model participatiu. Ens desmarquem d'un model per podríem denominar jeràrquic o vertical, on els professionals executen i compleixen les instruccions que fixa la direcció, per treballar un model participatiu o horitzontal, on els professionals interaccionem entre nosaltres per assolir dia rera dia uns objectius comuns. Uns objectius que tenen com a principal finalitat considerar les persones grans protagonistes de la seva vida, d'una vida que a més, els sigui satisfactòria.

SOM UN EQUIP

Persones amb punts de vista, habilitats i competències diferents però capaces d'agrupar esforços i treballar per un objectiu concret, comú i compartit: la gent gran.



EL CENTRE DE PORQUERES (Pla de l'Estany)

Un lloc on hi passem estones per no sentir-nos tan sols, on hem fet moltes amistats i la companyia és molt grata.



El Centre es troba situat a l'antic camp de futbol del municipi de Porqueres, conegut popularment com el "Camp vell", per tant ja és un lloc de referència on poder trobar-nos.

Es va obrir el 15 de Novembre de 2010, amb molta expectació per part de tothom, doncs era un concepte nou a la comarca, desconegut per la majoria de nosaltres.

A primera hora d'aquest primer dia va començar tot, el varen estrenar 9 persones.

Encara recordo els moments de nervis, de rebre la gent, d'obrir les caixes amb material nou i de fer-nos cada cop més nostre el Centre al llarg de les hores. I quan dic nostre incloc als avis que també el varen estrenar ja que la feina també va ser seva, a pensar com se'l podien fer seu per sentir-se com a casa seva.

Si preguntem a cada una de les persones que en formem part, ja sigui un usuari, un familiar o un treballador, les respostes ens porten a fer una valoració molt positiva al llarg dels quasi 2 anys d'existència.

Els usuaris i usuàries el defineixen com

- un lloc on hi passem estones per no sentir-nos tan sols, on hem fet moltes amistats i la companyia és molt grata,
- un lloc on es respecten totes les nostres opinions, on podem decidir què fer en cada moment i on ens acompanyen al llarg del dia per fer-nos una mica menys feixuc l'envelliment,

I els familiars que cuiden d'ells i elles, com

- un lloc on ens permet descansar com a persones cuidadores d'una persona amb dependència, que ens facilita el dia a dia i on ens sentim recolzats per deixar de sentir-nos tan sols.

En resum, el dia a dia és més fàcil del què sembla i hem aconseguit organitzar-nos per tenir l'espai ben aprofitat.

Tenim una sala gran on la podem partir en dues parts i realitzar diverses activitats alhora. Estem encantats amb la llum que hi entra i, la fusta, un dels materials que hi predomina, fa que sigui un ambient càlid i acollidor.





La zona dels banys està carregada de vida, tota de colors, moderna i molt ben adaptada a les necessitats de cadascú.



També tenim bugaderia, una cuina petita però pràctica i la sala d'infermeria que és una mica polivalent, doncs també serveix per la podòloga i la treballadora social.

Però el que més ens relaxa és el pati. Sempre que podem sortim a fer una passejada, cuidem de l'hort o simplement disfrutem de l'aire pur que es respira. També hi fem petar la xerrada



amb els companys o inclús amb coneguts i per conèixer que ens venen a saludar tot sovint.

Tot i que el Centre és de 20 places, que per cert amb menys d'un mes es varen emplenar, actualment durant el dia hi passen 25 persones. Era tal la demanda que es va valorar i acordar la possibilitat d'oferir més places però a mitja jornada i sense sobrepassar el límit permès en cap moment.

El fet d'oferir un servei de transport adaptat a tota la comarca del Pla de l'Estany, ha facilitat l'arribada del Servei a molta més gent.

El municipi de Porqueres

Porqueres es troba situat a la riba occidental de l'Estany de Banyoles i està format per 7 pobles, Mata, Les Pedreres, Pujarnol, Merlant, Usall i Miànigues, que limiten amb els municipis de Banyoles, Cornellà del Terri, Camós, Serinyà i Sant Miquel de Campmajor.

Es té coneixement d'assentaments de grups humans a la zona de Porqueres des de l'època prehistòrica, corresponents al paleolític i al neolític. Les bones condicions d'aigua, fauna i vegetals ho van afavorir.

Al Segle XVIII va experimentar un gran creixement demogràfic, arribant al segle XIX amb l'actual divisió territorial. Al 1830 es calcula que hi havia 145 habitants i actualment sobrepassa els 4.400, dels quals gairebé el 15 % són majors de 65 anys.

El nom de Porqueres ve del llatí *Porcarias*. Segons els científics té 4 definicions tot i que es creu que la verdadera és una de les 3 primeres:

1. Porca: solcs per conduir l'aigua.
2. Porca: divinitat rústica protectora de la natura i dels camps.
3. Porcia: poble fundat per cònsol Cató, semblant a l'existència de la basílica Porcia, en el fòrum romà.
4. Porcus i el sufix -arias: terreny de porcs.





ACTIVITATS DELS CENTRES

Sant Vicenç de Torelló (Osona) i Santa Maria d'Oló (Bages)

— Excursió al Món Sant Benet



El divendres 25 de maig els centres de serveis de Santa Maria d'Oló i Sant Vicenç de Torelló vam anar d'excursió al Món Sant Benet, un complex cultural, turístic i de lleure d'una gran singularitat que inclou un monestir medieval. Situat a Sant Fruitós de Bages, i varem participar usuaris, treballadors i també familiars i voluntaris vinculats amb els centres.

Vàrem realitzar una visita guiada per el Monestir que va tenir una durada d'una hora. Durant el recorregut vam poder visitar el diferents espais monumentals de Sant Benet, partint de l'església del segle XII, i passant per l'entorn suggeridor del claustre. Dintre l'església vam poder viure una experiència multisensorial amb projeccions, so i llum que ens va captivar a tots els assistents. Per finalitzar el recorregut vam sortir als jardins exteriors del monestir, des d'on es poden observar

les diferents galeries on vivia la família del pintor modernista Ramon Casas. Tothom va poder gaudir d'aquest espai idíl·lic del modernisme: colorista, amb finestres emplomades, quadres i grans peces de col·lecció, que també mostra el luxe i l'abundància de principis del segle XX. Dins l'entorn privilegiat d'aquest espai natural, es va finalitzar la visita guiada.

Seguidament es va anar a dinar al restaurant de la Fundació Alícia, on tots vam degustar un bon àpat, compartint un espai distès i amb bona companyia.

Abans de finalitzar l'excursió, els assistents vam poder visitar la botiga especialitzada en productes catalans de qualitat i altres elements típics de la comarca del Bages. Tothom es va mostrar molt satisfet amb l'excursió i ja ens demanen on serà la propera!



Portbou (Alt Empordà)

— Punts de llibre, coques i pizzas



Les activitats manuals permeten als nostres usuaris participar d'una manera positiva i creativa en les activitats del centre. Ells mateixos dissenyen els seus propis treballs amb l'objectiu d'aconseguir realitzar una activitat significativa i que els sigui gratificant amb la consecució d'un resultat final. Tanmateix, és molt interessant aquest tipus de treballs per a reafirmar la seguretat en un mateix en veure que poden fer coses diferents.

Generalment es denomina activitat manual a aquelles labors en les quals es busca una realització personal, una creativitat casolana, o en la majoria dels casos una forma de desconnectar del dia a dia, com a entreteniment per a combatre el tedi o l'avorriment.

A tall d'exemple, un explicarem una activitat recent que es va dur a terme al Centre de Serveis de

Portbou relacionada amb les manualitats.

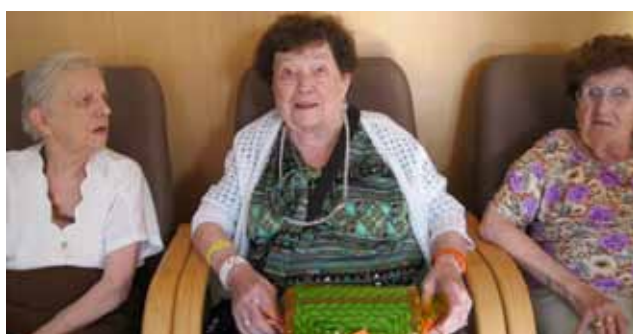
Des del centre, i amb l'excusa de celebrar l'entrada de l'estiu i la festa de Sant Joan, es va convocar un concurs de coques dolces i pizzas. Tothom que hi volgués participar (usuaris, familiars, i tots aquells que estan vinculats al Centre) havia d'elaborar a casa seva una coca dolça i/o una pizza.

El dia de la celebració del concurs tots plegats varem fer un



tastet de les coques i pizzas que es varen portar. Després del tastet els assistents varen fer una votació per la coca dolça i per la pizza que els hi havia agradat més. En cada una de les modalitats, van sortir dos finalistes i un primer premi.

Els guanyadors es van emportar a casa com a premi objectes realitzats al mateix centre. Uns estalvis fets amb pinces de fusta pels finalistes i un gerro fet amb cordes pels primers premis. A més a més, a tots els assistents i participants se'ls va obsequiar amb un punt de llibre, també preparat pels mateixos usuaris del centre, amb la frase: "Portbou, mar i muntanya; des del balcó veiem el tren que ve de França a Catalunya, amb la força del vent".



Agullana (Alt Empordà)

— Celebració de l'any de l'envelliment actiu



L'objectiu principal de l'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional és el d'ajudar a les persones grans, cada vegada més nombroses a Europa, a jugar un paper actiu en la societat i animar-los a envellir en bona salut física, mental i social. I en aquest sentit, arreu d'Europa, diferents entitats estan realitzant activitats relacionades per sensibilitzar i promoure l'envelliment actiu. I a Catalunya també.

Més concretament, el Centre de Serveis d'Agullana, va participar el passat mes d'abril a una activitat conjuntament amb el Casal de la Gent Gran de Figueres, la visita de la Colla de Gegants i Capgrossos del Casal de la Gent Gran de Figueres al municipi d'Agullana.

Els gegants i capgrossos primer van anar a visitar als alumnes de l'Escola Marià Vidal d'Agullana i tot seguit, als usuaris del nostre Centre, on ens varen explicar com els realitzen, doncs els Gegants i els Capgrossos que porten són de creació pròpia. L'explicació va anar a càrrec de la cap de colla i del membre més gran que té 84 anys. Va ser una jornada molt divertida on tant els avis com la mainada d'Agullana van tenir l'oportunitat de provar-se els Capgrossos i de tocar-los. La Roser, la Candelària, la Joana, i gairebé tots varen voler posar-se'ls i gaudir del que es sent ficat sota d'un capgròs. La Rosario fins i tot es va atrevir a pujar al cavall. La trobada va acabar amb un aperitiu per a tots els assistents.

Tot i que aquesta activitat l'hem dut a terme per commemorar l'Any Europeu de l'Envel·liment

Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional, és un tipus d'activitat habitual als nostres centres de serveis. En ells apostem, d'una forma clara, per a generar constantment, activitats que promouin l'envelliment actiu on hi participi la gent gran. Però no només aquest any, i no com un fet aïllat, sinó com un més dels valors que potenciem cada dia als nostres centres.





Fogars de la Selva (La Selva)

— ... Dos. 84 de la F.M. emet en directe des del Centre de Serveis de Fogars de la Selva



Afavorir la inclusió social de la gent gran a la societat i que els centres de serveis esdevinguin un espai de referència de la zona per les persones majors de 65 anys, formen part dels objectius dels nostres centres.

Per nosaltres, tal inclusió va més enllà de l'assistència diària o puntual al centre, i per això treballam per crear una xarxa de relacions amb diferents entitats i grups del poble i entorn. Un exemple és el programa de ràdio fet en directe des del centre de Fogars de la Selva.

Durant una hora, totes les persones relacionades amb el centre de serveis, la gent gran que

assisteix al centre en servei d'atenció continuada, les persones que participen dels tallers, els familiars i el personal que hi treballem, varem transmetre la nostra vivència i el dia a dia en el centre.

Dies abans, els avis practicaven la vocalització, l'entonació i les paraules que dirien.

Cadascun d'ells s'encarregava d'explicar una activitat, la convivència i els vincles que s'estableixen, el sentiment de pertinença al grup, com se senten al centre,..., intentant aportar la màxima informació als oients sobre el nostre recurs.

Per molts, era la primera vegada que s'enfrontaven als nervis d'una emissió en directe, de parlar davant del micròfon i saber que les seves paraules arribarien més enllà de la sala on ens trobàvem, que hi havia persones que ens escoltaven des de les seves llars.

Així, varem tenir moments de rialles en què érem incapaços d'articular paraules, petits espais en blanc que no sabíem com omplir però, sobretot, el que ens va agradar més, va ser la importància de donar a conèixer el centre als oients a través de les paraules de tots els que fem possible el centre, especialment i sobretot, de la gent gran. I el resultat va ser tant positiu

que radio Hostalric ens ha proposat establir un programa de forma trimestral on la gent gran parlin dels oficis antics, de l'estil de vida que han tingut, de l'experiència de la vellesa,...

Això ha omplert d'orgull a la gent gran del centre, als seus familiars, i a tots els que participem del projecte en general, i és una manera d'evidenciar a la gent gran el valor actiu que encara avui representen.



La Granadella (Les Garrigues)

— Juguem amb les Tic



A meitats de maig vam instal·lar el programa d'estimulació cognitiva amb ordinador al centre de La Granadella i el resultat ha estat tot un èxit ja que quasi cap usuari/a no havia fet anar mai un ordinador.

Amb el programa instal·lat, molt específic per a treballar amb gent gran, així com la opció de pantalla tàctil on no cal fer anar cap ratolí per seleccionar el que es vol triar, i un teclat amb tecles grans i visuals, els avis i àvies que assisteixen al centre han vist que ells també poden utilitzar un ordinador.



La Teresa Martín, usuària del centre, ens explica que - "em sembla sorprenent que ho puguí fer jo mateixa a la meua edat i és motiu de satisfacció-."

Del total d'usuaris que assisteixen al centre, són 10 els que poden utilitzar el programa d'estimulació cognitiva multimèdia. Tots ells han respòs amb entusiasme a la iniciativa i l'utilitzen de 2 a 3 cops per setmana cadascun, en sessions de 30 minuts.

El fet de treballar la memòria en diferents àmbits de prevenció cognitiva, i amb un tractament personalitzat per a cada usuari, els ajuda al manteniment de les seves capacitats cognitives i també a millorar aspectes com l'atenció i la percepció. La individualització del programa i l'adaptació per a cada usuari/a segons la seva formació acadèmica i l'estat de salut, ens permet fer un seguiment de l'evol·lució de la persona i del treball amb la memòria.



Camallera (Alt Empordà)

— Com som ara i com érem abans.



Els temps canvien i les persones també. Envel·lim i ens fem grans física i psicològicament, i socialment també canviem la nostra manera de viure.

Al Centre de Serveis de Camallera hem plantejat una nova activitat amb la que busquem apropar-nos als nostres usuaris, per poder conèixer-nos més.



Busquem treballar la seva història de vida, el record del passat viscut de cadascú, si així ho desitgen, perquè puguin sentir-se protagonistes i tenir un espai rellevant. Això els és gratificant i els ajuda a mantenir una autoestima sovint minvada per l'edat, les conseqüències físiques i les pèrdues del seu entorn que els fan més vulnerables.

El primer que vam fer va ser crear un mural amb fotos actuals de cada un de nosaltres, que també

ens ha servit per treballar el tema de la orientació personal. A partir d'una imatge és molt més fàcil treballar el reconeixement i la orientació personal i aquells que tenen més dificultats per recordar els noms dels companys, poden anar al mural i veure el seu nom al costat de la foto.

I després un altre mural, amb fotografies de la seva joventut i els usuaris que han volgut, ens han explicat la seva història de vida i les seves vivències. En aquest hem treballat la memòria i hem potenciat la participació i el sentiment de pertinença al grup, compartint experiències.

Aquesta activitat a més, ens ha servit per afavorir l'autoestima i els sentiments d'utilitat, donat que per una estona ens hem convertit en els protagonistes de la història.



Riudellots de La Selva (La Selva)

— Cada dia fem exercici físic!

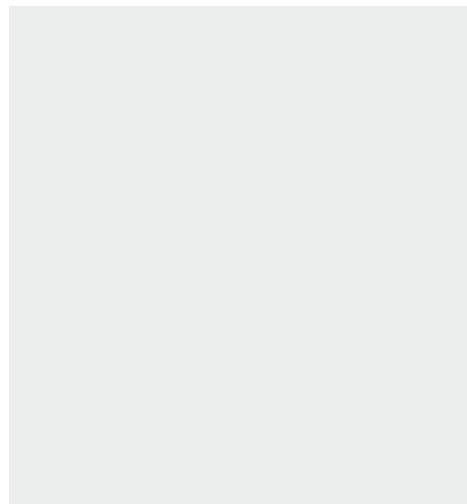
En el Centre de Serveis de Riudellots de la Selva cada dia fem exercici físic. Tant al matí com a la tarda, sempre dediquem una hora per anar al gimnàs i fer activitat física. A vegades la fem asseguts i a vegades drets però sempre fem estiraments de totes les nostres parts del cos. Normalment comencem pel cap - coll, espatlles, colzes, canells, mans i dits; fem respiracions per treballar tota la musculatura de la caixa toràctica; seguim pel tronc i la pelvis i anem baixant per treballar les cames, els genolls, els turmells i els dits dels peus. I de tant en tant, fem els mateixos exercicis començant pels peus i acabant pel cap.

També tenim la possibilitat de fer exercicis amb pilotes, anelles i piques. De fet, un dia a la setmana fem exercicis específics amb pilotes per a reforçar la musculatura dels dits, les mans i els braços, però el que més ens agrada i ens fa riure són els circuits.

Tot i que anem al gimnàs, al llarg del dia fem més exercici físic! Quan ens aixequem i ens assestem unes quantes vegades de les cadires, les butaques ó el vàter. O quan passegem des de la sala d'activitats fins al gimnàs, que està a l'altre punta del centre! I no ens podem oblidar del jardí que tenim i el camí que ens hi han fet. Quan estem cansats de dintre ens anem a passejar per

fora; sempre i quan el temps ens ho permeti. El jardí també ens ajuda a mantenir-nos en forma; hem de plantar, regar i mantenir totes les nostres plantes d'exterior i de l'hort i, de tant en tant hi ha alguna senyora agosserada que demana l'escombra per escombrar tot el paviment.

Totes aquestes activitats i tot l'exercici físic que fem cada dia és el que ens ajuda a poder seguir fent les nostres activitats de la vida diària bàsiques, com són vestir-nos, dutxar-nos, pujar i baixar escales; a més a més de sentir-nos més lleugers, més independents i més actius.



Santa Maria d'Oló (Bages)

— Una altra manera de fer teatre

En el centre de serveis de Santa Maria d'Oló estem fets uns artistes. Hem trobat una manera diferent de fer teatre.

Per Sant Jordi vam fer unes titelles entre tots. Vam agafar una versió senzilla de la llegenda i els usuaris la van interpretar davant els alumnes de l'escola Sesmón d'Oló que ens van venir a veure i a recitar poemes. Interpretar? Sí, sí... I com ho vam fer? Doncs la Maria ens va fer de narradora i la Teresa, l'Isabel, la Carme, la Lourdes, la Pepeta, la Maria i la Quima eren els personatges. Cadascuna tenia una titella (cavaller, poble, gent, rosa, drac, princesa,...) i havien d'estar atentes a les paraules de la narradora per aixecar la titella segons correspongués. En aquest teatre no calien massa dots interpretatives però sí memòria i atenció per aixecar la titella. I ho van aconseguir!

Tan va agradar l'experiència i tan bé va sortir que vam decidir repetir. Però augmentant un xic la dificultat. El dia de l'aniversari del centre vam preparar un espectacle similar per als familiars, amics, ajuntament i personal de l'empresa. Vam explicar-los un dia al centre, utilitzant les frases típiques dels nostres usuaris i les anècdotes de cada dia. En aquest cas la Vane, la directora, va fer de narradora i els usuaris anaven ajudant en la narració amb les seves frases del dia a dia. En aquesta ocasió ja calia ser una mica més artista doncs malgrat que les frases estaven apuntades en un paper calia llegir-les bé i amb entonació. Les gerocultores van ajudar-los a saber quan els tocava llegir (un petit copet a l'esquena donava l'entrada) i així tot va quedar lligat i TOTHOM va poder-hi participar. Va ser tot un èxit!

Cap d'ells s'hauria imaginat mai poder fer teatre. Al final tot és possible, només cal trobar la manera millor de fer-ho.



Porqueres (Pla de l'Estany)

— Trobada intergeneracional amb els nens i nenes de P3 de l'Escola l'Entorn



El Centre de Serveis de Porqueres es troba molt a prop de l'escola l'Entorn del municipi.

Degut a aquesta proximitat el mes de desembre, els nens i nenes de P3 ens varen venir a cantar nadales, de manera espontània. I a partir d'aquí va sorgir la iniciativa de realitzar una sèrie de trobades que s'han fet durant l'abril, el maig i el juny, una mitjana de 2 i 3 vegades per classe, cada divendres a les 12 del migdia i durant uns 20 minuts.

L'objectiu principal ha estat afavorir el contacte primerenc dels nens amb la gent gran i, augmentar l'autoestima dels avis amb una activitat que estimula tots els sentits.

A l'Escola l'Entorn hi ha 3 classes de P3: la dels Pingüins, la dels Dofins i la dels Peixos. I en totes les trobades ens han acompanyat les senyoretes Paqui, Marta, Susanna i Carme.

La primera trobada va consistir en venir a conèixer què fan els avis quan estan al centre, a veure que cadascú fa una activitat segons les seves possibilitats i a observar els tipus de manualitats que fem per treure'n idees. Tot i la vergonya inicial ens varen cantar diverses cançons sobre la primavera i Sant Jordi.

En la segona trobada varem parlar dels oficis dels nostres avis. Cada un d'ells es va presentar dient el seu nom i explicant a què s'havia dedicat. Curiosament la pagesia abunda amb les persones del nostre Centre. Les cançons també varen tancar la vetllada.

I en la tercera trobada els vàrem presentar la nostra revista amb la proposta de participar-hi, i ells ens varen cantar i ballar. Inclús la classe dels Pingüins ens va fer una petita obra de teatre.

Des del centre valorem aquesta trobada intergeneracional de manera molt positiva. Pensem que és important que les noves generacions coneguin com envelleixen els seus avis, i també que els avis coneguin com creixen els més petits. Cada divendres estàvem tots preparats esperant les nenes i els nens també nerviosos per venir, sobretot, la Maria que en una de les classes de P3 hi té la besneta.

Vàrem acabar desitjant-nos un bon estiu i decidint de trobar-nos de nou el curs vinent.





ENTREVISTA A...

MÍRIAM CARO

Directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló (Osona)



La Míriam és diplomada en Teràpia Ocupacional i especialitzada en un postgrau de psicomotricitat preventiva i en neuropsicologia i demències.

Míriam, quan fa que treballes al centre?

Aquest setembre farà tres anys que estic treballant al centre de serveis. Vaig començar a treballar-hi l'any 2009, després de preparar-me a consciència per superar les oposicions. En aquell temps la gestió la portaven des de l'ajuntament de Sant Vicenç de Torelló. Durant un any vaig estar com a terapeuta ocupacional i a l'octubre del 2010, al passar a gestionar-ho el CASC, em van contractar com a coordinadora del centre. La veritat és que des de llavors hem aconseguit moltes millores al centre de serveis, i una

gran qualitat tan a nivell de gestió com dins del propi centre.

T'has dedicat sempre al treball amb persones grans?

Per la meua formació els àmbits en els que podia treballar eren molt variables. Des de nens amb trastorns d'aprenentatge fins a unitats de salut mental o en rehabilitació física. Per tant vaig decidir realitzar pràctiques en diferents centres perquè aquestes m'ajudessin a l'elecció. Inicialment vaig fer pràctiques a Barcelona a una escola de nens amb paràlisi cerebral i la veritat és que em va encantar tre-

Des de sempre m'ha satisfet estar al costat de persones grans. La seva saviesa i manera de veure la vida a partir de les seves pròpies vivències em fascinen.

un "tastet" dels diferents àmbits abans de dedicar-me exclusivament a la geriatria.

Què et va empènyer a treballar al món de les persones grans?

Des de sempre m'ha satisfet estar al costat de persones grans. La seva saviesa i manera de veure la vida a partir de les seves pròpies vivències em fascinen. A nivell professional vaig realitzar una estada de pràctiques a la unitat de neurologia de l'hospita-

llar amb ells. També vaig realitzar una estada a un centre de dia de salut mental i finalment vaig formar-me en rehabilitació física a l'Institut Guttman de Badalona. Vaig fer

sempre m'ha apassionat i m'he format més específicament en aquesta àrea. A partir d'aquí vaig estar treballant en un centre de gent gran com a terapeuta ocupacional, fent atenció directa als usuaris, a més de planificar i portar a terme les diferents activitats pròpies de teràpia. M'hi vaig estar fins a aprovar les oposicions per entrar a treballar al centre de Sant Vicenç.

Què és el que més t'agrada d'aquesta feina?

El que realment m'agrada és el dia a dia, estar amb persones grans. Tot el que tu els pots aportar ells sempre t'ho retornen des de la seva part més humana, on els sentiments, siguin dels tipus que siguin, s'accentuen. És una feina on la comunicació verbal perd protagonisme i dóna pas a una relació on es posa més èmfasi als nostres sentits.

Que t'aporta aquesta feina?

M'aporta posar-me reptes diaris, tant per mi com per els usuaris. És una feina on diàriament estàs posant-te objectius a assolir i busques les maneres més factibles d'aconseguir-los. Hi ha ocasions en les que no sempre els assoleixes, tot i que per mi l'important és intentar-ho i ser conscient que has utilitzat tots els recursos possibles. Personalment penso que sense les meves companyes hi hauria molts reptes que no hauríem pogut aconseguir, i que gràcies a la Meritxell, la Marta i la resta de professionals del centre, procurem que els usuaris estiguin el màxim de feliços que puguin.



tal clínic de Barcelona, i la veritat és que allà vaig adonar-me que aquest àmbit era en el que m'hi sentia més a gust. Des de llavors la neurologia

EL RACÓ DE...

TELESFORO GARCÍA FERRER

En Telesforo García, en "Foro" com tothom el coneix, és un usuari del centre de Portbou.



Foro, ens pots explicar una mica els teus orígens?

Jo vaig ser fill d'un carabiner, que després va ser guàrdia civil fins que es va jubilar. En Franco li va fer una depuració per bona conducta durant el temps de la guerra.

Ara farà 77 anys que vaig néixer a Cantallops, poble que es troba a tocar de la frontera amb França. Després vaig viure cinc anys a la Jonquera amb molts amics, alguns dels quals encara conservo i altres ja són morts. D'allà varem venir a Portbou, a l'any 47.

La meva mare va ser cuinera a la fonda Espanya a Torroella de Montgrí, on va conèixer al meu pare i es varen casar allà.

Tinc dos germans, una noia que és la gran que va néixer a Torroella de Montgrí i un noi que és el petit que va néixer a Vilamaniscle en plena guerra civil. Actualment, estem vivint junts a la casa familiar de Portbou.

De què treballaves quan eres jove?

La meva primera feina va ser al Soivre(*) de Portbou i hi vaig estar durant 4 anys. El que em dedicava a fer era revisar la fruita i tota classe de productes agrícoles.

Després, vaig ser mosso d'"aduanas" a Portbou. Vaig estar molt de temps a una oficina pels matins i per les tardes feia d'ajudant del perit d'"aduanes" a l'exportació de mercaderia a varis països (Holanda, Bèlgica, França,... Aquesta feina la vaig fer sempre més, fins que em vaig retirar.

També vaig treballar en un dels cinemes del poble, durant 26 anys. Aquesta feina la feia quant tenia dies lliures i com a entreteniment. Feia de porter a la taquilla, tallant les entrades i acomodant a la gent als seus llocs. A més a més, ajudava a la maquinista. També m'ocupava de les feines de manteniment de la sala (desperfectes, control de la calefacció, etc).

Ens pots explicar alguna anècdota/vivència d'aquells anys?

Recordo un dia, quant treballava a les "aduanes", que a l'obrir una caixeta m'hi vaig trobar una verge, i la veritat és que no havia vist mai una cosa tant preciosa.

(*) El Soivre són serveis d'inspecció que depenen de la Secretaria d'Estat de Comerç del Ministeri d'Economia. Són punts de control per a la importació i exportació de mercaderies.

Aquesta verge era d'un bisbat de Burgos que l'havia cedit a un senyor italià.

I un altre dia recordo a la Casa Rei, agència d'"aduanes", on hi havia 52 portes d'una ermita que s'havien canviat per

unes altres més modernes. Eren uns portals antics grandiosos i molt treballats. Es varen vendre a Alemanya.

A les "aduanes" varen passar un munt de coses i com que no hi havia cap control al final va haver-hi una

manifestació de tots els perits i entesos amb l'art per prohibir la venda d'obres

S'hi està molt bé al Centre, es menja bé i hi ha un gran companyerisme perquè la majoria ens coneixem de sempre i feia molt temps que potser no ens veiem.

érem pel matí tan sols 5 persones i per la tarda ja arribaren uns quants més. Mica en mica ha anat pujant el nombre de gent fins a 18 o 20 que som actualment.

S'hi està molt bé al Centre, es menja bé i hi ha un gran companyerisme perquè la majoria ens coneixem de sempre i feia molt temps que potser no ens veiem. El Centre ha fet que molts de nosaltres ens tornéssim a retrobar. Ha sigut un gran encert fer el Centre a Portbou ja que hi ha molta gent gran al poble que ho necessita, tant per ells com pels seus familiars.

Fem tota classe de treballs, manuals i mentals, i ens entretenim molt. També fem gimnàs, que és molt positiu per nosaltres ja que cada cop ens belluguem menys.

Com et trobes actualment? Com et sents? Què desitges?

Estic bastant bé, l'únic que estic massa gras i ho noto molt amb la respiració i la mobilitat ja que em costa molt caminar perquè els genolls en fan mal, sobretot quant es un trajecte una mica llarg. Jo cada dia miro de caminar una mica i amb la constància i els exercicis que ens fan fer les noies del Centre em trobo millor. De totes maneres, sóc conscient que hauria de caminar més.

El que desitjo és tenir salut sobretot i que puguem viure alguns anys més. També desitjo està a prop dels meus i que també tinguin salut per poder-ho compartir tots plegats. L'avantatge que tinc és que no tinc de pagar la renda, perquè no arribo a final de mes.



d'art si no tenien un permís del Ministeri.

Quan fa que assisteixes al Centre?

A primers del mes de juliol farà 2 anys que es va obrir el Centre i que jo hi assisteixo. El primer dia recordo que només

ACTIVA'T!

TREBALL DE COS



EXERCICIS PER PERSONES GRANS AMB BONA MOBILITAT

En aquest numero us proposem una sèrie d'exercicis encarats a persones grans amb bona mobilitat, que han estat preparats per la Meritxell Coromina, la fisioterapeuta del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

L'objectiu dels mateixos és el de treballar i millorar la nostra percepció del cos quan estem drets així com conscienciar-nos del recolzament que tenim amb els peus i treballar l'equilibri corporal.

Estan explicats per realitzar-los de peu dret i descalços de manera lenta i posant consciència en la respiració. Així doncs calcem-nos els mitjons i som-hi!

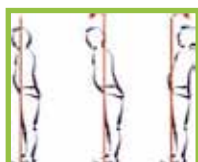
Sense moure'ns del lloc

Procurarem tenir l'esquena recta, estirant el cos cap amunt i agafant aire lentament pel nas i deixant-lo anar pel nas o boca, com ens vagi millor.

1- Posicionats amb les cames una mica obertes i sentint bé els peus a terra passarem tot el pes del nostre cos a la cama dreta. A poc a poc canviarem el pes cap a la cama esquerra.



2- Ara balancejarem el cos endavant i endarrere posant atenció a les puntes dels peus quan anem endavant i sobre els talons quan anem endarrere. El moviment és petit i no cal aixecar els peus del terra.



3- Amb els peus junts, a poc a poc, ens posarem de puntetes intentant aguantar-hi uns 6 segons i després baixarem, també a poc a poc.



4- Aixecarem un genoll i ens aguantarem 6-10 segons i després canviarem de cama. Mantindrem la posició i encara que ens balancegem per poder mantenir l'equilibri no passa res.



Movent-nos

Ara passarem a fer exercicis amb una mica de moviment, per tant mirarem de fer-los en una sala gran o a l'aire lliure.

1- Primerament es tracta de caminar de puntetes. Col·locant el cos recte i sentint la sensació de lleugeresa començarem fent passes petites i després, si es vol, es poden anar fent més grans.



2- Seguirem caminant de talons, procurant aixecar lleument els genolls.

3- En el proper exercici caminarem aixecant bé els genolls; farem dues passes normals i a la tercera apujarem el genoll com si volguéssim tocar el pit. Ho farem lentament i controlant l'equilibri.



SI ALGUN D'AQUESTS EXERCICIS ENS COSTA, SOBRETOT ELS ESTÀTICS, PODEM BUSCAR RECOLZAMENT, PERÓ MÍNIM JA QUE ES TRACTA D'AGUANTAR-NOS PER TAL DE MILLORAR L'EQUILIBRI.

Es recomanable repetir tots els exercicis unes 10 vegades. S'han de fer de manera suau i sense forçar; i si un exercici ens fa mal, parar immediatament i consultar-ho amb un fisioterapeuta que ens pugui ajudar. Si un vol es pot tornar a fer tota la sèrie o només l'exercici que creiem convenient al moment del dia que necessitem.

TREBALL DE MENT

Sopa de lletres

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

Troba aquestes paraules:

AMANIDA, CALOR, GELAT, MAR, PLATJA, SORRA I VACANCES.

Sudoku

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

Endevinalles

1_ Per sobre el terrat,
després d'un ruixat,
surt un senyor
ple de color.

2_ Quan ell s'aparta: el cerquem,
i si s'acosta massa: marxem.

3_ No té cames i camina.
No és bou i porta banyes.
No és ovella ni cabrit
i no para dia i nit.

4_ Sabeu què podria ser
que quan fa bo s'està a casa
i quan plou surt al carrer?

5_ Ningú és més neta que jo però
ningú em faria un petó.

SABIES QUE...?

 Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i de la Solidaritat Intergeneracional 2012



L'OMS adopta el concepte d'envel·liment actiu a partir dels anys 90 i el defineix com "el procés d'optimitzar oportunitats per al benestar físic, psíquic i mental a tot el decurs de la vida, per tal d'estendre l'expectativa de vida, la productivitat i la qualitat de vida en l'edat avançada".

El terme actiu no es refereix sols a la capacitat d'estar físicament actiu, sinó, principalment, a la participació en la vida econòmica, política, social, cultural o cívica. Aquest concepte més ampli ens porta a que sigui reconegut que **un envel·liment actiu és també possible per a les persones amb un cert grau de dependència.**

L'envel·liment actiu tracta d'ampliar l'esperança de vida amb bona qualitat per a totes les persones a mesura que envelleixen, incloent-hi les persones fràgils, discapacitades o que necessiten assistència.

Autonomia - Heteronomia

Moltes vegades es confonen els conceptes i l'autonomia apareix com al contrari de dependència. **L'autonomia és la capacitat de decisió sobre com viure la vida d'acord amb les pròpies normes i desitjos i el seu oposat es l'heteronomia, la falta d'autonomia.**

Independència - Dependència

La independència és la capacitat de desenvolupar les funcions de la vida diària sense cap ajuda dels altres o amb molt poca, i el seu oposat és la dependència.

Es pot ser, doncs, autònom, tenir autonomia de decisió, sent una persona dependent i, per tant, tenir capacitat per desenvolupar un envel·liment actiu.

La mitjana d'edat dels usuaris dels nostres centres de serveis és de XXX anys.

L'usuari més gran és en XXXXXXXX de XXXXXX, amb xx anys, i el més jove, en XXXXX de XXXXXXXXXX, de XX anys.



Ajuntament de Santa Maria d'Oló



Ajuntament de Portbou



Ajuntament de Sant Vicenç de Torelló



Ajuntament de Fogars de la Selva



Ajuntament de Porqueres



Ajuntament d'Agullana



Ajuntament de Riudellots de la Selva



Ajuntament de Saus, Camallera i Llaupies



Consell Comarcal de les Garrigues