

especial
CAMALLERA

- 
- 4** L'atenció centrada en la persona
 - 6** Les activitats del centre
 - 10** Coneixem els nostres professionals
 - 12** El racó de Cèlia Planas
 - 14** Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

SUMAR, empresa d'acció social SL

Pla de Salt, 18. Oficina 2.

17190 Salt

Tel. 972 439 168

info@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2016

PRESIDENT:

Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:

Mariona Rustullet (directora tècnica)

Gabriel Llagostera (director de gestió de persones i organització)

Salvador Peña

(director administració i finances)

DIRECTORA DEL CENTRE:

Olga Soler

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre

Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

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

MÉS DE 5 ANYS SUMANT PER A LA GENT GRAN

L'obertura del Centre de Serveis de Camallera forma part d'un pla pilot impulsat per la Generalitat de Catalunya per desenvolupar un nou model d'atenció integral cap a les persones grans del món rural, sobretot per a aquelles que presentaven un cert grau de dependència, i amb un gran objectiu: afavorir l'envelliment rural i a domicili, oferint un servei que s'adaptés al màxim a les necessitats de les persones ateses i a les seves famílies.

L'Ajuntament, titular del servei, va confiar la seva gestió a SUMAR, que, des d'un primer moment, va incorporar un model tècnic de gestió basat en quatre grans eixos: la persona com a centre d'atenció, itineraris de tallers personalitzats, la vinculació amb el territori i la seva xarxa d'actors locals, i el transport adaptat per facilitar l'accés al servei. Poc després, s'iniciava al centre la introducció d'un model pioner i innovador a Catalunya: l'atenció centrada en la persona, que ofereix, de manera consensuada, allò que demana l'usuari i que té molt en compte la seva trajectòria de vida i els seus desitjos i preferències: el programa 'Tu decideixes com vols envellir'.

A la vegada, el centre de Camallera esdevenia un dels centres pilot per desenvolupar aquest model i fer-lo sostenible.

El premi ACRA, rebut l'any 2015, a la millora en la qualitat de l'atenció a la dependència i promoció de l'autonomia personal per aquest programa, i la recent designació de SUMAR com a membre del Ple del Consell de la Gent Gran de Catalunya (CGGCat), un òrgan consultiu de la Generalitat de Catalunya i de representació i participació de les persones grans en totes les qüestions que siguin del seu interès, són alguns dels reconeixements a la tasca que es porta a terme.

Amb la revista, pretenem aproximar-vos una mica més a la realitat dels diferents centres, però som conscients que només és una pinzellada de tot el que s'està realitzant. Per aquest motiu us presentem una edició especial per al vostre centre que respon a aquesta voluntat.

Esperem que us agradi i moltes gràcies per la vostra confiança!

Estanis Vayreda i Puigvert

Director general

SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

AGRAÏMENT AL CENTRE DE SERVEIS

Fa poc més de cinc anys que el centre de serveis de la gent gran del nostre municipi començava el seu camí. Durant aquest temps, ha tingut una evolució positiva, convertint-se en un referent a la zona i en un exemple a seguir.

Arribar fins aquí no ha estat fàcil. Gràcies a l'empresa gestora, a la direcció i a les treballadores, s'ha ofert en tot moment una excel·lent atenció als usuaris mitjançant un servei proper i de qualitat. És per això que des del nostre Ajuntament volem donar les gràcies a tota aquesta gent que amb la seva dedicació, vocació i atenció ho ha fet possible.

És un orgull pel nostre municipi comptar amb aquest centre i que la gent gran que hi passa el dia se senti com a casa perquè gaudeix d'una millor qualitat de vida i benestar. En aquest sentit, cal recordar que, gràcies al seu esforç, compromís i perseverança, avui tenim un país millor. Per tant, ara toca cuidar-los i agrair-los tot el que han fet per nosaltres.

El nostre Ajuntament, com sempre, continuarà donant suport al centre de serveis, ja que és una prioritat i fem tot el possible per cobrir les seves necessitats.

Aprofitem l'avinentesa per encoratjar la direcció i les treballadores perquè continuïn realitzant la seva feina amb el mateix entusiasme, il·lusió i dedicació que ho han fet fins ara.

Moltes gràcies a tots!

Esteve Gironès

Alcalde de Saus, Camallera i Llampiaes



CREIXENT AMB EL MODEL

Des del 2011, s'han anat introduint canvis en el dia a dia del centre i ara la nostra gent gran participa en la presa de decisions i tria com vol envellir en el centre.



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

NOVES ACCIONS I ACTIVITATS

- > Incorporació del professional de referència.
- > Participació de les famílies en les activitats diàries del centre.
- > Coneixement de la història de vida de cada persona.
- > L'àlbum d'activitats personalitzat.
- > Decoració d'espais més càlida i acollidora.
- > Les professionals ja no porten uniforme.
- > Els àpats es fan junts a la mateixa taula i cadascú tria on vol seure.
- > Les decisions són consensuades i tenen en compte la voluntat de la gent gran.
- > Més assemblees amb els usuaris.
- > Introducció d'assemblees amb les famílies.
- > Introducció d'activitats significants.
- > Més relació amb l'entorn.



ELS PROFESSIONALS DE REFERÈNCIA



PARTICIPACIÓ DE LES FAMÍLIES



ÀLBUM D'ACTIVITATS PERSONALITZAT



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



L'EVOLUCIÓ DEL MODEL, EN IMATGES

L'ENTRADA DEL CENTRE

Abans



Ara



EL JARDÍ

Abans



Ara



L'HORA DELS ÀPATS

Abans



Ara



SENSE UNIFORMES

Abans



Ara



ON DEIXEM LES NOSTRES COSES?

Abans



Ara



Abans



Ara



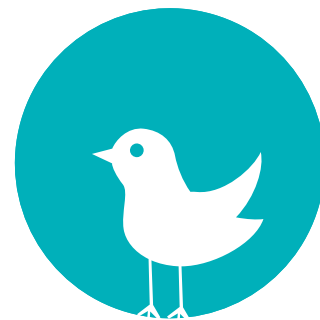
LES ASSEMBLEES AMB ELS USUARIS ...



I AMB LES FAMÍLIES



QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!



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



> En el centre disposem d'un calendari en què s'especifiquen les propostes, sempre variades, que s'ofereixen per participar durant aquell dia.

> És una eina molt útil que ens facilita la tria d'activitats, sense obligar a la persona a fer o a participar en allò que no vol, ja que la decisió és seva.

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

LES ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Funcionals, físiques, d'estimulació cognitiva...

Treballs manuals



Potenciem les activitats de la vida diària



Fem gimnàstica en el centre i en el parc de salut



**Cada activitat
que fem al centre
està pensada perquè
tothom hi participi.**

Treballem l'hort



Taller de cant coral



Taller de cuina



Juguem a l'ordinador



Ens relacionem amb l'entorn

Participació en la festa de la mainada



Trobades intergeneracionals



LES CELEBRACIONS

El Nadal



Aniversaris dels qui formem part del centre



El Carnestoltes i el Dijous Llader



Ens adaptem al tipus de celebració que vol fer cada persona.



Sant Jordi



L'aniversari del centre



La revetlla de Sant Joan



I DE TANT EN TANT, UNA SORPRESA!

L'excursió anual



ENTREVISTA A...

MARIA PALOMARES I OLGA PÉREZ

Professionals d'atenció directe

Els professionals d'atenció directe són els encarregats de tenir cura de les persones grans que assisteixen al centre i, per tant, són qui tenen un contacte més directe amb elles i qui coneixen de més a prop els seu dia a dia perquè passen moltes hores atenent-les i compartint tots els moments. En el centre de Camallera hi treballen l'Olga, que és auxiliar d'infermeria, i la Maria, que és tècnica en atenció a persones en situació de dependència.



Quines són, a grans trets, les vostres tasques?

En tenim diverses, però la més important és l'atenció directa als usuaris. Cobrir les seves necessitats bàsiques de la vida diària i ajudar-los en tot el que necessitin: alimentació, administració de medicaments, canvis posturals, acompanyament al servei, higiene, hidratació... Sempre amb un tracte humà que afavoreixi que se sentin com a casa. També fem tasques d'estimulació i motivació en totes les activitats perquè se sentin còmodes, participatius i, sobretot, feliços!

És una atenció personalitzada?

En efecte. Som els professionals de referència d'unes persones a qui acompanyem escoltant i re-

collint informació per saber quines són les seves preferències i conèixer-les millor. Cada persona atesa té la seva professional de referència.

Com és un dia normal al centre per a vosaltres des de primera hora fins que tanca?

Mai és igual. Des de l'obertura fins al tancament, s'ofereixen una gran varietat d'activitats i cadascú

La nostra tasca principal és cobrir les necessitats bàsiques de la vida diària de les persones grans sempre amb un tracte humà que afavoreixi que se sentin com a casa, còmodes, participatives i, sobretot, feliços!

decideix què vol fer, com i quan fer-ho. Al matí van arribant les persones. Per a les que han d'esmorzar, tenim preparat un termo amb aigua calenta per infusions, cafè, aigua... D'altres, agafen llibres, fan dibuixos, surten a passejar pel parc de salut o a regar les herbes aromàtiques i l'hort. També conversen entre ells. I així va arribant tothom.

Què és el que més valoreu de la vostra feina?

La veritat és que la nostra feina és un privilegi. Formar part de la vida d'aquestes persones, ajudar-les a mostrar i a rendibilitzar les capacitats que tenen i ensenyar-les noves habilitats, motivar-les, acompanyar-les en situacions difícils... no té preu! Gaudim veient la cara de satisfacció que posen quan les coses els surten bé.



Olga: El que més valoro de la meva professió i de treballar al centre és veure la felicitat de les persones.

Maria: Treballo per mantenir i millorar el benestar i la qualitat de vida de les persones que tenen una identitat, una essència i que jo, com a professional, he de conèixer i he d'ajudar a mantenir valorant les seves capacitats i potenciant la seva autonomia i independència. Tot ho faig amb un tracte humil i amb una actitud de gran respecte. Cada dia gaudeixo més del que faig perquè estem demostrant a la societat que envellir també és viure.

Expliqueu-nos un moment emotiu, divertit...

En tenim tot el dia. N'hi ha per escriure un llibre. El que més ens agrada de les persones grans és la seva espontaneïtat, allò que diuen... Es creen vincles molt forts i arribes a estimar-les com a la teva pròpia família. Quan un d'ells se'n va, no pots evitar la tristesa, encara que et quedi el record dels bons moments compartits.

Olga: Les bromes d'en José. I alguns usuaris que ja no hi són, com ara la Maria Pou i la Mercè, una senyora molt divertida amb qui rèiem molt.

Maria: Recordo amb emoció el dia que vam fer la

presentació i la primera actuació de la 'Coral Terra-prims' que dirigeixo. Va ser un gran èxit perquè feia

El centre no és una guarderia, sinó un lloc on es cobreixen les seves necessitats bàsiques i on participen d'un gran catàleg d'activitats que poden fer amb la família, els amics, els nens de l'escola...

temps que no cantaven, d'altres no havien tingut l'oportunitat de fer-ho abans i uns altres tenen una parla reduïda o una gran afonia.

Quins consells donaríeu a una persona que està valorant assistir al centre?

No és una decisió fàcil. La majoria de gent treballa i els horaris són incompatibles per oferir el suport que necessita una persona gran. No som una guarderia, sinó un lloc on es cobreixen les seves necessitats bàsiques i on participen d'un gran catàleg d'activitats que poden fer amb la família, els amics, amb nens de l'escola. Estaran més actius i molt més il·lusionats que a casa i passaran aquesta etapa vital motivats, contents i estimats.

CÈLIA PLANAS CASELLAS

La Cèlia Planas va néixer el 10 de febrer del 1920 a Vilanova de la Muga, on residia la seva família. És usuària del centre de Camallera des del 7 de juliol del 2014 i en aquest número ens fa una pinzellada de la seva llarga i intensa història de vida.



Cèlia, d'on prové la teva família?

Els meus pares, en Joan Planas de Can Bru de Fortià i la Joaquina Casellas de Can Salanca de Peralada, es van casar l'any 1904 a Peralada. Fruit d'aquell matrimoni van néixer la Montserrat, la Inés, en Quimet i jo, la Cèlia, la petita de la família. Pocs mesos després d'haver nascut, els meus pares van comprar el Mas de la Torre, una masia del municipi de Palau-Saverdera, a l'Alt Empordà, on ens vam traslladar a viure. De petita vaig estudiar al col·legi de La Presentació Dominiques de Figueres, conegut com el col·legi de les Franceses de Figueres, on actualment hi ha el col·legi La Salle.

Què recordes d'aquella època?

Quan tenia 11 anys vaig patir una caiguda forta que em va afectar l'orella i vaig posar-me molt malalta. Els meus pares, després de consultar diferents metges sense èxit, van decidir portar-me al Doctor Suñé i Medan, especialista en otorinolaringologia, a Barcelona. Aquell gran cirurgià va salvar-me la vida després d'operar-me d'urgència. A causa de la intervenció quirúrgica i del seguiment posterior

que s'havia de fer, els meus pares van decidir que em quedés al Col·legi de La Presentació a Barcelona, on una monja em portava al metge cada dia. A Barcelona m'hi vaig passar tot un curs, fins que la ferida de la meva operació es va curar. Com que era l'única alumna interna, les monges van tractar-me com una filla. Els diumenges em portaven a Montjuïc a passejar. Recordo un dia, sola a l'aula davant d'un mapa del món, preparant-me per a un examen de geografia recitant en veu alta les capitals, rius i muntanyes del món. En acabar, vaig sentir aplaudiments, em vaig girar i vaig veure la meva professora, Sor Maria, aplaudint-me i dient-me: "Cèlia, molt bé, tens un excel·lent!" La mateixa Sor Maria em va regalar una estampeta amb una dedicatòria que encara conservo.

Vas tornar a Figueres?

Sí, quan vaig estar totalment recuperada vaig tornar a la meva alma mater, el Col·legi Les Franceses de Figueres, on vaig continuar amb els meus estu-





dis, i alhora, vaig aprendre francès, a dibuixar al carbó i a pintar aquarel·les.

I després va venir la guerra...

El 18 de juliol del 1936 va esclatar la Guerra Civil Espanyola, quan tan sols tenia 16 anys. Aquell cop d'estat va robar-me 3 anys de la meva joventut. Una guerra lluitant germans contra germans és quelcom incomprensible. Soldats armats d'un bàndol i de l'altre entraven a les masies i saquejaven i robaven tot el que veien al seu pas. A causa d'això, el meu pare va decidir portar tot el ramat boví a la muntanya, als Pirineus. Vaig decidir acompanyar-lo, però la meva mare va posar el crit el cel perquè no volia que hi anés. Jo ja ho havia decidit, i així va ser. Aquell dia, cap al tard, el meu pare, un fidel treballador i jo vam portar tot el boví a la muntanya. I l'endemà al matí vam tornar a casa sans i estalvis.

Un cop acabada la guerra, què us va passar?

L'abril del 1939 va acabar la Guerra Civil deixant un país destrossat i ple de misèria. El meu pare no va començar de zero, com la majoria de la gent. Va recuperar les vaques de la muntanya i va començar el seu negoci. Han passat molts anys des d'aleshores, però jo sempre m'he sentit orgullosa d'haver contribuït amb el meu gra de sorra a l'èxit de la Masia de la Torre, on vaig créixer amb els meus estimats pares i germans, on vaig ser molt feliç. El meu nebot ha transformat la Masia de la Torre en una casa rural amb molt d'encant.

Com vas conèixer el teu marit, l'Eladi?

Acabada la guerra, tothom va començar a sortir i a fer vida social. En aquella època era costum passejar amunt i avall de la Rambla de Figueras, i vet aquí que sortint amb les amigues, tot passejant, vaig conèixer l'Eladi. Era ben plantat, atractiu i molt agradable, amb un gran sentit de l'humor. Dos anys després ens vam casar. Va ser el 14 de juny del 1941. Vam anar a viure a la Casa Pairal de Can Gou de Camallera, d'on l'Eladi n'era fill. Vam tenir tres fills, en Josep, la Joaquina i en Marc. Estic molt orgullosa d'ells i especialment dels meus néts, en Daniel, la Laura, la Nicky, la Cèlia i la petita Iria. També tinc una besnéta, l'Eva. El meu estimat Eladi ens va deixar el 13 de març del 1965, però sempre ha estat i estarà en el meu cor.

Com t'hi trobes, al centre?

Molt bé, però està clar que tinc una edat. Als meus 96 anys necessito una mica d'ajut i distracció. És per això que cada dia vaig al centre, on puc relacionar-me amb gent de la meua edat. Fem diferents activitats, però quan gaudeixo és pintant perquè d'alguna manera em recorda la meua adolescència.



Aconsellaries a la gent gran que vinguessin al centre?

I tant! Aquí es ve a gaudir i a fer activitats, a jugar amb l'ordinador, a parlar de l'actualitat de Catalunya i del món... Tot això és necessari per mantenir una bona memòria i una ment sana.



ACTIVA EL TEU COS!

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

L'espatlla dolorosa

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

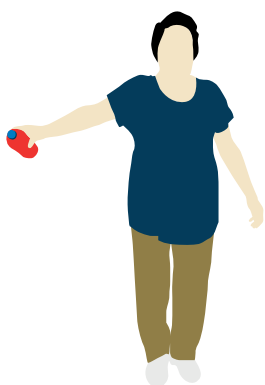
Tasques repetitives que inclouen el moviment per sobre l'espatlla provoquen un dolor que pot ser agut, en un moment determinat, o sord i crònic, és a dir, que perdura en el temps i invalida a la persona en moviments tan senzills com pentinar-se, posar-se una jaqueta o dormir.

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

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



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



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

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



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



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

ACTIVA LA TEVA MENT!

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

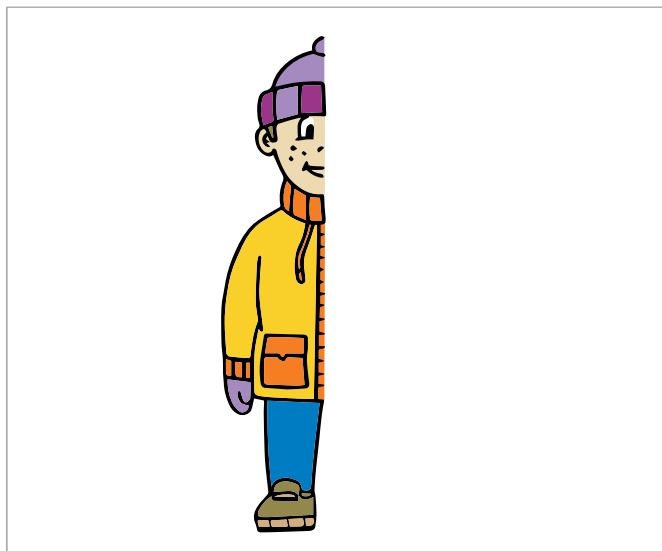
Sopa de lletres "Tu decideixes com vols envellir"

Cerca 16 paraules que s'identifiquen amb aquest programa

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

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

Completa la figura i pinta-la:



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

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

Escriu la dita: _____

SABIES QUE...?

- > A iniciativa de l'Esteve, que venia al centre en els seus inicis, es va crear la Coral dels Terraprimis, una de les activitats preferides de les persones que assisteixen al centre.
- > La persona més gran del centre té 96 anys i la més jove, 66.
- > Hem recuperat l'activitat de l'hort i està sent tot un èxit!
- > El centre es va obrir amb 12 persones i ens va costar que s'omplís; ara estem al màxim d'ocupació i hi ha llista d'espera.
- > Una de les activitats que més gaudim són les excursions.
- > Dia a dia compartim experiències no només entre nosaltres, sinó també amb la comunitat.
- > Al centre es vol que cadascú continuï amb el seu projecte de vida.
- > Sempre es tenen en compte les preferències i costums de les persones.
- > Tenim un blog en què es poden consultar les activitats més destacades que fem al centre:
cscamallera.wordpress.com
- > Estem oberts a tothom. Us convidem a venir quan vulgueu!



EMPRESA PÚBLICA
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de Saus,
Camallera i Llampàies



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona

SUMAR, empresa d'acció social SL - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat

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

www.sumaracciosocial.cat