

especial
PORQUERES

- 
- 4** L'atenció centrada en la persona
 - 6** Les activitats del centre
 - 10** Coneixem els nostres professionals
 - 12** El racó de Carme Micaló
 - 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:

Neus Serra

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre

Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

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

MÉS DE 6 ANYS SUMANT PER A LA GENT GRAN

L'obertura del centre de Porqueres 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 presenten un cert grau de dependència, amb un gran objectiu: afavorir l'envelliment rural i a domicili, oferint un servei que s'adapti al màxim a les necessitats de les persones ateses i a les seves famílies.

L'Ajuntament de Porqueres, titular del servei, va confiar la seva gestió a SUMAR, que, de seguida va incorporar un model de gestió basat en 4 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. Actualment, el centre de Porqueres és un dels primers a Catalunya on s'implementa l'atenció centrada en la persona, un model pioner i innovador que ofereix, de manera consensuada, allò que demana l'usuari i que té molt en compte la seva trajectòria de vida i les seves preferències. SUMAR, a través del programa 'Tu decideixes com vols envellir', ha desenvolupat la implementació d'aquest model per fer-lo sostenible i equilibrar la rendibilitat social i econòmica del servei.

La millora continuada és una constant a SUMAR i això queda palès amb la incorporació de noves tècniques i estratègies de gestió i d'intervenció amb les persones grans. El premi ACRA, rebut l'any 2015, a la millora en la qualitat en l'atenció a la dependència i a la promoció de l'autonomia personal pel programa 'Tu decideixes com vols envellir' 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 i de representació i participació de les persones grans en totes les qüestions que siguin del seu interès, són un reconeixement a la nostra tasca.

Mitjançant aquesta revista (ja portem 10 números) volem aproximar-vos una mica més a la realitat dels centres, i conscients que la revista és només una pinzellada de tot el que s'està fent, 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.

APRENDRE DEL PASSAT PER FER UN BON FUTUR

Amb aquest titol, que pot semblar una mica curiòs, des de l'Ajuntament volem donar les gràcies a totes les persones grans pel paper que heu exercit en la nostra societat i, en particular, en el nostre municipi i en la comarca. Estem vivint temps convulsos, un canvi d'època, i les normes que abans funcionaven ara semblen ser completament insuficients per donar resposta als nous reptes. Tenim por a la inseguretat, a no saber què passarà. No ens adonem que les accions que duem a terme afecten altres persones. Un exemple molt clar és la desgràcia de Síria. A Europa no som capaços de rebre els refugiats d'una injusta guerra. Què pensaran aquests milers de persones de nosaltres? Tota aquesta gent que estem 'empresonant' en camps de concentració a la llarga poden tenir un sentiment de rebuig cap a nosaltres.

Per desgràcia, nosaltres també vam patir una guerra que la meva generació percep com llunyana. Però vosaltres la vaui viure, com també la postguerra. A Porqueres i a la comarca van ser temps difícils, ja que la pobresa es repartia al llarg del territori i la gent subsistia treballant la terra i el bestiar. Segurament per aquest motiu, aquí no es va patir massa fam. L'odi generat entre els dos bàndols també va quedar reflectit aquí. Es van fer autèntiques barbaritats. Però un cop acabada la guerra, molts de vosaltres vaui entendre que no calia enemistar famílies, veïns i amics, que no calia mirar malament a ningú, que no calia matar capellans... En definitiva, que no calia cap guerra perquè els perdedors vam ser tots.

Malauradament, aquella lliçó ara no la tenim clara. Vosaltres vaui superar la misèria i vaui aixecar un nou país amb el vostre esforç, sense l'ajuda de ningú, per tirar endavant les vostres vides i la dels vostres fills. Gràcies de tot cor per tot el que heu fet. No defalliu, perquè ara més que mai necessitem les vostres lliçons per no caure en els mateixos paranyes. Aprofitem aquests dies de festa, doncs, com diu la dita: 'Si Nadal és pau, amor i alegria, per què no el celebrem cada dia?'

Bon Nadal i feliç any nou!

Francesc Castañer i Campolier

Alcalde de Porqueres



CREIXENT AMB EL MODEL

Des del 2010, 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



ÀLBUM D'ACTIVITATS PERSONALITZAT



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



L'EVOLUCIÓ DEL MODEL, EN IMATGES

POTENCIEM ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA



SENSE UNIFORMES



L'HORA DELS ÀPATS



MÉS RELACIÓ AMB L'ENTORN



ESCOLLIM ACTIVITATS



LES ASSEMBLEES AMB ELS USUARIS



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 i activitats manipulatives



Estimulació cognitiva



L'hort i el jardí



Trobades intergeneracionals



Fem gimnàstica



Jocs de taula



Els jocs de taula són imprescindibles en el centre. No hi ha dia en què no es jugui a cartes i no hi ha setmana sense un bingo.



LES CELEBRACIONS

Carnestoltes



Aniversaris



Festa de la Primavera



6è aniversari del centre



I DE TANT EN TANT, UNA SORPRESA!

L'excursió anual



L'excursió anual és la sortida més esperada per a la majoria de les persones i famílies.

La d'aquest any va ser a Olot, al Museu dels Volcans.



ENTREVISTA A...

ELENA TERÁN, LOURDES AGULLÉ I PEP GRABULOSA

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 el seu dia a dia perquè passen moltes hores atenent-les i compartint tots els moments. Al centre de Porqueres hi treballen tres professionals que compten amb formació i experiència assistencial en l'àmbit de la geriatria, l'Elena, la Lourdes i en Pep. Els tres ens fan una pinzellada de les tasques que realitzen.



Quines són, a grans trets, les vostres tasques?

Elena: Principalment, acompanyar les persones durant la seva estada al centre en les diferents activitats programades i ajudar-les, si ho necessiten, en altres tasques de la vida diària.

Lourdes: Al llarg del dia intentem fomentar l'activitat física, el treball de la memòria i la part lúdica, però sempre hi ha lloc per compartir experiències, secrets o inquietuds.

Pep: Intentem que les persones que atensem se sentin com a casa, programem activitats i procurem que en siguin participants.

Com és un dia normal al centre?

Elena: El meu horari és de 9 del matí a 5 de la tarda. Quan obro a primera hora, iniciem diversos tallers a mesura que va arribant la gent. Cada persona participa en els que desitja. Al llarg del matí, i en funció de l'organització entre companys, continuem oferint activitats, sobretot grupals, però adaptades a les necessitats de cada persona. Fem torns per servir el menjar, preparar i recollir la cuina, fer activitats programades...

Lourdes: Cada dia és diferent, tot i els horaris. Sempre hi pot haver canvis en les activitats organitzades i els torns de cuina. Jo començo a les



11 del matí i fins a l'hora de dinar es fan activitats programades. La tarda és més lúdica pels que s'han incorporat al matí i més programada pels que s'incorporen a la tarda. A partir de les cinc, em quedo amb un grup de dones fins a les set. La companyia és fonamental pel bon funcionament del dia a dia.

Pep: Per descriure un dia normal al centre faria servir dues paraules: dinamisme i diversitat. Tots els tallers tenen un objectiu: posar-nos al dia de l'actualitat, fer activitat física, treballar la memòria, cuidar l'hort...

Tots els tallers tenen un objectiu: posar-nos al dia de l'actualitat, fer activitat física, treballar la memòria, cuidar l'hort...

Què és el que més valoreu de la vostra feina?

Elena: El més important és ajudar i acompanyar les persones. I també, sens dubte, aprendre de cada un d'elles.

Lourdes: El que més valoro és l'agraïment sincer. Treballar amb persones ha de ser vocacional. Em fascina la història de vida i l'experiència de cadascuna d'elles.

Pep: El tracte humà.

Un moment emotiu, divertit...

Elena: En recordo més d'emotius que no pas de tristos. Una senyora amb deteriorament cognitiu bastant avançat va canviar l'expressió de la cara quan va sentir sonar la música. Es va posar molt contenta i ens va emocionar molt. Segurament li va tornar el record d'algun moment especial.

Lourdes: Una senyora que sempre volia ser més moderna que les de la seva edat ens va explicar un bon dia que ella duia... tanga. Va ser molt divertit per tots, ja que moltes dones no sabien ni què era.

Pep: No en tinc cap d'especial. Cada dia m'emporto a casa records de moments viscuts i situacions emotives.

Quin consell donaríeu a una persona que està valorant assistir al centre?



Elena: Sempre m'agrada dir que la persona que s'incorpora al centre estarà ben acompanyada i ben cuidada, com si estigués a casa.

Lourdes: Que la persona s'estigui el màxim temps possible al centre durant els primers dies per fomentar els horaris que afavoreixin les rutines. Hem comprovat que l'assistència discontinua no permet una adaptació al cent per cent.

Pep: Més que un consell, jo els convidaria a gaudir d'un bon ambient amb professionals que l'acompanyaran en el dia a dia i els faran sentir com a casa.

CARME MICALÓ PORTELLA

La Carme té 94 anys i és la persona més gran del Centre de Serveis per a la gent gran de Porqueres. Va néixer a Camós, i al llarg de la seva vida, també ha viscut a Orfes i Banyoles, on viu actualment amb el seu fill Pere i la seva nora, la Merche. És usuària del centre des de fa 5 anys i en aquest número ens fa una pinzellada de la seva llarga i intensa història de vida.



Com vas passar la teva infantesa i joventut?

Vaig passar la meva infantesa a Camós. Recordo que no podíem jugar molt de temps perquè havíem d'ajudar els pares amb les feines del camp. Eren pagesos. La meva joventut la vaig passar treballant, principalment. Primer a la verema, a

França, durant un any, i després fent de minyona i mainadera a Vilademí, al municipi de Vilademuls, fins que vaig poder canviar de feina i vaig anar a treballar a la Fonda Comas. Més endavant vaig anar a treballar a la fàbrica de Les Saques, molt coneguda a Banyoles, fins que em vaig jubilar.





Et vas casar? Vas tenir fills?

Em vaig casar amb en Josep Font i vam viure a Orfes durant 10 anys. Vam tenir dos fills, en Pere i en Jaume. Més endavant, vam anar a viure Banyoles, molt a prop de la Plaça Major, on vam estar uns 10 anys fins que ens vam poder fer una casa prop de Can Boada. És aquí on visc des de llavors. Després de casar-me, vaig deixar de treballar i no hi vaig tornar fins que vam anar a viure a Banyoles.

Estic molt a gust amb totes les persones que comparteixen el dia a dia amb mi, ja que m'ajuden tot sovint quan tinc dificultats per la falta de visió

Explica'ns alguna vivència agradable?

Recordo molt bé que, quan era petita i estava amb el bestiar, sentia el xiulet del tren. Això volia dir que ja eren les 11 del matí i que, per tant, era l'hora de deixar el bestiar a la quadra. Tinc molts bons records de la meva joventut i de la primera vegada que vaig treballar a la fàbrica. Era molt jove i ens ho passàvem molt bé amb totes les companyes. De la

segona vegada que hi vaig treballar, a la fàbrica, ja no en tinc tan bons records perquè em van canviar de planta.

Quines activitats fas en el centre? Què és el que més t'agrada fer?

Participo en moltes activitats, sobretot orals, ja que vaig perdre la visió i no puc fer activitats en què necessiti la vista. M'agrada molt escoltar quan llegeixen el diari, l'agenda del pagès o llibres d'aquell temps que anem a buscar a la Biblioteca. La gimnàstica també em va molt bé per no atrofiar-me. Alguna de les noies m'acompanya a fer un passeig cada dia i així puc estirar les cames. També m'agrada anar al mercat els divendres i comprar olives o alguna peça d'embotit.

Com t'hi trobes, al centre? Com et sents?

Estic molt a gust amb totes les persones que comparteixen el dia a dia amb mi. He fet molt bona amistat amb elles, ja que m'ajuden tot sovint quan tinc dificultats per la falta de visió.



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.

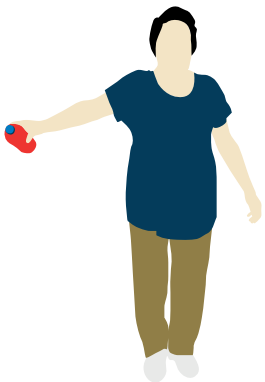
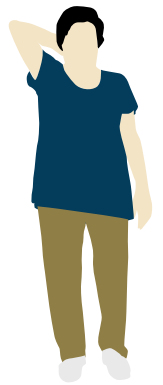
Tasques repetitives que inclouen el moviment per sobre l'espatlla provoquen un dolor que pot ser agut, en un moment determinat, o sord i crònic, és a dir, que perdura en el temps i invalida a la persona en moviments tan senzills com pentinar-se, posar-se una jaqueta o dormir.

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.

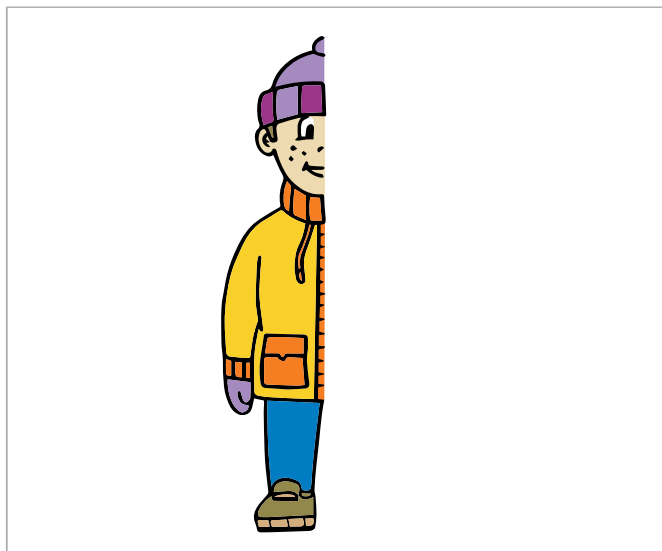
Sopa de lletres "Tu decideixes com vols envellir"

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

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

Escriu la dita: _____

SABIES QUE...?

- > El centre de serveis està ubicat en el lloc on hi havia l'antic camp de futbol de la Unió Esportiva Porqueres.
- > Des de l'obertura del centre, el 15 de novembre del 2010, han fet ús del servei d'estada un total de 77 persones.
- > Durant tot aquest temps, hem compartit el dia a dia amb dues parelles de matrimonis (la Pastora i en Lucas, i en Pepet i la Maria) i dues parelles de germans (la Rosita i en Pere, i la Maria i la Gertrudis).
- > Un 21% de les persones que actualment vénen al centre no són nascudes al Pla de l'Estany.
- > Al centre hi assisteixen tres cunyades, la Llúcia, la Rosita i la Isabel.
- > La persona més jove que assisteix al centre té 68 anys i la més gran, 94.
- > Des dels inicis, el percentatge de dones que assisteixen al centre és superior al d'homes. Actualment, atenem 17 dones i només 5 homes.
- > Tenim un blog en què es poden consultar les activitats més destacades que fem al centre:
csporqueres.wordpress.com



Ajuntament
de Porqueres



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 - Isaac Albéniz, 30 - 17834 Porqueres - Tel. 972 584 033 - centredeserveisporqueres@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat