

especial
AGULLANA

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

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

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

DESEMBRE 2018

PRESIDENT:

Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:

Mariona Rustullet (directora tècnica)
Gabriel Llagostera (director de gestió
de persones i organització)
Salvador Peña
(director administració i finances)

DIRECTORA DEL CENTRE:

Irina Vela

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

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

EDITORIAL

PERSEGUIM LA FELICITAT

En José María és un gran aficionat al cinema i, quan organitzem un cinefòrum, li agrada facilitar-nos les pel·lícules.

La Paquita ha cosit i brodat des de petita. Ara realitza una punta amb uns retalls de roba que tenim al centre per decorar alguns espais.

La Raimunda és una de les persones que té cura del nostre hort. Tota la vida ha viscut en un mas d'Agullana i és una feina que li encanta.

A la Júlia li agrada molt passejar pel centre i, si el temps ho permet, sortir a fora al jardí.

Aquestes activitats són un exemple de les que en José María, la Paquita, la Raimunda i la Júlia fan al centre de serveis. Petites accions, normals per a nosaltres, però molt significatives per a ells i elles. Són fets que els permeten compartir coneixement i experiència amb la resta de companys i companyes del centre o, simplement, gaudir d'una estona de benestar. Exemples de l'atenció personalitzada que donem i de l'impacte positiu del model d'Atenció Centrada en la Persona que oferim.

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

Això és el que volem per a la nostra gent gran i treballem en aquesta línia. Els deixem escollir i fer el que volen, d'acord als seus gustos i preferències. I davant d'aquelles preferències que impliquen un cert risc, valorem la demanda i intentem trobar sempre la millor solució per a cada persona. Busquem una solució consensuada que equilibri la demanda de la persona amb la seva seguretat.

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

En José María, la Paquita, la Raimunda i la Júlia són només 4 de les moltes persones que ajudem a ser més feliços.

Bones Festes!

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



EL TEMPS PASSA...

Ens anem fent grans i és aleshores quan comencem a valorar més el fet d'envellir dignament. De joves, quan formem una nova família, donem tot el protagonisme a l'educació dels nostres infants: "Els fills ho són tot", diem. Però amb el pas del temps aquests aixequen el vol i ens quedem amb "l'altra mainada", les mares/àvies i pares/avis, que necessiten la nostra atenció, i sobretot companyia, tal com si fossin infants. I és en aquest moment que ens adonem, egoistament, de la importància de poder i saber envellir amb dignitat i, sobretot, amb acompanyament.

Sovint la vida laboral ens complica aquest desig i aquest deure que tenim amb els nostres antecessors. És llavors quan serveis com els que ofereix el Centre de Dia d'Agullana són una taula de salvació per a les famílies. Un centre familiar on la gent que hi va no són clients, sinó companys, on els uns ajuden els altres, on cadascú fa el que més li agrada i on poden gaudir tant de les activitats com del tracte que els ofereix el personal del centre.

I és per això que és tan important la seva tasca: no només beneficia l'usuari, sinó que millora la vida familiar, ja que saber que tens el familiar ben atès i feliç té un impacte molt positiu en la tranquil·litat de la resta de la unitat familiar.

Marina Gutés Serra
Alcaldeessa d'Agullana



“Reguem il·lusions i fem realitat desitjos”

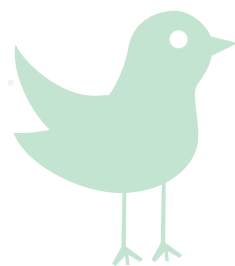
Júlia Pi 86 anys - La Jonquera

És una persona alegre que li agrada molt la pintura, fer activitats de memòria escrita, els encaixos i els treballs manuals, en general.

La Júlia fa uns tres anys que ve al centre. Cada matí l'acompanya el seu fill, l'encarregat també de venir-la a recollir cada tarda per marxar cap a casa. És una persona alegre que li agrada molt la pintura, fer activitats de memòria escrita, els encaixos i els treballs manuals, en general.

També li agrada participar en les activitats de memòria oral amb la resta de companys i la gimnàstica grupal. Gaudeix de l'activitat de musicoteràpia i de les festes i celebracions del centre. També li agraden els jocs de taula, sobretot el dòmino; en el darrer campionat del centre va quedar en tercera posició. I col·labora en el taller de cuina. Li agrada passejar-se pel centre i, quan el temps ho permet, anar a passejar a l'exterior amb la resta de companys.

Les activitats realitzades al centre les han escollit conjuntament amb el seu fill i la professional de referència, tenint en compte les seves preferències i gustos.





Paquita Manzano 90 anys - La Jonquera

M'agrada molt venir al centre per desconnectar i no pensar en les coses de fora. Aquí sempre tinc alguna cosa a fer; a casa, em passaria el dia al llit.

Des de fa aproximadament 7 anys, la Paquita ve al centre tres dies a la setmana i està 8 horetes amb nosaltres. És una dona que ens diu que li "agrada molt venir al centre per desconnectar i no pensar en les coses de fora". Aquí té sempre alguna cosa a fer i a casa, es passaria el dia al llit.

Participa en totes les activitats proposades des del centre, però el que més li agrada és cosir i brodar perquè "ho he fet tota la vida". Ara fa una punta per uns retalls de roba que tenim al centre als quals li volem donar una utilitat.

Escull les activitats que realitza aquí i demana quan vol fer alguna cosa. També li agrada buscar el seu racó de tranquil·litat per treballar. S'asseu en una taula amb un parell de companys i, de tant en tant, parlen. O bé es concentren cadascú en la seva tasca. I vol tenir el seu dossier d'activitats preparat en el seu cistell per treballar la memòria escrita.

També col·labora en les activitats de la vida diària, com ara parar i desparar la taula, i en els treballs manuals. Li agrada realitzar treballs manuals que comportin una determinada precisió i que estiguin relacionats amb la costura perquè té traça i habilitat.



Raimunda Oliva 90 anys - Agullana

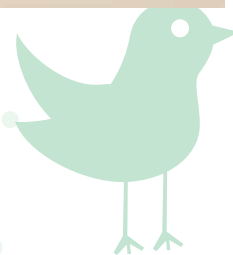
És una de les persones que es preocupen i s'ocupen de l'hort i les seves plantes. Ha viscut tota la vida en un mas i és una feina que sempre li ha agradat.

La Raimunda és una persona que ve cada dia al centre amb el transport de la Creu Roja. Arriba al voltant de les 9.30 hores i està amb nosaltres fins a les 5 de la tarda. És una dona que ha viscut tota la vida en un mas realitzant la feina que això comporta i que sempre li ha agradat. Per aquest motiu, ella és una de les persones del centre que es preocupen i s'ocupen de l'hort i les seves plantes.



Un dia quotidià al centre de la Raimunda és tenir cura de l'hort, fer l'activitat de gimnàstica diària (li agrada molt) amb la resta de companys, fer alguna activitat amb xarxa, anar a l'ordinador un cop a la setmana, col·laborar en les activitats de la vida diària, com ara parlar i desparar la taula, i preocupar-se i ajudar, en tots els sentits, a la resta de companys. També, li agrada tenir el seu propi "dossier" per treballar la memòria, participar en els treballs manuals que es realitzen des del centre, en l'activitat de musicoteràpia, en el taller de cuina, etc.

Ella mateixa ha decidit les activitats que vol realitzar i gaudeix amb cadascuna d'elles, i amb la companyia tant dels avis com de les treballadores.





José María 70 anys - Agullana

Li agrada venir al centre perquè s'entreté amb el treball manual de les pines.

En José María és una persona que ve al centre totes les tardes des de fa un parell d'anys. Tal com ell verbalitza, li agrada venir perquè s'entreté amb el treball manual de les pines. També li agrada la quina, que s'hi juga un cop al mes, i l'activitat de l'ordinador. Té un bon professor, en Manel, amb qui s'ajuden mútuament un cop per setmana. Tot i que li agrada fer memòria oral "porque me hace trabajar un poquillo la mente", la seva prioritat són els treballs manuals. També li agrada molt participar en les excursions i les sortides proposades des del centre; sempre ve acompanyat de la seva dona i del seu fill. La seva família gaudeix molt d'aquestes estones plegats i sempre tenen ganes de participar en totes les activitats lúdiques del centre. Té bona

relació amb totes les persones del centre, però amb en Manel i en Ventura manté una relació especial; conversen de quelcom quotidià i s'expliquen les "seves batalletes" de tant en tant.

Tanmateix, té molta afició amb les pel·lícules. És per aquest motiu que li agrada proposar idees sobre quines pel·lícules podem veure al centre. Tres cops l'any realitzem un cinefòrum i ell mateix és l'encarregat de portar-les. És una persona reservada i tímida, però sempre té un somriure per a tothom.

Les activitats realitzades al centre les han escollit conjuntament amb la seva dona i la professional de referència, tenint en compte les seves preferències i gustos.



CALENDARI D' ACTIVITATS

Gener - Desembre 2018



EL DIA A DIA

Treballs manuals



Treball en xarxa



Teràpia amb animals



Feskits



Estimulació cognitiva





Taller de memòria



Tasques administratives



Ganxet



Taller de gimnàs



Gimnàstica



Lectura grupal del diari



Hort



Musicoteràpia



Taller de cuina



Tasques domèstiques



Jocs de taula



LES CELEBRACIONS

Aniversaris



Carnestoltes



Corpus



Sant Jordi



Dijous Llarder



Festa de la Primavera



Sant Joan



La Castanyada



LES SORTIDES

Dinar de la Festa de la Gent Gran



Excursió a Banyoles



Sortida anual als Clàssics d'Agullana



L'opinió dels usuaris i de les seves famílies

L'HORA DELS ÀPATS

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

En aquest número, usuaris i familiars ens expliquen com viuen l'hora dels àpats en el nostre centre.

Manel P. / Usuari

A mi m'agrada tot el que s'ofereix en el centre per dinar. No tinc cap problema amb cap mena de menjar. Però, si el tingués, sé que podria canviar-ho per una altra cosa. Normalment, a l'hora de les postres hi ha iogurt, natilla, flam i fruita variada (segons el dia, pot ser taronja, un kiwi, una poma, una pera, etc) i demano sempre a la resta de companys la seva preferència abans d'escollir jo primer.

Tot i que puc posar-me la quantitat de menjar que vull i puc repetir, jo mateix m'autocontrolo perquè el menjar (i també dormir) són les dues coses que més m'agraden. Quant a asseure on volem, mai he tingut cap problema, malgrat que últimament m'agrada asseure a la taula amb els mateixos dos companys. I també m'agrada molt la companyia de les treballadores a la taula. No tinc cap problema en què seguim amb nosaltres, tot el contrari.

Amb el berenar, tot i que podem escollir què menjar, a mi m'agrada menjar pa amb embotit. Ara, si algun dia em ve de gust quelcom que no hagin tret (com ara una magdalena), els demano a les treballadores si me'n poden portar una i no hi ha cap problema.

Dolors / Dona d'en Manel

Des del centre ens donen el menú i sabem el que dinen i berenen cada dia. A més, algun dia m'he

quedat a dinar amb el meu marit. Per tant, sé de bona tinta que es poden posar la quantitat i repetir les vegades que vulguin, així com escollir el que més els vingui de gust.

És bonic de veure la complicitat i com s'ajuden entre tots (sigui per pelar una fruita o per treure la taula).

Poden asseure on volen, però ell m'explica que li agrada compartir l'estona del dinar amb els mateixos companys, sobretot amb en Ventura i amb en José María perquè mantenen una relació molt propera. Al meu marit li agrada que les persones de l'equip dinin amb ells. I a mi també.

Maria C. / Usuària

Quan arribes al centre, les noies et demanen què ens agrada i a partir d'aleshores saben perfectament quins aliments no ens agraden o no ens van bé. Quan, per exemple, hi ha pèsols (que a mi no m'agraden), doncs menjo crema o amanida.

Podria repetir si volgués, però no ho faig perquè al plat em poso la quantitat que em ve de gust.

A l'hora de berenar puc escollir el que vull, però normalment només faig un tallat; encara estic tipa del dinar!

Puc asseure allà on vull, però m'agrada estar-me a la mateixa taula i amb les mateixes companyes. M'agrada molt que seguim amb nosaltres (referint-se a l'equip). "Ben menjats i ben servits, que més volem?"

Jordi / Fill de la Maria

Prèviament, ens demanen si hi ha quelcom que no li agrada i o no pugui menjar i, a partir d'aleshores, ho tenen en compte per fer la comanda. Tanmateix, ens proporcionen el menú i d'aquesta manera, com a familiars, també sabem el que mengem al centre.

Pel que ella m'explica, mengem bé. Es poden posar la quantitat que volen i poden repetir si els ve de gust. Poden escollir les postres i el berenar i asseure's allà on volen, tot i que ella prefereix asseure al mateix lloc. També em comenta que li agrada que les professionals estiguin a taula amb elles com una més!

Dolors G. / Usuària

Sí que podem fer canvis en el menú. De fet, el canvien moltes vegades perquè potser no em ve de gust el que hi ha per dinar. També em posen pa sense sal perquè tinc la tensió molt alta.

Podem repetir i posar-nos la quantitat que volem en el plat... També hi ha una gran varietat en les postres (sempre hi ha fruita o iogurt) i si s'acaba el que jo vull, en demano més i m'ho porten de seguida. Per berenar, tot i que posen molta cosa, normalment sempre menjo el mateix: pa Bimbo amb melmelada o embotit (és el que més m'agrada).

Podem seure allà on volem, però a mi m'agrada estar-me allà mateix amb les companyes de taula. Que si m'agrada que mengem amb nosaltres? I tant, per què no? M'agrada molt xerrar amb totes!

Isabel / Filla de la Dolors

Pel que m'explica la meva mare, està molt contenta del menjar, tot i que el troba un pèl salat! Com a familiar tenim el menú i juntament, amb ella, ens van demanar si hi havia alguna cosa que no agradava, el dia que servís el plat, se li demanaria una altra cosa. Ella està molt contenta!

Matilde Ll. / Usuària

M'agrada tot, menjo de tot. No necessito canviar res, però sé que si volgués, podria fer-ho. Puc repetir i posar la quantitat de menjar que vull. Tot i que sóc de menjar poca quantitat, amb el gaspatxo sí que repeteixo perquè m'encanta! Puc escollir el que vull, però normalment trio un iogurt o un flam o una natilla de postres (la fruita la deixo pel sopar de la nit).

Tot i que podem escollir el que volem per berenar (posen una safata amb molta varietat: fruita, iogurts, pa, embotit, melmelada...), sempre acabo escollint el mateix: pa Bimbo amb melmelada o embotit. Normalment, m'agrada asseure allà mateix. Si m'agrada que elles seguïn amb nosaltres? Sí, m'agrada la seva companyia i la conversa que pugui sorgir.

Santi / Fill de la Matilde

Nosaltres estem molt contents tant amb el centre en general com amb el dinar en particular. Quan ens vam incorporar al centre van preguntar a la meva mare si hi havia algun aliment que no podia menjar o no li agradava. Ella menja de tot (excepte l'amanida); per tant, no té cap problema. Pel que m'explica, tenen molta varietat i tot i que ella, normalment, agafa un làctic de postres (la fruita se la menja a casa per sopar) pot escollir entre iogurt, natilles, flams o recuits.

Per berenar, comenta que hi ha una gran varietat de productes, però que, normalment, li agrada berenar el mateix: pa Bimbo amb melmelada o embotit acompanyat d'aigua o d'un suc. El dia que hi ha coca o pomes al forn o formatge fresc, llavors fa una excepció! Li agrada que elles (referint-se a les treballadores) se sentin amb elles perquè poden parlar de tot.

ENTREVISTA A...

JOAN FIGUERAS GUERRERO

Podòleg del centre de serveis

En Joan és el podòleg del nostre centre des del mes de febrer del 2012. També ofereix aquest servei als centres de Portbou i Camallera des de fa 6 anys.



Joan, quins serveis ofereixes? Què és el que més et demanen?

En els tres centres gestionats per SUMAR on treballo -Portbou, Camallera i Agullana-, duc a terme un servei de 'podologia geriàtrica' que es basa en la prevenció, el tractament i la cura d'afectacions al peu. I també el tractament d'ungles i d'hiperqueratosi, que es coneix popularment com a callositats. Aquesta branca de la podologia té dos objectius principals: la cura del peu i entendre les dificultats que tenen les persones grans per arribar-se als peus i veure-s'hi bé. La meva tasca és ajudar-los per garantir el benestar i el confort dels seus peus.

Què t'aporta aquesta feina? Què és el que més valores del treball que realitzes?

La relació amb els pacients és molt important. Tot i que només visito al centre un dia al mes, acabes tenint molt bona relació amb molts d'ells; els hi acabes agafant molta estima perquè

A vegades no només fem de podòlegs! Parlem de bricolatge o d'anar a buscar bolets. És un espai en què no només tractes el peu, sinó que et permet dialogar i conèixer més a la persona que tenim al davant.

són pacients que mensualment necessiten que tractis aquell peu i, inevitablement, acabes coneixent la seva història, la seva família, el seu entorn i la seva vida. Coneixes què els hi passa, que els afecta o què els importa. A més, tens les mateixes persones mensualment i són molts anys compartint visites podològiques.

Com valories el treball d'acord amb l'atenció centrada en la persona? Quins elements destacaries respecte a l'atenció convencional?

Per mi, el model de centre és necessari que hi sigui perquè és una qüestió social important. El centre permet a les persones continuar vivint a casa seva i, al mateix temps, trobar un espai de socialització i de 'treball' que en un altre lloc o a casa no tindrien. S'activen mentalment i evites que es quedin a casa veient la televisió o fent poca activitat. El centre dóna la possibilitat d'activar tan física com cognitivament a les persones. Entenem que, per un envelliment actiu, és necessari activar la ment i el cos. A més, és un centre que permet que les persones que vénen se sentin com a casa i que cadascú pugui fer l'activitat que li ve de gust. El centre proporciona l'espai perquè la persona pugui escollir com viure el seu dia a dia.



Referent a l'aspecte cognitiu, a tall d'anècdota, us diria que es fan uns tallers de memòria genials. Fins i tot m'apunto a alguna de les activitats!

Quin consell donaries a una persona que valora venir al centre?

No només li donaria un consell a aquella persona que valora la possibilitat de venir al centre, també faria participar a la família, explicant que els centres de serveis gestionats per SUMAR no tenen res a veure amb el que s'entén convencionalment com a residència o centre de dia. El centre d'Agullana ofereix moltes activitats -la gimnàstica, la memòria, el taller de cuina, el taller d'actualitat- i també fan sortides i excursions. Les persones estan molt ben ateses, poden fer les activitats quan volen i poden tenir una atenció molt més personalitzada tenint en compte les seves preferències i gustos. En definitiva, tenint en compte la seva història de vida.

Es desprèn un caliu familiar que és molt difícil de trobar en altres centres que no tinguin un model d'acompanyament similar al nostre.

EL RACÓ DE... JOAQUIMA VILÀ VIÑAS

La Quimeta, com la coneix tothom, és la dona que té més edat del centre i la més gran del municipi d'Agullana. Fa 4 anys que ens acompanya. La voleu conèixer una mica més?

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Agullana, 26/2/1920

Nom del pare i de la mare: Martín i Carmen

Germans: 1, Pepet

Fills: 2, Maria Lluïsa i Maria Carmen

Néts: 5, Maria Eugènia, Jaume, Lluís, Joan i Carles

Besnéts: 7

Ofici: Mestressa de casa

Data d'arribada al centre: 1 de desembre de 2014



Història de vida

La Quimeta va néixer a Agullana el 26 de febrer de 1920. Allà es va criar i és on ha viscut tota la vida. Els seus pares eren pagesos i treballaven les seves terres. La mare també era d'Agullana i el pare era de Sant Feliu de Guíxols. Es van conèixer a Agullana quan el pare, en Martín, va venir al municipi a treballar a la fàbrica de suros. Més endavant, en Martín va començar a treballar amb la família de la Carmen tenint cura de les terres. En aquesta època, els pares també tenien un carro i feien de carreters. Traginaven pedres i terres, tot i que la seva mare feia, majoritàriament, de mestressa de casa. En Pepet, el seu germà, és tres anys més petit i també s'ha dedicat tota la vida a treballar les terres. Els dos mantenen una molt bona relació.



La Quimeta va anar a l'escola fins als 14 anys i a les tardes, quan acabava els estudis, anava a casa d'una modista que també es deia Quimeta a aprendre a cosir. També ens explica com mirava per la finestra de casa seva i veia l'antic Asil Gomis (el lloc on ara és el centre) i com hi venia a jugar amb les seves amigues. I recorda amb molt afecte els seus avis, així com els estius a Sant Feliu de Guíxols amb la seva àvia paterna.

De més joveneta, ens explica que els diumenges feia moltes activitats. Al matí anava a missa -de casada, amb el seu marit- i a la tarda, al local de la societat a ballar amb el seu grup d'amigues. A la nit, a la sala d'Agullana.

La Quimeta i el seu marit, en Lluís Faig, es van conèixer al poble.

Anaven a la mateixa colla d'amics i amb 18 anys van començar a festejar. Després de casar-se, l'any 1945 va néixer la Maria Lluïsa i, cinc anys més tard, el 1950, la Carme.

La Carme ens explica que el seu pare anava cada diumenge després de dinar a fer la partida a la societat amb els seus amics, però que, després, sempre anava a buscar a la Quimeta a casa per anar al cinema plegats. Era un matrimoni que els agrada molt ballar i eren grans balladors, sobretot de sardanes.

La Carme recorda una vida feliç dels seus pares, un matrimoni molt ben avingut, sense discussions. I amb nostàlgia i felicitat, les festes de Nadal que passaven tots quatre. Explica que feien cagar el tió abans de la missa del gall i que aquest els portava mandarines i pets de monja, unes galetes petites molt típiques d'aquells anys. O els dolços que li preparava la Quimeta per celebrar el seu Sant amb les amigues. En dèiem 'llengües' i, avui dia, encara riu i recorda amb el seu grup d'amigues que bons que estaven. I, per més que intenta copiar la recepta, no hi ha manera que surtin tan bons com li sortien a la Quimeta.

També ens comenta amb simpatia un comentari que feien veïns del poble quan veien als seus pares anar cap al ball: "Tan alt ell i tan coqueta ella pujant cap al ball".

La Carme defineix a la seva mare com una persona atenta i afectuosa, amb caràcter. Una persona dedicada a tenir cura de la casa, dels fills i de la família, amb una gran afició pel ganxet i la mitja, que gaudia fent jerseis per alguns membres de la família. I ens diu, entre riures, que la Quimeta serà "genio i figura hasta la sepultura".

L'estada al centre

La Quimeta ve al centre cada dia des de fa 4 anys. Arriba amb el transport adaptat de la Creu Roja i, per començar, li agrada realitzar alguna activitat de manipulació o labors, com ara el ganxet. Al cap d'una estona també li agrada participar en les activitats de gimnàstica i de memòria grupal, en què sovint "ens posem al dia" del que succeeix al món. I quan es duu a terme, també li agrada molt participar en el taller de cuina!

Després de dinar, participa en diferents activitats. Li agrada la musicoteràpia i, si té una estona, aprofita per tornar a fer ganxet, ja que és l'activitat que més li agrada.

Per altra banda, participa en totes les sortides i excursions que fem des del centre, acompanyada de la seva filla Carmen i el seu gendre. Li agrada molt estar en companyia de la seva família i de tots "els avis" del centre.

L'opinió de la família

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

Com a filla només tinc bones paraules. En un primer moment, ella no volia venir, però un cop va començar i us va conèixer ja va venir més contenta i preferia estar aquí i no a casa sola.

A casa no feia res i tot el dia dormiria. Aquí, en canvi, passa l'estona més amena i fa activitats. Es relaciona, xerra amb aquest i amb aquest altre... Està més activa tan física com cognitivament. Està molt ben atesa, en bona companyia, i tant ella com nosaltres, la família, estem molt integrats en el dia a dia del centre i sempre estem disposats a col·laborar en el que necessitem.



ACTIVA EL TEU COS!

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

Eliminem estigmes

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

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

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

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



Antònia, 85 anys

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

Maria, 89 anys

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

Avantatges i inconvenients del seu ús

Avantatges

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

Inconvenients

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

Recomanacions a l'hora d'utilitzar-lo

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

ACTIVA LA TEVA MENT!

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

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

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

Intenta memoritzar aquesta llista de paraules en dos minuts:

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

Escriu les paraules que recordis, sense mirar:

Ordena temporalment les següents seqüències:

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

·
·
·
·
·
·
·
·
·

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

·
·
·
·
·
·
·
·
·

SABIES QUE...?

En el nostre centre hi trobaràs:

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

Els nostres valors

Acompanyar

Actitud

Dignitat

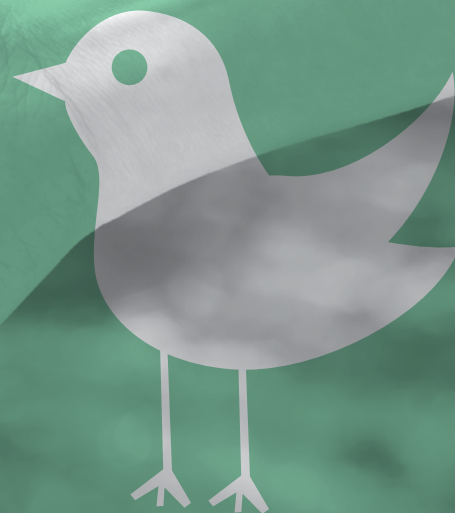
Felicitat

Respecte

Innovació

Personalització

Participació



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament
d'Agullana



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona

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

CENTRE DE SERVEIS- Dolors Gomis, 11 - 17707 Agullana - Tel. 695 210 984 - csagullana@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat