

la revista dels serveis de SUMAR

Centres de serveis d'àmbit rural per a gent gran

especial
MAIALS

- 
- A photograph of two elderly women in a kitchen setting. The woman in the foreground, with short grey hair and glasses, is wearing a patterned jacket and is focused on peeling a green vegetable with a knife. The woman in the background, also with grey hair and glasses, is wearing a blue shirt and a yellow apron, and is holding a similar green vegetable. They are standing in front of a kitchen counter with various items, including a white plate with sliced vegetables and a large white container filled with green vegetables. In the background, there are shelves with jars and a refrigerator.
- 4** L'atenció centrada en la persona
 - 10** Les activitats del centre
 - 16** Espai d'opinió
 - 18** Coneixem els nostres professionals
 - 20** El racó de Francisco Miarnau
 - 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)

COORDINADORA DEL CENTRE
Susanna Eres

COORDINACIÓ I EDICIÓ
Anna Tarafa - Comunicació

REDACCIÓ
Equip de professionals del centre de
serveis de Maials
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

La Teresa vol estar sempre ocupada. Ens diu que és el que sempre ha fet i que ho continuarà fent fins que pugui.

A l'Alfonso li agrada anar a comprar al poble de Maials quan ve al centre i entrar i sortir de l'edifici quan vol.

A la Josefa li agrada molt fer mitja i cantar. I ho continua fent al centre.

A l'Antonietta li agrada molt fer reixa. Té poca visió i li adaptem les activitats perquè pugui fer-les.

Aquestes activitats són un exemple de les diverses accions que la Teresa, l'Alfonso, la Josefa i l'Antonietta fan al centre de serveis. Petites accions, normals per a nosaltres, però molt significatives per a ells. 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 amb els 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 i no sacrifiquem, per sistema, la seva autonomia i el seu benestar per la seguretat.

La vida ens ofereix milers de moments, petits instants que ens aporten felicitat. I en els nostres centres intentem aprofitar i no deixar escapar molts d'aquests petits moments de felicitat. 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.

La Teresa, l'Alfonso, la Josefa i l'Antonietta 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

El centre de serveis de Maials està gestionat per SUMAR des de l'any 2016. Ara gairebé portem tres anys de gestió amb ells i la veritat és que el canvi que ha fet el centre és molt considerable. Començant pel tipus de servei que fa SUMAR, només cal parlar amb les persones que van al centre, ells i elles estan molt contents. El servei és flexible en quan a horaris i personalitzat en quan a l'atenció a les persones. Al nostre centre s'estan realitzant molts tipus de serveis i activitats amb la qual cosa la gent que va al centre es troba com a casa.

Per nosaltres, com Ajuntament, és una gran aposta que fem ja que pensem que la gent gran és un gran pilar dins del nostre poble i ells i elles tenen tot el dret a envellir amb autonomia i sobretot amb qualitat de vida. Això entre moltes altres coses que ens aporta el centre.

Amb aquests gairebé 3 anys i de la mà de SUMAR, el nostre equip de govern hem apostat per mantenir i millorar poc a poc tot el que fa referència al centre de serveis. Als últims temps hem canviat la furgoneta, hem posat tendals, continuem amb l'hort, els tallers de memòria, gimnàstica i moltes altres activitats que coordinen les treballadores de SUMAR.

Crec que una de les coses més importants que tenim al centre és el servei de cuina pròpia i això dóna una qualitat excel·lent.

Aprofito també per donar les gràcies a tot el personal que treballa al centre. Sense el seu esforç i actitud el model no seria el mateix. Gràcies també a SUMAR per la seva gestió i la seva professionalitat.

Com a repte de futur, des de l'Ajuntament estem treballant per augmentar el número de places públiques. I també estem estudiant i treballant amb la possibilitat de donar un servei amb habitacions per complementar l'actual.

Per finalitzar, m'agradaria donar les gràcies a totes les famílies que des del primer dia han confiat amb el centre de serveis "El Tossal" i la seva gestió per part de SUMAR i l'Ajuntament.

Esperem millorar sempre i sobretot donar cada cop més qualitat de vida a les persones usuàries del centre.

Una abraçada,

David Masot

Alcalde de Maials

“Reguem il·lusions i fem realitat desitjos”

Teresa Miarnau 90 anys - Maials

“Vull estar sempre ocupada”, diu. És el que sempre ha fet i diu que ho continuarà fent fins que pugui.

La Teresa és una senyora molt activa, que tan aviat està fent fitxes d'estimulació cognitiva com està a l'hort plantant cebes.

Vol estar sempre ocupada; diu que és el que sempre ha fet i que ho continuarà fent fins que pugui.

Quan arriba al matí, va a buscar la bossa que està fent amb reixa i s'hi està una estona. Després participa en les activitats d'estimulació cognitiva, de treballs manuals (pinta, talla, enganxa gomets...) i també fa gimnàstica.

Quan acabem de dinar ajuda a recollir les taules i, tot seguit, es torna a posar amb la bossa de reixa que té per acabar fins a l'hora de berenar. Després, pinta mandales o surt a l'hort fins a l'hora de marxar.





Alfonso Montagut Oro 83 anys - Llardecans

Aprofita alguns dies per anar a comprar quan ve a Maials. Entra i surt a comprar segons el que li fa falta i també s'ho fa venir bé per visitar els coneguts que té al poble.

L'Alfonso ve al centre cada dia amb el servei de transport que tenim. Viu sol i molts dies aprofita per anar a comprar quan ve a Maials. Entra i surt a comprar segons el que li fa falta i també s'ho fa venir bé per visitar els coneguts que té al poble.

El que més li agrada és pintar. I sempre que hem de fer algun mural, algun títol gran, demanem la seva col·laboració i ell ho fa molt content.

Als matins fa estimulació cognitiva i gimnàstica (magnèsia, en diu ell) i, segons el calendari d'activitats, també fa música o s'afegeix a la sortida al mercat.

Per la tarda, després de dinar descansa una estona i quan ha acabat de berenar, mentre espera que vingui el transport a buscar-lo, sol fer les activitats programades (d'estimulació cognitiva amb la pissarra de suport o tirar aros, per exemple).



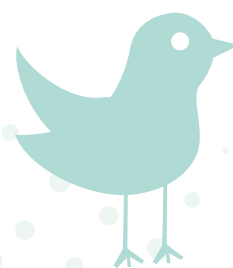
Josefa Jové Mir 82 anys - Granja d'Escarp

Després de dinar no li agrada fer migdiada i dedica una estona a fer mitja.

A la Pepita se l'ha d'anar acompanyant en les diferents activitats. I quan nosaltres li proposem fer activitats, les fa. El que més li agrada és la música. Sempre li ha agradat molt cantar i ara ho continua fent. Hi ha dies que ho pot fer sola i, de vegades, necessita que algú comenci la cançó i després ella continua. És la nostra artista particular i sempre ens diu: "Què us penseu? Abans de

venir, les veïnes m'han dit: Pepita, que no ens cantes avui? I jo canto".

Segueix el calendari de les activitats que tenim al centre, tot i que adaptades al seu dia a dia: segons el que toqui, en fa unes o unes altres. Després de dinar no li agrada fer migdiada i dedica una estona a fer mitja.





Antonieta Verge 87 anys - Massalcoreig

L'Antonieta té una dificultat visual i és necessari adaptar-li les activitats perquè les pugui fer: les fitxes cognitives i la reixa són més grans, li facilitem jocs adaptats...

L'Antonieta té una dificultat visual i és necessari adaptar-li les activitats perquè pugui fer-les: les fitxes cognitives i la reixa són més grans, li facilitem jocs adaptats...

És de les primeres a arribar al centre i, mentre esperem que arribi més gent, fem una estona de conversa. Parlem de com ha anat el viatge al centre o com hem passat la nit. Quan han arribat tots els altres usuaris, fem fitxes o jocs d'estimulació cognitiva i, després, continuem amb treballs manuals i

gimnàstica, en què molts dies aprofitem per aprendre una coreografia. La dinamitzadora del grup acompanya a l'Antònia dient-li el que ha de fer; ara aixequem el braç dret, ara la cama esquerra... perquè, d'aquesta manera, ella pot seguir l'activitat.

Després de dinar li agrada anar una estoneta a la saleta a descansar i, abans de berenar, fa reixa o algun treball manual. En acabat de berenar, ja marxa cap a casa amb el primer torn del transport.



Canvis al centre durant el 2018



Durant el 2018, al Centre de Serveis El Tossal hem començat a implementar el model de treball centrat en la persona de SUMAR, el programa **'Tu decideixes com vols envellir'**.

Es tracta d'una nova manera d'atendre a la nostra gent gran que s'allunya del model assistencialista encara existent en molts de centres, en què es potencia l'autonomia de les persones grans, tenint en compte les seves preferències i les seves capacitats.

Si les persones són més autònomes, se senten més útils i, amb petites però significatives accions, aconseguim impactes molt positius pel seu benestar.

Les primeres accions que hem dut a terme a Maials són les següents:

> Des del mes de març, a l'hora de dinar es posen les setrilleres al mig de la taula. Fins llavors, les amanides sortien assaonades des de la cuina. La cuinera coneix perfectament els gustos i necessitats de cada persona -qui li agrada amb més vinagre, qui no pot menjar sal- i individualitzava cada plat. Ara és cada persona qui s'assaona la seva amanida, posant-se la sal, l'oli i el vinagre que vol segons els seus gustos. Això sí, sense deixar de banda les necessitats mèdiques que cadascú té.

> Les professionals ens asseiem a dinar conjuntament amb els usuaris. Inicialment, primer dinaven les persones usuàries i, després, mentre aquestes descansaven, dinàvem les professionals. Ara ho fem tots junts. D'aquesta manera aconseguim que l'hora de dinar sigui una estona més dinàmica i lúdica. També afavorim l'autonomia de cada persona, ja que animem a fer que cadascú se serveixi sol. Si no poden, els ajudem, però potenciem que s'ajudin entre ells.



> Fins al mes de maig, els cafès i infusions sortien de cuina preparats individualment i les professionals els servien a cadascú. Ara, les tasses, culleres, gerres de llet, gerres de cafè i gerres d'aigua es posen al mig de les taules i cada persona, si vol, es prepara el seu cafè, tallat o infusió.

> També les postres es posen al mig de la taula amb una fruitera i cadascú s'agafa la peça de fruita que més li agrada.

> A les paneres h ha pa blanc, pa sense sal i pa negre perquè cadascú agafi el que li agrada més o pugui menjar. Abans de fer aquest canvi, el pa es deixava al costat de cada plat quan es parava taula i, qui en volia més, ho demanava a la professional. Ara el tenen al mig de la taula, el pa, i, si s'acaba, o bé en demanen més a les professionals o bé ells mateixos s'aixequen i van a la cuina a buscar-ne més.

> Finalment, la roba de treball de les professionals també ha sofert un canvi. Hem deixat de portar uniformes i ara anem vestides amb roba còmoda, de carrer. Quan SUMAR va començar a gestionar el centre de serveis, la roba de treball eren bates blanques, semblants als dels serveis de salut. Amb l'objectiu de deixar de banda un model més assistencialista i passar a ser un model més pròxim a les persones, es va passar, en un primer moment, del color blanc al lila.

Ara, les professionals portem roba còmoda, de carrer, un fet que ens fa més properes a les persones que atenem.



CALENDARI D'ACTIVITATS

Gener - Desembre 2018



ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Activitats domèstiques



Estimulació cognitiva



Feskits





Gimnàstica



Jocs de taula



Treballs manuals



Música



Hort



Curs de cuidadors no professionals



Projectes intergeneracionals



“Aprenem junts” (amb alumnes de l’Escola Otogesa de Maials)

L’escola ha presentat aquest projecte al Departament d’Educació, que l’ha publicat al diari de l’educació i a la web del Departament.

Podeu veure el projecte presentat a:

<http://diarieducacio.cat/projecte-intergeneracional-aprenem-junts-a-maials/>

Preparant les postals de Nadal



LES CELEBRACIONS

Nadal



Aniversaris



Santa Àgueda



Carnestoltes



Mones de Pasqua



Festa de Primavera



Sant Jordi



Festa Major



La Castanyada



Matí de màgia



LES SORTIDES

Castell de Montsonís



Sortida al museu



Sortida a les piscines



Sortida Càncer



Fira de l'oli



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.

Usuaris

Ramona Pau / Usuària del servei de menjador

Vinc al menjador social d'ençà que SUMAR té la gestió del centre.

Cada mes em donen el menú del dinar. Això em permet revisar-ho i, si alguna cosa no m'agrada, li comento a la directora perquè ho digui a la cuinera i m'ho puguin canviar.

Últimament, a l'hora de les postres, posen al mig de la taula la fruitera. Això permet que cadascú agafi la fruita que vol i repetir. Respecte a això, repetir, també ho podem fer amb els altres plats, tot i que cal dir que la cuinera ens posa els plats molt plens i no ens cal tant de menjar.

M'assec on i amb qui vull. Quan arribo al centre estan acabant de parar la taula i, llavors, m'assec al lloc que veig buit. M'és ben igual el company que tinc al costat. Amb tots tinc bona relació.

M'agrada que a l'hora del dinar els professionals s'asseguin amb nosaltres. Tenim converses del que passa cada dia. Estic molt contenta amb el servei que se'm dona.

Maria Mariné

M'agrada tot el que fan. Ben poques vegades he hagut de demanar canvis, però si ho he hagut de fer, me'ls han fet sense cap problema.

Sóc bona menjadora i m'agrada tot el que em

donen, tant a l'hora de dinar com de berenar.

Amb la quantitat de menjar que ens posen en tinc prou. No em fa falta repetir.

M'assec al mateix lloc sempre. Estic a gust amb les companyes de taula.

M'agrada que les professionals comparteixin els àpats amb nosaltres. Jo estic molt a gust aquí al centre. Vinc molt contenta i em tracten molt bé.

Rosa Florensa

Com que coneixem amb temps els menús de cada dia, si alguna cosa no ens agrada ho comentem i ens ho canvien.

Les postres les podem escollir sempre que sigui fruita; si és flam o natilla ens ho porten, però, si no ho volem, ens ho canvien. No és el meu cas perquè m'agraden molt.

Per berenar cada dia ens pregunten què volem, pa amb tomàquet, iogurt... I tothom tria.

Els plats estan ben plens. Tant, que de vegades no et pots acabar tot el que hi ha.

Quan diuen "a dinar!", jo i la meua companya anem al lloc de sempre i ens asseiem.

Em sembla bé que les professionals dinin amb nosaltres. D'aquesta manera, estem tots junts.



Àngel Batallé

Fins ara m'ho he menjat tot. Quan, de vegades, he hagut d'anar al dentista, m'han adaptat el menú per poder menjar. Sóc home de plat fondo i m'agrada tot el que fan.

Les postres es posen al mig de la taula, però, si vull una altra cosa, també ens ho porten. M'agraden, sobretot, les postres de les celebracions, quan hi ha pastís, pastís de whisky...

Pràcticament cada dia els plats estan molt plens; pocs dies no ho estan tant, però si ha sobrat ranxo, es pot repetir.

Per berenar escollim allò que volem menjar: llet amb cacau, iogurt, fruita...

M'assec on vull. Quan faig activitats, estic en una taula i, quan anem a dinar, em canvio. Fa temps que estic amb la mateixa gent. Hi estic prou a gust i no veig perquè he de canviar.

Les professionals, de vegades, s'asseuen a la nostra taula i d'altres vegades, en una altra. Em sembla bé perquè tenim conversa.

Familiars

Esteve Sampietro / Fill de la Rosa Esteve

La mare m'explica que troba el menjar molt bo.

Ara fa uns dies que menja menys, fins i tot a casa, i no s'ho acaba tot, però d'ençà que va començar al centre diu que els plats estan molt plens i que no s'ho pot acabar.

Ens agrada que el menú se'ns faciliti al principi del mes. D'aquesta manera, el podem revisar amb la mare i dir-li què menjarà cada dia.

Valorem molt que el menjar sigui casolà i que s'elabori diàriament.

Pensem que és un menjar saludable i equilibrat.

Filomena Cava / Filla de la Modesta Solsona

La mare em comenta que al centre es menja molt bé. A casa, per sopar, amb qualsevol cosa passa perquè diu que ja menja prou bé.

Ens passen el menú mensual i va molt bé perquè per sopar li puc fer una altra cosa diferent.

Gaudeix molt quan, per dinar, hi ha menjar que han tret de l'hort, l'enciam, tomàquets, pebrots... Aquest any em comenta que les cebes han sortit molt dolces i no piquen gens.

La mare és una de les usuàries del centre que sol entrar a la cuina a ajudar a fer el menjar: a pelar patates, a fer la macedònia... Es posa un davantal

i a ajudar a la cuinera. Aquests petits moments l'omplen de felicitat i se sent molt útil.

Antonieta Navarro / Filla d'Antonieta Verge

La meva mare és usuària del centre des del mes de juliol i des del primer moment que em comenta que menja molt bé. Li agrada tot el que fan. Troba que posen molta quantitat de menjar i ha comentat a la cuinera que no li posi els plats tan plens.

Cada dia, a l'hora de berenar, li pregunten què li ve de gust per menjar.

Està a gust amb els companys de taula i li agrada asseure's sempre amb els mateixos companys.

Valora molt bé la feina que fan les professionals del centre.

Quan, a l'hora de les postres, toca fruita i es posa la fruitera al mig de la taula, la meva mare demana ajuda perquè li atansin, ja que té problemes visuals. Els companys o les professionals l'ajuden en tot el que li faci falta. Si convé, li pelen i trosseggen la fruita.

Això mateix passa a l'hora dels cafès, quan els companys de taula li atansen les gerres perquè es pugui servir o bé li fan els mateixos companys, el cafè.

ENTREVISTA A...

TERESA CALZADA IBARS I ROSA MARIA SABATÉ GATEU

Gerocultores del centre de serveis

La Teresa va començar a treballar al centre de serveis l'any 2016 fent dues hores al dia i, a poc a poc, va anar incrementant-les fins a la jornada sencera que fa actualment. La Rosa Maria treballa al centre de serveis des de la seva inauguració, l'any 2010. Les dues tenen un certificat de professionalitat d'atenció sociosanitària a persones dependents en institucions socials.



Noies, quines són les vostres tasques al centre?

Teresa: Acompanyar i estimular en les activitats que es fan en l'àmbit personal i cognitives. Fer participar les persones del centre en totes les activitats dins les seves possibilitats. Vetllar perquè tots es trobin a gust. Els acompanyem a l'hora d'esmorzar, dinar, i afavorim la seva autonomia i participació en les tasques que poden realitzar.

Rosa Maria: Ajudar a les persones amb dificultat a dur a terme les activitats de la vida diària. Donar suport a activitats tant en l'àmbit cognitiu com físic per ajudar a mantenir i millorar les funcions que les persones encara tenen preservades. També duem a terme activitats lúdiques per afavorir la

relació i la convivència. Tot plegat, amb l'objectiu de proporcionar benestar a les persones.

Què us aporta aquesta feina? Què és el que més valoreu del treball que realitzeu?

Teresa: Aquesta feina m'aporta molta satisfacció personal per la relació que tinc amb les persones. Ofereixo el millor de mi perquè es trobin bé i contents. Interactuar amb ells, escoltar experiències i vivències, i tot allò que s'aprèn d'ells. Saber que els pots ajudar dins de les teves possibilitats.

Rosa Maria: El que més valoro és la relació amb les persones i els vincles que es creen tant amb les persones que coneixia com les que no. Amb persones que coneixia de tota la vida, tot i tenir-ne una relació cordial era una relació de portes enfora, ara, en canvi, participo tant de les seves alegries com de les seves preocupacions. És una feina que t'enriqueix com a persona.

Podeu explicar algun moment emotiu, divertit, que recordeu especialment viscut al centre?

Teresa: N'hi ha molts, de moments, de divertits i de tristos. Un ball amb un usuari, una cançó que tots cantem, una festa d'aniversari... Però el que tinc més recent és l'alegria d'una senyora que va cantar per la Festa Major, per l'Escala Hi-Fi. Pujar en un escenari a cantar davant de moltes persones ho va viure amb tanta emoció que me la va contagiar a mi. Vaig plorar de veure-la tan feliç.

Rosa Maria: De moments emotius i divertits n'hi ha cada dia. Per citar-ne un destacaria el dia que va tornar al centre una senyora que va marxar a un altre recurs i al cap d'uns dies va tornar amb nosaltres. Quan la vaig tornar a veure al centre em vaig emocionar molt. També ens fa passar estones molt divertides una senyora que recorda vells temps quan, de jove, feia Escala Hi-Fi. Ens canta i balla cançons que encara recorda força bé.



Com valoreu el treball d'acord amb l'Atenció Centrada en la Persona (ACP)? Quins elements destacàrieu respecte a l'atenció convencional?

Teresa: Valoro molt positivament el model d'atenció centrada en la persona. Les persones necessiten una millor qualitat de vida, sentir-se acompanyades, però que puguin continuar tenint els seus costums i la seva vida diària.

Els elements que destacaria són:

- > Una qualitat de vida millor
- > Estar més acompanyats
- > Més estimulació cognitiva

Rosa Maria: Aquest model d'assistència situa a la persona com a agent actiu, al centre del servei, l'organització i el procés d'atenció. Des del reconeixement de la seva singularitat i des del respecte a la seva autonomia personal, és a dir, a les seves eleccions, a la seva manera de viure, a les seves preferències i desitjos.

Els elements que destacaria són:

- > Una manera de viure més personalitzada
- > Té en compte la singularitat
- > Té en compte les capacitats
- > Té en compte la història de vida de cadascú

Quins consells donaríeu a una persona que valora venir al centre?

Teresa: Que ho provés, tant ella com els familiars. Que vingués uns dies a veure com és el dia a dia. Que vegi que no és passar el dia sense fer res. Que trenquin estereotips del centre de dia.

Rosa Maria: El meu consell és que ho provin. Si més no, a fer tallers. Veuran que tindran ganes de quedar-s'hi.

Moltes gràcies, noies. Voleu fer algun comentari per acabar l'entrevista?

Teresa: Per acabar, només vull dir que el centre és un equip i que la feina no es fa sense el treball de totes.

Rosa Maria: La meua aportació és el desig de què algun dia el nostre centre passés de ser un centre diürn a ser un centre on es poguessin quedar cada dia de la setmana, i també a les nits. Crec que aquest desig el compartim tots els veïns del meu poble, Maials.



EL RACÓ DE...

FRANCISCO MIARNAU BERDAJI

En Francisco és fill de Maials, de 'Casa Mossido', i tota la vida ha viscut al municipi. Fa poc més d'un any que es va incorporar al centre de serveis i, en aquest espai, fem una pinzellada de la seva vida i de com es troba amb nosaltres.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Maials, 14/4/1926

Nom del pare i de la mare: Francisco i Palmira

Germans: 2, Antonio i Maties

Fills: 2, Maria Àngels i Palmira

Néts: 4, i una besnéta en camí

Ofici: Rambler (tractant de bestiar)

Data d'arribada al centre: 6/6/2017



Història de vida

En Francisco va ser el gran de tres germans i, quan era petit, va anar a escola fins a l'edat de 13 o 14 anys. Se'n recorda molt del seu mestre, el senyor Capdevila, i també recorda que eren una collada en aquella època a l'escola: "Hi havia molta canalla", ens explica, "tant els nens com les nenes anaven a la mateixa classe".

Fill del pastisser del poble, va acabar sent rambler. El forn el tenien als baixos de la casa on vivia amb els seus pares i, primer, va voler continuar amb

l'ofici de la família, però no li agradava fer de pastisser. Després, va voler ser pagès, però tampoc li acabava d'agradar i va acabar fent de rambler. Els animals sempre li han agradat i, quan era la fira del poble, venia molta gent amb les seves mules. Ell distribuïa els animals per quadres i els cuidava cada dia que estaven al poble. Recorda el Francisco que, abans d'acabar fent de rambler, durant uns anys a casa van tenir un bar. Un bar que només funcionava de nit, on la gent anava a



jugar. "S'hi jugaven molts diners, fins i tot cases i terrenys", explica. Era un local d'apostes, on només anaven homes. Per fer-ho més entretingut hi havia espectacles de cabaret i hi anaven cantants molt famosos, recorda.

La seva afició pels animals el va ajudar a fer la mili a les cavallerisses, cuidant els cavalls. "Els treia a passejar, els donava menjar i no em va caldre aprendre a fer servir un fusell", ens comenta.

La guerra el va sorprendre quan era un xicot jove. Ell i la família van marxar del poble cap a un mas i, per por, es van separar. Ell es va quedar amb els seus pares i padrins al mas, i els seus germans van marxar amb uns tiets. No li agrada recordar aquesta època i no en vol parlar.

Es va casar amb 23 anys amb la Palmira, una noia de 20 anys filla de 'Ca la Viuda' de Maials. El casament va ser un dia del mes d'octubre i, com era habitual en aquells anys, es va celebrar de nit i amb vestits de color negre. El convit va ser pels familiars més propers. "Això de fer viatge de noces, eren altres temps i no tothom ho podia fer", ens diu. Del matrimoni en van néixer la Maria Àngels i la Palmira.

Al Francisco li agradaven molt les activitats a la natura; buscar bolets, passejar pel bosc, però també els jocs de taula, com ara el dòmino, les cartes o el parxís, unes aficions que continua fent al centre.



L'estada al centre

En Francisco va començar al centre una mica a l'expectativa, a veure què s'hi feia, qui hi anava, com s'hi menjava... Va començar un dia i, per sorpresa de la seva filla, l'endemà va voler tornar. I des de llavors ens acompanya.

La família està molt contenta de veure que el seu pare està molt content amb nosaltres i que fa moltes activitats. "El cap de setmana troba a faltar les activitats que fem al centre i a casa no sap què fer", ens comenten.



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/màneg 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

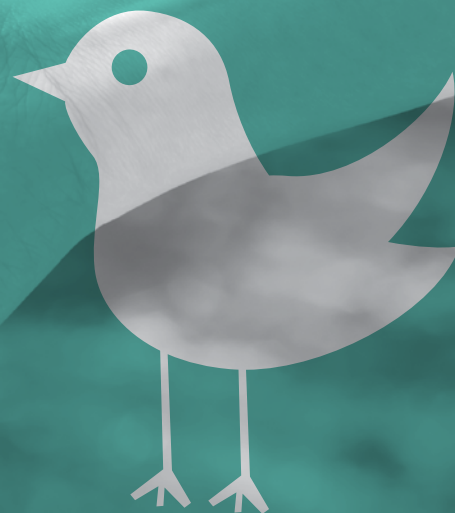
Felicitat

Respecte

Innovació

Personalització

Participació



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de
Maials

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies**

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 D'ÀMBIT RURAL - C. Barceloneta, 95 - 25179 Maials - Tel. 973 130 595 - csmaials@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat