

especial
PORTBOU

- 
- 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 Bonaventura Pregonas
 - 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:
Cíntia Hernández

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

A la Fina no li agrada estar aturada. S'ho passa bé fent caixetes amb reixa que, després, regala a persones importants per a ella.

Tothom al poble coneix la Teresa per la seva bona mà amb l'agulla. Li agrada molt fer labors i pintar. La veritat és que en sap molt!

A la Josefa li agraden totes les activitats relacionades amb la casa, les activitats domèstiques, la cuina i tot allò que ha fet sempre.

Una activitat que agrada molt a l'Amparo i que, per a ella és molt significativa, és cuinar. S'apunta sempre la primera al taller de cuina!

Aquestes activitats són un exemple de les diverses accions que la Fina, la Teresa, la Josefa o l'Amparo fan al centre de serveis. Petites accions, normals per a nosaltres, però molt significatives per a elles. 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 (ACP) 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 Fina, la Teresa, la Josefa i l'Amparo 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

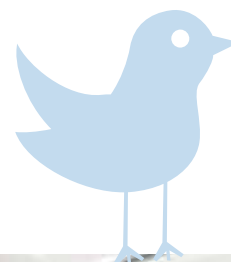
Des que es va obrir el Centre de Serveis de la Gent Gran de Portbou, ja fa més de 8 anys, ha anat evolucionant fins a convertir-se en un model de referència a la zona, un centre amb excel·lents perspectives de futur. Estic molt orgullós de disposar d'aquest centre a Portbou perquè ofereix a la nostra gent gran i a la de poblacions veïnes, com ara Colera, des d'on venen altres persones, un tracte proper, amb molta cura i estimació, i una atenció molt personalitzada. Per aconseguir-ho, ha estat necessària la participació indispensable del personal del centre, la dedicació de les treballadores envers la nostra gent, oferint-los un tracte molt familiar i fent que se sentin com a casa, orgullosos, contents i participatius amb totes les activitats i serveis que el centre ofereix. Des de l'Ajuntament, tenim contacte constant amb el centre, escoltant les demandes que es proposen i fent tot el possible per dur-les a terme perquè la nostra gent i les treballadores se sentin a gust. Aprofito per encoratjar l'empresa SUMAR, a la direcció i a les treballadores del centre perquè ho continuïn fent igual de bé.

Per altra banda, també us vull desitjar unes Bones Festes i una bona entrada d'any 2019.

Trino Martínez Hernández

Alcalde en funcions

Ajuntament de Portbou



“Reguem il·lusions i fem realitat desitjos”

Fina Delestral 75 anys - Portbou

S'ho passa molt bé fent caixetes amb reixa que, després, regala a persones importants per a ella. Sempre ha sigut una persona molt manetes i li encanta fer labors i cuinar.

Quan arriba al centre, la Fina va directament a la caixeta on té les seves coses, on guarda la feina que va fent. Agafa el que vol fer i comença a fer alguna activitat. No li agrada estar aturada. S'ho passa bé fent caixetes amb reixa que, després, regala a persones importants per a ella. Sempre ha sigut una persona molt manetes i li encanta fer labors i cuinar. Mentre van arribant més persones, fa activitats d'estimulació cognitiva, llenguatge, càlcul, memòria, o va a l'ordinador. Li agrada el Feskits, el programa de l'ordinador en què treballa l'estimulació cognitiva d'una manera entretinguda i dinàmica.

A mig matí fa gimnàstica, passeja pel centre o pel balcó i cuida les plantes i les flors que tenim a l'hort. I prepara la taula per dinar amb altres companyes i també amb les treballadores del centre. Després de dinar, la Fina, que no sol prendre ni cafè ni res, va a la cuina a eixugar els plats. I quan acaba les tasques domèstiques, torna a fer una mica més de reixa fins que iniciem les activitats conjuntes de tarda i s'incorpora a les que vol: gimnàstica, memòria, jocs de taula, etc. Cap a les 5 de la tarda para la taula per berenar, després ajuda a recollir les taules, eixuga els plats i marxa cap a casa.





Teresa Moll 94 anys - Portbou

Si hi ha roba per plegar, sempre està disposada a fer-ho i a endreçar-la.

La Teresa vol estar activa només d'arribar al centre i no li agrada gens estar parada. Li agrada molt fer labors i pintar. I la veritat és que en sap molt. Tothom al poble li coneix la seva bona mà amb l'agulla. Si alguna cosa s'esparraca al centre, ella sempre ho arregla. Al matí quan arriba sempre fa alguna activitat d'estimulació cognitiva, després fa manualitats, labors o pinta una mica. Si hi ha roba per plegar, sempre està disposada a plegar-la i endreçar-la. A mig matí sol participar a l'activitat de gimnàs,

si n'hi ha, però a vegades li costa una mica. No és una de les coses que més li agrada, però sempre decideix fer-ho, ja que diu que li convé. Després ajuda a parlar taula i després de dinar fa una infusió i una becaina, que per ella és sagrada. Quan es desperta, ja vol estar ocupada. Fa labors, fitxes, activitat física, remena per l'hort o juga a jocs de taula. I després de berenar, li agrada pintar un xic però al cap de poc ja es prepara per marxar. Sempre vol estar a punt per a quan la venen a buscar!



Josefa 90 anys - Portbou

Una activitat significativa per la Josefa és plegar roba, en especial els tovallons. La seva filla treballa en un restaurant i sempre l'havia ajudat a plegar els tovallons i la roba.

Una activitat significativa per la Josefa i que fa des del primer dia de venir al centre, és plegar roba, en especial els tovallons. La seva filla va portar tovallons de casa seva, ja que treballa en un restaurant i la seva mare sempre l'havia ajudat a plegar els tovallons i la roba.

A la Josefa li agraden totes les activitats relacionades amb la casa, les activitats domèstiques, la cuina, i tot allò que ha fet sempre. Li agrada molt participar en els tallers de cuina i netejar la taula. Ella sempre ha sigut una bona cuinera. També li agrada molt cantar, sobretot les cançons de Nadal. Gaudeix quan fem activitats intergeneracionals amb els més petits i sobretot si l'activitat té alguna relació amb la música. I pintar. Aquesta activitat també la feia a casa i ens diu que sempre li ha agradat molt des de petita.





Amparo 84 anys - Portbou

Sempre col·labora amb les tasques de la casa i des del centre li respectem i potenciem aquesta preferència.

El que més agrada a l'Amparo és fer activitats domèstiques. Abans de començar al centre, quan fem la primera entrevista amb la família i la persona, el fill de l'Amparo ens va explicar que ella sempre col·labora amb les tasques de la casa. I des del centre li respectem i potenciem aquesta preferència. Sempre col·labora a l'hora de parar i desparar taula, és l'encarregada d'escombrar i amb altres companyes ajuda a eixugar els plats tant a l'hora de dinar com a l'hora de berenar. Després de dinar i recollir-ho tot també li agrada escoltar les notícies i fer una petita becaïna.

També li agrada molt sortir a passejar, fer gimnàs i cuidar-se de les plantes i les flors que tenim a l'hort. Una altre activitat que li agrada molt i per ella és molt significativa, és cuinar. Sempre que fem algun taller de cuina ella s'apunta la primera. L'Amparo és una persona molt servicial i treballadora i sempre està disposada a ajudar en el que faci falta. Cantar, és una altra cosa que li agrada molt. Moltes vegades quan està a la cuina fent alguna cosa o escombrant es posa a cantar.



CALENDARI D'ACTIVITATS

Gener - Desembre 2018

ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Activitats de la vida diària (AVD)



Recuperem sensacions



Feskits



Taller de sabó



Estimulació cognitiva



Taller de cuina



Activitats intergeneracionals



Assemblees



Manualitats



Teràpia amb animals



Cineforum



Lectura



Manicura



Fem peücs per nadons prematurs



Gimnàstica



Hort



Jocs de taula



Juguem a la Quina



La coral



Història de vida



CELEBRACIONS

Nadal 2017



Cap d'Any



Carnestoltes



8 de març – Dia de la Dona



Setmana Santa



Sant Jordi



Tallers - Final de temporada



Sant Joan



Calçotada



La Festa Major



Castanyada

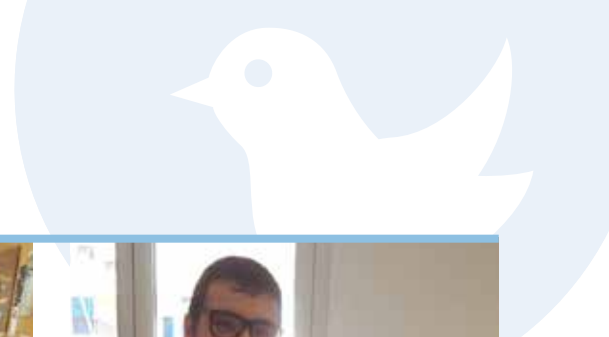


Festa d'homenatge a la vellesa



Espectacle de màgia





Els nostres aniversaris



SORTIDES

Sortides pel poble



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 agrada i pot escollir les postres i el berenar. També pot repetir, menjar la quantitat que li ve de gust, dins uns límits saludables, i asseure's a menjar al lloc on prefereixin. 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

Victor Escudero

Respecte als canvis en el menú, jo no faig canvis. No sóc exigent. Nosaltres ens servim el que volem. Podem repetir i moltes vegades repeteixo quan hi ha cremes. Per berenar, puc escollir el que vull, fruita, iogurt, dolç, salat,... Hi ha de tot.

A l'hora de seure, està molt bé poder fer-ho on volem. M'agrada escollir la companyia. I m'agrada molt poder menjar amb les treballadores perquè formem un grup. Hi ha més cohesió i això també ens dóna confiança perquè compartim l'àpat i la conversa. M'agrada que hi hagi empatia entre tots i totes.

Margarita Romero

A vegades faig canvis en el menú perquè no sempre m'agrada tot. Nosaltres ens servim el menjar i decidim la quantitat que volem. I per les postres i el berenar hi ha varies coses a escollir.

M'agrada poder escollir el lloc on seure i anar canviant. I valoro molt poder menjar amb les treballadores. M'agrada perquè enraonem.

Joan Gordi

M'agrada poder escollir el menjar perquè per exemple, a mi els iogurt no m'agraden i per berenar m'agrada molt la melmelada i poder prendre un cafè amb llet.

També m'agrada molt poder seure allà on vull, escollir la companyia i compartir la taula amb les treballadores.

Pilarín Mallol

A l'hora de les postres podem escollir entre iogurt, fruita variada, o no fer postres i jo normalment faig el cafè amb llet i prou. M'assec allà on vull, i a mi mai m'han dit a qui no pots seure o has de seure aquí. M'agraden les companyies i les persones amb les que es pot parlar, i valoro molt bé que les treballadores mengin amb nosaltres.

Familiars

Trini / filla de la Teresa Moll

A la mare, en general li agrada tot, però sempre hi ha alguna cosa que no agrada i hem fet algun canvi de menús. M'agrada que puguin escollir què volen de postres i el berenar. I també que puguin repetir, però sense passar-se.

Sobre el fet de seure allà on volen és, per la meva mare el seu lloc és sagrat i li agrada seure sempre allà mateix. I està molt bé que les treballadores mengeu amb la gent gran. Els fa estar més com a casa.

Mercè / germana d'en Joan Gordi

Està molt bé poder fer canvis en el menú si alguna cosa no agrada i poder escollir les postres, tal i com fem a casa, i el berenar de cada dia, ja que no sempre ens bé de gust el mateix. En Joan es sap racionar molt bé la quantitat i també em sembla molt bé que pugui repetir o menjar la quantitat que vol.

També valoro molt bé que puguis seure allà on volen, i escollir el lloc i la companyia així com que les treballadores mengeu amb ells.

Conxita / dona de Ventura Pregonàs

En Ventura no té cap problema amb el menjar del centre però em sembla bé que es puguin fer canvis en el menú. Això sí, ell no és de postres, ni de fruita i està bé que pugui escollir altres coses, també el berenar de cada dia. Més bé impossible.

Em sembla molt bé també que puguin menjar la quantitat que volen i es pugui repetir. I que es pugui escollir on seure. Sempre tens més afinitat amb alguna persona que amb una altre. I valoro també molt positivament que les treballadores mengin a la mateixa taula. Ho veig molt bé, és més familiar.



ENTREVISTA A...

CÍNTIA HERNÁNDEZ MARTÍNEZ

Coordinadora del Centre de Serveis "El Balcó"

La Cíntia és graduada en Educació Social i es va incorporar en el centre de serveis a mitjans d'octubre del 2017. Anteriorment havia treballat amb el col·lectiu de persones grans com educadora social, en un centre de dia i en una residència.



Cíntia, què et va empenyer a treballar amb el col·lectiu de gent gran?

Des de ben petita sempre he tingut molta relació amb els meus avis i àvies. He passat moltes estones amb ells i suposo que la pròpia experiència ha fet que sempre tingués una estima especial cap a les persones grans, m'hi sento molt a gust. Quan vaig començar a estudiar la carrera d'educació social no tenia en ment treballar amb aquest col·lectiu, tot i que mai l'havia descartat. En el tercer curs vaig realitzar les pràctiques en una residència de persones grans i vaig veure que era un àmbit que m'agradava. I vaig realitzar el meu treball final de grau sobre l'envelliment actiu al meu poble, Portbou.

El acabar la carrera la primera feina que vaig tenir va ser amb persones grans en un centre de dia, i també vaig estar un temps curtet treballant amb persones amb discapacitat psíquica. L'àmbit de les persones grans però m'agradava més, així que quan vaig tenir l'oportunitat vaig tornar a treballar amb persones grans.

El tracte amb les persones grans m'aporta molta satisfacció, és una feina molt agraïda. El que més valoro és el vincle que crees. M'agrada escoltar i xerrar amb les persones que tenen una història de vida a la motxilla, com veuen i entenen el món, les seves ganes de seguir gaudint de la vida, dels seus aprenentatges, i els seus valors de solidaritat, humilitat, etc. M'agrada compartir-hi moments i treballar per ajudar a que puguin envellir dignament i en bona qualitat de vida. És maco generar il·lusions a les persones independentment de l'edat que tinguin.

Com va ser el teu primer dia al centre?

Vaig arribar amb molta il·lusió i tenia ganes de treballar amb el model de SUMAR. Soc de Portbou hi sabia que en el centre es treballava amb el model centrat en la persona, on la mirada és centra en el que la persona sent, vol i desitja. Aquesta manera d'entendre l'envelliment i la persona, està més arrelada a la meua manera de fer i ser.

Com educadora social, que és la meua professió, m'agrada crear vincles, acompanyar a les persones i fomentar la seva autonomia. L'atenció centrada en la persona treballa en aquesta línia.

Recordo que vaig tenir molt bona acollida per part de les meves companyes, les persones que vénen al centre i les seves famílies.

A nivell professionalment, el fet d'assumir la tasca de coordinació va ser tot un repte per a mi. Mai havia portat la gestió d'un centre i eren moltes tasques que de cop havia d'assumir. En aquesta feina contínuament ens estem marcant objectius i entre totes les treballadores del centre els intentem assolir, és un aprenentatge constant.

Pots explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que recordes especialment ?

De moments n'hi ha molts, moltes converses compartides, però s'hi he d'escollir un moment em quedaria amb el dia que vam organitzar un espectacle de màgia al centre i després vam anar a dinar en un restaurant del poble. Va ser un dia molt divertit i emotiu, aquell dia totes les persones van gaudir molt acompanyades dels seus familiars i amics/amigues. També recordo en especial el dia que vam organitzar una calçotada. Moltes persones no havien provat mai els calçots i sempre hi ha una primera vegada per a tot. La vellesa és un bon moment per fer coses noves.



Com valores el treball d'acord a l'Atenció Centrada en la persona? Quins elements destacaries respecte a l'atenció convencional?

La manera de treballar de Sumar, el model centrat en la persona, m'agrada molt. És molt millor que la visió convencional, més paternalista, on la persona simplement és beneficiària de certs serveis, però no decideix res.

Un exemple. El fet de compartir el dinar amb les persones del centre, involucrar a la família i l'entorn, conèixer que vol la persona, què li agrada i què desitja, és un valor afegit. I només aquest fet fa que la persona es senti millor, més activa i feliç. Nosaltres ens adaptem a cada persona, en canvi en el model convencional és la persona que s'adapta al centre o a la institució i no es té tant en compte a la persona, ni les seves preferències.

Quin consell donaries a una persona o a un familiar que està valorant la possibilitat de venir al centre?

Li diria que no ho dubtés, que vingui un dia a veure'ns que segur que quedarà encantat/encantada i trencarà amb la visió errònia que moltes persones grans i joves tenen del que és un centre de serveis per a la gent gran. Que ho pot venir a provar un dia o un parell de dies sense cap tipus de compromís.

El fet de sortir de casa, canviar la rutina diària, estar actiu i mantenir les relacions socials fa que les persones ens sentim millor i contribueix a tenir un envelliment més actiu i saludable.

A més a més, segur que es retrobarà amb amistats del poble, o dels pobles veïns, de tota la vida i també tindrà l'oportunitat de fer-ne de noves, així com aprendre coses noves, que mai és tard. Aquí al centre podrà seguir fent les coses que li agraden i potenciar les seves capacitats tenint en compte sempre les seves preferències, els seus gustos, i els seus desitjos. Acabem formant una petita però gran família.

El nostre objectiu és que la persona es senti com a casa, que pugui continuar vivint a casa seva, el seu poble, amb les persones estimades a prop seu. Des del centre involucrem a la família i l'entorn en el dia a dia del servei, coneixem i ens interessem per saber què vol la persona, què li agrada i què desitja, i això fa que la persona es senti millor, més activa i feliç. Nosaltres ens adaptem a cada persona, entenen que som nosaltres i no la persona la que s'ha d'adaptar al servei.





EL RACÓ DE...

BONAVENTURA PREGONAS QUINTANA

En Ventura és una de les persones que va inaugurar el centre de serveis de Portbou, l'agost del 2010. Molt conegut al poble, on viu des de fa gairebé 60 anys, en aquest espai fem una pinzellada del que ha estat la seva vida i del seu dia a dia al centre de serveis.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Sallent (Barcelona) 15/2/1932

Nom del pare i de la mare: Francisca i Miquel

Germans: 1, va tenir una germana que va morir de molt petita; va créixer com a fill únic

Fills: 2, Jordi i M^a Àngels

Néts: 2, Paula i Judith

Ofici: inicialment, forner. Després va regentar un bar i dues botigues de souvenirs

Data d'arribada al centre: 13/8/2010



Història de vida

En Ventura, com el coneix la gent, va néixer a Sallent, un poble de Barcelona. Va viure amb els seus pares i avis fins que tenia 25 anys. La família diu que va tenir una bona infantesa i joventut. Va anar a escola a Sallent, on el tenien per un alumne brillant.

Va conèixer la seva dona, la Conxita, a la festa major d'Artés (Manresa). La Conxita ens explica que en Ventura sempre la venia a buscar per ballar i que ella li deia que no, però un dia en Ventura li va dir "l'any que ve ballaràs amb mi". I així va ser; l'any següent ja festejaven.

La primera feina d'en Ventura va ser de forner, però a causa d'una al·lèrgia a la farina

va canviar d'ofici i es va posar d'autònom. En Ventura i la Conxita es van casar el 29 de juliol de l'any 1959, quan ell tenia 27 anys, i van venir a viure a Portbou. En Ventura va deixar el seu ofici de forner i un conegut li

va dir que a Portbou hi havia un bar (anomenat 'El Siglo') que estava en venda. Amb la seva dona van anar a veure el local i van decidir agafar-lo. I sempre més han viscut a Portbou.

Van regentar 'El Siglo' disset anys. Van haver d'aprendre l'ofici i una nova llengua, ja que a Portbou hi havia molt francès.

De seguida es van adaptar.

Després del bar van regentar dues botigues de souvenirs i, a la vegada, en Ventura feia de jutge de pau a l'Ajuntament.





La principal afició d'en Ventura va ser la pràctica de l'atletisme. Té la casa plena de premis i copes que ha guanyat. L'atletisme va ser una gran afició que va practicar durant moltíssim temps, 40 anys o més. L'any 2005 li van donar la medalla de l'esport i ha participat en tota classe d'esdeveniments relacionats amb l'atletisme, acompanyat de la seva dona, que li han permès tenir amics de tot arreu.

L'estada al centre de serveis

La família -la seva dona la Conxita i la seva filla M^a Àngels- valoren molt bé l'estada al centre d'en Ventura.

"Al centre es distreu, està a gust amb les altres persones i fa coses que li agraden. A casa no vol fer res i veiem que, emocionalment, està millor els dies que ve al centre", ens diuen. "Una millora molt positiva per a nosaltres seria que el centre també obris el cap de setmana", comenten.

L'equip del centre i, sobretot, la seva professional de referència també ens expliquen que a en Ventura li agrada molt estar amb persones i veure a gent coneguda. Ell és una persona molt

coneguda al poble i, quan hi fem alguna sortida, li agrada saludar a la gent que n'és de tota la vida. Que al centre hi vinguin constantment persones del poble facilita que pugui estar amb contacte amb molta gent. També li agrada molt veure fotografies antigues del poble o fotografies d'altres persones que venen al centre.

Aquí es distreu, està a gust amb les altres persones i fa coses que li agraden. A casa no vol fer res i veiem que, emocionalment, està millor els dies que ve al centre", ens diuen.

Pintar és també una de les seves aficions. Hi té molta traça, igual que amb els treballs amb reixa. Per Sant Jordi va fer un portallapis pel seu fill Jordi.



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 crosses 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

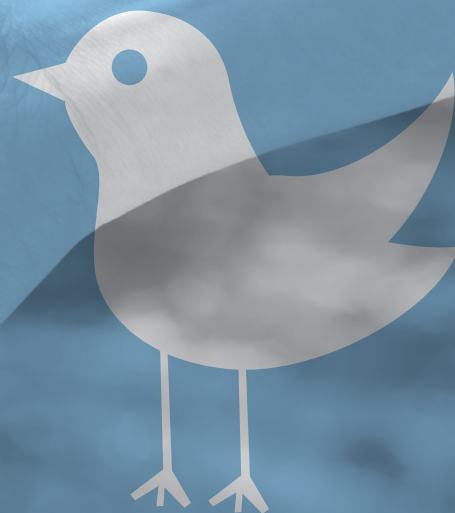
Felicitat

Respecte

Innovació

Personalització

Participació



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament
de Portbou



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 – Passeig de la Sardana, 11. 3a planta - 17497 Portbou - Tel. 972 390 504 - csportbou@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat