

la revista dels serveis de SUMAR

Centres de serveis d'àmbit rural per a gent gran

especial
**RIUDELLOTS
DE LA SELVA**

- 
- A photograph of five elderly women walking along a paved path in a rural area. The woman on the far left is wearing a dark blue long-sleeved shirt and light-colored trousers, using two walking sticks. The woman next to her is wearing a patterned short-sleeved shirt and dark trousers. The woman in the center is wearing a bright pink short-sleeved shirt and dark trousers. The woman next to her is wearing a patterned short-sleeved shirt and dark trousers. The woman on the far right is wearing a light blue short-sleeved shirt and dark trousers. They are all smiling and looking towards the camera. The background shows a dirt path, trees, and a clear blue sky.
- 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 Jesús Sureda
 - 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:
M. del Carme Amer

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 Paquita li agrada triar colors i classificar-los. Ho fa amb els llapis de colors i també amb els pals de fusta que tenim al centre.

"A mig matí sempre participo en l'activitat de tertúlia i m'agrada molt donar la meua opinió", ens explica la Fina.

A la Maria li agrada pintar dibuixos de paisatges. Hi posa molta atenció i paciència. "I si me'n canso, m'ho guardo i l'endemà segueixo", ens diu.

La Dolors, després de dinar, pensa que és un bon moment per seure i pintar. També li agrada plegar la roba. Ens explica que ho fa sempre el millor que sap.

Aquestes activitats són un exemple de les diverses accions que la Paquita, la Fina, la Maria i la Dolors fan al centre. 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 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 aporta molts petits instants que ens donen 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.

La Paquita, la Fina, la Maria i la Dolors són només 4 de les moltes persones a les quals ajudem a ser més feliços.

Bones Festes!

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

Segons l'Institut d'Estadística de Catalunya (Idescat), l'any 2030 el 23% de la població tindrà més de 65 anys. Actualment, la xifra voreja el 18% i fa 40 anys era del 10%.

L'augment de l'esperança de vida, sumat a les baixes taxes de natalitat, ens porten a un clar envelliment de la població que ens obliguen a prendre mesures encaminades a millorar la qualitat de vida d'aquestes persones i també la dels seus familiars.

En aquesta línia, l'Ajuntament de Riudellots de la Selva continua apostant i prioritzant el centre de serveis per a la gent gran El Lliri Blau, que va obrir les portes l'any 2011, dirigit a persones majors de 65 anys que volen o necessiten diferents serveis per millorar la seva qualitat de vida, i sentir-se acompanyats.

Al llarg d'aquests gairebé 8 anys de funcionament, pel centre del Lliri Blau han passat moltes persones i famílies amb necessitats i atencions diverses que han compartit temps i espai en aquestes instal·lacions, amb una capacitat actual de 22 places gestionades per SUMAR.

L'aposta, en aquell moment, va ser clara i decidida pensant en el present, però sobretot pensant en el futur. Avui ens sentim afortunats de disposar a Riudellots de la Selva d'un equipament d'aquestes característiques que ha esdevingut un model d'èxit a Catalunya, on s'implementa l'atenció centrada en la persona, mitjançant el programa 'Tu decideixes com vols envellir'.

D'aquest d'aquí voldria felicitar i encoratjar a tots els professionals vinculats al Lliri Blau i a SUMAR a continuar treballant en aquesta línia.

Així mateix, voldria animar a la ciutadania a conèixer les activitats i serveis que s'ofereixen des del centre donant un cop d'ull a la pàgina web csiudellots.wordpress.com

Moltes gràcies per cuidar de la nostra gent gran.

Montserrat Roura i Massaneda

Alcaldessa de Riudellots de la Selva



“Reguem il·lusions i fem realitat desitjos”

Paquita Ferrando Planas 95 anys - Riudellots de la Selva

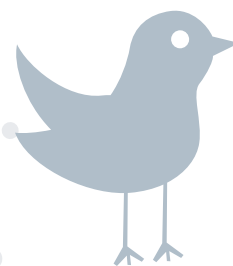
Li agrada estirar les cames després de dinar.

Quan arriba al centre de serveis, la Paquita s'asseu allà on ella vol i necessita que una professional l'ajudi a escollir les activitats. A primera hora del matí li agrada, sobretot, pintar, però també, de vegades, vol fer puzles. Acostuma a pintar làmines de decoració estacional i paisatges; amb el suport d'algú també tria els colors que vol utilitzar.

Li agrada triar colors i classificar-los. Ho fa amb els llapis de colors i també amb els pals de fusta que tenim al centre. I també li agrada fer activitats de motricitat fina, com ara enfil·lar.

Quan se la convida a anar a passeig del braç d'una professional sempre diu que sí. Li agrada moltíssim i la relaxa molt seure a fora al banc, a la zona del jardí, quan al temps acompanya. Li encanta estar a l'aire lliure!

Quan ens posem al dia amb les notícies, sigui amb diaris o amb revistes, sempre està molt atenta. Estirar les cames després de dinar és una activitat que ella ens demana.





Fina García de Haro 77 anys - Riudellots de la Selva

M'agrada molt donar la meva opinió. Participo en totes les converses.

"Quan arribo, vaig a la meva casella on guardo les meves fitxes de pintura i d'activitat cognitiva", ens comenta.

"A mig matí sempre participo en l'activitat de tertúlia i m'agrada molt donar la meva opinió. Participo en totes les converses, sigui el tema que sigui. La gimnàstica també m'agrada perquè es fan moltes dinàmiques diferents i això em permet treballar la salut física".

"Però el que més m'agrada és pintar i gairebé sempre demano dibuixos d'unes nines molt boniques. Com que hi ha tants colors diferents, a vegades em costa una mica escollir quin vull. Per aquest motiu demano ajuda a les professionals".

"M'agraden també molt els treballs manuals de reixa amb cinta de llaç i també *trapillo*. La reixa em permet fer bosses, estoigs i caixes d'emmagatzematge, entre altres coses. I a les tardes sempre juguem a cartes amb un grup de senyores; ens hi estem una bona estona".

"Sempre dedico una estona a la setmana a l'ordinador perquè hi ha un programa molt complet anomenat Feskits".

La Fina arriba al Lliri Blau entre les 9 i les 10 del matí i la seva néta la ve a buscar a la tarda després del berenar.



Maria Roca Valentí 91 anys - Riudellots de la Selva

Abans de posar-me a treballar sempre agafo el diari i el fullejo. I algunes vegades comentem notícies amb les senyores que també han arribat a primera hora.

"Quan arribo al centre, sempre vaig a la taquilla a deixar la bossa o la jaqueta, i després vaig a buscar-me la feina a la casella. Allà hi guardo diferents fitxes i trio la que em ve de gust fer. Però, abans de posar-me a treballar, sempre agafo el diari i el fullejo. Algunes vegades comentem notícies amb les senyores que també han arribat a primera hora."

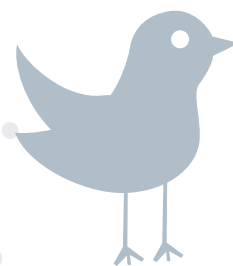
"M'agrada pintar dibuixos de paisatges i sempre que m'ho demanen ajudo a retallar. Poso molta atenció i paciència. I si me'n canso, m'ho guardo i l'endemà continuo"

"També m'agrada participar en la tertúlia i, com que ja he fullejat el diari, apporto informació al grup. Aquí es parla una mica de tot: esports, política, el temps... Entre tots també expliquem les últimes novetats que han succeït i que no surten al diari"

"M'agrada participar en l'activitat de gimnàstica perquè és una activitat de prevenció i els exercicis que més m'agraden són les tècniques de respiració i relaxació"

"Abans de l'estiu vaig començar a fer un buf amb els tubulars i espero acabar-ho aviat! Tancar-lo és més complicat del que sembla!"

La Maria arriba al Liri Blau a les 9 del matí i el seu fill la ve a buscar a les 13 hores.





Dolors Carreras Canals 76 anys - Riudellots de la Selva

M'agrada asseure'm sempre al mateix lloc i, com que sóc la primera a arribar, puc escollir!

"El meu marit m'ajuda a arribar a la butaca i a organitzar-me. Normalment, si alguna companya no comenta notícies del diari a primera hora, demano que em portin alguna cosa per fer. M'agraden tant el dibuix com les fitxes, i depèn del dia faig una cosa o altra. A vegades he de parar de fer l'activitat perquè el dit gros em fa mal i aleshores enraono amb les veïnes, si és el cas".

"Anar al gimnàs m'agrada i passejar per fora el jardí també, però em canso i he de combinar caminar amb asseure'm a estones. Escolto la tertúlia cada dia, però no hi enraono gaire; no obstant això, m'agrada escoltar-la. Sempre expliquen coses interessants".

"Participo també en plegar la roba, tot i que no en tenen molt sovint i sempre ho faig el millor que sé. M'hi passo una estona llarga fent l'activitat. Jo no descanso després de dinar, és un bon moment per seure i pintar. Només si em noto cansada o nerviosa demano estar asseguda, descansant".

La Dolors arriba al centre a les 9 del matí, sempre acompanyada del seu marit. Segons el dia de la setmana marxa a les 16.30 o a les 14.30 hores. Depèn del dia!



CALENDARI D'ACTIVITATS

Gener - Desembre 2018



EL DIA A DIA

ACTIVITATS GENERALS

Activitats domèstiques



Projecte REMI



Jocs de taula



Taller de lectura





Trobades intergeneracionals



Treballs manuals



Taller de cuina



Assemblees



Tertúlia



ACTIVITATS AL JARDÍ

Hort



TALLERS EXTERNS

Projecte prematurs



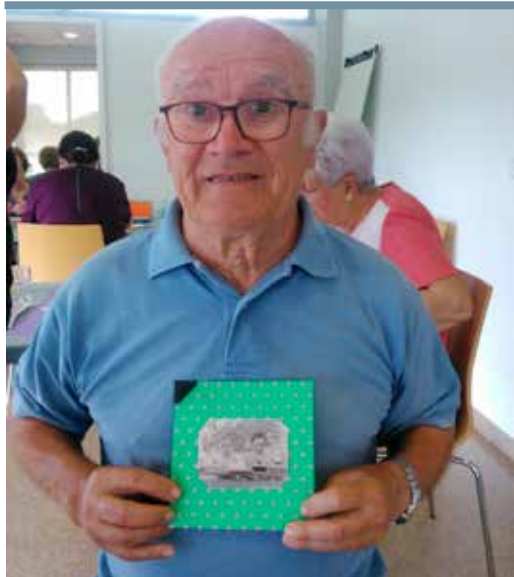
Taller de gimnàstica



Taller de hama



Història de vida



LES CELEBRACIONS

Arrossada Mercat de la Puça



Carnestoltes



Festa d'estiu



La Festa Major



LES SORTIDES

Excursió a la Granja de Can Bes



Sortides pel municipi



Festa de la fruita



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 li 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, pot compartir els àpats amb les professionals.

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

Els canvis en el menú si alguna cosa no agrada

Esther Fandos: Si no te gusta puedes pedir un cambio. Hay que avisar con tiempo porque no se puede hacer cada día.

Dolors Carreras: No demano canvis.

Josep Sargatal: Es pot canviar, però has d'avisar abans que encarreguin el dinar.

Angelina Oliveras: Jo no n'he demanat mai, de canvis, perquè m'agrada el menú.

Jaume Sábat: Jo, per exemple, la cuixa de pollastre no em va. I tampoc la botifarra. Podem canviar-ho. Cal avisar amb temps.

Joan Fabrellas: No li demanem canvis. A ella li agrada tot! Tot li va bé!

Glòria Carreras: No hem fet canvis. La mare sempre s'ho ha menjat tot i mai s'ha queixat.

Escollir les postres

Esther Fandos: Siempre intento escoger yogur porque es lo que más me gusta.

Dolors Carreras: M'agrada tot. No tinc problemes amb el que m'ofereixen.

Josep Sargatal: Elles sempre porten 2 o 3 postres i jo trio el que em ve més de gust.

Angelina Oliveras: Podem escollir d'entre tot el que hi ha! Hi ha un assortit i podem escollir.

Jaume Sábat: A la taula sempre hi ha per escollir i jo trio cada dia el que vull.

Joan Fabrellas: Ens deixen escollir entre 2 o 3 coses.

Glòria Carreras: Em penso que sí que ho fa, perquè el iogurt no li agrada gaire i comenta que tria fruita.

Escollir el berenar

Esther Fandos: Yo no meriendo en el centro.

Dolors Carreras: No bereno al centre.

Josep Sargatal: Jo vull pa amb tomàquet cada dia, excepte els dimecres que hi ha cafè amb llet i pasta dolça i fresca del dia.

Angelina Oliveras: Jo sempre escullo pa amb tomàquet i catalana. Si no n'hi ha, demano galetes amb melmelada. Els dimecres sempre faig el cafè amb llet i la pasta dolça del dia.

Jaume Sàbat: La meva dona s'ho menja tot. Són les noies que li han de donar perquè ella no escull. Hi ha varietat i ho fan.

Joan Fabrellas: Ella no es queda a berenar, ja ha marxat!

Menjar la quantitat que es vol

Esther Fandos: ¡Si hay más para repetir, repito!

Dolors Carreras: Amb el que menjo ja en tinc prou. No demano repetir. Altres persones sí que ho fan.

Josep Sargatal: Podem menjar la quantitat que es vol, però jo no repeteixo.

Angelina Oliveras: Jo no repeteixo. Menjo la quantitat que em poso i ja està! Em poso una quantitat petita per no augmentar de pes.

Jaume Sàbat: Jo menjo molt poc, normalment no ho faig. Ocasionalment, amb la fruita sí que ho faig; per exemple, la xíndria o el meló.

Joan Fabrellas: Quan ho demanen perquè ha sobrat, a vegades ella ha volgut repetir.

Glòria Carreras: Sí! Tot i que ella mai repeteix.

Escollir el lloc on asseure's per menjar

Esther Fandos: A veces, donde más me gusta está ocupado y me siento en otro sitio.

Dolors Carreras: M'assec on vull, m'és indiferent. Una cadira per seure sí que la necessito! (riem les dues).

Angelina Oliveras: Sí que ho faig! Fins i tot intento canviar de lloc.

Jaume Sàbat: Si és amb una cadira, sí!

Us agrada que les professionals mengin amb vosaltres? (1=poc/ 5=molt)

Esther Fandos: Un 5. ¡Así estamos todos juntos!

Dolors Carreras: A mi m'és igual. No m'importa. Ja em va bé que s'asseguin amb nosaltres!

Josep Sargatal: Sí! Un 5. És positiu.

Angelina Oliveras: Ai sí! Poso un 5. A mi m'agrada!

Jaume Sàbat: A mi sí! Jo els poso un 5! És igual que nosaltres, que també col·laborem traient plats!

Joan Fabrellas: Això és un motiu de confiança, vol dir que poden confiar amb el menjar. Jo li posaria un 5!

Glòria Carreras: Sí. Un 5. Ho trobo molt bé!

L'Esther, la Dolors i en Josep són usuaris del servei d'estada. En Jaume és usuari del servei de menjador i marit de la Laura Figueras, que utilitza el servei d'estada. En Joan és el marit de la Dolors Carreras i la Glòria és la filla de l'Angelina Oliveras.

ENTREVISTA A...

SANDRA GARRIGA GALOBARDES

Fisioterapeuta del centre de serveis

La Sandra és la fisioterapeuta del nostre centre des del juny del 2015. És graduada en Fisioteràpia i actualment està cursant el quart any dels estudis superiors en Acupuntura i Medicina Xina a l'Escola Superior de Medicina Tradicional Xina, a Barcelona.



Sandra, a qui ofereixes el servei de fisioteràpia?

La meva tasca principal és realitzar sessions de fisioteràpia a totes les persones usuàries del centre que ho sol·liciten. El servei que realitzo consta de diferents parts: una valoració funcional, una tria conjunta dels objectius que es volen aconseguir i, finalment, la realització dels tractaments i exercicis més idonis per tal de millorar la qualitat de vida de les persones. A diferència de les sales de rehabilitació a les quals estem acostumats, on hi ha força gent, els tractaments que oferim aquí són individuals i personalitzats. Utilitzo diferents tècniques, com ara massatge terapèutic, massatge circulatori, drenatge limfàtic, exercicis d'estiraments, d'equili-

bri, de tonificació i reeducació de la marxa... Sempre amb l'objectiu d'aconseguir una millora progressiva i un aleniment dels símptomes.

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

La meva feina com a fisioterapeuta m'aporta diferents emocions i valors que em transmeten les persones usuàries del servei o les professionals del centre. Pel que fa a les emocions, a vegades són emocions bones, de satisfacció, com quan veus que la persona realment està millorant la seva qualitat de vida. Altres vegades, però, són preocupacions per buscar recursos que els ajudin mentre fan les activitats de la vida diària. És una feina en què sempre has d'estar investigant i pensant com aconseguir els objectius proposats conjuntament. Quan parlo de valors, em refereixo a les experiències del passat que t'expliquen en primera persona, del que han arribat a viure i et donen unes lliçons de vida que realment no es troben en els llibres. Què és el que més valoro de la meva feina? Doncs que hi ha un aprenentatge mutu amb els professionals i amb les persones usuàries, és a dir, jo els puc ensenyar com millorar el seu dolor, les seves postures, la seva manera de caminar, les diferents formes de realitzar transferències... I a mi m'ensenyen com estimular la capacitat intel·lectual, la motricitat fina amb activitats molt senzilles, l'atenció més correcta per a cada persona... En l'àmbit personal, el que més he valorat des del primer dia és que m'han fet sentir una més d'aquesta gran família que és el Liri Blau.

Pots explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que recordis especialment, viscut al centre?

De moments emotius i divertits, en aquests tres anys que porto treballant al centre, n'hi ha molts. Recordo, de manera particular, la primera vegada que una senyora que s'havia estat un any sense caminar es va aixecar i va fer els seus primers passos un altre cop. O bé quan un senyor em va ensenyar que en un niu que vèiem sempre des de la finestra de la sala de fisioteràpia havien nascut dos ocells. Una anècdota divertida va ser quan un dia vaig anar a treballar amb bicicleta i una persona que assisteix al centre va amagar-la sense dir-me res. Em vaig tornar boja buscant-la mentre tots reien. Fins i tot bromes, ens fem!

Com valores el treball d'acord amb l'Atenció Centrada en la Persona?

Personalment, penso que l'Atenció Centrada en la Persona millora l'autonomia de les mateixes persones del centre i no les obliga a fer activitats en què no s'hi trobin còmodes. És a dir, se centra en allò que la persona vol i això és un gran punt a favor pel desenvolupament de cada una d'elles, ja que no a tothom li agrada fer el mateix. Hi ha gent que els agrada pintar, d'altres fer una sopa de lletres, d'altres llegir el diari o simplement tenir un temps per reposar. Això els dona una seguretat i un reforç molt positiu vers l'atenció convencional, en què tots havien de fer el que el programa determinava que s'havia de fer i, possiblement, molts usuaris se sentien incòmodes perquè certes activitats no els agradaven o no eren prou capaços de dur-la a terme.

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

El consell més important que donaria a una persona que estigués interessada a venir al centre és que si es vol sentir com a casa, en un ambient molt bonic i familiar, en un lloc on fer diferents activitats sense estar obligada si no li agraden, en què

diferents professionals l'ajuden a treballar tant en l'àmbit físic com mental i social per millorar la seva qualitat de vida, doncs que vingui al Centre de Serveis El Liri Blau: una petita, però gran família.



EL RACÓ DE... JESÚS SUREDA FREIXAS

En Jesús té 72 anys i, a més de ser una persona molt activa, és una de les que va inaugurar el Lliri Blau, el 14 de març del 2011. En aquest espai ens fa una pinzellada de la seva història de vida i del seu dia a dia al nostre centre de serveis.

DADES PERSONALS

Lloc i data de naixement: Aiguaviva, 18/1/1946

Nom del pare i de la mare:

Germans: 8, Maria, Miquel, Pilar, Lourdes, Assumpció, Joan, Lluís, Josep i Esteve

Fills: 3, Susanna, Fàtima i Carles

Néts: 3, Abril, Aina i Guillem

Data d'incorporació al centre: 14/3/2011



Història de vida

"Vaig ser el més menut de 9 germans i de petit anava a escola a Aiguaviva. No m'agradava gaire estudiar i quan vaig tenir 14 anys vaig anar a treballar en una carnisseria fins als 18 anys. I després vaig anar a fer de xofer d'un militar a Sant Climent".

"De jove tenia molt d'èxit amb les noies. Primer vaig sortir amb la que ara és la meva cunyada, però finalment em vaig casar amb la germana, l'Engràcia Gubau Quintana. Ens vam casar el dia 25 de novembre de 1973 a Brunyola i vam anar a viure a Santa Coloma de Farners, però vam estar-hi poc temps. Després vam venir a viure a Riudellots de la Selva on vaig treballar, primer, a Can Salvi i, després, a Ca l'Abres. Durant la meua vida he treballat de carnisser, de cuidador d'animals i de camioner fins que em vaig jubilar".



L'estada al centre de serveis

"Quan m'aixeco al matí, sempre esmorzo a casa amb la meua dona i després els dos acompanyem als néts del nostre fill a l'escola. I de l'escola vinc cap al centre de serveis fins després de dinar, que torno a casa".

"La veritat és que m'agrada molt venir perquè m'hi sento com a casa, ja que em deixen fer el que vull, quan vull i com vull".

"Quan arribo a les 9 del matí, el primer que faig és baixar les escales per anar a buscar els diaris i els

porto a la sala polivalent. D'aquesta manera, quan els altres van arribant ja els tenen a punt per llegir. Sóc el primer d'entrar! Després, aixeco les cortines de tot el centre, obro els tendals de la zona del jardí i la porta de ferro per quan vingui la furgoneta amb el dinar".

"Actualitzo el calendari. Dia, mes, any i estació. I m'agrada engegar la ràdio per a gaudir de música de fons. Si la música és molt sorollosa, a vegades canvio d'emissora. Ens agrada escoltar música més tranquil·la".

"També trec la vaixella del rentaplats del berenar del dia anterior i faig un cafè, que jo mateix em preparo. I aprofitant que estic per la cuina, preparo una mica el carro per l'hora de dinar. Jo sóc qui paro les taules cada dia, juntament amb un company. M'agrada deixar-ho a punt i que estigui al meu gust. En funció del dia tinc més o menys feina!"

"Al llarg del matí també faig altres coses, en funció del que em ve de gust. Sovint llegeixo el diari, passejo pel jardí, rego les plantes de fora i de dins, jugo al dòmino o simplement escolto les converses de l'altra gent fins que avisen que van a fer gimnàstica. Però jo a les 12.30, quan ja s'acosta l'hora de dinar, començo a parar taules amb el material que he deixat preparat abans: estovalles, tovallons, gots, plats, coberts, pa, les setrilleres i les aigües. Normalment, això ho faig sol, però des de fa un temps tinc l'ajuda d'en Josep Rovira i la veritat és que em va molt bé".

"A l'hora de dinar m'assec on vull. Intento fer-ho cada dia a un lloc diferent per relacionar-me amb tothom. Quan acabo, me'n vaig a casa a fer la migdiada o a passejar pel poble, excepte els divendres que vaig a la barberia a posar-me guapo".



L'opinió de la família:

Engràcia, com valoreu l'estada al centre d'en Jesús?

"Actualment ve a gust i el veiem bé, però a l'inici no volia venir. Un dia va venir a casa enfadat perquè no li feien al seu gust i va decidir no tornar. Però va venir la coordinadora del Lliri Blau a casa per parlar amb ell, vam xerrar i ara riem tots plegats d'aquell dia! Quan ja no estava enfadat, va decidir tornar i sempre més ha vingut cada dia. I ho té clar que vol venir al centre".

"A nosaltres, la família, ens agrada l'horari que ofereix el centre i també la proximitat perquè està en el mateix poble i això significa que pot venir caminant i sol. També ens agrada molt que es pugui quedar a dinar i la llibertat que té per entrar i sortir del centre quan ell vol, dins del seu horari establert".

"Sabem que ell mateix escull el que vol fer i en quin moment vol fer-ho; per tant, també escull el que no vol fer. Venint al Lliri Blau, tots dos preservem un espai propi i fem el que volem amb aquest temps. Com que té la tarda lliure, ell la dedica a passejar i a fer visites a la família".

"També ens agrada perquè s'ofereix el servei de fisioteràpia i de podologia que el meu marit utilitza".



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:

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	tisores	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 Riudellots
de la Selva



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

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 - Av. Girona, 50 - 17457 Riudellots de la Selva - Tel. 972 477 987 - csiudellots@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat