

*especial*  
**TORRELAVIT**

- 
- 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 Filomena Miró
- 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:

LLuïsa Puigcerver

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](http://www.sumaracciosocial.cat).

# PERSEGUIM LA FELICITAT

*A en Joan li agrada ajudar amb les cadires, posant-les segons l'activitat a fer. I a l'hora de dinar és l'encarregat de tallar el pa i posar-lo a les paneres.*

*Quan fem gimnàstica amb música, en Carlos aprofita per ballar de forma espontània. Com a tots ens agrada el ball, acabem fent xerinxola i ballant amb ell.*

*A l'Aurora li agrada que li mostrin afecte, el tracte molt personalitzat i valora les atencions que se li presten.*

*"Després de dinar, m'agrada fer una mica de migdiada a un racó del menjador, on em sento més a gust que a la saleta de descans. Així puc prendre el meu talladet tranquil·lament i m'agrada més", explica la Teresa.*

Aquestes activitats són un exemple de les diverses activitats que en Joan, en Carlos, l'Aurora i la Teresa fan al centre de serveis. Petites accions, normals per a nosaltres, però molt significatives per a ells i elles. Són fets que els permeten compartir coneixements i experiències 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.

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

En Joan, en Carlos, l'Aurora i la Teresa són només quatre de les moltes persones que ajudem a ser més feliços.

Bones Festes!

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

# EVOLUCIÓ I MANCANCES

La humanitat evoluciona constantment, no sempre pel bon camí, però és indiscutible que el coneixement dels bons hàbits, la millor salubritat i higiene al costat dels avanços científics en el camp de la medicina, fan que cada dia s'allargui més el cicle vital de l'home.

Paral·lelament, la societat també evoluciona, canvia. Ara, amb les exigències del món en el que vivim -necessàries o no-, les generacions actives laboralment han de dedicar moltes més hores a la feina per fer front a l'adquisició d'aquestes suposades necessitats i, per tant, no tenen temps per fer allò que moltes generacions havien fet: atendre els nostres pares i avis i també a aquella gent que necessita els altres per tirar endavant.

És en aquest context, ja fa temps es va començar a sentir parlar del tercer sector, el que ha de donar resposta a aquestes mancances de la nostra societat actual: l'acompanyament de la persona perquè faci un envelliment digne en la darrera etapa del cicle vital que, com algú el va definir, és aquell tercer acte de la vida on acaba de passar tot...

Aquest sector ha anat evolucionant en el temps. Des del que ho va visualitzar com un problema que necessitava una solució fins al qui ho va veure com una oportunitat de negoci. I com diu el poema d'Antonio Machado, *"caminante no hay camino, se hace camino al andar"*, el sector ha anat adquirint experiència i coneixement, formant cada dia professionals més preparats i amb millors praxis. I malgrat que el finançament públic sempre serà insuficient per a aquesta tasca tan necessària no podem mai de deixar de posar tot l'esforç i atenció.

I aquesta és la voluntat i l'actitud que mantenim des de l'equip de govern de l'Ajuntament: tota l'atenció i esforç per a la nostra gent gran. I ho fem treballant al costat de l'empresa SUMAR, pel seu coneixement i per la seva clara aposta per l'atenció a la persona, a la seva voluntat, escoltant les seves il·lusions i necessitats.

Amb aquest equip i la vostra confiança serem capaços de superar les mancances de l'evolució garantint la millor atenció en aquesta etapa de la nostra vida.

Seguim!

**Ramon Riera Bruch**

Alcalde de Torrelavit



## ***“Reguem il·lusions i fem realitat desitjos”***

**Joan Llopart Pons 72 anys - Guardiola de Font-Rubí**

***M'agrada venir al centre per no haver d'estar sol a casa, sentir-me acompanyat i passar el dia.***

Quan arribo al centre, el primer que faig és fer exercicis per millorar el meu equilibri i enfortir les cames. I després, m'agrada rebre i saludar als companys que entren darrere meu.

Una vegada en el centre, canvio el calendari que tenim penjat a la paret. M'agrada ajudar amb les cadires, posant-les en forma de rotllana o al costat de la taula segons l'activitat a fer. Després rego el jardí amb el suport de les professionals i del Demetrio, un company del centre.

Col·laboro en les activitats que es fan al centre, com per exemple preparar material divers, classificar i fer exercicis de números que em recorden quan jo treballava.

A l'hora de dinar sóc l'encarregat de tallar el pa i posar-lo a les paneres. Després de dinar vaig a la saleta a descansar una mica. Més tard, cap a les 4 de la tarda, participo en l'activitat de gimnàstica amb la resta de companys.

Cada setmana m'atén la Lídia, la fisioterapeuta que ve al centre, em descontractura i em fa sentir millor.

M'agrada venir al centre per no haver d'estar sol a casa; sentir-me acompanyat i passar el dia. Quan sortim del centre

per fer un passeig pel carrer, ajudo als companys que són menys autònoms que jo i necessiten algun tipus de suport. Em satisfà molt poder-los ajudar.

A mitja tarda ve la meua senyora a recollir-me per anar a casa a descansar per l'endemà tornar al centre i continuar el meu dia a dia.





## Carlos Pascual Gili 71 anys - Carme

***En Carlos és una persona molt activa, amable i atenta. Busca el contacte i l'afecte tant dels companys i companyes del centre com de les professionals, que sempre estem al seu costat per recolzar-lo.***

Des que al matí entra sol al centre, el Carlos fa activitats de tota classe: pinta, talla paper, classifica, participa en els jocs de memòria, rega el jardí, fa gimnàstica... Fa de tot i força bé, però necessita suport constant per culpa de la seva malaltia. L'Alzheimer que pateix el fa dubtar a l'hora de fer els treballs, i es mostra insegur i perdut quan se'l deixa sol.

En Carlos és una persona molt activa, amable i atenta. Busca el contacte i l'afecte tant dels companys i companyes del centre com de les professionals, que sempre estem al seu costat per recolzar-lo, sense descuidar fomentar la seva autonomia per retardar el possible la seva dependència vers als altres.

Al migdia, ajuda a endreçar i eixugar els estris de la cuina. Ho fa tot cantant o explicant coses i rememorant el passat.

A la tarda, les activitats són una mica més lúdiques i fem gimnàstica amb música; el Carlos aprofita l'avinentsa per ballar de forma espontània. Com a tots ens agrada el ball, acabem fent xerinola i ballant amb ell.

Aquí al centre és una persona molt estimada, els companys l'ajuden en tot el que poden i es mostren molt comprensius i atens amb ell.



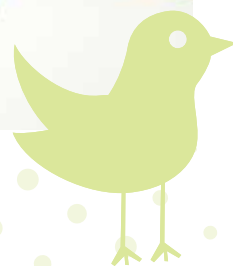
## Aurora Peña Moreno 80 anys - Sant Pere de Riudebitlles

*L'Aurora gaudeix classificant lletres, ordenant objectes per color, forma o textura i, ara que va segura amb el seu caminador, passejant pel centre.*

L'Aurora va néixer fa 79 anys a un poblet de la província de Sòria, no en recorda el nom, però sap que estava molt a prop d'El Burgo de Osma. El que sí que conserva són records d'infantesa viscuts al poble. Actualment viu a Sant Pere de Riudebitlles, municipi veí de Torrelavit.

Durant el dia gaudeix classificant lletres, ordenant objectes per color, forma o textura i, ara que va segura amb el seu caminador, passejant pel centre.

L'Aurora es comunica amb els companys del centre principalment amb llenguatge gestual, no verbal, ja que hi sent poc. Està molt pendent de les expressions facials i de l'actitud dels qui l'envolten. Això provoca alguna mala interpretació del que li diuen amb expressió seriosa, que ella tradueix en un retret o una crítica, i li provoca enuig. Aleshores, cal explicar-li a cau d'orella el que li han dit i, gairebé sempre, acaba somrient i agraint les paraules amables que li diem. Li agrada que li mostrin afecte, el tracte molt personalitzat, i valora les atencions que se li presten.





## Teresa Rigol Pascual 86 anys - Torrelavit

***Quan la meva família va decidir portar-me al centre em vaig mostrar una mica reticent, però ara estic contenta. Reconec que és la millor opció perquè no estic sola, em mantinc activa i, a més, estic a prop de casa.***

A casa en deien a 'Cal Sastre'. Normalment arribo la primera al centre i, després de saludar als companys que van arribant, vaig a la sala a fer les activitats que hem programat anteriorment. A vegades pinto, cuso, tallo roba, retallo paper... M'agraden els treballs manuals i els faig força bé. A mig matí faig la gimnàstica a la sala de l'entrada, no sempre em ve de gust però reconec que em va bé, sobretot per les cames, ja que les tinc operades del genoll.

Després de dinar m'agrada fer una mica de migdiada en un racó del menjador, on em sento més a gust que a la saleta de descans que hi ha al centre i a la que van la resta de companys. Així puc prendre el meu talladet tranquil·lament i m'agrada més.

El que m'agrada de les activitats del centre és que allò que fem serveix per a alguna cosa, és útil i bonic. El que no m'agrada és fer coses per perdre el temps, que no serveixen per a res. Em molesta veure alguns companys que no fan gaire cosa, això no ho puc evitar.

Quan la meva família va decidir portar-me al centre em vaig mostrar una mica reticent, però ara estic contenta. Reconec que és la millor opció perquè no estic sola, em mantinc activa i, a més, estic a prop de casa.



# CALENDARI D'ACTIVITATS

Gener - Desembre 2018



## ACTIVITATS DEL DIA A DIA

### Activitats domèstiques



### Gimnàstica



## Activitats d'estimulació cognitiva



## Jocs de taula



## Taller de cuina



## Taller de lectura



## Sessions de cinema



## Sortim a passejar



## L'hort



## Fem assemblees



## Treballs manuals



## Taller de musicoteràpia



## Trobades intergeneracionals



## Taller d'art floral



## LES CELEBRACIONS

### Nadal



### Carnestoltes



### Pasqua



## Dia de la dona



## Exposició de pintura



## Festa Major



## Sant Jordi



## Festa de Primavera



## Festival E.V.A.



## Festa de la Gent Gran



## Sant Joan



## La Diada



## La Castanyada



## Aniversaris



## LES SORTIDES

### Al Centre d'Interpretació de l'Aigua de Torrelavit



### Passeig amb el Tren Exprés



# 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, 4 usuaris ens expliquen com viuen l'hora dels àpats en el nostre centre.

### Els canvis en el menú si alguna cosa no els agrada

**Manolita:** Podem fer canvis sense cap problema. A mi m'agrada tot, no deixo mai res i no necessito fer cap canvi perquè tot ho trobo boníssim.

**Joan:** I tant que podem canviar! Jo sóc una mica si-barita i algunes coses demano que me les canviïn. De totes maneres, normalment m'agrada el que hi ha, és un menú variat i bo. L'únic que no m'agrada és el pollastre; quan n'hi ha, me'l canvien per una altra cosa.

**Teresa:** Si és possible, es canvia el que no m'agrada per una altra cosa. Per exemple, a mi no m'agrada la verdura i el peix i, sempre que es pot, me'l canvien per amanida o em posen més guarnició per suplir allò que no vull.

**Paquita:** A mi m'agrada tot, no he de canviar mai res. Aquestes noies ja saben el que m'agrada.

### Escollir les postres

**Manolita:** Sempre hi ha diverses opcions a triar. A mi m'agrada que em sorprenguin amb les postres especials que preparen la Lluïsa i la Núria. Per exemple, l'altre dia van posar poma cuita amb una mica de caramel líquid i estava boníssima!

**Joan:** Podem triar entre les coses que hi ha disponibles. De vegades n'hi ha moltes, però d'altres vegades només dues o tres.

**Teresa:** A mi m'agrada escollir les postres, que em preguntin el que vull. Sempre puc triar entre diver-

ses fruites o productes làctics. Per exemple, quan hi ha kiwi no en vull i demano una altra cosa.

**Paquita:** M'agrada tot, em menjo el que em posen. I quan em pregunten sempre dic "el que hi hagi".

### Escollir el berenar

**Manolita:** Normalment no em quedo a berenar, però estic segura que es pot triar. Sempre tenen un munt de coses. La Lluïsa prepara combinacions amb fruites molt bones i tot sovint tenim coca de Cal Camilo.

**Joan:** Puc escollir el que vull per berenar. El que més m'agrada és el cafè amb llet amb galetes. També m'agraden molt els dolços i sempre estem celebrant un aniversari o altre i mengem coca amb xocolata.

**Teresa:** No puc escollir cada dia el berenar. Ens mengem el que ens porten, algun dia sí.

**Paquita:** El que més m'agrada són els dolços: coca, galetes, magdalenes, croissants... i sempre hi ha alguna cosa. A vegades trio un flam que també m'agrada molt.

### Menjar la quantitat que es vol

**Manolita:** Jo m'ho menjo tot, per molt que n'hi hagi! M'he engreixat tres quilos des que estic aquí (ai, la meva filla!). Tot està molt bo i menjo molt bé.

**Joan:** Normalment em sobra menjar i sempre demano que no me'n posin massa. No me l'acabo mai i, per tant, no vull repetir mai.

**Teresa:** Sempre menjo la quantitat que vull però no repeteixo mai. En tinc prou amb el que em posen.

**Paquita:** Jo algunes vegades repeteixo de coses que m'agraden molt però en general tinc feina per acabar-me el que em posen.

### **Escollir el lloc on assentar-se per menjar**

**Manolita:** Sempre m'he assegut el mateix lloc, queda lliure. No m'he plantejat canviar perquè des d'aquí veig tot el menjador i no estic d'esquena a ningú.

**Joan:** Jo tinc un lloc on seure sempre, és el lloc que m'agrada. Si per alguna circumstància vulgues canviar de lloc, no crec que hi hagués cap problema. Encara no he volgut canviar mai de lloc.

**Teresa:** Sempre sec al mateix lloc, on en trobo a gust. Abans seia en una altra taula però m'incomodava la manera de menjar d'un company i em van canviar.

**Paquita:** M'agrada seure sempre al mateix lloc, no vull seure en lloc més.

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

**Manolita:** M'agrada que les noies que treballen mengin amb nosaltres, entre nosaltres. Ens fan ambient i companyia. Els posaria un 5 de nota.

**Joan:** M'agrada menjar amb vosaltres, amb les treballadores del centre. Xerrem de moltes coses mentre dinem. De nota posaria un 4.

**Teresa:** Si esteu amb nosaltres tot el dia és normal que dineu amb nosaltres, no? A mi m'agrada veure que formem part del centre per igual. Nota 5.

**Paquita:** M'agrada molt que mengin amb nosaltres, perquè són com nosaltres. Nota 5.



## ENTREVISTA A...

# NÚRIA ALMIRALL MIRÓ

Gerocultora del centre de serveis

La Núria fa poc més d'un any que treballa al nostre centre de serveis. Es va incorporar l'agost del 2017. És auxiliar d'Infermeria i Psiquiatria, i té el curs de Tècnica Sociosanitària.



### Núria, en què consisteix la teva feina al centre de serveis? Quines tasques realitzes?

La meva tasca principal consisteix a proporcionar benestar i comoditat als usuaris, que se sentin respectats, valorats i útils, per tal de preservar i fomentar la seva autoestima i autonomia. Més enllà de la meva tasca principal, de caràcter més aviat físic, podríem dir que la meva tasca es complementa proporcionant als usuaris del centre les eines necessàries per fer allò que els agrada. És a dir, donar-los suport per realitzar activitats o aficions que, per diversos motius, havien deixat de fer, i acompanyar-los a descobrir afers i experiències noves en àmbits que, tot i no conèixer gaire, pugin ser del seu interès. Això suposa haver de despertar

la seva inquietud i curiositat, fer el possible perquè trobin atractius els tallers que fem. Motivar-los per tal que hi participin i, sobretot, possibilitar les relacions interpersonals per tal que gaudeixin al màxim de l'estada al centre.

### Què t'aporta aquesta feina? Què és el que més valores?

M'agrada molt, la meva feina. Sovint penso que sóc afortunada de treballar contribuint al benestar de les persones de manera directa. M'agrada veure que s'ho passen bé, que la meva feina pot treure'ls un somriure i, fins i tot, un riure espontani. Això m'aporta satisfacció professional. El tracte directe, dia a dia, crea uns vincles entre nosaltres que, més enllà de l'empatia, aporta afecte sincer i confiança mútua, amb la qual cosa també m'aporta molta satisfacció personal.

**Per a mi és important gaudir de la feina.**

**Penso que això es transmet a la resta de les persones. Si jo m'ho passo bé, els altres també gaudiran. Valoro molt el fet de veure arribar als usuaris contents i amb ganes d'estar al centre, així com que en acabar el dia marxin satisfets i ufanosos del que han estat fent.**

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

Teníem al centre un senyor, en Josep, al qual no li agradaven les festes. Cada dia ens deia "fins demà", i quan li explicàvem que era festa o cap

de setmana es lamentava i li sabia molt greu. Feia veure que s'enfadava quan hi havia festes entre setmana, com per exemple Setmana Santa o Nadal, i el veies enfurrunyat assegut a la cadira. Per ell hauria vingut cada dia de la setmana. Això sí, a dormir, a casa. Malauradament, com sovint sol passar, va deixar el centre per anar a una residència, on segurament està bé, però nosaltres aquí el trobem a faltar.

### **Com valors la feina d'acord amb l'Atenció Centrada en la Persona? Quins elements destacaries respecte a l'atenció convencional?**

L'avantatge de treballar segons el model d'Atenció Centrada en la Persona és, sobretot, que fa sentir a cada persona com a única i especial. El tracte, així com les activitats i tallers que es realitzen, estan més personalitzats, s'adeqüen més a les seves necessitats concretes. Cada persona, per motius diversos, té diferents capacitats funcionals, maneres de pensar, creences, costums i hàbits que cal respectar. En aquest aspecte, crec que l'atenció convencional ha coartat la llibertat de persones grans a molts centres.

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

Que més enllà de la situació i de les instal·lacions del centre, que són excel·lents, valori sobretot el capital humà de què disposem. M'agrada pensar que al centre oferim una atenció personalitzada i de qualitat que fa sentir als usuaris com a casa seva. Al marge d'això, el centre disposa d'un servei de càtering de qualitat i casolà per a les persones que es vulguin quedar a dinar, espais amples i lluminosos, una sala de descans molt confortable i, a més, un jardí que és la nostra delícia i l'orgull de tots.

### **Per acabar, vols aportar alguna cosa més?**

La primera vegada que vaig veure el Centre de Serveis de Torrelavit, ara fa més de quatre anys, em va agradar molt. En diverses ocasions vaig tenir l'oportunitat de fer suplències curtes. Alesh-

res, vaig tenir clar que era un lloc on m'agradaria treballar i continuar posant en pràctica tot allò que havia après durant anys en el centre on estava treballant. Agraeixo a Sumar que confiés en mi i em donés l'oportunitat de treballar aquí, al costat de la Lluïsa, la directora del centre.



## EL RACÓ DE... FILOMENA MIRÓ MARTÍ

En aquest número entrevistem la Filomena Miró Martí, que té 92 anys i que va néixer a Sant Quintí de Mediona. Veureu que té molt bona memòria i que ens explica, fil per randa, la seva història de vida. També hem volgut saber l'opinió de la seva filla, la Berta.

### DADES PERSONALS

**Lloc i data de naixement:** Sant Quintí de Mediona, 10/02/1926

**Nom del pare i de la mare:** Francisco i Pepeta

**Germans:** 2, Tonet i Agustí

**Fills:** 2, Josep Anton i Berta

**Nets:** 5, Carlos i M<sup>a</sup> Mercè, David, Maribel i Robert

**Besnets:** 2



### Filomena, què ens expliques de la teva vida?

Doncs que vaig néixer a Sant Quintí de Mediona ara fa 92 anys i mig en una casa del poble. I ara visc amb la filla i el gendre a una masia envoltada de vinyes i oliveres que pertany a Sant Joan de Mediona que en diuen a Cal Jano o Cal Jan.

Recordo que el Centre de Serveis de Torrelavit es va obrir gràcies a la recollida de firmes dels veïns del poble que demanaven un centre per a la gent gran. Vaig ser de les primeres a venir, ara fa més de 5 anys. De primer, només obrien a la tarda i després van ampliar l'horari del servei.

### Com va ser la teva infantesa?

Vaig tenir una infantesa molt bonica. La meva família era molt bona i vam tenir bons veïns, ens fèiem amb tothom. Vaig anar a l'escola de Sant Quintí i recordo molt bé la senyoreta Doña Julia i les senyoretes Maria i Àngela. També al senyor



Rus. Eren les professores i el mestre del poble. Després de l'escola vaig anar a treballar a la fàbrica de cotó del poble. Fèiem fil, el teníem i filàvem, només tenia 14 anys. L'amo de la fàbrica es deia senyor Rafael, era castellà, molt bona persona. Recordo que ens ajudava quan ho necessitàvem. Una vegada que el meu pare es va trencar la cama, ell ens va portar a Barcelona amb el seu cotxe perquè el pare no hagués d'anar amb l'autobús.

Em vaig casar a 27 anys amb el Tonet Santacana que tenia 3 anys més que jo. Ens vam casar a les 6 del matí amb un vestit jaqueta. Això era normal en aquell temps. Vaig ser feliç, el meu marit era molt bon xicot. Es va morir el 3 de novembre de fa 11 anys, el 2006.

El Tonet i jo vam tenir dos fills, el Josep Anton i la Berta. El Josep Anton i la Mercè, la seva dona, tenen dos fills, el Carlos i la Maria Mercè, però no tenen nets. Per la seva banda, la meua filla Berta i el seu marit Antonio, tenen dos fills i una filla. El gran es diu David i ja és pare d'un nen que farà 6 anys el 12 de febrer, dos dies després que jo compleixo els anys. La meua néta Maribel té un nen de 3 anys, que curiosament es diu Jan com la masia on vivim. El més petit dels nets i la seva noia, el Robert i l'Anna estan esperant un fill i aviat sabran si serà un nen o una nena. Així doncs tinc 5 néts i dos besnéts.

**M'agrada venir al centre, per estar amb els companys i no estar a casa sola. M'he fet gran i ja no puc sortir al carrer tota sola. M'agrada conversar i venir al centre perquè em dona l'oportunitat de parlar amb gent gran com jo i recordar coses del passat. No puc fer gaires coses perquè no hi veig gaire, cada dia hi veig menys, però al centre m'ho passo bé perquè puc escoltar música, fer gimnàstica i estar en companyia.**

## L'opinió de la família

La Berta, la filla de la Filomena, ens comenta que la seva mare "és una persona molt extravertida, li agrada parlar amb tothom, explicar els seus records i cantar cançons populars a qui les vol escoltar".

"Nosaltres vivim en una masia als afores del poble. Els veïns estan lluny, són grans i sempre els explica que s'ho passa molt bé al centre de Torrelavit. Aconsella a tothom que vingui, que aquí s'hi està millor que enlloc".

"Penso que a la meua mare li va molt bé venir al centre, a casa està sempre avorrida, no es distreu amb res i reclama tot el dia la nostra atenció. En aquest sentit, venir al centre l'anima molt, ve molt contenta i, tot i que no hi veu gaire, fa moltes activitats i es relaciona amb persones que, com ella, no els convé quedar-se soles a casa".



# 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 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 Torrelavit



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 - Segimon Tomeu, 21 - 08775 Torrelavit - Tel. 935 165 051 - cstorrelavit@sumaracciosocial.net

[www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)