

LA REVISTA DELS SERVEIS DE SUMAR

SUMEM

Sant Jordi 2021

**ELS CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT
RURAL PER A GENT GRAN**



Núm
18



03 Editorial

04 L'impacte de la
Covid-19 als centres
de serveis

06 El camí recorregut
a cada centre de
serveis

20 L'impacte de la
Covid-19 a la
nostra gent gran



EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

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

ABRIL 2021

PRESIDENT:
Josep Maria Vidal

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)

COORDINACIÓ I EDICIÓ:
Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:
Equip de professionals dels centres de serveis
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:
Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:
Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:
Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Fa poc més d'un any, a principis del 2020, ningú arreu del món podia preveure tot el que ens venia a sobre. Ni tan sols dies abans del 14 de març érem conscients que una pandèmia a escala mundial sacsejaria de tal forma la nostra societat que ens portaria canvis importantíssims en el nostre dia a dia i en el futur immediat.

La Covid-19 ha afectat arreu del planeta i en tots els àmbits: sanitari, social, econòmic... A tothom, provocant estralls. La gent gran n'ha patit les pitjors conseqüències, a les residències, però també en els domicilis particulars. La reobertura i tornada als centres de serveis després de més de 3 mesos de confinament domiciliari així ho ha deixat palès. Molta gent gran va patir a casa un deteriorament físic i/o cognitiu que en molts casos, a poc a poc, s'ha pogut recuperar, però en molts altres no, com deixen constància les directores dels centres de serveis a les pàgines que segueixen.

Hi ha un abans i un després del 14 de març de 2020 i segurament poques coses són o seguiran iguals per a molts de nosaltres, però la capacitat humana de superar les adversitats ens permet seguir endavant i adaptar-nos a les noves situacions que tenim i tindrem.

El 2020 va ser un any molt complicat i els primers mesos d'aquest 2021 tampoc han estat fàcils. La Covid-19 ens ha trencat de cop una línia de treball i un model d'atenció centrada en la persona que feia temps que anàvem desenvolupant.

L'emergència sanitària ens va obligar a canviar prioritats i a deixar de banda algunes accions prescindibles, com per exemple la revista SUMEM. I de moment, també ens ha obligat a adaptar la gran majoria d'activitats.

La prioritat és evitar que el virus entri en els equipaments, tallar possibles línies de contagi i protegir la gent. Però a la vegada ho fem mantenint la qualitat assistencial a les persones ateses i a les seves famílies. Ara, amb l'esperança que la vacuna arribi aviat a tota la població, anem tornant a poc a poc a la normalitat. Aquesta revista -un mitjà més de comunicació amb vosaltres que ens apropa als centres, a les persones usuàries, a les seves famílies, al personal, que no volem perdre- n'és un exemple.

Aprofitem aquest espai per agrair la col·laboració de tothom per fer front a aquesta nova situació. Persones usuàries, famílies, personal i ajuntaments de cada municipi. Persones usuàries que avisen quan algú porta la mascareta sota el nas o si s'ha fet ús del WC, famílies que segueixen estrictament les mesures de seguretat i prevenció, professionals treballant en un estat de vigilància constant i a la vegada mantenint la qualitat en l'atenció per oferir el benestar que ens demanen les persones que assisteixen al centre. Totes les accions, per petites que siguin, aporten el seu granet de sorra per fer front de la millor manera possible a la pandèmia. I s'agraeixen.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

L'IMPACTE DE LA COVID-19

El coronavirus va irrompre a les nostres vides a principis del 2020. El Reial Decret Llei 7/2020 del 12 de març de 2020 va suposar el tancament immediat dels centres de serveis d'àmbit rural per un període de temps indeterminat. Ningú ho preveia en aquell moment, ni tampoc que ens esperava un confinament domiciliari d'uns 3 mesos de durada.

Ja des del primer dia del tancament, s'activaran a cada equipament un seguit de serveis essencials i de seguiment a distància, coordinats amb els serveis socials i els ajuntaments de cada municipi, per donar suport a les persones usuàries i en alguns municipis, també a d'altres persones vulnerables.

Alguns centres de serveis romandran tancats fins a finals de juny o principis de juliol, i altres, com és el cas de Maials i Les Garrigues, fins al setembre.



LES SETMANES DE CONFINAMENT

Principals actuacions que es porten a terme entre el 16 de març i la reobertura dels centres:

- Activació dels protocols facilitats pels departaments de Salut i de Treball, Afers Socials i Famílies, de la Generalitat de Catalunya i tancament dels serveis presencials.
- Actualització dels llistats de les persones usuàries de cada equipament amb les dades de contacte d'un familiar o persona de referència.
- Identificació de les persones en situació de vulnerabilitat que precisen una continuïtat de

l'atenció a la seva llar d'acord amb els criteris següents:

- Persones en situació de dependència que viuen soles i no tenen suport familiar.
- Persones en situació de dependència que tenen un suport familiar que es considera insuficient.
- Facilitar materials per a la realització d'activitats d'estimulació física i cognitiva en els domicilis particulars.

Actuacions dutes a terme amb les persones que presenten situacions de més vulnerabilitat:

- Activació del servei d'atenció domiciliària (SAD) i d'àpats d'acord amb els circuits establerts a cada municipi. La intensitat i freqüència d'atenció al domicili, així com el nombre d'àpats diaris al domicili, s'adaptarà a les necessitats de cada persona.
- Posada a disposició dels familiars un telèfon d'atenció 24h per poder resoldre d'urgència qualsevol incidència o necessitat que sorgeixi.
- Coordinació constant entre les responsables dels serveis i els serveis socials de cada territori.

LA REOBERTURA DELS CENTRES

És una realitat per a tots els equipaments el seguiment d'un pla d'accions amb les directrius d'actuació per fer front a la pandèmia que inclou controls de temperatura abans d'entrar o sortir de l'interior, la desinfecció d'espais i materials de manera constant, el reforçament dels serveis de neteja, la ventilació continua i adequada de tots els espais interiors, o la incorporació d'accions formatives específiques de suport i assessorament per a tots els professionals.

A les pàgines que segueixen, cada centre de serveis i algunes de les persones grans que en formen part ens expliquen com han viscut i com els ha afectat la Covid-19, les seves vivències i l'adaptació a la nova realitat.



EL CAMÍ RECORREGUT A CADA CENTRE DE SERVEIS



AGULLANA

A càrrec d'**Ariadna Tornel**, directora del centre

Quan es va tancar el centre donava servei a 17 persones grans. D'un dia per l'altre, vam readaptar les activitats presencials a activitats per fer a casa. També vam començar un contacte telefònic setmanal amb tothom.

Vam preparar dossiers de pintura, memòria, sopes de lletres i de labors per fer a casa fins que vam poder obrir les portes de nou el 17 de juny.

En els primers dies només van assistir 8 persones de les 15 que en aquell moment estaven donades d'alta en el servei. La resta es va anar reincorporant progressivament a partir del dia 22 de juny.

La majoria de les persones reincorporades mostraven alegria, il·lusió i ganes de tornar a l'activitat i a la rutina. A causa de la situació viscuda es van haver de modificar els protocols, tant d'entrada com de sortida i d'estada de les persones usuàries. A l'entrada del centre s'ha col·locat gel hidroalcohòlic per desinfectar-se les mans abans d'entrar i dues catifes, una amb desinfectant pel calçat i l'altre per assecar-se les sabates. I si les persones usuàries utilitzen caminador o cadira de rodes, es desinfecten abans d'entrar. I també hi ha un termòmetre d'infrarojos per controlar la temperatura corporal. Cal dir també que les entrades i sortides del centre són esglaonades.

El programa d'activitats també s'ha hagut d'adaptar. Moltes de les activitats grupals, com ara la gimnàstica i la memòria oral, s'han reduït a un màxim de 6 persones, mantenint la distància establerta entre elles. També s'han modificat fins al punt de gairebé suprimir-los els jocs de taula i les tasques de la vida diària. Els treballs manuals i les labors es fan de manera individual en taules separades i tot aquell material que s'ha fet servir es desinfecta abans i després de la seva utilització. A la vegada es potencia que totes les persones tinguin al seu abast material d'ús individual, com ara llapis de colors, tisores, maquineta, etc.

De moment s'han suprimit totes aquelles activitats que suposaven un contacte amb l'entorn i/o amb persones externes: les sortides a la comunitat, les activitats intergeneracionals, la musicoteràpia amb una voluntària externa, la missa, la col·laboració de les



famílies a les activitats diàries del centre, o els tallers externs de gimnàstica i memòria.

Des d'un principi hi ha hagut una bona predisposició per part de tothom, tot i que va costar una mica acostumar-se a la nova realitat.

CAMALLERA

A càrrec de **Neus Serra**, directora del centre

Durant els dies següents al tancament del servei el 13 de març, vam continuar treballant a porta tancada oferint un servei telefònic d'atenció i preparant activitats, projectes i materials per facilitar a les persones usuàries.

No obstant això, en pocs dies la situació va canviar. La situació es va complicar en algunes residències de gent gran i va suposar que algunes professionals es traslladessin a donar suport a aquestes residències.

Es va seguir mantenint contacte amb les persones del centre i les seves famílies. Se'ls oferia una estona per explicar i descarregar emocions i davant de dubtes i preocupacions se'ls donava informació dels companys, amb els corresponents consentiments. També s'aprofitava aquest espai per assessorar respecte a les activitats que es podien realitzar a casa, tant per mantenir la mobilitat com les capacitats cognitives.

A mitjans de juny es va reprendre l'activitat al centre. Inicialment, la Teresa i la Judit van treballar a porta tancada amb l'objectiu de reobrir amb les condicions i mesures de seguretat exigides. Prèviament, l'Ajuntament de Camallera, aprofitant el tancament del centre, va pintar-lo de dalt a baix i va fer una neteja i desinfecció a fons per a la reobertura. Es va reobrir el dia 22 de juny amb la meitat de l'aforament i no totes les 16 persones donades d'alta en aquell moment van poder començar.

La represa de l'activitat va suposar molts canvis que segueixen vigents a hores d'ara. Les famílies no poden entrar al centre. Les entrades i sortides són esglaonades, cal prendre la temperatura, posar-se gel hidroalcohòlic i mascareta. La persona gran ha de seure en un lloc a un metre i mig d'un altre company, i no pot compartir material, objectes, etc. Això és el que més hem trobat a faltar tots. Estar a prop uns dels altres, donar-nos suport, ajudar-nos entre nosaltres, les tertúlies mentre fèiem labors...

Tot i això, tothom va mostrar-se molt content de poder tornar a assistir al centre, ens havíem trobat a faltar tots plegats... i molt!

Aquests mesos no han passat en va per la gent gran; molts han fet una davallada, però malgrat



això seguíem apostant per un treball basat en les capacitats de cadascú. En aquest sentit, hem adaptat les activitats i, sobretot en l'època d'estiu i de tardor, vam aprofitar per gaudir molt més d'estar al nostre pati, una joia, que ens donava i ens dona "aire" en tots aquests mesos complicats.

FOGARS DE LA SELVA

A càrrec de **Lídia Molist**, directora del centre

El 13 de març el centre tancava les portes sense disposar d'experiències prèvies ni informacions de com afrontar-ho. Com a tot arreu, quelcom nou mai viscut. Va ser un xoc per a tots! I a Fogars, a més, se li va sumar que la directora iniciava una excedència!

Durant el confinament, la Gisela, la nova directora, es va encarregar de fer un seguiment telefònic setmanal i enviar fitxes amb exercicis per fer a casa. L'objectiu era intentar mantenir algunes rutines i passar millor el temps de confinament. També va editar un vídeo amb



totes les persones que hi van voler participar per veure's les cares i sentir-se les veus, i fer més propera la distància viscuda.

El 16 de juny vam veure la llum amb la reobertura del centre i vam tornar-hi amb molta emoció i alegria. Tot-hom qui va voler va poder tornar. Les dimensions de les instal·lacions ens van permetre disposar de totes les places.

Aviat ens vam acostumar a realitzar el protocol d'entrada i sortida, però lamentem que, de moment, l'entrada queda restringida als treballadors i a les persones usuàries.

La retrobada va ser emotiva i de seguida vam descobrir l'impacte que havia generat el temps de tancament. Aquelles persones amb processos de demència, que per a la seva sensació de seguretat i control és tan important el manteniment de la rutina, són les que van patir més les conseqüències. Van tornar amb una desorientació evident i una davallada de capacitats, com ara la memòria i el llenguatge. En l'àmbit funcional també es van detectar pèrdues quant a mobilitat, ja que el fet d'estar a casa va augmentar el sedentarisme de molts. Es va fer palesa la fatiga en els desplaçaments, agreujada pel fet de portar mascareta. Els trajectes pel centre durant els primers dies de la reobertura es feien més complicats. Això, per sort, ho hem pogut pal·liar sobre manera fomentant recorreguts pel pati i pel llarg porxo del centre. En alguns moments fins i tot hem organitzat carreres amb els caminadors per motivar les deambulacions.

Un dels aspectes que més hem potenciat arran de la Covid-19 ha estat l'ús del pati i de l'exterior. Hi duem a terme moltes activitats!

Donat el moviment emocional que s'ha generat, l'energia dels professionals s'ha destinat a fomentar el benestar emocional amb un sentiment d'acompanyament càlid i proper. No hi ha lloc per abraçades, però fem que la tendresa arribi en altres formats. Accions com ara escoltar, els espais d'expressió per treure pors o incerteses, i preguntar més que mai pel benestar i les necessitats s'han convertit en el pa de cada dia.

HOSTALETS DE PIEROLA

A càrrec d'Antònia López, directora del centre

El confinament ens va obligar a replantejar les tasques per continuar-les des de la distància. Durant aquells mesos ens vam centrar a acompanyar a la gent, a facilitar que les persones que vivien soles tinguessin el suport necessari i, per últim i no menys important, a promoure l'activitat física i mental.

Vam introduir l'acompanyament telefònic a bona part de la gent gran del municipi. La tristesa és sigil·losa i penetra en els cors gairebé sense que te'n adonis i un "bon dia! com esteu?" et pot alegrar el matí i fer el confinament una mica menys feixuc. Al llarg dels dos mesos i mig de confinament domiciliari es van fer prop de 2.000 trucades. I gràcies al treball en xarxa amb les associacions de veïns i altres entitats municipals es va poder acompanyar d'una manera més propera i eficient a persones que viuen soles o fora del nucli urbà, gestionant petites, però importants coses del dia a dia, com ara portar menjar, la compra o medicaments. Les noves tecnologies ens van facilitar molt la tasca. Vam repartir tauletes i material per continuar a casa la feina que fèiem al centre. Vam penjar a les xarxes socials vídeos d'exercicis, de tallers o de treballs manuals.

La represa de l'activitat del centre ha suposat adaptar els espais modificant la distribució, l'organització i l'execució de les activitats per oferir seguretat i tranquil·litat.

La reincorporació dels usuaris s'ha fet de forma gradual, el primer dia amb el 50% de les persones que venien abans de tancar, prioritzant les que per circumstàncies personals ho estaven passant pitjor. La soledat i la manca d'activitat poden ser nefastes per a la mobilitat i pels ànims. El primer dia de tornada tothom estava molt content pel retrobament i molt conversador. Es van enyorar molt i així ho van expressar. El comentari més freqüent era "a casa estava bé, però us he trobat molt a faltar. El dia se'm feia molt llarg." Alguns van portar la carpeta amb les fitxes, els dibuixos o el treball manual que havien fet i ens deien: "et porto els deures fets..."

Hem modificat moltes de les activitats i ara la majoria són individualitzades. Cada persona disposa d'un



espai propi amb el material que li agrada i fa servir. I si volen fer un joc o treballar amb l'ordinador o la tauleta es realitza una desinfecció de tots els materials després de cada ús. Per les activitats grupals, disposem d'espai suficient per guardar les distàncies recomanades. I sempre que fa bo les fem al jardí. Hem fet un gran esforç per oferir a la nostra gent gran un ambient dinàmic i, alhora, segur i confortable.

L'activitat diària no ha perdut la seva essència. Malgrat les mesures de seguretat, la gent se sent com a casa. Ens encanta fer petar la xerrada amb els companys encara que sigui de punta a punta de la taula. I les abraçades les tenim ben guardades per quan arribin temps millors.

LES GARRIGUES

A càrrec de **Cristina Teixidó**, directora del centre



Durant els confinaments no hem perdut el contacte i hem fet seguiments de cada una de les persones usuàries. Vam enviar molts tipus de materials per fer activitats a través de les aplicacions mòbils i el correu electrònic. I amb el suport de l'alcaldeessa de La Granadella també vam poder fer arribar materials als domicilis de les persones que vivien soles i no tenien impressora o possibilitat d'imprimir.

Al mes de juny vam obrir amb molta il·lusió, però la reobertura només va durar un parell de setmanes. El 10 de juliol vam haver d'afrontar un nou tancament.



Tot i aquest nou sotrac, al setembre vam reprendre l'activitat. Ha estat dur, però a poc a poc ho hem anat superant.

Actualment, l'ambient és molt més distès. Controlem molt bé les mesures de seguretat i prevenció i fem moltes activitats.

L'aïllament va fer estralls, això és un fet i les mateixes persones grans així ho expliquen. A les persones amb un estat de deteriorament més avançat, la falta de rutines, d'estimulació i socialització els va afectar directament a l'estat funcional.

En reprendre les activitats al centre es va anar notant la millora en general de tothom. L'activitat diària produeix un tarannà més despert, més alegria, distraccions, compartir xerrades, històries...

Els usuaris troben a faltar les activitats diàries que fèiem tots junts, com ara les de l'hora de dinar, quan tots col·laboràvem, parant i desparant taula i repartint el menjar. Seiem tots ben a prop dels altres i fèiem xerrades mentre preniem el cafè. Ara no podem fer moltes d'aquestes accions, però procurem fer totes aquelles petites coses que fan l'estada agradable, adaptant-les a les mesures de prevenció i seguretat vigents.

I el mateix fem amb les celebracions i altres activitats. Les continuem fent igual, no ens en perdem cap, però les adaptem. Per exemple, per celebrar els aniversaris, la persona bufa les espelmes només al seu tall de pastís, els cartons del bingo són d'un sol ús i la festa de Nadal es va celebrar sense famílies al centre, però hi van ser presents en uns vídeos que ens van preparar i ens van fer emocionar.

L'activitat de la coral La Força és de les que més es troben a faltar. El Fernando, el director que venia cada diumenge, encara no pot entrar, però així i tot ens envia vídeos i cantem plegats, ell a la pantalla i nosaltres al centre.

En definitiva, el que pretenem és que, tot i les circumstàncies que estem vivint, el centre sigui un lloc agradable on ens trobem com a casa, fent activitats que ens agraden, i on podem oferir l'acompanyament que tant es necessita en aquests temps, en benefici de la salut física i mental de les persones grans.

MAIALS

A càrrec de **Susanna Eres**, directora del centre

Quan a mitjans de març ens van dir que el centre s'havia de tancar, vam preparar un petit dossier amb activitats i mandales per cada persona usuària. En aquell moment res feia pensar que serien tants mesos els que estaríem sense veure'ns!

Cada mes que ha durat el confinament s'ha anat fent un seguiment de totes les persones usuàries i fins i tot en un parell de casos hi ha hagut molta coordinació amb els serveis socials i el servei d'atenció domiciliària.

Quan podem reobrir el centre al mes de juliol només poden venir el 50% de les persones usuàries i ens organitzem per horaris d'acord amb les necessitats i preferències de cada família. Uns venen dos dies a la setmana, altres només de matí, altres només de tarda,... Excepte tres usuàries que prefereixen esperar una mica més abans de tornar, pot venir tothom.

També hem organitzat les entrades i sortides del centre de manera escalonada perquè les famílies no coincideixin i no s'hagin d'esperar per poder realitzar els protocols que s'han de seguir.

El primer retrobament va ser molt especial. Vam preparar una pancarta donant la benvinguda i vam compartir llàgrimes d'emoció, rialles pel retrobament, moltes ganes de conversa... Malauradament vam veure truncada aquesta il·lusió i alegria tres dies més tard, quan el dissabte, 4 de juliol s'anuncia un nou confinament a la comarca del Segrià. La decepció va ser enorme i un altre cop dur per tothom.

Fins al setembre no vam poder tornar a reobrir i aquesta vegada no va poder tornar tothom qui hagués volgut. Moltes persones van patir una davallada física i/o psicològica important i algunes d'elles es van incorporar a centres residencials. Ja en la primera reobertura es va poder constatar una davallada important que es va evidenciar molt més amb el segon confinament.

Sortosament la segona reobertura ens ha permès mantenir tot l'aforament permès i donar cabuda a les 20 persones usuàries.

Ara cadascú té un estoig amb colors, llapis i tisores seus, a més d'una safata amb el seu nom, on es guarden les fitxes d'estimulació cognitiva fetes o el cançonner per l'hora de música. Procurem que no s'hagin de



compartir materials i de moment hem deixat de fer activitats com les trobades intergeneracionals o els tallers de cuina.

Qui vol pot sortir al jardí a passejar i/o a prendre el sol, però hem de tenir cura de desinfectar les sabates abans de tornar a entrar i de desinfectar la cadira on s'ha assegut i la barana per on ha passejat.

Les nostres persones grans saben adaptar-se a les noves situacions. Comenten que mai s'havien rentat les mans tantes vegades com ho estan fent ara, però ningú es queixa per posar-se gel hidroalcohòlic tantes vegades com se'ls hi demana. Són un gran exemple a seguir. Molts d'ells no van tenir una infància fàcil i ara, a la vellesa, una etapa de vida a viure amb tranquil·litat, ha arribat la Covid-19 i els toca viure una situació molt complexa. Ho fan amb una serenitat admirable, perquè ells també volen que, com més aviat millor, tornin les abraçades.

PORQUERES

A càrrec de **Neus Serra**, directora del centre

El tancament del centre el 16 de març de 2020 va ser un moment d'incertesa i nervis. I els primers dies de confinament varen ser de seguiment i organització amb les famílies. Algunes necessitaven atenció domiciliària i amb d'altres calia fer un seguiment de símptomes perquè malauradament, tot i que no s'ha confirmat mai, el Covid-19 era i és a prop.

A partir de la segona setmana vam començar a facilitar activitats per fer al domicili. Vam fer arribar a totes les famílies activitats d'estimulació cognitiva i de mobilitat, així com informació d'interès i actualitzada relacionada amb la Covid-19. També vam fer seguiments telefònics que es van convertir en espais de respir.

Durant els mesos d'abril, maig i una part de juny, l'Alba i la Mar, dues gerocultores del centre de serveis varen donar suport d'atenció directa a alguns dels centres residencials que també gestiona SUMAR.

A finals de maig es va començar a parlar de la reobertura però no va ser fins el 17 de juny que vam poder tornar a començar. Inicialment, dels 25 usuaris que hi havia al mes de març, només se'n varen reincorporar 10. I cinc no es reincorporarien mai més.

No vam poder oferir el servei de transport adaptat fins a principis de juliol i vam programar les entrades i sortides del centre per franges horàries, un fet que encara es manté perquè evita l'acumulació de persones en unes hores concretes i facilita els protocols d'entrada i sortida. Amb el temps tothom ha integrat les noves mesures.

La tornada també va fer palesa l'afectació del confinament a les persones grans. En general totes les persones havien patit un deteriorament funcional, cognitiu i anímic. Poques recordaven haver viscut fets similars i la majoria tenien algú conegut o familiar que n'havia patit les conseqüències. La tornada es va fer amb molta por per part de tothom però mica en mica vam veure que el centre era un lloc segur i que seguint les pautes de seguretat i prevenció, podíem anar adaptant les activitats del dia a dia.

Actualment encara hi ha algunes activitats que no es poden dur a terme, la trobada intergeneracional, el taller de cuina, l'excursió anual o activitats de relació amb la comunitat.



Però, n'hem adaptat moltes més i n'hem construït de noves. Procurem utilitzar materials de fàcil desinfecció, cada persona disposa del seu propi i ens organitzem amb grups més reduïts per mantenir les distàncies de seguretat.

La implicació de tot l'equip així com de l'Ajuntament ha permès que el centre s'assembli al màxim possible amb el que era abans del Covid-19 i el treball en equip ha estat i és fonamental pel seu bon funcionament. La lluita diària perquè la convivència sigui el màxim de fluida era tot un repte però hem trobat l'equilibri i hem fet del centre un lloc segur on les persones poden sentir-se com a casa.

PORTBOU

A càrrec de **Cíntia Hernández**, directora del centre

Vam tancar el centre pensant que seria per dues setmanes i aquell mateix dia moltes persones ens van demanar que els hi preparéssim material per anar fent a casa i passar els dies més entretingudes. Ens vam acomiadar, dient "quan ens tornem a trobar farem un gran vermut per celebrar que podem tornar a venir", però no ens vam retrobar fins tres mesos després, i el més trist és que no ens vam retrobar totes.

Durant el temps que no vam poder sortir de casa vam anar fent seguiment i acompanyament a totes les persones, coordinades amb la treballadora social de referència.

Passaven els dies i les setmanes i seguíem proposant diferents activitats per fer. Exercicis físics, activitats més lúdiques, com ara jocs de taula, música, jocs manipulatius, activitats de la vida diària... Vam anar enviant material per correu electrònic a totes aquelles persones que ens ho demanàvem. I sempre proposant activitats d'acord amb les preferències i capacitats de cada persona.

El confinament domiciliari no va afectar a totes les persones de la mateixa manera. Algunes persones, després del tancament del centre i del trencament de rutines, van patir conseqüències emocionals i físiques. Menys ganes de fer coses, actituds d'apatia, nerviosisme... Hi va haver empitjoraments cognitius i de mobilitat que es van fer evidents sobretot els primers mesos de la reobertura. Algunes persones que caminaven amb un mínim de suport, quan vam reobrir el centre, no podien caminar. A altres els costava fer les mateixes activitats que realitzaven amb autonomia abans del tancament.

Així que, a part d'adaptar les activitats a les noves mesures de prevenció de la Covid-19, en la reobertura també vam haver d'adaptar les activitats a la situació actual de cada persona. Sortosament, però, a poc a poc el retorn a la rutina del dia a dia al centre ha permès que algunes persones que havien fet una davallada en el confinament s'hagin anat activant i recuperant.

El dia a dia al centre ha canviat molt i el xoc dels primers dies el vam sentir totes. En general, trobem a faltar no poder estar totes juntes a la taula com abans, la



proximitat, el fet de compartir, no poder entrar i sortir de la cuina, fer i desfer... en fi, tot allò que era tan nostra i ens feia sentir com a casa.

El llarg de tots aquests mesos hem anat adaptant totes les activitats del centre a la nova realitat. Una de les activitats que s'havien plantejat a l'assemblea mensual abans de saber tot el que vindria era anar a fer el vermut a diferents bars de Portbou, quan fes bon temps.

No hem pogut sortir a fer el vermut, però hem adaptat l'activitat a les possibilitats del moment i l'hem fet al centre. Un dia amb calamars a la romana i les patates braves de Can David. Un altre, aprofitant la celebració dels 10 anys del centre, vam dinar paella i fideuada del restaurant Passatges de Portbou. A més a més, totes aquelles activitats relacionades amb la naturalesa han pres més valor després del confinament: cuidar l'hort i les plantes que tenim a la terrassa, contemplar els diferents ocells que ens vénen a visitar i donar-los menjar o sortir a passejar més sovint per la terrassa.

RIUDELLOTS DE LA SELVA

A càrrec de **Judit Conill**, directora del centre

El 13 de març va començar el que canviaria el que havíem estat fent fins aleshores. Tothom es va haver de confinar a casa seva i adaptar-se a la nova situació. Per sort, el juny les coses comencen a canviar i el Lliri Blau reobre el dilluns 15 de juny.

Va ser una reobertura molt esperada per a alguns usuaris que tenien moltes ganes de tornar a venir al centre, poder veure als companys, fer activitats i poder tornar a la seva rutina. D'altres, però, no van voler reincorporar-se.

Les converses dels primers dies eren totes sobre el confinament i el temps que havíem hagut d'estar a casa. La gran majoria manifestava que se'ls hi havia fet molt llarg, que els dies no passaven, però que ara, venint al centre i tornant a la seva rutina, les coses canviarien.

Tothom va arribar molt motivat i predisposat a dur a terme qualsevol activitat que es proposés. Amb moltes ganes de fer activitats i de relacionar-se. Era tangible la il·lusió de poder tornar tot i les mesures necessàries que cal prendre per a minimitzar el risc de contagi.

La tornada també va fer visible el que passa en algunes persones quan, per motius externs, la seva activitat del dia a dia disminueix. Hem pogut veure, per exemple, com algunes persones es cansaven més ràpidament del que era habitual a l'hora de fer gimnàstica o com hi havia hagut algunes pèrdues de memòria que abans no hi eren.

Això ens ha motivat a pensar i proposar activitats per fomentar les habilitats i capacitats de cada persona, a més d'adaptar les activitats que fèiem normalment.

Per exemple, abans de l'esclat de la pandèmia, totes les persones que volien podien participar en les tasques domèstiques, com ara ajudar a parar taula abans dels àpats, és a dir, entrar a la cuina, agafar els coberts, plats, tovallons... i posar-los a la taula, o a recollir la taula i portar el material utilitzat a la cuina, a punt per rentar. Ara, qui vol i prenent totes les mesures de protecció necessàries, només pot ajudar a recollir les taules col·locant tot el material en un carro al mig del menjador. Els usuaris no poden entrar a la cuina. Una altra activitat que ha tingut un canvi important és la

celebració de la Pasqua. Una tradició del Lliri Blau era fer ous de xocolata que després s'emportaven a casa per compartir-los amb la família. Aquest any, els ous de xocolata s'han canviat per ous de sabó de glicerina, una alternativa per poder compartir els típics ous de Pasqua amb la família.

Tot i les adaptacions, les mesures i la situació en general en què ens trobem, tenim moltes ganes de fer activitats i de seguir compartint somriures i experiències amb tota la família del Lliri Blau.



SANTA MARIA D'OLÓ

A càrrec de **Vanesa Pallàs**, directora del centre

El dia 13 de març vam marxar a casa sense saber que el dilluns 16 el centre no podria obrir les portes i no sabíem fins quan seria. Així i tot, ja vam començar a pensar què podíem oferir a les persones usuàries mentre estaven a casa, encara que potser només era per dues setmanes. Vam preparar material en funció de cada persona i el vam fer arribar a cada casa, sense entrar-hi i respectant totes les mesures recomanades. I vam gravar vídeos de gimnàstica que vam enviar perquè, si en tenien ganes, poguessin fer l'activitat física des de casa.

Les trucades telefòniques van ser l'altra constant. Així donàvem cobertura a les necessitats més emocionals. Vam adaptar la freqüència i durada a la situació personal de cadascú. Algunes trucades van servir per gestionar qüestions mèdiques que van evitar complicacions, altres per conèixer la situació, altres merament informatives, altres per gestionar alguns dubtes, altres per seguir proporcionant material, algunes per fer companyia i totes, totes, per sentir-nos a prop. "Tengo muchas ganas de veros", "Quan podrem tornar a venir?", "Us enyorem", "No sabeu quan trobem a faltar el centre", "Ja no puc més, vull tornar a venir". Aquestes eren algunes de les frases més repetides en aquelles trucades.

El 29 de juny, amb el 50 % d'aforament, vam poder tornar a obrir. Al principi va ser estrany. Ens tornàvem a veure, però, ara, sota una mascareta, entrant un a un, prenent la temperatura i incorporant la desinfecció de les mans. Alguns semblava que tornaven més ensopits, apagats, desorientats o dèbils, però tots contents i contents de tornar. Tothom ens va fer confiança. Tornàvem a funcionar, encara que adaptant-nos a les noves mesures de protecció i seguretat.

Les noves tecnologies, les distàncies, les mascaretes, el termòmetre, el gel hidroalcohòlic, la desinfecció, la ventilació constant... han passat a formar part de la nostra rutina.

El dia a dia, evidentment, ens ha canviat. I tenim ganes de poder tornar a la realitat prèvia a la pandèmia. Les converses, les activitats, els àpats... No ens agrada la distància de seguretat i ens complica el fet de parlar, però ens hi adaptem i, si cal, cridem una mica més.



Les trobades amb els infants no són possibles i la presència no és substituïble, però hem intentat mantenir el vincle emprant les noves tecnologies.

Juguem al bingo, però amb un retolador propi, sense fitxes. I després esborrem les marques dels cartons plastificats, amb desinfectant.

Els aniversaris tampoc es deixen de celebrar. Però no bufem espelmes i brindem amb distància.

Seguim fent jocs d'estimulació, les sessions de reminiscència, els clubs de lectura, els jocs de taula, les xerrades, l'estimulació, les activitats grupals variades, els passejos, la gimnàstica, les bitlles i la petanca i moltíssimes altres coses, però evidentment amb la mascareta posada, en grups més petits, desinfectant el material, aprofitant l'aire lliure quan és possible i canviant de sala constantment per anar ventilant.

Malgrat aquesta adaptació constant, hi ha coses que, ara per ara, no ens són possibles i que ens omplien molt. Parar taula, servir-nos nosaltres mateixos, cuinar, rebre les visites dels nens i nenes, abraçar-nos, tocar-nos... Però confiem que aviat ho anirem recuperant.

SANT VICENÇ DE TORELLÓ

A càrrec de **Miriam Caro**, directora del centre

No ens pensàvem que el 13 de març, quan vam tancar el centre, que estaríem tres mesos sense veure'ns. No vam perdre el contacte, però durant aquell període només va poder ser a través de trucades. Vam decidir que trucaríem habitualment a tothom perquè calia assegurar que tothom tenia cobertes les necessitats que abans podíem cobrir des del centre de serveis. I sobretot perquè som com una petita família i ens volíem fer costat els uns altres en moments tan difícils.

En Josep, que només venia a dinar, ens va demanar si el podíem posar amb contacte amb el càtering del centre per a poder continuar menjant el mateix i així ho va fer.

Ara també recordem amb emoció algunes de les frases que vam rebre durant les trucades. L'Esteve, per exemple, ens deia: "Ja estic content per tot el dia, ja el tinc arreglat només de sentir-vos" o "no sabeu pas com ho trobo a faltar". L'aïllament que va suposar el confinament per a les persones grans feia que tinguessin moltes ganes de parlar i passàvem força estona parlant i explicant anècdotes del dia a dia.

Algunes famílies també ens van demanar activitats per fer a casa i així ajudar a mantenir el nivell d'activitat física i mental. Molts van continuar fent gimnàstica o caminaven pel garatge de casa, feien fitxes de memòria o pintaven.

Després de tants dies i setmanes d'incertesa va ser un gran moment poder explicar a tothom que es tornava a obrir el centre al juny. La majoria es van incorporar i amb moltes ganes.

El dia de la reobertura vam dedicar molta estona a parlar dels sentiments, les angoixes i les pors que la majoria vam patir, i de la felicitat de tornar-nos a veure, encara que amb unes condicions diferents. Calia seguir els protocols establerts i vam detectar en algunes persones un empitjorament de la salut, sobretot en l'àmbit cognitiu i funcional, que amb el temps ha millorat en la gran majoria.

Ara ja fa uns mesos que vivim dins la nova realitat i hem vist que la distància social no ens separa i que continuem fent pinya. Mantenim el caliu i seguim actius fent activitats i tallers. Ens hem adaptat a les no-



ves condicions i fins i tot aquest context ha fet sorgir activitats noves. Una d'elles és l'elaboració de fundes de mascareta cosides a mà. I a més ha sorgit la preparació d'una activitat que ara ja realitzem periòdicament i ens pot ajudar a reduir l'ansietat, a més de relaxar-nos i ajudar a mantenir la mobilitat: el ioga per a persones grans.

També hem readaptat activitats que ja fèiem, com ara la cura del cos en què hem incorporat les pautes per a una higiene de mans correcta o un massatge a les mans amb crema hidratant per evitar que la pell s'assequi més del compte. O el bingo. Ara hi juguem amb un micròfon i amb el projector anem escrivint els números que surten. De tot a la vida cal extreure'n la part bona i nosaltres així ho estem fent!

TORRELAVIT

A càrrec de **Lluïsa Puigcerver**, directora del centre

Durant el confinament de març a juny, les professionals del centre es van derivar a treballar a residències de gent gran gestionades per SUMAR. No obstant això, no va ser impediment per seguir en contacte amb els nostres usuaris i usuàries, a qui vam tenir presents en tot moment.

Tothom va tenir un seguiment domiciliari des del primer moment, de forma presencial o virtual. I de manera coordinada amb els Serveis Socials i amb l'ajuntament, es van repartir a domicili, sense entrar a les cases i prenent totes les mesures de seguretat, material per dur a terme activitats a casa a tothom segons les seves preferències i capacitats.

El 29 de juny vam reprendre l'activitat amb l'esperança que tot aniria bé i lamentant la pèrdua de dos dels nostres estimats usuaris. Uns dies abans vam començar a reorganitzar i a adaptar tots els espais i materials d'acord amb les noves mesures de seguretat i prevenció. El menjador va passar a ser la sala d'activitats i descans, i la sala d'activitats ara és el menjador. Així assegurem les distàncies de seguretat. També hem senyalitzat amb fletxes per on ens hem de moure i el sentit que hem de seguir; hem plastificat materials que utilitzem normalment per facilitar la seva desinfecció; cada usuari té el seu material dins la seva carpeta i no s'intercanvia cap mena de material entre ells.

Ara, les entrades i sortides del centre són més complicades. Entrem de forma esglaonada, respectant la distància de seguretat, passem per sobre d'una catifa impregnada de solució desinfectant, i ens prenem la temperatura. L'acompanyant s'espera a marxar fins a confirmar que tot està correcte. També ens posem gel hidroalcohòlic a les mans i ens canviem la mascareta. Tenim dos sobres de paper, un per la mascareta de casa i l'altra per la del centre, i fem el canvi corresponent a cada entrada i sortida.

Ens anem adaptant a les circumstàncies. A la tornada vam notar molt una davallada general en els usuaris. Els primers dies ens vam trobar que no es recordaven del nom d'alguns companys, de les coses que havíem fet abans del confinament. A la majoria els costava més caminar i treballar manualment, havien perdut agilitat. Algunes persones que caminaven prou bé



amb bastó o agafades del braç, ara necessiten caminador o cadira de rodes. Fins i tot l'estat anímic es va veure afectat. A la tornada estaven un punt apàtics, desmotivats... Per sort, això ho hem anat superant de mica en mica, reorganitzant i adaptant les activitats que duem a terme.

Per exemple, hem reprès els intercanvis amb l'escola, però abans de la pandèmia es feien de forma presencial i ara són virtuals, mitjançant videotrucada. El grup de lectura EVA 354 també s'ha convertit en un vídeo de 'lectures enllaunades', que veiem a la pantalla de l'ordinador. No vam poder celebrar la festa de Nadal amb els familiars i amics, però no ens va faltar el concert de la Coral de Torrelavit, tot i que es va haver de fer a l'exterior, davant la porta principal.

Les activitats han passat a ser més individuals, tot i que seguint les mesures de seguretat i prevenció en podem fer algunes de grupals. Actualment treballem el llançament de sacs o pilotes que tenim numerades i assignades a cada usuari. O ens passem materials amb unes pinces llargues de manera que no toquem res amb les mans.

VILADRAU

A càrrec de **Cristina Ferragut**, directora del centre

El centre de serveis de Viladrau és un centre que va obrir les portes el febrer del 2019, poc més d'1 any abans de l'arribada de la Covid-19. Disposa d'espais molt amplis i diàfans que fomenten la relació i comunicació entre les persones grans i, abans de la pandèmia, la vida al centre era molt tranquil·la. Les persones grans compartien tots els espais i el mobiliari: les taules o la zona de lectura, es prioritzaven les activitats en grups i quan el temps ho permetia es procurava sempre sortir a l'exterior. Solíem tenir visites de familiars i amics, i també ens visitaven dos cops per setmana els nens i nenes de l'escola de poble.

Un dels moments que més ens agradava era l'hora de dinar. Ens reuníem tots per menjar a la taula i compartíem converses i riures. I tots col·laboràvem en algun aspecte a l'hora de parar o desparar taula. També solíem fer sobretaula mentre fèiem el cafè.

Però a partir del mes de juny, quan vam tornar a obrir, hem hagut d'adaptar-nos a una nova situació, amb unes mesures que han afectat la vida al centre i la manera de relacionar-nos entre nosaltres. Totes les persones usuàries tenien moltes ganes de tornar i així ho van fer.

Ara cada persona s'asseu sempre en el mateix lloc, a una distància mínima d'1,5 metres d'una altra persona i no es comparteix cap material. En la dinàmica del dia a dia trobem molt a faltar dinar tots junts a una taula, com si fóssim a casa. I també altres moments que eren molt importants i que ara no es poden tenir, com ara compartir una estona de conversa amb les persones dels tallers de gimnàstica i de memòria, que ara encara no es poden fer. Els tallers eren un moment de conversa, de retrobament amb altres amics.

Altres activitats s'han pogut adaptar i s'han repensat sobretot aquelles en què es compartia material. Intenem utilitzar menys materials i, si és necessari, aleshores el desinfectem en el rentaplats. Les activitats d'estimulació cognitiva grupals es fan oralment i en petits grups i en fem més d'individuals en què es dedica una estona a cada persona usuària amb exercicis escrits adaptats a les seves capacitats.

També hem apostat per prioritzar activitats a l'aire lliure sempre que el temps ho permet. És també una manera de veure la gent que passa pel carrer i trobar coneguts



amb qui intercanviar algunes paraules des de la distància. I hem incorporat noves activitats manuals individuals, com ara el ganxet, el macramé, la costura o la mitja, que aquí al centre no havien estat mai gaire populars i ara ens hi hem aficionat. Gràcies a aquesta redescoberta de les labors, algunes persones s'han animat a participar en el projecte de col·laboració entre SUMAR i l'Associació de prematurs de l'Hospital Clínic Maternitat de Barcelona fent mantetes per als nadons nous.

L'IMPACTE DE LA COVID-19 A LA NOSTRA GENT GRAN

Com es van sentir a l'inici del confinament? Com van viure les setmanes sense poder sortir de casa? I la tornada al centre, com han assumit les noves mesures de desinfecció i seguretat? Parlem amb algunes de les nostres persones usuàries i les seves famílies perquè ens ho expliquin.

L'IMPACTE D'UN TANCAMENT IMPREVIST



AGULLANA

Salvador, 74 anys

En Salvador és una persona responsable i treballadora que viu

amb la seva dona a Mollet de Peralada, tot i que va néixer a Taravaus. Té 4 fills i va dedicar part de la seva vida a fer de jardiner. Va començar al centre de serveis d'Agullana el febrer de 2019.

Salvador, ens pots explicar com vas viure el tancament del centre de cop, al mes de març?

Vaig viure la situació amb ansietat perquè podia ser pitjor del que va ser, per trobar a faltar els amics que tinc al centre, i pensava com al jovent els podria afectar més, ja que a la gent gran està més acostumada a estar-se a casa.

Com et vas sentir al principi del confinament sense poder sortir de casa i no venir al centre de serveis?

Empresonat, perquè no es podia sortir al carrer i no tenia cap distracció. Venir al centre ja és sortir de casa meva i així poder fer activitats que em distreuen. I poder parlar i veure als meus companys.

Quines emocions vas tenir, com et vas sentir?

Por a la malaltia i per la meva família, sobretot pels fills que van treballar tots durant l'estat d'alarma. Una de les meves filles, la petita, treballa a l'Hospital de Figueres, on en aquell moment ja començaven a tenir casos de la Covid.

Com vas adaptar el teu dia a dia?

El meu dia a dia era mirar la televisió, però no és que m'agradi gaire. I mirar per la finestra, però no passava ningú pels carrers.

Els meus fills em portaven llibres de sopes de lletres, que saben que m'agrada molt fer-ne. I un cop a la setmana podia veure a un dels meus 4 fills, ja que ens portava els aliments del supermercat.

Vas fer alguna activitat a casa com les que feies al centre de serveis?

Sopes de lletres i dossiers de càlcul que ens van oferir des del centre.



**PORQUERES**

Anastasia, 91 anys

El primer contacte de l'Anastasia amb el centre de serveis va ser a través del taller de gimnàstica. Anys més tard, concretament el 23 de setembre de 2019, es va incorporar al servei d'estada. Natural de Carrascalejo de la Jara, Càceres, viu molt a prop del centre i és una dona molt sociable a qui li agrada fer ganxet.

Anastasia, com vas passar els primers dies de confinament?

El vaig viure des de casa, feia uns dies que no m'havia trobat gaire bé i no anava al centre. Tot i això, amb el transcurs dels dies em vaig adonar de la realitat perquè quan em vaig recuperar, vaig començar a trobar a faltar sortir de casa per anar cada dia al centre. Vaig tenir la sensació que em faltava alguna cosa, estava tancada i no podia anar enlloc. Sobretot trobava a faltar la companyia de les altres persones i sortir al carrer. No havia viscut mai una situació similar i, tot i que havia viscut moments de la guerra, tot això era molt estrany.

Com va ser el vostre dia a dia a casa?

El meu dia a dia es va haver d'adaptar al que tenia o podia fer a casa. Sempre he fet molt de ganxet i vaig acabar coixins de ganxet que ja havia començat per la família. És el que més m'entreté, ja que no m'agrada escoltar música i miro poca estona la televisió. Però moltes de les activitats que feia al centre no les vaig poder fer. Cada dia em trucava algun dels meus fills i sempre que necessitava alguna cosa me la venien a portar. Fins i tot em van ensenyar a despenjar el telèfon amb càmera per poder veure a la família.

Quan vaig poder tornar a sortir al carrer, el centre de serveis encara no era obert, però sí que és cert que tens més ganes de tornar a la normalitat. Quan finalment es va tornar a obrir el centre, tot i que inicialment em va fer una mica de mandra, feia molts mesos que no hi anava. Amb pocs dies em vaig tornar a adaptar com sempre i vaig seguir contenta amb les rutines del meu dia a dia.



EL CONFINAMENT A CASA

FOGARS DE LA SELVA

Mònica, filla de la Juani, 80 anys



La Juani es va incorporar al centre de serveis el setembre del 2018.

És una persona extravertida, amant de la gresca i celebracions. El seu estat d'ànim, però, no l'acompanya sempre, i això li condiciona el dia a dia, així com influeix en el seu entorn.

Mònica, com vàreu viure el tancament del centre pel confinament? Què us va suposar?

Amb l'experiència del tancament, ara valorem més el servei del centre. Ara veig com la mare ho necessita pel seu benestar i com això repercuteix en l'esfera familiar. El tancament del centre, tant per la mare com per la família, va ser molt negatiu; no estàvem preparats per afrontar-ho. La primera setmana ja va suposar una gran davallada i al final dels dos mesos la situació era insostenible. Nosaltres no sabíem com estimular-la. Tot i que ens enviàveu fitxes per fer, la mare es negava a fer-les. Se li feia tot un món, es negava a tot. El confinament va suposar perdre les rutines, la socialització, i amb això va venir la desorientació, la desmotivació, episodis d'ansietat, desconfiança cap a nosaltres, negació i resistència a tot.

La trucada setmanal m'ajudava a sentir que no era l'única i m'animava, però així i tot penso que és un servei bàsic i no poder tenir l'assistència directa ens ha

fet sentir desprotegits. Estàvem molt angoixats perquè no sabíem què fer. Nosaltres no tenim els recursos per poder-la estimular com vosaltres.

Era molt complicat explicar-li que el confinament era una situació que ens exigien des de fora i que tot el país estava així, que no era una decisió nostra. Ella pensava que érem nosaltres els que no la deixàvem sortir. Imagina't l'enrenou emocional que genera això, la impotència... Hem passat fases molt dures.

Per nosaltres saber que es tornava a obrir el centre va suposar "un balón de oxígeno", i em salten les llàgrimes en recordar la sensació. D'ençà que hem recuperat la rutina, la situació a casa ha millorat. La tensió viscuda ha canviat per un ambient familiar més distès i relaxat. Avui més que mai, estem molt contents que vingui al centre i som conscients de l'impacte positiu en el seu dia a dia.



SANTA MARIA D'OLÓ

Francisco Jimenez, 88 anys

En Francisco és la persona que fa més temps que assisteix al centre. Ve des

dels inicis, fa més de 10 anys, l'1 de juliol de 2010. Viu sol a Santa Maria d'Oló. És vidu des de fa pràcticament 10 anys i els seus fills no viuen al poble, tot i que n'estan molt pendents. Li agrada molt anar a la seva, però també li agrada estar amb gent, parlar, saber dels altres...

El divendres 13 de març, quan vam fer saber que el dilluns 16 no podrien venir al centre, tothom es va posar una mica neguitós i en Francisco, com molts, es va atabalar una mica. El primer que ens va preguntar va ser: "¿Y hasta cuándo?", "¿Cuándo podremos volver?", "¿Hay para muchos días?". Preguntes compartides per totes i tots. Se'ns trencava el cor no tenir resposta i pensar que potser sí que seria per força dies. Mai hauríem imaginat que per tants!

Quan parlem amb en Francisco de què va suposar el confinament a casa, colpeix. La seva salut és delicada i els seus fills no viuen a Oló. El van acompanyar sempre, però des de la distància.

“Estaba renegado allí en casa. Me parecía que eso no se iba a acabar nunca y ya estaba harto. Tenía muchas ganas que se acabara porque me sentía muy solo. Mis hijos me llamaban por teléfono todos los días muchas veces, me traían la compra y la comida y nos saludábamos por la ventana. Teníamos miedo. Yo les echaba de menos y venir al centro también. Vosotras sois como la familia. Cuando me llamabais tenía mucha alegría porque hablamos un rato, sabía de vosotras y veía que os acordabais de mí. Entonces me animaba pensando que pronto se acabaría. Pero tardó mucho, se hizo muy largo. Cada día pensaba: a ver si cuando me llaman me dicen que ya podemos ir al centro. En casa hice las fichas y los rompecabezas que me dis-

teis y también escribía en una libreta cosas antiguas que me venían a la cabeza (mi pueblo, mis recuerdos allí...). Me ayudaba a pasar el rato, pero me cansaba. Cada día era lo mismo. Los días se hacían muy largos estando solo y me cansaba de todo. Yo lo que quería era salir y venir al centro. ¡Os he echado mucho de menos, mucho!”



ACTIVITATS DIRIGIDES A DISTÀNCIA

TORRELAVIT

Anna, 79 anys



L'Anna viu a Torrelavit des de fa gairebé 60 anys, però és filla de Sant Pere de Riudebitlles.

És una dona d'esperit jove, molt activa i molt sociable, que tothom coneix i estima com l'Anna de Cal Durant.

Anna, quines activitats vas fer a casa durant el confinament?

El centre em va proporcionar material per treballar a casa i no haver d'estar-me parada. La Lluïsa em va portar llana per fer uns cors, que després es van convertir en uns bonics punts de llibre. Els vaig fer de ganxet, que m'agrada molt. També em van portar uns fulls com els que treballàvem al centre per no perdre memòria. Vaig estar molt agraïda perquè mentre feia aquestes coses estava entretinguda i no pensava en tot el que estava passant... com de malament anava tot.

Sempre vaig estar sola. Durant els tres mesos de confinament no vaig sortir de casa, ni hi va entrar ningú. Només el meu gendre venia el cap de setmana a portar-me la compra i a veure si tot anava bé. La Lluïsa, la directora del centre, em va trucar moltes vegades i em venia a veure des del carrer. Em duia

feina i xerràvem una estona, això em feia sentir més acompanyada. Passava el dia pintant mandales, fent sopes de lletres, fins i tot vaig arribar a jugar al parxís jo sola imaginant-me un contrincant. També vaig acabar trobant-li el gust a la lectura, que no m'havia agradat mai! El dia del meu aniversari vaig escoltar la cançó de “Cumpleaños feliz” que venia del carrer; i sí, era la Lluïsa amb un mini pastís a les mans i el número 78. Em va fer molta il·lusió!

Em vaig haver de mentalitzar que les coses anaven així, i havia de prendre paciència. Sort que tinc una finestra molt gran a peu de carrer i podia veure el paisatge i la poca gent que passava pel davant. I tots em saludaven amb la mà!





VILADRAU

Aurora, 88 anys

L'Aurora és una persona molt activa, sempre té ganes de fer coses i provar noves activitats. Va passar el confinament a casa seva, sola. Les filles viuen molt a prop d'ella i li portaven tot el que necessitava.

Aurora, recordes quan vam tancar el centre i ens van confinar?

Sí. Era el març. Ens vam quedar a casa molts dies, no recordo quants, però van ser molts.

Durant les setmanes de confinament, us vam facilitar diferents activitats per fer a casa. Què vas fer?

Cada setmana tenia un llibret amb exercicis de sumes, restes, multiplicacions, exercicis de pensar, sopes de lletres, alguns dibuixos i mandales per pintar. Moltes coses ja les feia al centre i d'altres no, com ara els mots encreuats, molt difícils. No m'han agradat mai, però les sopes sí que m'agraden. També em van donar exercicis per fer gimnàstica i algun vídeo, però jo no ho vaig fer.

Com us arribaven els exercicis a casa?

Ai doncs mira, cada setmana em trobava a la bústia un sobre amb el llibret. Algunes vegades m'ho portaven les meves filles, que em van explicar que l'Ajuntament imprimia el llibret i després uns voluntaris ho portaven a les cases.

Teníeu alguna rutina concreta per fer els exercicis?

No, els feia una mica quan en tenia ganes. No vaig fer-ho tot perquè hi havia moltes coses. Si feia sol feia els exercicis a fora al jardí.

Us va agradar rebre aquestes activitats?

Sí molt. Jo deia a les meves filles que m'enviaves moltes coses i elles em deien que fes el que pogués. Una altra cosa que agraeixo són les trucades setmanals; o diàries, sobretot al principi. Si anava cap a fora, agafava fins i tot el telèfon sense fils per poder-vos contestar si trucàveu.

Us vàreu sentir acompanyada des del centre durant el confinament?

Em va agradar molt. Perquè venir al centre sembla que no, però és com una unió, som com una família. Vaig trobar molt a faltar poder venir, estar ocupada i veure a tothom. I els companys, tot i que amb alguns ens trucàvem bastant sovint i parlàvem una bona estona.

Van ser dures les setmanes de confinament tancada a casa?

Sí perquè no tenies una obligació, una rutina, i tant em feia una cosa com una altra. Ara sé que haig de venir i em llevo amb un propòsit i amb ganes d'estar aquí. Tinc un al·licient que durant el confinament no tenia.



LA TORNADA AL CENTRE



PORTBOU

Lluís, 90 anys

En Lluís va néixer a Portbou, on viu. Fa gairebé 2 anys que va començar a venir al centre de serveis juntament amb la seva dona, la Mercè. És una persona molt alegre i activa, li agrada

estar ocupat i sempre està disposat a ajudar a tothom.

Lluís, teníeu ganes de tornar al centre?

I tant que tenia ganes de tornar, per mí venir al centre és una rutina més en el meu dia a dia. Aquí m'entretinc

molt, faig coses que a casa no faig, m'agrada molt venir i estic content, a més m'estalvio de fer el dinar.

Us va fer il·lusió poder tornar a venir?

Sí, molta il·lusió! Feia tant de temps... Tenia ganes de tornar i veure al personal i la resta de persones que feia temps que no veia.

Vàreu trobar molts de canvis?

A la tornada, sí. En primer lloc, a persones que venien i ara no, com en Martos i la Rosalia, que venien a dinar. I a algunes persones les vaig trobar més canviades físicament i cognitivament.

Un canvi que no em va agradar gens era no poder entrar a la cuina. A mi m'agrada entrar i remenar, sóc una persona activa i no poder ajudar no m'agrada. Tampoc haver de quedar-me a la sala, tots separats amb distància i amb la mascareta tot el dia.

He trobat a faltar molt al meu company Ernesto amb qui compartíem moltes activitats, com ara l'hort. Teníem plans per plantar i això m'ha afectat molt, fins

i tot vaig comprar un davantal per cada un per quan hi anéssim i no embrutir-nos de terra.

Ara, en entrar i sortir del centre, ens hem de mirar la temperatura i desinfectar-ho tot, mans, sabates... Abans ens posàvem el dinar cadascú i fins i tot podíem ajudar al del costat i això s'ha perdut. Han canviat moltes coses de la manera de fer d'abans. Però al centre ens hi trobem segurs i podem seguir gaudint de la companyia i de les activitats que fem.



RIUDELLOTS DE LA SELVA

Consol, 78 anys

La Consol va començar a venir al centre el 28 de març del 2018. Feia pràcticament 2 anys que

hi assistia quan va arribar el confinament domiciliari i es va reincorporar el mateix dia de la reobertura, juntament amb 4 persones més.

Consol, teníeu ganes de tornar al centre després dels mesos de confinament a casa?

Sí, tenia moltes ganes de tornar. A casa es feia molt llarg i avorrit estar-s'hi.

Abans de començar a venir al centre, jo no volia venir. Estava moltes hores sola a casa i els meus fills em deien que hi estaria molt bé, però jo no volia. No em creia que hi estaria bé. Els deia que hi ha molta gent que està sola. Però el final vaig començar a venir i em va agradar molt. Poc després vam estar confinats i ho vaig trobar a faltar molt. Tenia moltes ganes de tornar a venir. A casa no em passaven les hores. Durant el confinament estava sempre a casa i només veia els fills i els néts.

Així, us va fer il·lusió tornar al centre?

I tant! Em va fer molta il·lusió tornar perquè aquí hi estic molt bé i veig a gent.

Vàreu trobar molts canvis en tornar?

Això d'anar amb mascareta... i altres canvis com haver d'estar separada de la gent. També vaig trobar que no hi havia la mateixa gent que abans. Al principi que vàrem tornar faltava molta gent, érem 4 o 5 només. Després ja es van anar animant i ara ja tornem a ser molta colla.



L'IMPACTE D'UN NOU TANCAMENT PER COVID-19



CAMALLERA

Paquita, 89 anys

Fa dos anys que la Paquita és usuària del centre de Camallera i li agrada molt anar-hi, pel fet

de sortir de casa i per estar entretinguda, veure gent o fer activitats.

Paquita, què vàreu sentir quan us vam dir que s'havia de tornar a tancar el centre durant uns dies?

Vaig pensar que novament era una situació estranya per tothom, però que havíem de fer els que ens deien i estar-nos a casa. A casa també hi estic molt bé, tinc un pati molt gran i puc sortir a passejar sense sortir al carrer.

Aquest confinament temporal no em va recordar gaire al primer confinament perquè jo a casa hi estic molt bé i també era diferent perquè sabíem quan podríem tornar si tot sortia bé.

En el cas que torni a passar és un tema que no em crea nervis. Ens hem d'anar adaptant a tot el que va passant.

Vàreu fer alguna mena d'activitat a més de passejar pel pati?

Sí, vaig fer mitja, ordinador, llegir i mirar programes de la televisió que m'agraden. També vaig poder passar més hores amb un gat i un gos que tinc, sobretot amb el gos que vol estar tot el dia al meu costat, tot i que també guardo una estona pel gat perquè vingui a la falda als vespres.

Aprofitant tota la situació que estem vivint hi ha una frase que m'agrada dir i que la canalla hauria de tenir molt present. És: "estima als altres com a tu mateix". En temps d'incertesa ens hem de fer costat.



SANT VICENÇ DE TORELLÓ

Enriqueta, 76 anys

L'Enriqueta va començar al centre de serveis el febrer del 2020. Coneixia el servei, ja que abans venia

amb el seu home, en Felicià. Va néixer a la Mambla d'Orís i actualment viu amb el seu fill a Borgonyà, juntament amb la seva gata Nina. És una persona molt riallera i de la broma que té molt bona relació amb tothom.

Enriqueta, us agrada venir al centre?

M'agrada molt, vinc cada dia, 8 hores. Es fan moltes activitats: gimnàstica, tertúlia, música, ioga... i el

temps em passa volant. Estar aquí al centre és com la meva segona casa, aquí tots som família.

Com us vàreu sentir quan us van dir que hauríeu d'estar un altre cop sense poder venir a causa d'un cas positiu de Covid-19?

Em vaig sentir molt i molt malament, t'ho asseguro. Al principi estava ben preocupada perquè pensava que jo podia ser positiva i vaig estar uns dies molt amoïnada. Recordaré sempre quan marxàvem amb el transport sabent que haurien de tornar a tancar el centre i ens van fer la prova. Mentre esperàvem resultats tenia molta por, només feia que mirar-me la febre, però per sort em vaig trobar bé de salut.

Què vàreu fer a casa durant aquests dies? Va ser igual que durant el primer confinament?

Aquesta segona vegada va ser diferent perquè van ser pocs dies, però estava molt amoïnada, m'anava preguntant com acabaria tot això que estàvem vivint. A casa feia ganxet i mitja per distreure'm, però no era el mateix que venir al centre; em sentia trista. Quan sentia el telèfon em venien ganes de plorar. Em trucaven les noies del centre i em semblava que em trucava Déu. Esperava la trucada amb candeletes i m'alegrava el dia només de sentir-les! Fins i tot em venien més ganes de fer coses a casa! Quina sort que tenim de tenir aquestes professionals al centre! Ara

demano tirar endavant amb força i que es parli de tot el que fem al centre, que és un orgull venir-hi.



MAIALS

Pilar, 81 anys

Maials és el centre de serveis que més ha patit confinaments parcials. La

Pilar va començar el març del 2020, 3 dies abans de decretar-se l'estat d'alarma. El centre reobre a principis de juliol, però 3 dies després ha de tornar a tancar. Com que l'aforament està limitat i s'han de fer torns perquè tots els usuaris hi puguin assistir, la Pilar només hi pot tornar un dia.

Pilar, us agrada venir al centre?

Sí, molt. Mai m'haguera pensat que m'hi podria trobar tan a gust, em pensava que era una cosa, però n'he trobat una altra. Hi ha molta companyia i volen que ens ho passem el millor possible i que aprenguem sempre coses noves. Per exemple, el primer dia que em van dir d'anar a l'ordinador, jo vaig dir que no, que sempre m'havia fet por, però em van convèncer i amb tota la paciència del món, ara ho he après i m'agrada molt. I això també m'ha ajudat a tenir més autoestima i veure que sóc capaç d'aprendre.

Com us vàreu sentir quan us van dir que hauríeu d'estar una altra vegada sense poder venir al centre?

Molt trista, perquè al centre em passa el dia sense adornar-me'n i sempre fent activitats. El fet d'estar a casa m'ha fet sentir molt més aixafada, avorrida i una mica desil·lusionada.

Què vàreu fer durant els confinaments a casa?

Avorrir-me! El fet de no tenir activitats per fer i com que la vista no m'acompanya, no em puc entretenir en res, només puc mirar la televisió. A la tarda, quan arriba la família, ja és una altra cosa perquè en companyia em distrec més. En el meu cas, quan vam tenir el primer confinament només havia anat al centre dos dies, dijous i divendres i el dissabte, es va decretar l'estat d'alarma. Per tant, no vaig notar tant canvi perquè no havia assaborit estar aquí. I voldria acabar l'entrevista agraint la feina que feu: moltes gràcies!



LA NOVA REALITAT

HOSTALET DE PIEROLA

Carmen, 85 anys



La Carme és vídua i viu sola, tot i que la família està molt a prop. És molt

prudent en la conversa, afable en el tracte i sempre està contenta. Li encanta venir al centre i participar de les activitats. Ha descobert un món de possibilitats en els treballs manuals i sempre està disposada a començar-ne de nous.

Carmen, com vius la nova realitat al centre?

Durant el temps que el centre va estar tancat estava molt avorrida, aquí estic molt bé. A casa els dies se'm fan molt llargs, no puc parlar amb ningú. La meua família viu a prop, però tots treballen. Aquí al centre no pares i el temps passa de pressa, no te n'adones i és l'hora de sortir. I no li dones tantes voltes al cap.

Què trobes a faltar amb les noves mesures de seguretat?

Estic cansada de tanta mascareta, però si diuen que l'hem de portar, doncs la portem, què hi farem... Ara, com que ja ens han posat la vacuna, suposo que aviat ens la traurem...

El que m'agradava molt abans és que paràvem taula. Ens servíem nosaltres el menjar, l'aigua, perquè la gerra i les safates estaven a la taula i també ajudàvem a recollir. Ens assèiem persones juntes i després de dinar ens quedàvem asseguts una estona xerrant.



Ens ho passàvem molt bé. Ara som dos a cada taula, un a cada punta, parlem, però no és el mateix. Ens serveixen el plat i, si volem més aigua, cal demanar-la. Jo ajudava a rentar els gots després del berenar i ara no puc. Però es el que hi ha.

Les activitats en què participes són molt diferents de les d'abans de la Covid?

No, jo faig moltes coses. Quan pintàvem, posàvem els colors al mig i anaves agafant el que et feia falta i ara cadascú té la seva carpeta i els seus colors. La festa de Nadal també ho vam passar molt bé, però l'any anterior van venir la meua filla i la meua jove i aquest any ha sigut diferent. Però fem moltes coses, jo ara estic fent un quadre amb paper de colors i faig fitxes i puzles amb la tauleta... Altres fan altres coses, cadascú el que li agrada. Jo m'ho passo bé aquí, i em va molt bé venir al centre, aquí fem molt exercici.

LES NOVES ACTIVITATS





LA GRANADELLA

Ramona, 89 anys

Va néixer als Torms, poble on encara resideix avui dia. Viu sola a casa seva, i

té a prop al seu fill Joan i la seva jove. És una senyora amable, simpàtica i treballadora. Es va incorporar al centre el mes d'octubre de l'any 2018, i sempre comenta que, gràcies a haver vingut, es va mantenint, que creu que sola a casa tot aquest temps hagués anat empitjorant.

Ramona, com viviu la nova realitat al centre? Hi trobeu molta diferència?

Sí que trobem molta diferència. Però no és només aquí, és a tot arreu, a casa també em passa. Jo ja me'n faig càrrec que ha de ser així i no s'hi pot fer res més, ara és el que toca i ens hem d'adaptar.

El que menys m'agrada és això d'estar tan separats els uns dels altres, és el primer que noto. M'afecta molt perquè per la meva sordesa em costa comunicar-me i estar tant lluny de la resta no ho facilita. Abans ajudava a tothom que podia, però amb la distància ara no puc. També trobo molt a faltar les abraçades que ens fèiem.

A l'hora de dinar es va una mica més lent, però tot ho porta el mateix. Abans teníem les olles a taula i podíem servir-nos al nostre ritme, entre tots, i ara ens han de servir a tots i estem separats. Abans també érem molta colla i ara som pocs. Sembla que ha de costar menys, però hi ha més coses a fer.

I pel que fa a les activitats?

Jo si fa o no fa faig el mateix que abans: cuso molt i, quan les activitats són molt orals, prefereixo fer una altra cosa. La resta, com per exemple la gimnàstica o les fitxes, les continuo fent. No m'ha costat adaptar-me a les mesures, m'ho he pres amb paciència. Tard o d'hora s'anirà normalitzant la situació i tinc fe en què s'arreglarà més tard o més aviat. Mentrestant, anirem fent, ara ja tenim la primera dosi de la vacuna posada!



LES NOVES ACTIVITATS





SABIES QUE...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Amb el suport de:



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

www.sumaracciosocial.cat

@sumaracciosocial



@Sumar_asc



LA VACUNACIÓ CONTRA LA COVID-19 ALS CENTRES DE SERVEIS

Les primeres dosis de la vacuna es van administrar a partir del 23 de febrer.

Els primers a rebre la vacuna van ser els centres de serveis dels Hostalets de Pierola, Maials i Viladrau.

La vacuna administrada a totes les persones grans és la de Pfizer-BioNTech.

A principis d'abril, el 80% de les persones grans usuàries dels centres de serveis han rebut les dues dosis de la vacuna.

La persona de més edat vacunada és la Pilarín, de 97 anys, usuària del centre de serveis de Portbou.

La majoria de les treballadores dels centres de serveis també estan vacunades. Gairebé totes han rebut la vacuna d'Astrazeneca i, en alguns casos, la de Moderna.

En el centre de Maials es va administrar la vacuna al primer ciutadà del municipi, en Josep, i també del municipi veí d'Almatret, en Manuel.

