

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2021

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Santa Maria d'Oló



Núm
19



04

La vacunació
contra la COVID-19

07

El calendari
d'activitats

18

El racó de la
nostra gent gran

21

Activa't!
Treball del cos
i de la ment

Després del malson del 2020 començàvem el 2021 amb l'esperança de la vacuna i la il·lusió de tornar aviat a la normalitat. L'activitat i les ganes de fer coses tornaven amb força al centre de serveis tot i les restriccions i les mesures de seguretat vigents.

L'arribada de la vacuna per fer front a la COVID-19 ha permès reduir el nombre de contagis i la millora de la situació epidemiològica també ha posat fi a la majoria de restriccions.

La COVID-19 ha condicionat el funcionament del centre i la seva distribució. Després d'un any de les primeres vacunes la pandèmia ha perdut força però no s'ha acabat. S'està subministrant la tercera dosi i les famílies encara han de seguir les activitats i celebracions del centre a distància, sense poder entrar a l'interior, ni tant sols per acompanyar a la persona gran a l'arribada o sortida del centre.

Tot i la pandèmia, seguim fomentant accions i activitats per potenciar l'autonomia de cada persona. Cada dia busquem i trobem alternatives per equilibrar les mesures de seguretat i prevenció contra la COVID-19 amb el benestar de les persones grans. Així ho hem fet i així ho seguirem fent.

Ens cal encara molta prudència i la mascareta, la higiene de mans i la ventilació segueixen presents en el nostre dia a dia i més a prop de les persones grans, un dels col·lectius més afectats i vulnerables al virus.

Tot i això, no defallim i acabem el 2021 amb l'esperança d'un molt millor 2022.

Bones festes!

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

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

DESEMBRE 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)

DIRECTORA DEL CENTRE:

Vanesa Pallàs

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de
comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

A Oló anem camí de celebrar els 12 anys del Centre de Serveis. Un centre del que en gaudim i n'estem molt orgullosos.

El centre pot seguir sumant anys gràcies a la feina de les professionals, un gran equip humà que fa possible una atenció de qualitat envers totes les persones usuàries, les seves famílies i totes aquelles persones que d'una manera o d'una altra en formen part.

Un equip que també ha superat els moments difícils de pandèmia que hem viscut (i encara vivim).

Des de l'ajuntament seguirem treballant cada dia per seguir cuidant del centre doncs és molt gratificant veure que estem donant un envelliment de tanta qualitat al mateix municipi, ple d'activitats, i una atenció molt personalitzada. Actualment estem immersos en la millora en l'autoconsum del Centre de Serveis, apostant per la millora energètica. Per aquesta raó, s'han instal·lat 30 plaques fotovoltaiques per tal d'aprofitar l'energia solar i fer més sostenible el centre.

Montse Padrisa Rovira

Regidora de Sanitat i Benestar Social



LA VACUNACIÓ CONTRA LA COVID-19

Objectiu

La vacunació contra la COVID-19 té com a finalitat arribar a la immunitat de grup, fonamental per minimitzar els efectes de la pandèmia. *Quan una part de la població ja té els **anticossos proporcionats per la vacuna, el virus queda bloquejat, baixa la seva propagació i els contagis es redueixen fins a un nombre residual.***

Avui en dia, la vacuna contra la COVID-19 és la principal eina per fer front a la pandèmia, sense oblidar mesures com ara la distància de seguretat, la higiene de mans, la mascareta i la ventilació d'espais tancats.



La campanya de vacunació va començar a Catalunya el 27 de desembre de 2020.

Les vacunes administrades

Pfizer/BioNTech

Moderna/Lonza

Oxford/AstraZeneca

Johnson&Johnson/Janssen

Les 4 vacunes estan autoritzades per l'Agència Europea de Medicaments (EMA) i són segures i efectives per a la prevenció de la COVID-19. Malgrat són diferents, totes protegeixen contra la COVID-19 greu.



Les pautes de vacunació i la seva finalització

Les pautes de vacunació són diferents segons la vacuna, l'edat o si hem estat un cas positiu de COVID-19.

Si una persona no ha patit la COVID-19 abans de la vacunació: Segons la vacuna, la pauta de vacunació estarà finalitzada:

- **Pfizer/BioNTech**, 7 dies després de la segona dosi.
- **Moderna/Lonza** i **Oxford/AstraZeneca**, 14 dies després de la segona dosi.
- **J&J/Janssen**, 14 dies després de la primera i única dosi.



Si una persona ha patit la COVID-19 abans de la vacunació de la primera dosi:

- Si té 65 anys o menys, solament necessitarà una única dosi de la vacuna per arribar a la pauta vacunal completada, 2 mesos després de ser un cas positiu de COVID-19.
- Si té més de 65 anys, necessitarà dues dosis, una vegada estigui recuperada de la COVID-19.

Si una persona ha patit la COVID-19 durant el seu procés vacunal, és a dir, després de la primera dosi i abans de la segona dosi:

- Si té 65 anys o menys, s'administrarà una segona dosi 2 mesos després d'haver passat la malaltia o del diagnòstic de la infecció.
- Si té més de 65 anys, es completarà la pauta amb una segona dosi quan la persona estigui completament recuperada i hagi finalitzat el període d'aïllament.

La dosi adicional

- Durant el mes d'octubre del 021, s'ha començat a administrar una tercera dosi de la vacuna a les persones majors de 70 anys. La tercera dosi pretén reforçar la resposta immunitària de la persona contra el virus.

La immunitat enfront de la COVID-19 s'assoleix gràcies a la pauta de vacunació completada; per això és tan important la finalització del nostre procés vacunal.

Les persones que han assolit la pauta vacunal completada poden demanar el certificat digital COVID de la UE.

Les mesures de protecció i control en els serveis d'atenció diürna

Mascareta – Higiene de mans – Ventilació – Neteja i desinfecció

L'activitat diària

Activitat grupal

- Si la cobertura vacunal de les persones ateses és igual o superior al 85%, es pot mantenir l'activitat a una distància mínima d'1 metre entre persones amb les corresponents mesures de protecció (mascareta quirúrgica, higiene de mans i espai ventilat).

En cas contrari, la distància ha de ser d'1,5 metres i s'ha de garantir un espai de 2,5 m²/persona en qualsevol de les activitats i serveis grupals que es duen a terme a l'interior del centre.

- Es garanteix la ventilació suficient en cadascun dels espais habilitats per a les activitats grupals.
- S'organitza l'atenció presencial en 'grups estables' de persones ateses i de professionals.

Control i gestió de casos sospitosos de COVID-19

- Cada dia es fa un qüestionari a les persones usuàries amb l'objectiu d'identificar símptomes relacionats amb la COVID-19. Es té en compte la simptomatologia de la variant Delta amb presència de símptomes de refredat comú (mucositat, mal de coll, mal de cap, etc.) o valorant que la persona no hagi estat un contacte estret en cap cas sospitós, probable o confirmat de COVID-19 en els darrers 14 dies.
- Si s'identifica una persona usuària amb símptomes compatibles amb la COVID-19, se suspèn la seva assistència al centre i s'aïlla fins que algú la vingui a buscar en una habitació ben ventilada on no hi hagi altres persones i se li facilita una mascareta quirúrgica.

En el cas d'un/a professional, aquest/a es retirarà del lloc de treball.



Manteniment de l'activitat diària en situació d'un cas/brot de COVID-19

Es mantindrà l'activitat si la sectorització del centre ho permet i si l'organització de l'activitat en grups estables o unitats de convivència ho fa possible.

l'assistència de persones usuàries que siguin contacte estret d'un cas confirmat dependrà de la pauta de vacunació de cadascú i del protocol establert per la normativa vigent en el moment en què es produeixi el positiu.



Novetats a partir d'octubre 2021

Participació de voluntariat

Les persones voluntàries correctament vacunades poden reincorporar-se als centres de dia per col·laborar en la realització d'activitats.

Servei de transport adaptat

S'elimina la limitació del número de persones usuàries en el servei de transport adaptat, sempre i quan es compleixin les mesures d'autoprotecció.

Cribatges a professionals

Als professionals, voluntaris habituals o alumnes en pràctiques correctament vacunats i asimptomàtics, o que han passat la malaltia en els 6 mesos previs, es

realitzarà un test PCR en mostra nasal quinzenal de forma periòdica.

Als professionals no vacunats o incorrectament vacunats i que no hagin passat la malaltia en els 6 mesos previs, es realitzaran tres cribatges setmanals amb automostra nasal i a dies alterns. I almenys una de les proves haurà de ser una PCR.

Als professionals externs com podòlegs, fisioterapeutes o perruquers així com altres col·laboradors i voluntaris esporàdics, que tinguin un contacte directe amb les persones usuàries, es realitzarà sempre un TAR abans d'entrar al centre de dia amb independència del seu estat vacunal.

Fonts:

<https://canalsalut.gencat.cat/> Campanya de vacunació contra la COVID-19

Pla d'intensificació de les mesures de control en centres de dia i centres i serveis d'atenció diürna. Setembre 2021. /Salut. Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya.

EL CALENDARI D'ACTIVITATS

MÉS D'UN ANY DESAFIANT LA COVID-19



EL DIA A DIA

Recollim fulles per decorar el centre



Preparem cortines



Converses



Estimulació cognitiva



Lectura



Manualitats



Compartim records



Bingo



Projecte prematurs



Jocs de taula



Vida als anys. Lipdub col·lectiu



A la fresca



Jocs a la fresca



Visita a distància



Petanca



Passejades



Taller de música



Joc musical



Psicomotricitat



Endreçant el jardí



Regant flors



Plantada de flors



Parc de salut



Taller de colònia



LES CELEBRACIONS

Santa Maria d'Oló fa 11 anys





Aniversaris



Festa Major





Sant Pere



EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

SALVADOR PERAIRE BERENGUERAS



Data i lloc de naixement:

3 de maig del 1946, a casa, a ca la Pastora de Santa Maria d'Oló.

Pares: Joan i Maria.

Germans: Té una germana, la Lourdes, que és tres anys més petita que ell.

Fills: En Xevi, la Núria i la Maria del Mar

Netes: La Júlia i la Isona (filles de la Núria).

Data d'arribada al centre de serveis:
1 de febrer del 2016

HISTÒRIA DE VIDA

En Salvador sempre ha fet de pagès. A casa, el seu pare i el seu avi, sembraven cereals i feien vi. Després, quan va plegar de l'escola i va deixar d'estudiar, es va posar al negoci familiar. I a banda del que feien a casa, es va animar a



agafar pollastres i també fer pinso. Després va agafar gallines blanques ponedores, després truges i més endavant conills. "Fins a 250 conills vaig tenir!", ens comenta.

Més tard es va treure els conills i va posar cabres. I d'aquí començaria el que seria el seu negoci per a tota la vida. Va anar a França amb uns amics i li va agradar el sistema d'agricultura ecològica que tenien i va veure també com en alguns llocs de pagès feien formatges.

I per això, va decidir engrescar-se en aquest món. Criava les cabres amb pastura i cereal germinat i de manera ecològica. I de la llet va decidir fer-ne formatges. També en va acabar fent de vaca (però comprant la llet). I d'aquí van sortir els Formatges la Pastora, tota una revolució!

"Fins i tot em van venir a entrevistar de la revista "Integral" per conèixer la meva feina", ens indica. I rebia moltes visites i consultes sobre la seva manera de treballar. I després ja, la jubilació. Va arribar als 68 anys de manera forçada es podria dir. La salut i problemes diversos el van obligar a parar. "Jo que em pensava que treballaria fins qui sap quan!".



L'ESTADA AL CENTRE DE SERVEIS

El Salvador va arribar al centre l'1 de febrer del 2016. És veí de Santa Maria d'Oló de tota la vida i una persona que sempre està molt interessada a saber, aprendre i viatjar. Li agrada estar al cas de l'actualitat i la segueix molt. Li agrada tenir converses sobre tot: política, societat, etc.

I també li agrada molt venir al centre. Va començar a venir de ben jove. De fet, ell és dels més joves. Participa en gairebé totes les activitats activament, tot i que les que més li agraden són les sessions de reminiscència, fer estimulació via ordinador, treballar la memòria en general, la lectura de les notícies i el club de lectura.

Venir al centre li dona ocupació i companyia. S'hi troba molt bé i li dona vida, com ens comenta: "Quan va començar aquesta pandèmia no vaig pensar en cap moment que durés tant de temps ni que arribés a aquesta magnitud, afectant a tot el món i a tots els aspectes de la vida quotidiana. Venir al centre és la meva vida, és quan em socialitzo. Els dies i hores a casa, durant aquesta pandèmia, no passaven mai. M'avorria molt!!! Vaig trobar a faltar molt la companyia de totes i tots. Sou la meva família. A casa passo moltes hores sol ja que la meva parella treballa.

Quan vaig veure que la cosa anava per llarg vaig intentar ocupar el temps llegint, amb l'ordinador i fent les fitxes d'estimulació que em van portar. També vaig intentar fer la gimnàstica seguint els vídeos que també ens van fer arribar, però estava molt atrofiat i no els podia fer tots. En feia alguns i també caminar per casa, passadís amunt i avall.

Durant els mesos que el centre va estar tancat em vaig adonar de la importància que té venir aquí, tot el que fem, el contacte amb la resta, el poder estar actius, mantenir-se ocupat. Això va fer que ho valorés encara més.

Jo soc una persona que sempre he tingut una vida social molt activa i al començament de la pandèmia em vaig sentir molt malament perquè no podia anar enlloc i passava moltes hores sol. I m'atabalava molt no saber quan duraria.



La Vanessa de tant en tant trucava per saber com estava, però ella tampoc em podia dir quan obriríem. La veritat és que se'm va fer molt llarg.

Un cop ja em va trucar per informar-nos que podíem tornar a venir, vaig estar molt content, tot i les mesures que havíem de prendre. No vaig dubtar ni un moment a venir. El centre, però, era diferent. Un funcionament diferent al d'abans. Unes normes de convivència diferents que ens han afectat en molts aspectes: la relació entre nosaltres, menys gent al principi, protocols de neteja i desinfecció molt estrictes. Va ser un canvi, una nova etapa a la que tots ens vam haver d'adaptar. Vosaltres també. Tot era com més disciplinat. Vam haver de deixar de fer algunes activitats al principi; altres, les vam canviar per no deixar-les de fer. Un canvi. Però almenys, vam poder engegar.

Ara ja hem pogut canviar alguna coseta i recuperar una mica més la normalitat però bé, ja ens hem acostumat. Al final el més important és que puguem venir. A mi venir em dona vida i fa que tingui ganes de llevar-me i tingui il·lusió.

Aquí em sento actiu, em sento viu".

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

SOLEDAD CARRERA



Entrevistem a la seva filla, la Isabel

Data i lloc de naixement: 13 d'abril del 1935, a l'Estany.

Vídua

Ofici: Va treballar sempre en el món del tèxtil

Fills: 4. M^a Teresa, Joan (†), Isabel i Jaume.

Nets: 5

Data d'arribada al centre de serveis: La Soledad va venir al centre per primer cop l'any 2018. Quan vam tancar per la pandèmia va deixar de venir i després va trigar uns mesos a incorporar-se, fins a la vacunació.

Isabel, com vàreu viure la pandèmia amb la mare?

Doncs va ser dur. Al principi a més tenia molta, molta por i no sortíem per res de casa. Fins i tot em feia portar la compra. Ens la deixaven a baix. Jo la recollia i ho desinfectava tot. No veia a cap repartidor. Em feia un pànic terrible que jo mateixa fent alguna cosa pogués contagiar la mare.

Va ser dur també per a la família perquè no ens veiem. Tots teníem molta por. Es van acabar les visites, les trobades i les abraçades tots plegats i especialment amb nets/es i besnets/es quan deien que els més petits podien ser un gran vector de contagi.

Després, amb el temps, vam recuperar les vistes amb la família, però amb distància. Sabia molt greu perquè la mare no en podia gaudir plenament, però patíem i ens semblava que és el que havíem de fer tenint en compte tot el que ens anaven dient i les notícies que se sentien.

Va ser molt dur perquè no hi veies un final. Els primers dies vas fent perquè creus que tot acabarà, però a mesura que s'allargava, l'angoixa i el cansament per la situació augmentaven.

Jo intentava que la mare fes coses, com aquí al centre, però mica en mica i a mesura que el temps a casa passava, em costava més que fes res. La mare té una demència important i





no fer activitat constantment i no poder sortir la va afectar molt. Encara que jo estigués íntegrament per ella i intentés fer coses en tot moment, no era el mateix que venir al centre.

Com valores l'estada de la mare al centre?

Jo estic encantadíssima amb com cuideu a la mare. Em va costar decidir que tornés a venir quan vau tornar a obrir el juny del 2020 després de la pandèmia. De fet, vaig trigar encara uns mesos a portar-la. No em marxava la por (i encara en tinc). La vacuna em va animar. Tenia molts dubtes i alhora moltes ganes. Veia que la mare estava cada cop més apagada i feia menys coses, però alhora la por al contagi em podia.

Quan em vaig decidir, després que parléssim moltes vegades i com dic, amb la vacuna, tot va canviar. De seguida vaig veure que la mare feia un gir. Tornava més animada, estava més activa i xerraire. I per això, només venint algun matí, ja ràpidament vam fer tota la setmana tot el dia altra vegada.

Feu una feina increïble. I a casa això no ho podem fer. Aquí a més, socialitza, veu altres persones grans i això és molt important.

Aquesta pandèmia crec que també ens ha fet adonar, encara més, que venir al centre és VIDA, per a ells i elles i per a nosaltres!

GRÀCIES!

ACTIVA'T! TREBALL DEL COS I DE LA MENT

ACTIVA EL TEU COS

Estiraments de tronc i cap

El cos té flexibilitat quan es mou amb facilitat, sense esforç i sense lesions. Amb el pas del temps anem adoptant una postura incorrecta, el cos es desplaça endavant i va canviant la corba de la columna. És en aquest moment quan comencen a aparèixer dolors i molèsties.

Els estiraments poden afavorir la flexibilitat i el benestar físic i emocional. S'han de realitzar de manera suau i lenta, sense anar més enllà dels propis límits. No ha d'aparèixer dolor i és essencial tenir consciència del propi cos i la pròpia respiració. Us en facilitem alguns:

EXERCICI 1:

Flexió i extensió de coll.

Realitzar una inspiració pel nas i, en el moment d'expulsar l'aire per la boca, sense moure l'esquena, inclinem el cap endavant

amb la barbeta en direcció al tòrax. Tornem a inspirar, aixecant el cap a poc a poc, i el portarem cap enrere fins a un punt còmode, sense forçar. Repetir l'exercici de 6 a 10 vegades. I si existeix vertigen, es pot fer amb els ulls tancats.



EXERCICI 2:

Flexió i extensió de tronc.

Col·locar-se en una cadira, el més endavant possible sense recolzar l'esquena. El cap ha d'estar recte i en línia amb el tronc, els peus lleugerament separats mirant endavant, les mans sobre els genolls i la mandíbula relaxada.

Col·locar les mans amb els dits mirant cap endins, realitzar una inspiració pel nas i, expulsant l'aire per la boca, anem flexionant l'esquena mentre el cap va baixant. Al tornar a inspirar aixequem el cap i estirem la columna. Repetir de 6 a 10 vegades.



Molt important: Si apareix mareig o dolor agut o prolongat durant un dels exercicis, cal aturar-se i buscar una postura més adequada. No s'han de forçar les articulacions.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'Antònia López, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola



1 A la graella envolta amb un cercle:

La lletra anterior a la **R**

La lletra posterior a la **C**

La lletra que està sota de la **P**

La lletra que es troba damunt de la **G**

Contesta la preguntes:

Quantes lletres **L** has trobat? _____

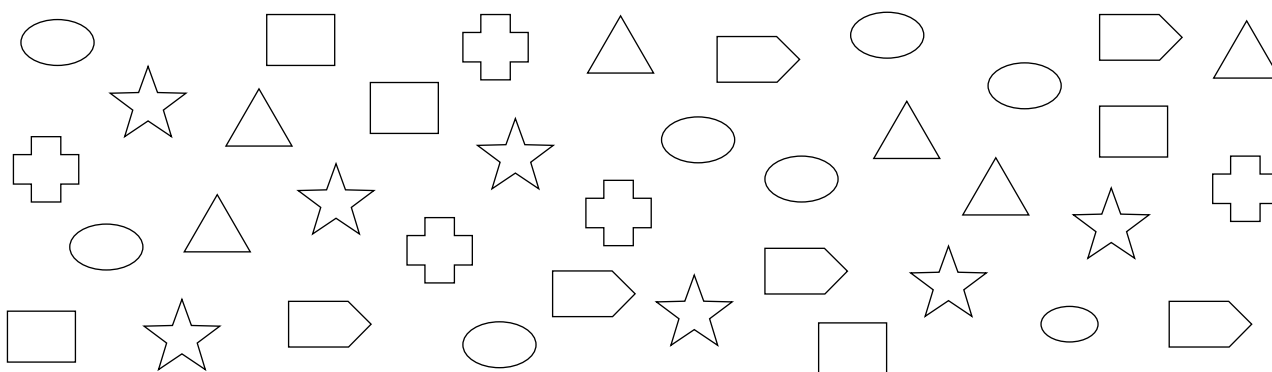
Quantes lletres **I** has trobat? _____

Quantes lletres **V** has trobat? _____

Quantes lletres **A** has trobat? _____

B	A	N	U	J	V	U	G	M	A
P	Y	B	F	E	A	I	O	L	P
G	N	C	Z	O	L	V	J	Y	S
L	F	I	D	J	Y	D	A	B	R
L	K	R	S	A	B	S	F	I	I
N	J	G	H	V	K	L	K	R	V

2 Pinta les figures del color de la mostra



3 Tapa la imatge i intenta respondre les preguntes següents:

Hi havia estrelles? _____

De quin color és el triangle? _____

Quins colors hi trobem? _____

SABIES QUE...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de
Santa Maria d'Oló

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya

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

Carrer Carme Vidal, 32
08273 Santa Maria d'Oló
Tel. 938 384 136
csolo@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

csantamariaolo.wordpress.com

@csantamolo 

@csantamariaolo 

- + A Santa Maria d'Oló, tot i la COVID no vam ni hem deixat de treballar per oferir activitats variades, significatives i que fomentin l'autonomia i la independència de les persones grans:
- + Vam adaptar, des del primer moment, algunes activitats com el bingo, el dòmino o els jocs estimulatis. Al bingo vam incorporar retoladors per marcar els números sobre cartrons plastificats enlloc de compartir fitxes. Amb el domino, la neteja de les fitxes a alta temperatura al rentaplats cada vegada que un grup les utilitza i amb la resta de jocs estimulatis, deixant en quarantena aquells jocs que agraden però no es poden mullar per desinfectar-los.
- + Hem introduït les carpetes personalitzades per a les fitxes estimulatives i lúdiques. I amb algunes persones usuàries hem cosit estoigs de roba personalitzats amb el nom de cadascú per posar-hi el material d'escriptura i pintura propi. Així tothom pot accedir al seu material de manera autònoma sense tocar el de la resta.
- + S'ha col·locat una gerra d'aigua a la sala amb gel hidroalcohòlic al costat, separant en dos espais els gots nets dels bruts. Així tothom qui vol es pot servir l'aigua quan té set.
- + S'ha aconseguit integrar, en la majoria de persones usuàries, que s'avisí cada cop que es fa ús del lavabo per a poder-lo desinfectar. Així se'n manté l'ús d'una manera més autònoma i independent per a totes aquelles persones que no necessiten d'un acompanyament.
- + Aquest setembre hem reactivat els tallers de gimnàs i memòria dirigits a tota la població de Santa Maria d'Oló major de 65 anys. Ambdós es realitzen amb totes les mesures per evitar la propagació de la COVID i han tingut molt èxit d'inscripcions.