

la revista dels serveis de SUMAR

"CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL PER A GENT GRAN"



4

Els nostres Centres

8

Activitats del dia a dia

18

Entrevista a... **Lídia Molist Martínez**

22

Activa't! Treball de cos i de ment

Edita

Consorci d'Acció Social de Catalunya
Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt

Desembre 2013

Direcció, coordinació i edició

Mariona Rustullet, Elisenda Serra,
Anna Tarafa

Redacció

Anna Tarafa – Àrea de comunicació
CASC-SUMAR

Directores dels Centres de serveis:
Vanessa Pallàs – Santa Maria d'Oló
Pilar Ros – Portbou
Míriam Caro – Sant Vicenç de Torelló
Lídia Molist – Fogars de la Selva
Neus Serra – Porqueres
Eva Esparraguera – Agullana
Carme Amer – Riudellots de la Selva
Olga Soler – Camallera
Natàlia Giménez – La Granadella

Meritxell Coromina – Fisioterapeuta
del centre de serveis de Sant Vicenç
de Torelló

Fotografies

Arxiu fotogràfic del Consorci d'Acció
Social de Catalunya

Disseny Gràfic

Estudi Oliver Gràfic

Periodicitat

Semestral

Consorci d'Acció Social de Catalunya
www.consorciasc.cat

Aquesta publicació del Consorci d'Acció Social de Catalunya està pensada per a la seva difusió als usuaris dels recursos que gestionem i als seus familiars i amics. Vol contribuir a aproximar els recursos que presentem en el seu territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part, usuaris, familiars, amics, governs locals, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La publicació es pot descarregar gratuïtament a www.consorciasc.cat.

Els serveis s'adapten a la persona gran

Preferències i desitjos, Projecte de vida, Biografia personal, Capacitats, Autonomia, Consens.



Totes i cadascuna d'aquestes paraules ajuden a definir cap a on tendeix l'atenció gerontològica a les persones grans i el nostre programa, "Tu Decideixes com vols envellir", una alternativa innovadora als models tradicionals d'atenció en els centres i recursos de gent gran.

Adaptar-se a cada individu, practicar una atenció menys tècnica i més social, o tractar a la persona gran amb situació de dependència tal com és, com un adult amb capacitat per decidir, són només alguns dels objectius del programa.

Pioners a Catalunya, des del CASC i SUMAR estem implantant en els centres que gestionem aquest nou paradigma d'atenció a la gent gran. Treballem dia a dia perquè s'abandonin els paternalismes i l'intervencionisme excessiu cap a les persones en situació de dependència i perquè aquestes es considerin adults actius, amb drets, que decideixen.

Estem transformant l'atenció. Una atenció que permet a la persona participar i decidir, i que ja no considera a la persona gran com només un perceptor de serveis, un mer subjecte que participa però que no decideix el seu dia a dia.

La persona és el nostre client i com a tal, es dirigeixen tots els esforços organitzatius a atendre les seves necessitats i a millorar la seva satisfacció i felicitat.

En la nostra societat, cada dia més globalitzada, ens relacionem des de la diferència i la diversitat i, som cada vegada més exigents i canviats. I les noves generacions de gent gran també evolucionen en aquest sentit.

Per això pensem que el futur de la gent gran i també el nostre, passar per adaptar els serveis gerontològics a les preferències cada vegada més exigents de la societat. Uns serveis que s'ajustin al màxim perquè les persones, tot i l'edat i la dependència, continuïn sentint-se actives i autònomes.

Potenciar aquesta autonomia i capacitats, que cap de nosaltres vol perdre, és el nostre repte.

Estanis Vayreda i Puigvert

Gerent

Consorci d'Acció Social de Catalunya

"TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR" ALS MITJANS DE COMUNICACIÓ

"Sentir-se com a casa vivint a la residència", "Les residències són per viure-hi", "Més capacitat de decidir per als avis" o "Envel·lir en un geriàtric mantenint la capacitat de decidir", són els titulars que alguns dels principals mitjans de comunicació catalans han utilitzat en els darrers mesos per presentar el nostre programa *Tu Decideixes com vols envellir*.

Amb motiu del Dia Internacional de la gent gran, l'1 d'octubre, des del Consorci d'Acció Social de Catalunya vàrem organitzar al centre de Sant Hilari Sacalm una roda de premsa per presentar a l'opinió pública aquest programa, pioner i totalment innovador a Catalunya.

Al centre de Sant Hilari, un dels primers centres on estem implantant el programa, els periodistes varen poder comprovar en primera persona com és aquesta atenció diferenciada, quins beneficis suposa per l'usuari i cap a on està anant l'atenció a la gent gran. Durant el matí del 27 de setembre, varen poder parlar i compartir una estona amb les persones del centre, així com acompanyar-los a comprar al supermercat amb la furgoneta adaptada, una de les accions amb més èxit que ha implantat el programa.

Les persones ateses a Sant Hilari també varen gaudir de les gravacions realitzades pels programes de TV3, "Els Matins" i "Telenotícies comarques". La gravació del "Telenotícies comarques" es va fer el mateix dia 27, amb una connexió en directe a les 14h des de la mateixa residència i la d'"Els Matins", 2 dies abans. Aquesta es va transmetre l'1 d'octubre, amb motiu del Dia Internacional de la gent gran, alhora que la directora tècnica del CASC, la Mariona Rustullet i la directora del centre de Sant Hilari, la Gemma Puig, presentaven el programa en el plató d'"Els Matins". L'endemà i també amb la mateixa finalitat, el gerent del CASC, l'Estanis Vayreda, va participar en el programa "El Matí" de Catalunya Radio. I la Mariona Rustullet i la responsable d'implantació del programa, l'Elisenda Serra, al programa de radio La Xarxa, "La Tarda". Finalment, la Mariona i l'Elisenda també varen ser entrevistades per TV Girona el dia 3 de novembre.



TELEVISIÓ:

TN Comarques - TV3 - 27_09_2013
Els Matins de TV3 - 01_10_2013
TV Girona - 02_10_2013



PREMSA DIGITAL:

27_09_2013
Diari de Girona, El Punt Avui,
La Vanguardia, 324.cat, VilaWeb,
Girona Notícies



RADIO:

2_10_2013
El matí de Catalunya Radio
La Xarxa



PREMSA ESCRITA:



***Tu decideixes com vols envellir* introdueix una metodologia d'atenció personalitzada a la gent gran. Una atenció que gaudeix del consens dels professionals del sector en definir-la com l'atenció de la gent gran del futur.**



CONEIXENT ELS NOSTRES CENTRES DE SERVEIS

L'INGRÉS A UN CENTRE SEGONS EL PROGRAMA "TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR"



El pas d'una situació d'autonomia a una situació de dependència, encara que aquesta sigui de manera gradual, no és gens fàcil, ni per la persona que ho pateix ni per a la seva família. I aquest fet normalment s'agreuja quan es fa necessari l'ingrés de la persona gran a un centre assistencial o residencial.

Sigui quina sigui la situació de cada persona i de cada família, un dels objectius del programa "Tu decideixes com vols envellir" és que aquest ingrés sigui el menys difícil i trist possible.

El programa prioritza l'atenció a la persona i deixa en segon terme, els tràmits i documents necessaris per a formalitzar l'ingrés.

L'ingrés tradicional

El procés més habitual és que la persona gran a atendre i/o la seva família escullin el centre que millor s'ajusta a les seves necessitats (les instal·lacions, la confiança que perceben dels seus professionals, el preu, ...). I un cop feta l'elecció, aquestes s'adaptin al servei escollit.

L'ingrés es formalitza amb la signatura d'un contracte i l'entrega de diversos documents que expliquen els serveis que s'inclouen, les obligacions i els drets de cada una de les parts, els horaris del centre, les condicions d'admissió i baixa i les normes de convivència, entre d'altres.

La persona entra a formar part d'una estructura organitzativa, més o menys flexible en funció de cada centre, però que no li permet exercir el control sobre l'organització del seu dia a dia, ni prendre la major part de les decisions sobre la seva vida quotidiana, independentment del grau i del tipus de dependència que presenti. I en general, totes les persones ateses reben un tracte similar en funció de les seves dependències.



L'ingrés segons el programa "Tu Decideixes com vols envellir". El pre-ingrés

En el procés d'ingrés segons el programa "Tu Decideixes com vols envellir", el primer pas és fer que es coneguin la persona i el centre (instal·lacions, professionals i persones ateses). I considerant que cada persona és diferent, i té necessitats i gustos diferents, el programa adapta i ajusta per a cada persona l'ingrés al centre assistencial o residencial.

Davant de la pregunta de si hem de tractar igual una persona amb situació de dependència física i una amb situació de dependència cognitiva, la resposta és evident. Però el que d'entrada pot ser una respos-

ta clara, no és una pràctica habitual en l'estructura organitzativa d'un centre assistencial o residencial. Entre d'altres, perquè suposa portar a terme canvis estructurals en la gestió i organització dels centres que surten dels models tradicionals.

El programa "Tu Decideixes com vols envellir" és precisament una nova metodologia de gestió i organització per poder implantar a nivell organitzatiu i de gestió, aquesta resposta tant evident, així com moltes d'altres.

I facilita els procediments perquè el procés d'ingrés d'una persona gran que presenta un alt grau de dependència física, però que és capaç de prendre decisions per si mateixa, i que té por o no vol ingressar al centre, no sigui tractada igual que una persona, que pateix una demència avançada i s'adona poc del que li està passant. I també facilita eines perquè l'ingrés s'adapti en funció de l'edat, del caràcter o de les costums de cada persona, entre d'altres.

Amb el "Tu Decideixes com vols envellir" el centre s'adapta a les necessitats de la persona a atendre i no la persona al centre.

El pre-ingrés: el procés d'adaptació i la recollida d'informació

Primer de tot, abans de formalitzar el contracte i fer efectiu l'ingrés, cal fer el pre-ingrés.

El pre-ingrés és un procés d'adaptació i de coneixença entre el centre i la persona a atendre, la seva família i els professionals que hi treballen. És un període on la persona visita o assisteix al centre de forma gradual i s'intercanvia molta informació per part de les dues parts. Una de les més importants és conèixer i registrar els aspectes més importants de la persona. Les seves principals necessitats i preferències, que tota l'organització haurà de conèixer i caldrà que li respectin.



- 1 Preferentment, vull que em dutxin noies.
- 2 De tant en tant vull menjar escudella.
- 3 M'agrada mirar pel·lícules a la meua habitació.
- 4 Poder anar a dormir molt d'hora, a les 18 h.
- 5 M'agrada molt llegir i tenir el meu espai per llegir.
- 6 Vull que em pentinin les perruques.
- 7 No sentir-me obligada a participar a totes les activitats que s'organitzen al centre.
- 8 Vull tenir sempre al meu costat l'ampolla d'aigua.
- 9 Que em tractin de tu.
- 10 Que no em diguin ni Carme ni Carmeta, sóc la Carmen.

D'aquesta manera, quan la persona ingressa, entra a formar part d'un entorn que ja no li és desconegut i que a més, el coneix. Així es minimitza la "fractura institucional" que l'ingrés suposa i es facilita la percepció del centre, com una extensió de la seva llar.

Es minimitza la "fractura institucional" que l'ingrés suposa i es facilita la percepció del centre, com una extensió de la llar.

EL CENTRE DE CAMALLERA (ALT EMPORDÀ)

“Jo no volia venir al centre i ara, em sento com a casa”

Vicenta, 84 anys



El centre de serveis de Camallera va obrir les seves portes el dia 16 de maig de 2011. A l'inici vam començar amb pocs usuaris i poc a poc el centre ha anat creixent.

L'objectiu de la gent que treballem al centre és afavorir l'autonomia de totes les persones que venen al centre. Un lloc on les persones grans poden decidir com volen viure i com volen ser tractats. **On cadascú decideix que vol fer.**

Aquí teniu un petit recull del que pensen els nostres usuaris del servei d'estada:

- “Aquí estem molt bé, podem triar entre moltes activitats i fem allò que més ens agrada.” – Assumpció, 72 anys
- “Yo no queria ir a ningun centro, pensaba que la gente mayor en esos sitios estaba mal y ahora me siento como en casa.” – Vicenta, 84 anys
- “Vosaltres sou com les meves filles, sou part de la meva família.” – Miquel, 84 anys

El centre és un espai on ens divertim, gaudim de la companyia dels altres, on compartim activitats, tant dins com fora del centre amb la comunitat, i amb l'entorn més proper.

Un espai on també acompanyem a les famílies en aquesta etapa, els recolzem i els ajudem a millorar la qualitat de vida dels seus familiars.

I un espai obert per a totes aquelles persones del territori a partir de 65 anys, on oferim diversos serveis adreçats cap a elles per potenciar l'exercici físic i mental com els tallers de gimnàs i de memòria.

I amb tot això l'únic que busquem és acompanyar a totes les persones ateses i fer que el centre sigui com la seva llar.





Els municipis de Saus, Camallera i Llampàies

El poble de Saus ha donat nom al municipi empordanès que inclou també les poblacions de Camallera i Llampàies.

Saus era, antigament, el nucli més important de la rodalia per ubicar-se arran de l'antic camí que anava de Girona a Castelló d'Empúries passant per Cervià, Camallera, Saus i St. Mori.

Entre els habitants del poble hi trobem alguns artistes de renom, com per exemple, i la família Palmero i la pintora Montserrat Llonch.

Actualment Camallera és el poble més gran i capital del terme de Saus. Aquí hi trobem l'ajuntament així com tots els serveis municipals.

La població es troba a poca distància de la riba de ponent de l'estany de Camallera i a la vora del camí reial de Girona a Castelló i Roses. El nucli antic és emplaçat en un terreny lleugerament elevat sobre la conca de l'esmentat estany convertit avui en dia en camp de conreu. S'hi destaca, vora l'església, quatre grans cases pairals -can Ferrer Pagès, can Feliu, can Ferrer Fàbrega i can Geli, que pràcticament, es reparteixen la propietat de la majoria de les terres del terme parroquial.

No és fins a la fi del segle XVIII que es construïren, a migdia, les cases del carrer nou, i a llevant sorgí el Raval amb el carrer d'aquest nom i els del Mig i la Talaia (Nom que dóna pensar que existia una torre de guita de la que segurament no es conserva res.)

El municipi de Llampàies es troba en el sector oriental del municipi, dos km a ponent de Camallera, en el sector . El paisatge presenta terrenys amb suaus ondulacions, camps de conreu i petits boscos de pins. El poble en sí no presenta cap nucli urbà gaire compacte sinó que està format per veïnats de masies escampades.



ACTIVITATS DELS CENTRES DE SERVEIS

La Granadella (Les Garrigues)

— AIRE NET – FES EL PAS!

El 23 de setembre vam celebrar la setmana de la mobilitat sostenible i segura, que impulsa la Generalitat de Catalunya i que enguany s'ha celebrat, del 22 al 28 de setembre. Sota el lema d'aquest any, *Aire net - Fes el pas!*, tots els que formem part del centre vam voler participar-hi perquè, entre d'altres coses, la mobilitat sostenible i l'activitat física és una pràctica habitual del nostre centre.

Aprofitant el lema de la setmana vam treballar i reflexionar sobre com afecta a la nostra salut l'ús excessiu del transport motoritzat. Com la contaminació atmosfèrica i la congestió que generen tenen un impacte negatiu sobre els sistemes respiratori i cardiovascular, i com propicia el sedentarisme i la inactivitat física.

Després de la xerrada, i una vegada ben conscienciats, vam organitzar una caminada popular juntament amb altres persones grans del territori. Vam anar del centre de serveis fins al parc de salut que tenim a La Granadella i que està situat a l'altre extrem del municipi, a un kilòmetre de distància aproximadament.

Un cop allí vam fer un circuit per treballar les principals parts del cos, i tots vam poder fer els exercicis que més ens agradaven o s'ajustaven a les nostres necessitats. La Maria Toldrà, per exemple, es va passar una bona estona fent un exercici d'obrir i tancar, seguint el recorregut de la barra, perquè li va agradar moltíssim.

Tot i que al centre de serveis fem cada dia exercici físic, la M^a Àngels Vidal ens va explicar "la importància de poder fer aquests exercicis en el seu benestar. La fisio em va recomanar fer exercicis d'aquest tipus i em van molt bé!"

Tots vam fer molts exercicis a part de caminar, i ens vam sorprendre de petites activitats que també ens fan moure, com l'escala de dits.

Després dels exercicis i en el mateix parc vam fer un petit refrigeri amb galetes i suc, per tal de recuperar

energia i agafar força per tornar caminant al centre. La tornada va ser més tranquil·la i relaxada i vàrem aprofitar per observar el paisatge que ens envolta. El temps ens va acompanyar i la diada va ser molt agradable i profitosa per a tots. A més de fer exercici, vam riure molt. I tal com ens va indicar la Mundeta, "que més podem demanar, quan un es sent bé és el tot: dia complert!"



Riudellots de la Selva (La Selva)

— RECORDANT CANÇONS

El divendres 25 d'octubre en el Centre de Serveis de Riudellots de la Selva varem estar recordant cançons de la nostra infància.

Tot començà a partir de la proposta d'una estudiant de magisteri que està fent un treball de recerca sobre les cançons que cantaven les persones, que ara són grans, en la seva infantesa i com aquestes han evolucionat fins als nostres dies.

La Sara Guisado, que està cursant l'especialització de música dintre del Grau de Magisteri i que és filla de Riudellots de la Selva, es va posar en contacte amb El Lli-ri Blau per si podia venir a parlar amb els usuaris i esbrinar les cançons. Nosaltres, ben entusiasmats amb la idea de passar una estona cantant i recordant, acceptarem la seva petició.

L'escarabat bum bum

La Font del gat

La sardana de l'avellana

Canteu ninetes

Plou i fa sol

L'ocellet no vol volar

Conillet amaga, amaga

La barqueta es tomba

El rector Ceret

En Joan petit quan balla

La voreta del mar

"Sant, sant, sant és el Senyor..."

"Rueda de la patata"

"Tengo una muñeca vestida de azul..."

"A mi madre querida mataron..."

"La noieta va a la Font a buscar un contirell d'aigua..."

"Les formiguetes a l'estiu..."

Suposem que la proximitat fou un factor important pel qual varem ser escollits per la Sara, però de manera informal sabem que el Centre de Serveis té bona anomenada entre els ciutadans de Riudellots; ja que sempre ens entusiasmem i il·lusionem quan podem participar en activitats diferents i integradores en la comunitat.

Déu n'hi do quin repertori de cançons varem treure! Cançons que només sabia una persona, cançons que tothom coneixia, cançons cantades amb diferents versions, cançons que ja no es canten i trossos de cançons que ningú sabia d'on venien. Però la feina no s'acabà aquí. També calia esbrinar on les varem aprendre, qui ens les va ensenyar i fins i tot en quina època estaven contextualitzades.

Sembla una rialla recordar totes les cançons, però ens varem passar un dia i mig preparant el llistat, recordant les lletres i qui ens les va ensenyar; d'aquesta manera varem aconseguir que la Sara s'emportés 51 vídeos de curta durada a casa per treballar.

Aquí teniu el nostre repertori! Esperem que us ajudi a refrescar la memòria!



Portbou (Alt Empordà)

— FEM PANELLETS, COEM MONIATOS I TORREM CASTANYES



A Portbou, la tardor ens ha portat uns dies de molt de tràfec, tot preparant la castanyada. L'hem volgut celebrar amb els nostres familiars i amics, acompanyada amb panellets fets per nosaltres mateixos i moniatos, i això ens ha portat molta activitat al centre.

Primer de tot, uns dies abans, varem començar a preparar els panellets. Tots els usuaris en varen elaborar amb les formes i gustos que cadascú va voler, a partir de la pasta ja feta. Alguns hi varen afegir pi-nyons, altres ametlles i fins i tot en varem fer de coco. La Maria Chiva va estar molt participativa des d'un primer moment, i a més de mostrar-se molt receptiva, va prendre l'iniciativa amb l'elaboració dels panellets. En qualsevol moment ens donava consells a la resta de companys per fer-nos més fàcils les diferents tasques i el treball amb les nostres mans, i val a dir que tots la seguïem amb molta atenció.

Després d'entretenir-nos en l'elaboració, els vam posar al forn de la cuina del centre, i en uns 10-15 minuts ja els varem tenir a punt per menjar-los. Però els varem guardar pel Dia de la Castanyada perquè també hi participàvem les nostres famílies, fills i nets inclosos, i els volíem compartir amb ells.

El mateix dia que varem coure els panellets, la Maria Chiva, la Teresa Moll, la Maria Duran i la Teresa Jaques van aprofitar per tallar castanyes i deixar-les preparades per coure l'endemà.

Finalment va arribar el Dia de la Castanyada, el 30 d'octubre ! Amb els panellets a punt per menjar i les castanyades ja tallades, al foc, encara no en teníem prou i varem entretenir-nos a coure moniatos al forn. Però això no és tot ! Calia també preparar les pape-rines amb paper de diari per posar-hi les castanyes. Sort que varem tenir l'inestimable ajuda de dos operaris de la brigada municipal que ens varen ajudar a coure les castanyes i que des d'aquestes línies volem agrair-los la seva col·laboració.

Van ser dies molt intensos, però plens d'alegria i d'il·lusió, on tothom va poder menjar un panellet de cada gust, un tros de moniato i unes quantes castanyes. La preparació conjunta de totes les activitats ens va permetre construir nous vincles i experimentar nous estímuls, a més de fer vida social, molt important a totes les edats.



Camallera (Alt Empordà)

— INTEGRACIÓ AMB L'ENTORN



El 12 d'octubre vam celebrar la XVI Festa de la Gent Gran, una jornada que l'ajuntament dedica cada any a la seva gent gran, organitzant varies activitats i un dinar de germanor. Des del centre volíem participar d'un moment com aquest i no ens el vam deixar perdre.

Vam organitzar una jornada de portes obertes. Volíem que tota la gent gran del territori, així com familiars, coneguts i tothom que volgués, pogués visitar el centre. Teníem moltes ganes d'ensenyar tot el que fem cada dia!

Molts no havien vist mai el centre i d'altres no hi havien entrat des del dia de la seva inauguració, ja fa dos anys i mig. I va ser un èxit total, sobretot per les sensacions que ens varen transmetre!

Els veïns van expressar-nos la seva alegria per tenir un recurs com el nostre al seu abast i alguns d'ells, ja mencionaven que, "aquest lloc serà en un futur, el lloc on passaré el meu dia a dia". També ens varen fer palès que trobaven el centre un espai molt acollidor i que se sentien entusiasmats perquè el veien molt proper.

Molts dels que el veien com un servei pensat per a persones amb

alta dependència, puntual i llunyà, ara s'adonen que no és així. Ara són conscients que al centre s'hi fa una tasca d'estimulació a la vellesa, i que tot i que molts dels usuaris presenten situacions de dependència, al centre es potencia l'autonomia i s'ajuda a mantenir la qualitat de vida i a envellir millor.

Molta gent gran inicia la seva relació amb el centre, essent completament autònoms, a partir dels tallers que oferim, com són el de memòria i el de gimnàs.

Avui el pensament de la nostra gent ha canviat i des del centre estem molts contents i agraïts que la jornada de portes obertes ens ho hagi manifestat. Vam poder gaudir de les cares de felicitat i d'alegria dels nostres usuaris amb els seus familiars, amb els amics, o de com els visitants observaven bocabadats les diferents manualitats i activitats que realitzem.

Al dinar de germanor hi vam participar fent entrega

d'un detall per a tots els assistents. Una flor feta amb càpsules de cafè que havíem preparat al centre dies abans.



Agullana (Alt Empordà)

— COL·LABOREM AMB LA MARATÓ DE TV3

Aquest ha estat el 2n any consecutiu que ens sumem a la iniciativa de la Marató de TV3 i hi aportem el nostre petit gra de sorra. Després dels resultats de l'any passat, tant a nivell emocional com econòmic, no vam dubtar en repetir l'experiència. Per a la Marató d'enguany ha estat tot un repte pensar què podríem fer per superar les 100 unitats d'arbres de feltre distribuïts l'any passat per ornamentar l'arbre de Nadal.

Després d'una pluja d'idees, entre tots vam decidir fer un posa espelmes semblant al que

o col·locant l'espelma dins el pot.

La finalitat d'aquesta tasca ens fa viure amb gran entusiasme les activitats relacionades. Com ho expressen la Margarita, "ho faig amb molt de gust, penso que està molt bé participar-hi, és molt humà i ho fem amb molta il·lusió", la Paquita, "cada any hi participo, i si puc cada any ho faré", l'Esther, "tothom hauria de fer-ho" o en Ventura, "tot el que es fa és poc".

Els usuaris de tallers externs, com que la idea de compromís per una bona causa també els captiva, van decidir fer el mateix que l'any passat. Aprofitant la Festa de Nadal amb les famílies, i amb l'ajut del fill de la Núria, en Joan, que es dedica al ram de l'hostaleria, portar plats elaborats per ells i demanar a canvi un donatiu voluntari en benefici de la



ens havia portat la Vanesa, gero-cultora del centre.

I al llarg del 2013, hem anat treballant amb la seva realització. Tothom qui ha volgut, i en funció de les seves habilitats i possibilitats, hi ha participat. Recollint pots de vidre; retallant paper de seda, enganxant retalls, marcant, punxant o dibuixant les estrelles que decoren el pot; preparant les cintes de ràfia per lligar l'estrella

Marató.

Malauradament les malalties neurodegeneratives ens afecten molt de prop en el dia a dia dels nostres centres, per això és un orgull i una satisfacció poder aportar una mica a aquest projecte. L'experiència a més de ser molt gratificant, ens ajuda a fer poble, a fer xarxa i a fer sentir a la nostra gent gran que ens importen.



Santa Maria d'Oló (Bages)

— ENTRE TOTS HO SABEM TOT!

No tot ho sabem i uns necessitem als altres.

Això és el que vam voler fer pal·lès en una de les trobades amb els nens i nenes de l'escola municipal Sesmón d'Oló el passat mes de maig.

Les trobades intergeneracionals son un clàssic en tots els nostres centres. Ens agrada molt que els nens i nenes de la Llar d'infants i l'escola ens vinguin a veure. A Santa Maria d'Oló ho acostumen a fer en motiu d'alguna celebració o festa (Sant Jordi, Nadal, ...) però enguany vam decidir amb l'escola municipal Sesmón d'Oló fer una trobada perquè sí, per compartir. Volíem fer una activitat diferent, plegats. I de seguida vam tenir-ho clar. **Una activitat on uns necessitessin l'ajuda dels altres.** Els grans dels més petits i a l'inversa. I així va sortir la idea de fer el que vam anomenar "Trivial Intergeneracional".

I van participar una vintena de nens i nenes de 4rt i 5è de primària i vam pensar preguntes de diferents temàtiques (Catalunya, Oló, història general,

geografia i varis). Preguntes adaptades, algunes més actuals i d'altres que requerien tenir més anys i que formaven part de la història de la nostra gent gran. El resultat: TOT UN ÈXIT! El millor de tot va ser poder veure com s'ajudaven entre ells, grans i petits, per poder guanyar. Els nens i nenes necessitaven els nostres avis i els avis, els nens. Entre tots ho anaven responen tot. Tot un treball en equip que ens va ajudar a sentir que tothom és necessari i tothom pot aportar el seu coneixement.

Des de l'escola també van quedar molt contents i ja ens han demanat tornar a repetir l'experiència.

Com vam escriure una vegada en un punt de llibre: "No hi ha ningú, ni cap cosa ni esdeveniment en aquesta vida que sigui inútil". I això és el que intentem fer sentir a tots els nostres usuaris. Ser gran o estar en alguna situació de dependència no és sinònim d'inutilitat. Sempre hi ha alguna cosa que podem fer. Només cal que trobem quina, i si no la podem fer sols, la farem amb ajuda.



Sant Vicenç de Torelló (Osona)

— EL PLAER DE LA MEMÒRIA: SI ENYORES ALLÒ QUE FEIES, TORNA-HO A FER !

Conèixer la història de vida de les persones que atensem és una de les bases del programa *Tu decideixes com vols envellir*, i això, entre d'altres coses, també ens permet estimular i potenciar la memòria dels nostres usuaris.

Per això ens va semblar molt adient, escollir la Vinca major, la flor que significa el plaer de la memòria com a símbol del nostre centre.

La presentació la varem fer amb motiu de la Festa de Primavera que celebrem cada any. Va ser el 26 d'abril i la persona encarregada de fer l'exposició va ser la Marta Pey, usuària del centre de 75 anys. La Marta va fer una breu explicació del perquè del símbol escollit entre tots els usuaris i del seu significat. També va explicar que la flor havia florit feia just una setmana per primera vegada al centre, i que feia un any que teníem la planta!

Aprofitant la celebració, també vam exposar imatges relacionades amb la nostra història de vida. Centrant-nos amb la frase *"si enyores allò que feies, torna-ho a fer!",* varem escollir imatges d'activitats o moments significatius, de quan erem joves i de més actuals.

El treball va durar uns quants dies. Primer varem pensar les

activitats i després varem escollir les imatges que millor les plasmaven a l'ordinador. I una vegada triades, cadascú va realitzar una flor de cartró on a cada pètal hi havien les seves imatges.

Per una cantó de la flor, les imatges actuals, i per l'altre, en blanc i negre, les antigues. L'activitat tenia un doble objectiu. Que cada persona pogués emportar-se a casa un record relacionat amb la seva pròpia vida, i alhora, per als professionals, recollir informació per conèixer més a fons la història de vida de cadascun d'ells.

Va ser molt gratificant poder compartir les vivències que van sortir durant la preparació de l'activitat i veure les emocions que sorgien. Al buscar les imatges que desitjaven s'evocava alhora el record d'alguna vivència, històries, anècdotes, records,...

Per exemple, la Magda, al comentar que ballava sardanes a la plaça de Vic, es va emocionar al veure la imatge de la plaça i després tenir-la impresa en la seva flor. La Maria també es va emocionar al veure una imatge de les antigues màquines de cosir amb les que ella havia treballat de jove.



Estimulació cognitiva

Taller de memòria
Juguem al dòmino
Amb l'ordinador
Llegim
Fem puzzles,...



Portbou



Agullana



Camallera



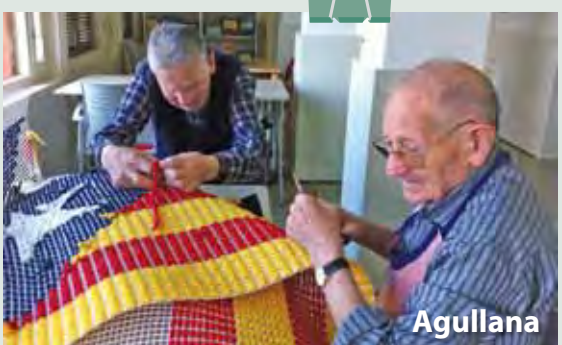
Riudellots de la Selva



St. Vicenç de Torelló



La Granadella



Agullana



Porqueres



Portbou



La Granadella

Manualitats

Cosim l'Estelada
Fem macedònia
Fem panellets,...

Relacions intergeneracionals



Porqueres

Amb els nens i nenes de les escoles dels municipis



St. Vicenç de Torelló



Porqueres



Agullana

Celebracions

D'aniversaris - La Via Catalana - Inauguracions
La Castanyada,...



Camallera



Porqueres



Sta. Maria d'Oló



Portbou



Fogars
de la Selva



Activitat física

Fem gimnàs - Ballem sardanes - Pesquem - Fem gimcanes -
Juguem a bitlles-...



Fogars de la Selva



Camallera



La Granadella



St. Vicenç de Torelló

L'hort



Sta. Maria d'Oló



Porqueres

Cantem



St. Vicenç de Torelló



Riudellots de la Selva

D'excursió

Als volcans d'Olot
Al Museu del Traginer
a Igualada
A la Cooperativa de
Pau-Vilajuïga,...



Portbou



Sta. Maria d'Oló



St. Vicenç de Torelló

Fem Assemblees



Riudellots de la Selva

Exposició de les nostres manualitats



La Granadella



ENTREVISTA A...

LÍDIA MOLIST MARTÍNEZ

Directora del centre de serveis de Fogars de la Selva



La Lídia actualment també compagina la direcció del centre de serveis de Fogars de la Selva, amb la direcció de la Residència Bondia Grau de Barcelona, també gestionada per SUMAR.

Lídia, ens pots explicar què representa per tu el Centre de Serveis de Fogars de la Selva?

Per a mi, el centre som cadascuna de les persones que el formem, incloent totes les persones que han passat pel recurs i que han deixat la seva empremta, des de que es varen obrir les seves portes a l'octubre del 2010 fins al dia d'avui. Va més enllà de ser la meva ocupació laboral, sinó que esdevé un projecte personal des de l'inici, en què sento que tots hi estem implicats; els professionals, les persones grans que hi participen, les seves famílies i amics, l'entorn,... Hem volgut generar un ambient càlid i proper i aquest tarannà afavoreix el sentiment de pertinença i d'acolliment. Jo em sento com a

casa, acompanyada i sentint que he establert forts vincles emocionals. Per tot això estic molt orgullosa del que som i vull aprofitar la ocasió per agrair-ho a tots els que ho heu i ho esteu fent possible. Gràcies.

Quina és la missió del recurs?

Per a mi la nostra raó de ser recau en proporcionar mitjans per tal d'afavorir una bona qualitat de vida a les persones grans que participen del recurs. També de retornar-los el valor que tenen a la societat.

Per altre banda, m'he adonat de la gran importància de dignificar a les persones grans, independentment del seu estat o grau de deteriorament; poder veure la persona més enllà de la seva malaltia i interactuar des d'aquí.

Compartir el dia a dia amb persones grans, m'ajuda a ser més humana i humil, a entendre que en el relacionar-me amb la gent gran jo també em nodreixo de la seva saviesa.

Què t'aporta treballar amb persones grans?

Jo em considero una persona amb molta energia, en ocasions amb excés. Asseure'm aprop dels avis m'aporta calma, em transmeten una sensació de sere-

nitat, de percebre el món en un altre ritme i sabent relativitzar. Compartir el dia a dia amb persones que es troben en aquesta etapa de la vida, m'ajuda a ser més humana i humil, a entendre que en el relacionar-me amb la gent gran jo també em no-

Què és el que més valores de la teva feina?

Són varis els aspectes que agraeixo de la meva feina.

Per una banda la possibilitat de donar espai a la creativitat i plasmar-ho en accions concretes que em fan emocionar i entusiasmar, com per exemple el musical de "Qualsevol nit pot sortir el sol" realitzat. Penso que això és possible per la cohesió i l'ambient generat que dóna joc a desenvolupar-nos i anar creixent junts.

A més, per a mi és vital el contacte directe amb les persones i al ser recursos petits és molt fàcil el tracte proper.

Com vius compaginar la direcció de dos recursos; el centre de Serveis de Fogars de la Selva i la residència Bondia Grau?

La veritat és que la proposta de gestionar la residència la vaig acollir amb molta il·lusió, com un gran repte. Vaig valorar que a Fogars el recurs ja està consolidat, el que em va ajudar a decidir i acceptar l'ofertament.

A l'inici em va costar situar-me, percebia un contrast important en estar a Fogars i sentir-me com a casa, tranquil·la i que tot rodava, mentre que a Barcelona se'm presentava un món nou, on detectava necessitat de canvis i moviments, d'establir noves dinàmiques i pautes de treball. A poc a poc, m'he anat ubicant i organitzant amb el suport dels equips dels dos recursos i amb la paciència i acollida de tots els usuaris i famílies. ■



dreixo de la seva saviesa. Ja queda obsoleta la idea de que és el professional qui ensenya i mostra, el que fem és compartir cadascú la nostra experiència i coneixements, acompanyant-nos.

EL RACÓ DE... ROSA PARÉS MARCA

La Rosa assisteix al centre de Porqueres des de fa 3 anys. És una dona sempre disposada a tenir les mans ocupades, està pendent dels altres i sempre arriba amb un somriure a la cara. Li agrada molt fer manualitats amb ganxet i sovint ens aporta moltes idees. Li encanta fer petar la xerrada amb les companyes i sempre se'n cuida de què no li falti res a ningú.

Rosa ens pots explicar una mica els teus orígens?

Vaig néixer a Banyoles i vinc d'una família de 10 germans. El meu pare va morir molt jove i entre tots vàrem anar tirant la família endavant. Jo, amb 10 anys ja treballava fregant en una botiga que despatxaven vi i comestibles. També vaig treballar 3 anys en una fàbrica de pells, a Can Durall. Vaig anar poc a l'escola, al principi en una de monges però de seguida ja vaig anar a treballar per ajudar a casa. Vaig conèixer el meu marit anant a passejar a l'estany de Banyoles, i recordo que ens banyàvem a la zona de Can Morgat, que era a prop de casa seva. Em vaig casar amb el meu marit als 20 anys quan ell ja havia acabat el servei militar. Tot i que jo em veia molt jove, els meus sogres em varen convèncer. Vàrem fer un casament doble, juntament amb el germà del meu marit i la seva dona.

Durant una època vàrem fer de majordoms a pagès, a Can Capellà Bou, en una masia que era de l'amo d'un hotel conegut a la comarca però en volíem marxar. Cada dimecres anàvem a comprar a mercat amb el carro i el burro i per casualitat, parlant amb una coneguda de la família vàrem sentir veus de què construïen un



grup de "cases barates" i, ens va interessar molt perquè teníem ganes de marxar de pagès.

La sort ens va acompanyar, feien un sorteig i ens va tocar un casa de protecció oficial, a més a més se'ns va donar la oportunitat de triar la que ens agradava més.

A hores d'ara encara visc a la mateixa casa, sóc viuda i el meu nét em fa companyia. Té un pis però és més sovint a casa que a casa seva.

Tinc 3 néts i tenia 3 fills però per desgràcia només me'n queda una, que és el tresor de la casa.



M'agrada venir al Centre perquè m'hi sento molt a gust, com a casa. La companyia és molt grata tot i que per dormir prefereixo anar cap a casa.

Tenim un servei de plata, no ho canviaria per res del món!

Ens pots explicar alguna anècdota/vivència especial?

Un veí que es deia Josep sempre ens deia per anar amb barca de rem a fer una volta per l'estany de

Banyoles. Finalment en vàrem llogar una entre 4 o 5 persones i anava pensant només en arribar a l'al-



tra punta d'estany per baixar. Jo vaig demanar al meu marit que em donés la mà per baixar i li vaig dir que jo tornava a peu. Tenia por de bolcar la barca i estava decidida a tornar a peu i esperar-los. Finalment el meu marit em va acompanyar a peu. Mai més he tornat a pujar en una barca de rem, estava més segura amb els peus a terra.

Quan fa que assisteixes al Centre? T'agrada venir?

El dia 15 de novembre farà 3 anys que vinc al Centre. Fins a dia d'avui em recordo de tots els que han passat pel Centre, he estat molt contenta amb tothom.

Ara mateix tinc moltes amistats, estic molt contenta perquè inclús em guarden un lloc a la taula i sento que hi ha companyes que m'estimen molt.

M'agrada venir al Centre perquè m'hi sento molt a gust, com a casa, la companyia és molt grata tot i que per dormir prefereixo anar cap a casa.

Tenim un servei de plata, no ho canviaria per res del món!

Com et trobes actualment? Com et sents? Què desitges?

Per ara em trobo molt bé, tinc 84 anys i encara em veig valenta per fer les feines de casa.

Em dutxo sola, em rento la roba i cuino de tant en tant, tot i que tinc una dona que em ve a donar un cop de mà. Fa un temps vaig caure mentre estenia la roba perquè no paro quieta. No m'agrada seure al sofà, m'agrada cuidar les plantes i com dic jo, amb els meus testos estic contenta.

Estic encantada amb els veïns que tinc, m'adoren i jo a ells!

Fa 60 anys que visc al mateix barri i no m'he enfadat mai amb ningú.

Tot això em dóna vida!

Desitjo que la meva filla i els meus néts tinguin salut per cuidar-me quan jo no pugui. Em sento molt acompanyada, la meva filla hi és amb tot i per tot. ■

ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

A càrrec de Meritxell Coromina – Fisioterapeuta de Sant Vicenç de Torelló

En aquest numero us proposem exercicis enfocats a persones que pateixen la malaltia de Parkinson o síndrome parkinsoniana.

Aquesta malaltia afecta al control dels moviments i a la llarga provoca que s'adopti una postura rígida i anterioritzada, alteracions funcionals com tremolors, i trastorns no motors en la parla o emocionals, entre d'altres.

L'objectiu d'aquests exercicis és el d'intentar mantenir al màxim la mobilitat, per flexibilitzar la musculatura i endarrerir els símptomes de rigidesa i inestabilitat postural.

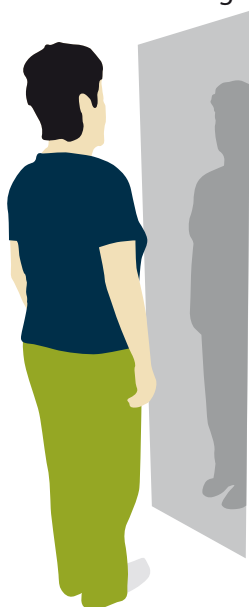
Per treballar la coordinació

Estirats panxa amunt creuem els braços i dobleguem els genolls. A partir d'aquesta posició portem els braços a un costat i els genolls cap a l'altre. Poc a poc tornem a la posició inicial i canviem de costat.



Per treballar la postura.

Ens col·loquem davant un mirall i intentem corregir la postura. Els peus han d'estar paral·lels (recolzant tota la planta), els genolls estirats, el cos recte i el pit amunt. Els braços estirats al costat del cos i el cap mirant endavant.



EXERCICIS ENFOCATS
A PERSONES
AMB PARKINSON

Per estirar cames i braços.

Recolzats davant una paret avancem una cama i doblegem el genoll. Estirem l'altra cama, intentant mantenir el genoll ben estirat i que el taló toqui a terra. Per treballar els braços ens col·loquem d'esquena a la paret i els obrim en creu, estirant-los bé i intentant tocar amb el dors de la mà, la paret.



Per enfortir cames i tronc.

Estirats panxa amunt dobleguem els genolls. Es tracta d'eleva la pelvis i per això, cal controlar el moviment que ha de ser suau. Ens mantenim uns segons amunt i baixem a poc a poc, vigilant no fer-nos mal a l'esquena.



MOLT IMPORTANT: AL FER ELS EXERCICIS HEM D'EVITAR LA FATIGA. S'HA DE PROCURAR DESCANSAR ENTREMIG I SI ENS SENTIM MOLT CANSATS, SIMPLEMENT PAREM. RECOMANEM REPETIR CADA EXERCICI UNES 8 VEGADES.

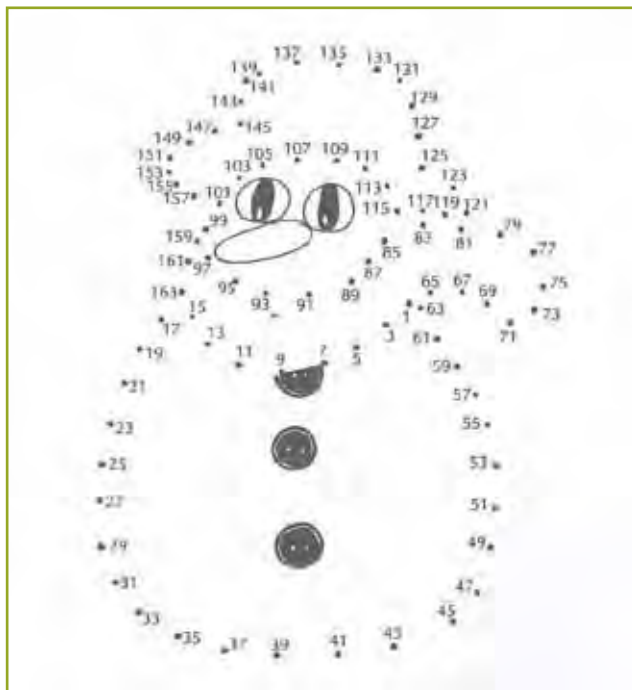


TREBALL DE MENT

A càrrec de Míriam Caro – Terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del Centre de Sant Vicenç de Torelló.

El dibuix amagat

Si seguiu els punts, descobrireu un dibuix típic de l'hivern. Heu de començar pel número 1, anar sumant de dos en dos, fins arribar al número 163.



Sudoku

Per jugar al sudoku cal omplir la graella d'aquesta manera: cada línia (□□□), cada columna (□□□) i cada quadre (□□□) han de contenir una sola vegada, totes les xifres de l'1 al 9.

2			5		7			4
	8		3		6		5	1
1			4	9	8	3		2
5	4			6	3	9		
6		3	9		4		7	
7	9						3	6
9			8					3
	7		2		1		8	
8		2	6		9	5		7

Pinta aquests dos dibuixos seguint les instruccions:



Pinta:

- El fons de la bola de color vermell
- La sanefa de color verd clar i groc
- Les rodones petites de color blau



Pinta:

- L'estrella de color groc
- Els llaços de color vermell, lila i taronja.
- Les boles de color blau
- Els regals de diferents colors

SABIES QUE...?

L'ATENCIÓ GERONTOLÒGICA CENTRADA EN LA PERSONA...:

És un model d'atenció que assumeix, com a punt de partida, que les persones grans, com éssers humans que son, mereixen ser tractades amb igual consideració i respecte que qualsevol altre, des del reconeixement de que totes les persones tenim igual dignitat.

Reconeix que les persones amb una elevada dependència cognitiva també tenen dret a exercir la seva autonomia.

I entén l'autonomia tant com una capacitat com un dret. Una capacitat per prendre decisions i un dret a poder seguir vivint d'acord als propis valors i preferències, encara que per això es necessiti l'ajuda d'altres persones.

És un element clau per a la millora de la qualitat assistencial a les persones grans.

Reconeix que cada persona és única i que la seva biografia és la raó essencial de la seva singularitat.

Reconeix que les persones tenen dret a controlar la seva pròpia vida, i que totes, tenen fortaleces i capacitats.

Considera que l'entorn i l'activitat diària de cada persona, influeix en el seu comportament i benestar.

Font: "L'atenció gerontològica centrada en la persona", "L'atenció centrada en la persona. Algunes claus per avançar en els serveis gerontològics" de Teresa Martínez.

 www.consorciasc.cat

 consorci
d'acció social
de Catalunya

SUMAR 
empresa d'acció social

 Consell Comarcal
del Pla de l'Estant

 Consell Comarcal
de les Garrigues

 Consell Comarcal
de l'Alt Empordà

 Ajuntament de
Santa Maria d'Oló

 Ajuntament de
Portbou

 Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló

 Ajuntament de
Fogars de la Selva

 Ajuntament de
Porqueres

 Ajuntament d'
Agullana

 Ajuntament de
Riudellots de la Selva

 Ajuntament de
Saus, Camallera
i Llampiès

 **CBSS**
Consorci de Benestar
Social de la Selva