

juliol 2014

SUMEM

núm. 6

la revista dels serveis de SUMAR

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



Llorenç
17 de febrer
1914-2014
Portbou

4 Els nostres Centres

8 Activitats del dia a dia

18 Entrevista a... Neus Serra Suñer

22 Activa't! Treball de cos i de ment

SUMAR
+ ■ ■ ■
empresa d'acció social
de Catalunya
 consorci
d'acció social
de Catalunya

EDITA

 empresa d'acció social
de Catalunya


Consorci d'Acció Social de Catalunya
SUMAR, empresa d'acció social SL
Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt
www.consorciasc.cat

JULIOL 2014

DIRECCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ:
Mariona Rustullet, Elisenda Serra,
Anna Tarafa

REDACCIÓ:
Anna Tarafa – Àrea de Comunicació

Directores dels Centres de serveis:
Vanesa 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 de SUMAR

DISSENY GRÀFIC
Estudi Oliver Gràfic

PERIODICITAT
Semestral

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 el recurs que presentem en el seu territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització, sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La publicació es pot descarregar gratuïtament a www.consorciasc.cat.

MILLOREM L'ATENCIÓ A LA GENT GRAN. ELS PRIMERS GRANS CANVIS.

Han passat només tres anys de la publicació de la guia "L'atenció gerontològica centrada en la persona" de l'experta en gerontologia social, Teresa Martínez i, dels primers contactes del CASC amb la Teresa per iniciar el camí que ens ha portat fins avui i que ens permet ja palpar alguns dels grans canvis que estan transformant l'atenció a les persones grans del segle XXI.

Tres anys molt intensos treballant per avançar amb l'atenció centrada en la persona, que podem resumir en 5 grans accions:

- La visita, l'any 2012, a la Fundació Matia del País Basc, pionera en models d'atenció centrada en la persona, i que ens va fer decidir apostar per aquesta nova manera de treballar amb la gent gran.
- La participació en el projecte pilot liderat i coordinat per Teresa Martínez per a la seva implementació a l'estat.
- El desenvolupament d'una eina pròpia d'implementació del model, pionera i totalment innovadora a Catalunya: el programa "Tu decideixes com vols envellir"
- El diagnòstic participatiu fet en els nostres centres entre l'octubre del 2012 i el gener de 2013.
- L'inici del Pla d'implementació a 4 dels nostres centres.

Paral·lelament, hem creat un Equip d'Innovació Estratègic format per sis directores de diferents centres, que té com a funció principal participar en el disseny de les accions de millo-

ra d'aquells processos i documents que s'han de portar a terme a tots els centres. I Grups Promotors per a cada centre, integrats per diferents professionals que són els que realment lideren la implementació del model.

Al febrer del 2013, s'inicia el procés d'implementació i a finals d'aquest mateix any ja tenim els primers resultats de les accions iniciades, en base a 4 grans línies de treball:

- conèixer la història de vida personal dels usuaris,
- comptar amb el suport i col·laboració de les famílies en la presa de decisions,
- actualitzacions i revisions periòdiques dels Plans Individuals d'Atenció Integral de cada persona per anar-nos adaptant a la realitat canviant i dinàmica de cada usuari,
- enfocament i perspectiva dels professionals que treballen als nostres centres, que entenen i aposten per aquesta nova metodologia de treball. Assemblees amb els usuaris per decidir les activitats que es volen fer, l'elecció de l'hora de llevar-se o d'anar a dormir, les sortides del centre per anar a comprar o a passejar, l'eliminació dels uniformes dels professionals o la figura del professional de referència per a cada persona, són només alguns petits exemples de les més de 300 accions de millora que hem detectat i que ja han començat a reflectir-se en l'atenció a la gent gran que viu en els nostres centres.

Estanis Vayreda i Puigvert
Gerent - Consorci d'Acció Social de Catalunya



JORNADES D'INNOVACIÓ SOCIAL



Les Jornades d'Innovació Social que organitzem s'estan convertint en una de les accions de referència de l'entitat. Són un punt de trobada per als responsables polítics i tècnics dels serveis socials del món local i compten amb el suport del Departament de Benestar Social i Família i de la Fundació "La Caixa".

A principis del 2014 n'hem celebrat dues. La 2a Jornada "10x10' Càpsules d'innovació social" el 28 de març i "L'atenció gerontològica centrada en la persona. Eines i estratègies d'implantació" el 16 de maig.

La 2a Jornada "10x10' Càpsules d'innovació social" va aplegar a l'auditori del CosmoCaixa Barcelona a responsables polítics i tècnics dels serveis socials i es consolida com un espai que permet compartir coneixements i projectes innovadors entre les administracions públiques (ajuntaments, consells comarcals, diputacions, ...) i les entitats del tercer sector.

A "L'atenció gerontològica centrada en la persona. Noves eines i estratègies d'implantació", hi van assistir unes 350 persones, la capacitat màxima permesa a l'auditori del CaixaForum Barcelona. Professionals de l'àmbit de la gent gran van participar a una de les primeres jornades que es fa a Catalunya per donar a conèixer eines i estratègies d'implantació del nou model d'atenció. Un model, pioner a Catalunya, que treballa perquè la gent gran pugui viure a un centre com si estigués a casa seva, fent-la sentir útil, còmoda i realitzada.

Hi va participar l'experta en gerontologia social i models d'atenció centrada en la persona, Teresa Martínez,

qui va presentar els dos últims documents que ha editat sobre "Avançar en ACP" i també es varen explicar dues aplicacions pràctiques del model: *El projecte "Et-xean Ondo" de la Fundació Matía del País Basc, per part de Mayte Sancho i, el nostre projecte "Tu Decideixes com vols envellir", per part de la coordinadora del projecte, l'Elisenda Serra.*

Dues setmanes abans de la mateixa les inscripcions ja estaven exhaurides i es va crear una llista d'espera de més de 100 persones. La gran expectació creada al voltant d'aquest esdeveniment, i l'allau d'inscripcions pensem que pot ser degut a la necessitat real d'avançar en aquest nou model d'atenció a les persones grans.



CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL PER A LES PERSONES GRANS

VESTIR SENSE UNIFORME. ELS PROFESSIONALS QUE M'ACOMPANYEN



A grans trets, una persona es vesteix d'uniforme per identificar-se amb un col·lectiu concret de persones que es vol diferenciar d'un altre. I més específicament, en els centres de gent gran, la principal utilitat dels uniformes és la de diferenciar els professionals que treballen al centre de les persones ateses i dels seus familiars i amics.

Si bé els uniformes faciliten la distinció dels professionals, diferents experiències constaten que en els centres de gent gran aquesta mateixa distinció tendeix a crear una distància psicològica entre les persones ateses i els professionals que pot dificultar en alguns casos, l'aproximació del professional cap a la persona.

Lluny de donar tranquil·litat i d'inspirar confiança, els uniformes a vegades, sobretot amb persones que pateixen malalties neurodegeneratives, confereixen una autoritat als professionals que dificulta la creació de lligams de confiança i els l'allunya de les persones que atenen.

Per exemple, les persones amb deteriorament cognitiu són més receptives als missatges no verbals que als verbals, i segons quins tipus de missatges poden convertir-se en obstacles per a la integració i adap-

tació del resident. A més, els uniformes ens allunyen d'un dels principals objectius del programa "Tu decideixes com vols envellir", com és el de treballar perquè la persona gran es trobi al centre, com a casa.

Així doncs, per aconseguir que el centre es converteixi en una extensió de la llar de cada una de les persones que hi viuen o hi assisteixen, i dels seus familiars o amics, la informació que ens dóna un uniforme ens deixa de ser útil.

Les persones amb deteriorament cognitiu són més receptives als missatges no verbals que als verbals, i els uniformes dificulten la creació de lligams de confiança amb les professionals.

Per això, una de les primeres accions que hem implementat amb l'arribada del programa "Tu Decideixes com vols envellir" als nostres centres, és la d'eliminar els uniformes dels professionals i que vesteixin sense diferenciar-se de la resta de persones que resideixen, assisteixen o visiten el centre.

Eliminem els uniformes per apropar als professionals a la gent i fer-los sentir com a casa. Per evitar la identificació del centre amb un espai que atén a persones que estan malaltes.

L'objectiu és el d'apropar als professionals a les persones ateses i evitar enviar missatges de que estan o assisteixen al centre perquè estan malalts. Volem que la persona gran s'allunyi de la imatge d'un professional d'un centre sociosanitari i que l'identifiqui com el company i/o companya que m'acompanya en diferents tasques del meu dia a dia, que m'ajuda quan ho necessito, que m'escolta, que m'estima, ...



UN RESULTAT REAL IMPACTANT:

Des de fa uns 4 anys la Maria acostuma a dutxar a la Rosa* que pateix un Alzheimer molt avançat amb un deteriorament cognitiu que presenta pèrdua de la parla i de la capacitat motora.

Durant més de 3 anys aquestes dutxes han estat complicades i gens agradables. La Rosa* no es deixa dutxar i la Maria té dificultats per realitzar-li la higiene.

El canvi d'actitud de la Rosa* ens arriba sorprenentment el mateix dia en que la Maria substitueix l'uniforme de treball per la roba de carrer. A partir d'aquest dia i fins avui, la Rosa* no només es deixa dutxar per la Maria sinó que en la mesura de les seves possibilitats, col·labora i participa de la higiene.



() Per raons de privacitat, hem modificat el nom real de l'usuària.*

Però prendre la decisió de treure l'uniforme als professionals té, lògicament, els seus pros i els seus contres. El canvi, tant per als professionals, com sobretot per als usuaris i als seus familiars no és fàcil doncs en general, existeix una certa reticència a qualsevol canvi (independentment de la seva naturalesa).

No hi ha una recepta definitiva ni única per tothom, però els pros de l'eliminació de l'uniforme superen als seus contres a les poques setmanes de la seva implementació.

EL CENTRE DE SANTA MARIA D'OLÓ (BAGES)

Un centre que permet als olonencs i olonenques envellir amb plenitud i companyia. Un centre que dóna vida al municipi.



EL MUNICIPI

Situat a la comarca del Bages, Santa Maria d'Oló s'ubica a la vessant nord d'un turó, a la dreta de la riera d'Oló; al cim del turó hi ha el Castell d'Oló, origen i centre de l'actual terme de Santa Maria d'Oló. Aquest castell, a l'edat mitjana, passà a dependre de l'Estany i això va suposar uns 250 anys molt agitats per la història d'Oló doncs els olonencs i olonenques lluitaren per l'alliberament del domini que els subjugava.

El terme d'Oló era essencialment agrícola i ramader fins que l'any 1902 aparegué la primera fàbrica, la del Pastor. Aquesta, l'any 1962 es reconvertí en la fàbrica de lones i teixit industrial Sauleda. A partir d'aquí va créixer la producció industrial.

Oló és un poble petit, de poc més de 1.000 habitants i malgrat ser petitó disposa d'un Centre de Serveis per a la seva gent gran: el nostre centre de Serveis. Tot un luxe! Una aposta que va fer l'Ajuntament i que ha permès que totes aquelles persones del poble, majors de 65 anys que ho desitgin i que tinguin ganes d'envellir amb plenitud i companyia puguin fer-ho.

Santa Maria d'Oló té l'honor de ser el primer centre de serveis d'àmbit rural que vàrem obrir ara fa 4 anys. Es va inaugurar el 22 de maig de l'any 2010 formant part d'un pla pilot impulsat per l'aleshores Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya.



EL NOSTRE CENTRE

El Centre no és un substitut de la llar sinó un complement. Les persones que hi venen viuen a casa seva, sols o amb els seus, però venir al centre els permet mantenir l'autonomia i fer que els dies passin de manera agradable, amena, divertida, amb companyia. A la família també els ajuda doncs el dia a dia en una casa és complicat, s'ha de treballar i deixar al teu familiar sol tantes hores no sempre és plat de bon gust.

L'alternativa que hi ha a Oló és el nostre Centre de Serveis. Un espai no molt gran però acollidor, lluminós i ple de vida gràcies a totes aquelles persones que en formen part i a les professionals que hi treballem.

VIDA ! Això és el que oferim en el nostre centre. A vegades, quan els anys comencen a pesar sembla que aquesta paraula ja no convida a dir-la, però al Centre de Serveis d'Oló aquesta vida existeix i mirem de fer-la possible cada dia.

I a més de vida, també oferim serveis. Serveis diaris per a tots els que hi assisteixen cada dia i també per a tots aquells olonencs i olonenques que volen venir puntualment a fer activitats físiques, de memòria, a aprendre coses (via els tallers de cuidadors), a fer ús del menjador social, del servei de fisioteràpia o el de podologia. Tota una àmplia oferta que aproxima a Oló serveis que fins ara només podien trobar en els pobles més grans o ciutats properes, i que permeten **envellir bé i al poble!**

El centre de serveis d'Oló és una joia que cal cuidar i valorar (i més ara en els temps de crisi actuals). Un Centre que, com hem dit, dóna vida i al que volem seguir donant vida per poder-ne gaudir molts i molts anys més!



ACTIVITATS DELS CENTRES DE SERVEIS

Fogars de la Selva (La Selva)

CUINEM AL CENTRE

Al centre de Fogars hem introduït una nova activitat, el taller de cuina. Feia temps que buscàvem poder oferir un espai per apropar-nos a les activitats domèstiques en el propi centre, doncs, havíem detectat aquesta necessitat amb moltes persones que ens assenyalen la tasca de cuinar per la família com l'ocupació fonamental en la seva vida, o com la seva capacitat a destacar.

A l'alegria de poder desenvolupar aquesta activitat tant familiar i habitual s'hi afegeix la il·lusió i el desig escrit de molts usuaris per a l'any 2014 de poder cuinar al centre.

Així doncs, durant els primers mesos d'enguany ja hem pogut tenir aquesta experiència en diferents ocasions, en les quals hem creat unes dolces trufes de xocolata pels llaminers de la casa, macedònia, hem elaborat el nostre propi pa, confeccionat una deliciosa mona de pasqua i una exquisida tartaleta per llepar-s'hi els dits!



En el transcurs dels tallers també hem descobert que és una activitat molt complerta i estimulante, que incideix en els hàbits d'higiene, que afavoreix el diàleg a través de compartir experiències i coneixements i que alhora evoca records de vivències passades, a més de l'atenció i retenció per tal de seguir les instruccions per efectuar la correcta manipulació.

Sens dubte és una activitat molt significativa per a ells i en la que donen gran valor, no només pel plaer de menjar-se la pròpia elaboració i així veure reforçada la seva autorealització sinó també perquè va acord amb la seva història de vida.

Cal destacar però que també ens hem endut sorpreses i trencat tòpics. Això ho veiem en senyores que han expressat que elles ja han cuinat prou a la seva vida i que ara escullen no participar-hi o senyors que gaudeixen cuinant dolços.

A tall d'anècdota, volem explicar que en el taller d'elaboració del pa tots havien tingut l'experiència en el passat de fer-ho a casa i ens varen ensenyar als més joves com es prepara.

També és molt divertit viure l'experiència del taller ja que com a bons cuiners mentre elaborem el que menjaran anem fent tastets. Fins i tot el tastet es converteix en què al finalitzar l'activitat ja no queda el resultat... Senyal que ho cuinem deliciós!



Sant Vicenç de Torelló (Osona)

UNA NOVA VISITA A LA LLAR D'INFANTS DEL MUNICIPI



Les visites a la llar d'infants del municipi ja són tota una tradició al nostre centre i s'han convertit en un esdeveniment esperat amb il·lusió i entusiasme.

Normalment realitzem dues trobades anuals, una a l'hivern i l'altre a inicis d'estiu, i la darrera va ser el dimecres 15 de gener pel matí. Els usuaris del centre de Sant Vicenç de Torelló ens vam desplaçar a la llar d'infants per realitzar una nova trobada intergeneracional amb els nens i nenes que hi assisteixen. I com sempre, hi vam anar amb el transport adaptat perquè la llar d'infants està situada a les afores del poble.

Durant aquesta trobada els nens ens van preparar un ball de gegants utilitzant teles transparents de tots colors i les mestres disposaven d'algun cap-gros que també van utilitzar per amenitzar l'activitat. Tothom es va animar tant que algun usuari del centre de serveis va acabar per posar-se el cap-gros i ballar junt amb els més petits! La resta animaven i somreien amb aquesta actuació.

Des del centre de serveis es va elaborar un petit obsequi per a cada nen que va participar a l'activitat. Una manualitat construïda a partir de pots de iogurt reciclats pintats amb pintura de colors i grans de blat de moro a dins, que al sacsejar-la produïa so. Gràcies a aquesta manualitat, a més de la música tradicional del gegants, vam poder comptar amb la musicalitat que creaven els nens.

Per acabar la festa es va realitzar un esmorzar per a tots els assistents elaborat des de la llar d'infants. Tothom es va mostrar molt satisfet amb la trobada que va poder comptar amb la visita de l'alcalde, Joan Sadurní. Va ser una experiència molt enriquidora, on a part de trobar-nos tots en un espai comú, vam poder intercanviar sensacions, emocions i sobretot una gran alegria al impregnar-nos de la vitalitat que desprenen els nens.

Després d'uns dies de la visita, es va imprimir una fotografia del grup que actualment ja tenim penjada al centre, emmarcada amb llapissos de colors que han elaborat els mateixos participants a la trobada. I ara, tots ja esperem la trobada de l'estiu per retrobar-nos junt els més petits de nou!



La Granadella (Les Garrigues)

TALLER DE TERÀPIA ASSISTIDA AMB LA "TAMY"



El 27 de Maig vam realitzar un taller de teràpia assistida amb una gossa especialitzada per aquest tipus d'intervenció, la Tamy, acompanyada per la seva entrenadora, la Núria.

La Tamy i la Núria formen part de l'Associació FUD Therapy Amics del Gos de l'Urgell, una entitat que realitza intervencions assistides amb cans a través d'una metodologia terapèutica que s'adapta a les necessitats que requereixen les persones i que té com a principal objectiu, contribuir en la millora de la seva qualitat de vida.

La intervenció terapèutica es treballa des d'una visió integral de la persona, a nivell emocional, cognitiu, comunicatiu i psicomotriu, i això és el que vam fer al nostre centre de La Granadella.

Vam intentar motivar als nostres usuaris i millorar el seu estat físic i psíquic amb una sessió que va constar de tres parts:

Salutació. La Tamy entra i saluda a cada participant. Aquesta acció ens serveix d'estímul, ens ajuda a treballar la memòria a llarg termini i afavoreix el record del vincle afectiu.

Treball grupal. Vam realitzar un joc amb bitlles de diferents colors. Cada color significava una ordre diferent que li donaríem a la Tamy. Així amb la bitlla de color lila la gossa feia la volta, amb la verda donava la pota i amb la vermella passava entre les cames del participant. I també disposavem d'un dau gran on a cada cara hi havia la foto de la Tamy realitzant una

d'aquestes tasques. Tiraven les bitlles i recordaven segons els colors de les que queien a terra la consigna que havien de donar a la gossa. Així vam treballar a nivell cognitiu la concentració en els exercicis i el raonament lògic, entre d'altres, i al mateix temps vam fer exercici.

Acomiadament. La Tamy es va acomiadar de cada persona abans de marxar. Tothom la va poder acariciar, raspallar, donar-li menjar i sobretot, felicitar-la per la bona estona que ens havia fet passar.

L'activitat va crear un vincle afectiu amb la gossa que ens va servir a nivell emocional per treballar moltes àrees. Sentiments d'acceptació vers la gossa, estimular la motivació i el sentiment de valor personal per millorar l'autoestima, respectar el torn, potenciar l'esforç,...

També ens va servir perquè la Marcionila Masip ens expliqués que ella té gossos a casa i sempre que arriba li fan festes i mostren la seva alegria. La Pepita Homet ens demanés una fotografia amb la gossa per recordar aquest dia. La Teresa Martín que el seu espòs volia tenir una gosseta que fos ben petita "un chihuahua", i en Ramón Sendrós explicava que ell va tenir un gos al que li posava un figa seca al davant per fer-lo ballar i li cantava.

Cadascú va poder explicar les seves vivències amb els gossos i evocar temps passats o descriure situacions actuals. L'activitat va resultar molt positiva, ens va fer somriure molt i interactuar amb l'animal també ens va servir per fer exercici físic.



UN NADAL ESPECIAL AMB EL MÀGIC ANDREU

El Màgic Andreu, un dels primers il·lusionistes catalans més mediàtics, conegut gairebé per tothom sobretot per la seva participació en programes de TV3, ens va sorprendre amb una de les seves actuacions durant la festa de celebració del Nadal que varem fer al centre.

Vam rebre la notícia dies abans de la celebració que teníem programada amb molta il·lusió i alegria. No ens podíem creure que algú tant important vingués al nostre centre d'Agullana! Gràcies al senyor Felip, un veí del poble, teníem el privilegi de que un mag tan reconegut vingués a Agullana i realitzés una actuació per la gent gran al nostre centre!

El matí del dijous, 19 de desembre, tots vam arribar al centre amb molta més alegria de l'habitual. Celebràvem el Nadal, i vindria l'alcalde, alguns dels nostres familiars, veïns del poble, ..., i també el Màgic Andreu!

Eren cap a les 12 del migdia quan va arribar al centre i la seva actuació en viu, en el mateix centre, va aconseguir despertar l'interès i l'admiració de tots els que hi vam ser presents.

Ens va fer una gran actuació de màgia i d'humor, com és habitual en ell, deixant-nos moltes anècdotes i

records. En Ventura encara recorda com la Margarita, sense dubtar ni un moment i amb ganes de que el Màgic Andreu torni a venir al centre, va sortir a l'escenari i ponia ous com una gallina. La Paquita també ens comenta amb il·lusió, com li treia monedes de darrera les orelles i la Leocadia, com li convertia l'aliança d'or en pols. La Catalina també ens diu que va riure molt i la Roser que no hi va haver maneres de veure les trames per enlloc.

Gairebé tots els usuaris van participar dels trucs de màgia i també l'alcalde d'Agullana, l'Eva, la directora del centre a qui li va treure un biquini, i els familiars que varen assistir a la celebració.

Va ser una jornada festiva, que tots recordem amb molta il·lusió i a on els xous de màgia van portar a tothom un somriure als llavis.



LES PARETS PARLEN ...

Les parets parlen... és el nom que la gent del centre de Camallera hem escollit per definir una activitat que fem on cadascú pot reflectir aquells sentiments, emocions i vivències que ens ha despertat l'arribada al centre o les diferents activitats que hi fem.

Des de la perspectiva del model d'atenció centrada en la persona, plantejem i oferim als usuaris activitats que siguin significatives per a ells i hi trobin un sentit. Des del centre volem oferir dins un ventall de possibilitats, activitats no infantils i adequades a cadascú. Activitats que són i tenen sentit per a ells i que tinguin un rerefons, ja sigui per la seva història personal o perquè volen aprendre,...

A Les parets parlen... hem fet un mural. Un mural on es van recollir les diferents impressions personals de cada un de nosaltres respecte una activitat en concret que s'ha realitzat al centre, o experiències viscudes que volem expressar i explicar a la resta.

Fa sis mesos que vam començar aquesta activitat i l'experiència al llarg d'aquest temps està sent molt gratificant per als usuaris. Són molts els qui un cop acabada una activitat, agafen el full i escriuen allò que els ha despertat o que escriuen el desig que tenen i que volen compartir amb la resta.

També son moltes les persones que han visitat el centre i que han quedat sorpreses amb els escrits que tenim penjats a la paret. Hi ha moltes mostres de fe-



licitat expressades envers les activitats i també experiències viscudes pels avis que han volgut compartir amb la resta.

Les parets parlen... és doncs una manera de poder-nos expressar i deixar anar un munt d'emocions i sentiments, que a vegades de forma parlada resulta molt difícil expressar i en canvi així ens és més fàcil ...



Riudellots de la Selva (La Selva)

PLANTEM LA PAU

El passat dia 5 de juny es va celebrar al municipi de Riudellots de la Selva la 8ª edició de Plantem la Pau, amb motiu del Dia Mundial del Medi Ambient i els usuaris del centre de serveis, tant del servei d'estada com dels tallers, no ens ho vam voler perdre.

A l'acte també hi varen assistir representants de l'Ajuntament de Riudellots de la Selva; l'alcaldesa i alguns regidors; nens i nenes de l'Escola i la Llar d'Infants municipal, així com molts riudellotenques i riudellotenques.

Va ser una celebració multitudinària on tots junts vam participar en la celebració de l'acte que fou promociionat pels Amics de la UNESCO de Girona. Es va procedir a la plantada d'un Pi pinyoner i a la lectura de diversos poemes i paraules deixades en préstec per a poetes i per nosaltres mateixos.

Nosaltres vam participar de la lectura, adreçant-nos al nostre amic El Pi, amb un poema que havíem treballat al centre dies abans.



EL NOSTRE POEMA AL PI PINYONER

Al Lliri Blau t'hem cuidat,
durant el temps que hi has estat.

T'hem vist créixer i arrelar
amb bon grat i voluntat.
t'hem cuidat i acompanyat.

Amb pau, salut i alegria
desitgem la teva ufanía,
en aquest nou camí
que iniciés en aquest dia.

Ho desitgem de tot cor
els vostres amics del Centre de Serveis El Lliri Blau.

(Companys i companyes del Lliri Blau)

I per què es va plantar un pi pinyoner? Doncs perquè el trobem sovint a la nostra Costa Brava i al nostre municipi, perquè és un arbre considerat útil per la seva fusta i apreciat i valuós per el seu fruit; perquè augmentem la quantitat d'oxígen en l'atmosfera i perquè així han de ser moltes les persones en les nostres terres que treballin per la Pau.





Aniversaris



Camallera



Sant Vicenç de Torelló

Carnestoltes



Fogars



Sant Vicenç de Torelló



Fogars

Records



Sant Vicenç de Torelló

Famílies



Sant Vicenç de Torelló



Olors i sabors



Porqueres



Gimnàs



Santa Maria d'Oló



Santa Maria d'Oló



Santa Maria d'Oló

TIC



Santa Maria d'Oló



Porqueres



Celebracions



Agullana



Sant Vicenç de Torelló



Riudellots



Porqueres

Cuina



Santa Maria d'Oló



Agullana



Camallera

AVDS



Camallera



Camallera



Excursions



Riudellots



La Granadella



Agullana



Camallera



Porqueres



Agullana

Manualitats



Agullana



Santa Maria d'Oló



Sant Vicenç de Torelló



Santa Maria d'Oló



Sant Vicenç de Torelló



La Granadella





Horts



Agullana



Santa Maria d'Oló



Santa Maria d'Oló



Porqueres



Sant Vicenç de Torelló



Fogars



Fogars



Fogars

Trobades intergerenacionals



Camallera



Camallera



Camallera



Santa Maria d'Oló



Agullana



Porqueres

ENTREVISTA A...

NEUS SERRA SUÑER

Directora del centre de serveis de Porqueres



La Neus és fisioterapeuta i actualment compagina la direcció del centre amb la realització d'un curs de postgrau en Neuropsicologia i demències.

Neus, quan fa que treballes al centre de Porqueres?

Ja fa més de tres anys i mig que treballo al centre de serveis, des de l'obertura del Centre.

Inicialment per mi era tot un repte professional i personal posar-me en la coordinació d'un Centre de Serveis, sempre m'ha agradat la gestió relacionada amb el món de l'atenció a la gent gran.

La feina del dia a dia és molt gratificant, alhora carregada tant d'experiències boniques com dures. Envellir és un procés natural i l'experiència em diu que els suports emocional, social i familiar són necessaris en la intervenció.

El fet de treballar en un entorn rural afavoreix el contacte tu a tu, tant amb els usuaris com amb els familiars. L'equip professional de l'àrea de benestar de la comarca també em facilita la tasca per seguir creixent com a professional.

Si preguntem a qualsevol membre de l'equip quin és el tipus d'atenció que donem, coincidim en què l'objectiu és el tracte humà afavorint que la gent gran se senti com a casa.

Què et va empènyer a treballar en el món de les persones grans?

Des de l'inici de la meva inserció en el món laboral com a fisioterapeuta, m'he dedicat bàsicament a la gent gran. La meva primera experiència va ser en un programa d'atenció i suport a domicili del Consell Comarcal del Baix Empordà.

Seguidament em vaig dedicar a la rehabilitació en l'àmbit residencial.

Sumant experiències d'atenció a domicili i residencial suposo que m'ha portat a gaudir tant de la meva feina i a aportar part de l'experiència al dia a dia.

El Centre de Serveis podríem dir que es troba entre els dos àmbits, donem suport mentre l'usuari és a casa, assessorem en tot el que està al nostre abast per afavorir el seu benestar i alhora no deixem mai soles a les famílies quan hi ha un empitjorament de salut i cal buscar un altre servei.

Què és el que destacaries com a important a l'hora de treballar amb gent gran?

L'experiència vital que cada persona porta com a motxilla. Gaudeixo molt escoltant

les experiències viscudes i els records.

Ho defineixo com que la gent gran és part de la nostra història, gràcies a ells tenim un passat, un present i tindrem un futur.

El nostre suport és fonamental perquè envellir sigui viure en dignitat, acompanyant-los en la seva història de vida i en fer entendre a la societat que envellir també és viure.

Pots descriure en què consisteix el teu treball al Centre? Quines són les principals tasques que hi estàs desenvolupant?

La coordinació i la gestió és la base de la meua feina, tot i que per mi és més gratificant participar de les activitats que es realitzen en el dia a dia.



Tenim un repte: afavorir el benestar en el dia a dia del centre, buscar la manera de viure amb dignitat, donar l'opció d'escollir dins les capacitats de cadascú i sobretot envellir de manera natural.

Després de més de 3 anys de funcionament el centre rutlla per si sol, tot i que al darrera hi ha una feina diària important, planificar les activitats del dia a dia i mensuals, fer comandes perquè no falti de res al centre, estar en contacte amb les famílies i professionals del món social i l'atenció directe tant als usuaris del servei d'estada com als que assisteixen als tallers ambula-



toris de memòria i gimnàs que es realitzen cada setmana.

Amb els anys el centre s'ha consolidat dins els serveis de la comarca i les activitats del municipi, i una altra de les tasques importants és la difusió i l'atenció directa per facilitar informació a les persones que estan interessades en els nostres serveis.

Estic contenta dels resultats obtinguts fins ara, el centre sempre ha estat ple amb la qualitat i el bon servei com a prioritat.

Què t'aporta aquesta feina?

M'aporta la tranquil·litat d'acompanyar i recolzar a la gent gran en l'experiència de viure. El centre compta amb un equip de professionals com són l'Elena, la Lourdes, l'Anna i tot sovint en Pep i, tots tenim un repte: afavorir el benestar en el dia a dia del centre, buscar la manera de viure amb dignitat, donar l'opció d'escollir dins les capacitats de cadascú i sobretot envellir de manera natural.

Quan me'n vaig a casa em sento satisfeta de la feina feta durant aquests anys i agraeixo a la gent del municipi tota la confiança que des de l'inici ens han donat i que ens permet seguir endavant amb el centre. El somriure de cada una de les persones que n'han format part el porto sempre amb mi.

Sovint la duresa de la societat només ens permet seguir avançant a passos petits, però dia a dia treballem perquè cada pas que fem vagi enfocat a l'atenció centrada en cada persona.

EL RACÓ DE... LLORENÇ CIPRÉS FANDOS

MÉS DE 100 ANYS A PORTBOU



Els orígens

En Llorenç va néixer el 17 de febrer de l'any 1914 a Cerbère, el municipi veí de Portbou situat a l'altre costat de la frontera hispano-francesa.

De pares aragonesos, d'un poble que en diuen Aiguaviva de Terol, quan té 6 mesos la família es trasllada a Portbou on ell ha viscut els 100 anys següents. És el tercer de vuit germans, i actualment encara té una germana de 102 anys que viu a Toulouse (França) amb la seva filla.

Als 16 anys, comença a treballar de frontalier, que és com s'anomenen les persones que treballen en un estat diferent del que resideixen habitualment. Es dedica a la càrrega, descàrrega i transbord de mercaderies de tot tipus. Taronges, carbó, terra, ... Tot el que venia de França i entrava a l'estat espanyol. Per haver nascut a Cerbère, en Llorenç tenia el carnet de frontalier, i podia passar la frontera hispano-francesa tantes vegades com volia.

Més endavant va aprendre l'ofici de paleta amb un constructor de Portbou, en Roig. Va treballar molts anys fent de paleta, tants que la seva filla ens explica que gairebé totes les cases de Portbou són fetes per en Llorenç.

Amb la seva dona es van conèixer durant la guerra i van festejar 4 o 5 anys. Tot i que ja ho tenien previst però no ho podien fer per manca



de diners, es varen casar per evitar que el seu germà, de 17 o 18 anys, anés a la guerra i es pogués quedar a casa per cuidar els pares.

Durant la guerra, en Llorenç era l'únic de la família que treballava i va haver de cuidar i mantenir als pares, i les dones i criatures dels germans que estaven a la guerra. Treballava nit i dia.

L'estada al centre de Portbou.

En Llorenç va inaugurar el centre de Portbou ara farà 4 anys i li agrada molt d'assistir-hi. Ens diu que ningú es pot queixar que s'hagi portat mai malament i que hi està molt content, que es porten molt bé amb ell i ell amb la resta. Que ningú té cap queixa d'ell i aleshores s'emociona, ...

Li agrada treballar molt, fet que li ha caracteritzat tota la vida, i això ho notem tots al Centre. Les activitats que més li agraden són pintar, fins i tot els caps de setmana també ho fa a casa seva. També li agrada molt treballar l'hort que tenim situat al balcó malgrat que cada vegada li costi més per la seva dificultat en la mobilitat.

Actualment es troba bé, però li agradaria estar millor. Es queixa que els peus i les mans li fan una mica la guitza, i hi porta unes quantes operacions. Malauradament, el treballar nit i dia, sense disposar de temps lliure, amb els anys li ha passat factura.

Moltes Felicitats Llorenç!



ACTIVA'T!

TREBALL DE COS

A càrrec de Meritxell Coromina, fisioterapeuta del centre de Sant Vicenç de Torelló.

En aquesta edició us proposo una sèrie d'exercicis per poder fer en companyia, així al mateix temps passarem una bona estona. Són exercicis, de caràcter preventiu i de manteniment alhora que impliquen la col·laboració d'una altra persona. Estan explicats per fer en parelles tot i que es poden fer individualment, si es vol.

Reforcem les cames

1- Col·locats l'un davant de l'altre es tracta de posar-nos de puntetes primer i després baixar doblegant genolls mentre el company/a ens aguanta per tal de controlar l'equilibri. Repetirem l'exercici unes 5 vegades cadascú, i aconsellem fer-ho de forma alterna, ara l'un i ara l'altra, així no ens carregarem tant.



2- Ens agafarem de costat pels braços i aixecarem cap al costat la cama que ens queda a fora. Després de fer-ne unes 10 repeticions ens girarem de costat i treballarem l'altra cama.



Millorem la mobilitat de braços

Col·locats un d'esquena a l'altre i els braços en creu, una ma anirà a tocar l'altra. Després canviarem de costat. Podem repetir l'exercici unes 10 vegades.



Reforcem els braços

Ens situarem davant per davant i ens agafarem de les mans, deixarem els colzes una mica doblegats i farem força contra l'altre. Aguantarem empenyent uns 5 segons i deixarem de fer força. Tornarem a repetir l'exercici unes 5 vegades.



Pugem i baixem junts.

Per acabar i pels més atrevits ens col·locarem d'esquena i baixarem doblegant els genolls al mateix temps. Hem de tenir bon equilibri i anar ben coordinats intentant que les esquenes no es desenganxin. Tampoc cal baixar gaire. Es pot repetir unes 3 vegades per començar, i un cop hi agafem l'aire el podem fer més vegades.



MOLT IMPORTANT: Al fer els exercicis hem d'evitar sentir-nos fatigats. Hem de procurar descansar entremig i si ens sentim molt cansats, simplement parem.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec de Míriam Caro, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de Sant Vicenç de Torelló.

Col·loca aquest llistat de productes al seu lloc, segons el seu preu:

Una barra de pa **0,60€**

Un televisor **150€**

1/2 kilo de farina **0,60€**

Un ordinador **325€**

Uns pantalons **49€**

Una rentadora **350€**

Un croissant **0,90€**

Un raspall **3,10€**

Un jersei **45€**

Unes sabatilles **38€**

Una samarreta **25€**

Una revista **1,50€**

Una goma **0,15€**

Una nevera **420€**

Un ram de flors **8€**

Productes que valen
menys d'1 €

Productes que valen
entre 1 i 10 €

Productes que valen
entre 11 i 50 €

Productes que valen
més de 51 €

Troba en aquesta sopa de lletres el nom d'aquests 7 instruments musicals:



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

Resol les següents operacions:

$14 + 15 =$

$16 + 76 =$

$23 + 84 =$

$43 + 56 =$

$34 + 19 =$

$72 + 24 =$

$3 \times 12 =$

$8 \times 8 =$

$15 \times 4 =$

$3 \times 11 =$

$21 \times 10 =$

$16 \times 2 =$

$154 + 25 =$

$217 + 9 =$

$176 + 27 =$

$323 + 42 =$

$403 + 68 =$

$534 + 90 =$

$43 \times 2 =$

$67 \times 2 =$

$82 \times 3 =$

$55 \times 3 =$

$39 \times 4 =$

$76 \times 5 =$

$24 - 15 =$

$36 - 22 =$

$68 - 12 =$

$87 - 84 =$

$95 - 51 =$

$77 - 18 =$

$64 : 2 =$

$24 : 3 =$

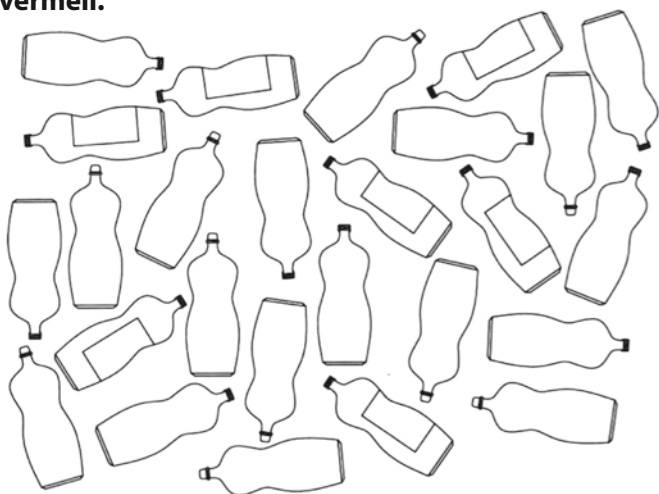
$88 : 2 =$

$150 : 6 =$

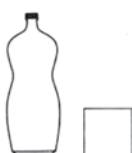
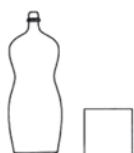
$130 : 5 =$

$210 : 5 =$

Pinta les ampolles amb tap de color verd, les sense tap de color blau i les que porten etiqueta de color vermell.



Quantes n'hi ha de cada?



SABIES QUE...?

EL NOU MODEL D'ATENCIÓ CENTRADA EN LA PERSONA PIVOTA EN LES IDEES SEGÜENTS:

Cap persona és igual a l'altra i per tant l'atenció individualitzada ha de ser el valor central dels serveis de suport a les persones.

La persona és el centre del procés de planificació. Es parteix dels seus drets, capacitats, preferències i eleccions.

La planificació centrada en la persona, manté la interdependència del subjecte amb la seva xarxa social més propera. La família i els amics són essencials en el desenvolupament del projecte vital de la persona.

La planificació centrada en la persona s'entén com un procés continuat on l'escolta i l'aprenentatge modifiquen les accions. Es tracta doncs d'un procés flexible i obert al canvi, disposat a adaptar-se a les diferents necessitats, desitjos i aspiracions de les persones en les seves diferents etapes i circumstàncies de la vida.

