

novembre 2015

SUMEM

núm. 9

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... Pilar Ros

22

Activa't! Treball de cos i de ment

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

EDITA



SUMAR, empresa d'acció social SL
Pla de Salt, 18. Oficina 2.
17190 Salt

NOVEMBRE 2015

DIRECCIÓ:

Mariona Rustullet, Elisenda Serra,
Anna Tarafa

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa – Àrea de Comunicació

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
Lidia Molist – Fogars de la Selva
Neus Serra – Porqueres
Eva Esparraguera – Agullana
Carme Amer – Riudellots de la Selva
Olga Soler – Camallera
Natàlia Giménez – La Granadella
Lluïsa Puigcerver – Torrelavit

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de SUMAR

DISSENY GRÀFIC

Estudi Oliver Gràfic

PERIODICITAT

Semestral

SUMAR, EMPRESA D'ACCIÓ
SOCIAL S.L.

www.sumaracciosocial.cat

Aquesta publicació de l'empresa pública SUMAR, empresa d'acció social SL 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.sumaracciosocial.cat.

EDITORIAL

ENVELLIR A CASA. LA MILLOR OPCIO?

Envel·lir a casa és avui, amb diferència, la opció que més prefereixen les persones que ens envolten i sobretot les persones grans que tenim més properes.

Inclús quan sobrevenen situacions de dependència funcional que requereixen el suport d'altres persones o bé, envellir a casa suposa passar-se la major part del dia i nit, sol, a casa, es continua preferint aquesta opció. **Per què?** Doncs bàsicament perquè tenim una tradició familiar molt arrelada, perquè és el que coneixem, és com hem viscut sempre i no volem trencar amb aquesta dinàmica.

És aquesta la millor opció? Quan sobrevenen situacions de dependència, algú de l'entorn familiar, directe o indirectament, se n'ha de fer càrrec. En molts casos, quan la dedicació ha de ser intensa i no es té el suport adequat, pot comportar efectes negatius sobre la salut física i emocional del familiar que se'n fa càrrec, així com canvis i restriccions en la vida personal, familiar, social i laboral.

Anys enrere, moltes dones de l'entorn familiar només s'encarregaven de les feines de la llar i se'n feien càrrec però la nostra societat ha evolucionat. Ara, amb la incorporació de les dones al mercat laboral, cal buscar en la majoria de casos suport extern. Els serveis d'atenció domiciliària (SAD) són una bona alternativa i ajuda per unes hores puntuals, i sobretot en situacions de dependència lleus. Però, i la resta del dia?

Què fa el nostre avi o àvia si anar a l'hort ja se li fa feixuc o necessita que algú l'acompanyi per sortir a passejar pel poble? **Reflexionem-hi.**

L'any 2010 es va obrir el centre de serveis d'àmbit rural de Santa Maria d'Oló al Moianès i des de llavors gestionem 10 centres d'aquestes característiques. Una bona alternativa diürna a la solitud que pot tenir a casa el nostre avi o àvia. Una alternativa que li permet **decidir com vol envellir**, i escollir entre fer o no, un munt d'activitats diverses cada dia.

Estanis Vayreda i Puigvert

Director general - SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

LA POLÍTICA DE RECURSOS HUMANS: LES ACCIONS FORMATIVES

A càrrec de **Gabriel Llagostera**, director de Recursos Humans de SUMAR.

La formació és una part important de la cultura d'empresa de SUMAR.

A tots els treballadors i treballadores, independentment, del lloc i càrrec que ocupen a SUMAR, se'ls dona l'oportunitat d'anar millorant els seus coneixements i aptituds.

En aquest sentit, aportem un valor diferencial i enfoquem la política de formació i desenvolupament dels nostres professionals, tant des del punt de vista dels coneixements tècnics, com de creixement personal i professional. L'impuls i potenciació de les habilitats i competències asso-

ciades al desenvolupament de funcions i l'actualització constant en el compliment de normatives que afecten al nostre sector són la base de la nostra política de recursos humans.

L'eina principal d'aquesta política és el Pla de formació, que confeccionem periòdicament, detectant i planificant les necessitats formatives a curt, mig i llarg termini, dels diferents recursos i serveis gestionats. Amb una metodologia objectiva i rigorosa vinculada a la Missió, Visió i Valors de Sumar, facilitem un marc favorable per el desenvolupament personal i professional de les nostres persones, amb la finalitat de generar compromís i talent.

Les diferents accions formatives que s'engloben en el pla de formació, tenen com a principal objectiu ser un espai que permeti generar sinèrgies i potenciar la cohesió entre els professionals, així com dotar-los d'eines de treball que els permetin afrontar amb garanties els reptes de futur.

Accions formatives realitzades durant l'any 2015:

En l'àmbit de la gent gran:

- Estratègies i tècniques d'intervenció cognitiva en gent gran
- Musica't: Aplicació pràctica de la musicoteràpia
- Coaching del Dol
- Suport vital bàsic
- Definició de les competències personals per treballar amb ACP
- Estimulació basal
- Al·lèrgies i seguretat alimentària

En l'àmbit de la violència de gènere:

- Violència masclista des d'una perspectiva sistèmica
- Intervenció amb fills i filles en situació de violència masclista
- Implicacions del maltractament a la infància en la regulació de les emocions i la psicopatologia de l'adult.

En l'àmbit de desenvolupament de competències:

- Lideratge transformador. Treball en equip. Les relacions interpersonals i la gestió de conflictes
- Líders generadors d'estats d'ànim
- Tècniques innovadores de reducció de costos

LES ASSEMBLEES



Les assemblees són espais de discussió que permeten prendre decisions de manera consensuada.

Amb la implementació del programa “Tu decideixes com vols envellir” es treballa per potenciar l'autodeterminació de les persones i s'intenta respectar al màxim la seva forma de vida, valors i preferències.

Per això, una de les activitats que es porten a terme per promoure l'autonomia i afavorir la presa de decisions és la realització d'assemblees. Assemblees en les que hi formen part les persones ateses i els professionals del centre i, assemblees que inclouen també la participació de familiars i/o amics.

En les assemblees, que poden ser setmanals, mensuals o per decidir temes puntuals, es decideixen, en general, accions i activitats del dia a dia al centre a realitzar de manera col·lectiva.

A les assemblees s'escolta i es tenen en compte totes les opinions. Tothom pot dir-hi la seva i expressar el seu punt de vista, sense imposicions. Es busca un clima agradable, de cooperació i cordialitat, basat en el respecte mutu, de manera que estigui garantida la confiança per tal d'abordar els temes i afavorir la comunicació i l'acord. Les decisions es prenen normalment per consens però, si això no és possible, per votació majoritària.



LES ASSEMBLEES SÓN UNA EINA QUE PERMET:



- Fomentar la participació a la presa de decisions del dia a dia del centre.
- Recollir les opinions de les persones i decidir de forma consensuada les activitats o accions a portar a terme en el dia a dia del centre.
- Construir i/o mantenir relacions personals de cordialitat i cooperació entre tots els que formem part del centre (usuaris, professionals, familiars i entorns més propers).

El fet de poder programar activitats o d'establir maneres de fer que s'han decidit conjuntament, que s'ajusten als gustos i preferències de la majoria, afavoreix la participació i la cooperació en l'activitat, amb un clima agradable i de cordialitat.



DECISIONS QUE ES PODEN PRENDRE EN UNA ASSEMBLEA:

- On anirem d'excursió la propera tardor? Què ens agradaria anar a visitar?
- Quines activitats ens agradaria fer per celebrar el Nadal?
- Voldriem introduir una nova activitat per fer al centre. Quina?
- El proper mes és l'aniversari de... Què podem fer per celebrar-ho?
- Ens venen a veure els nens i nenes de l'escola del poble. Els hi preparem alguna activitat o algun detall? Què farem?



AGULLANA (ALT EMPORDÀ)

"He trobat benestar, molt de "carinyo". M'he sentit molt estimada, no puc dir més,... M'han ajudat molt, aquí se me'n va tot. Si no fos pel centre em moriria" – Paquita, 86 anys.

"Me gusta el centro. Estoy muy a gusto y muy contenta. Si me tuviera que ir a otro sitio ya no iba. Yo aquí estoy muy bien. Si hubiera camas me quedaba a dormir" - Candelaria, 90 anys.

"Al centre s'hi està molt bé. El dia que no toca venir ho trobo a faltar. El que més m'agrada fer és pintar" - Joana, 94 anys.



El centre d'Agullana va obrir les portes el gener de 2011 a l'edifici de l'antic Asil Gomis. Amb una capacitat per a 24 persones i una mitjana d'ocupació entre el 95 i el 100%, el centre està actualment en procés d'implantació del programa d'atenció centrada en la persona, "Tu Decideixes com vols envellir", el nou paradigma d'atenció a la gent gran que permet millorar la seva qualitat de vida i el seu benestar.

Com a la resta de centres gestionats per SUMAR, al centre d'Agullana treballem perquè s'abandonin els paternalismes i l'intervencionisme excessiu

Tenim molt en compte tots aquells aspectes que afavoreixin el benestar emocional i les relacions interpersonals amb els companys del centre, la família i els amics.

cap a les persones en situació de dependència i les atenem com a persones adultes actives, amb drets, que poden i han de decidir en el seu dia a dia.

Tot això, amb l'objectiu principal de que la persona sigui feliç i pugui desenvolupar la seva vida al centre com si estigués a casa seva. Al centre treballem aspectes que facilitin una millora del dia a dia de les persones i que tinguin en compte allò que és propi i significatiu de cada persona.

Ens apropem a les persones simplement preguntant i interessant-nos per allò que els hi agrada i respectem qualsevol iniciativa o decisió. Totes les persones són diferents, amb interessos i inquietuds diverses, i tenim espai per a totes elles. Respectem la forma de ser de tothom. També afavorim el benestar de les persones que venen al centre creant espais amb ambients molt quotidians i acollidors que animin a les persones a desenvolupar el seu projecte de vida.



HISTÒRIA DE L'EDIFICI ON S'UBICA EL CENTRE: L'ASIL GOMIS

A principis de segle XX, Agullana va ser testimoni de la competència entre les principals famílies benestants del poble per fer de mecenes d'algun projecte d'ús social. Fruit d'aquesta competència va resultar la creació de l'enorme edifici de maó vist on s'ubica el nostre centre: l'Asil Gomis.

L'any 1910, Luís Gomis va tenir la idea de construir un asil pel poble, però la seva mort va encallar el projecte fins que la seva vídua va reprendre'l l'any 1919. Per raons diverses el projecte tampoc es va acabar i a l'any 1932 es va donar a la Diputació de Girona, i es van acabar les obres. L'Asil va entrar en funcionament a principis del 1937 i va funcionar



fins l'any 1969. Després, l'edifici va estar més de 40 anys tancat, fins el 17 de gener del 2011, quan va entrar en funcionament el nostre centre. Va ser una data històrica per Agullana, l'Ajuntament, encapçalat per l'alcalde Alfons Quera va fer efectiva la compra i rehabilitació de l'emblemàtic edifici, a més d'oferir un nou servei per a la gent gran d'Agullana i dels municipis veïns.

EL MUNICIPI

Agullana és un poble fronterer entre l'Empordà i el Vallespir, dins la zona més occidental de la serra de l'Albera. La vila té agregat el poble de l'Estrada i una quarantena de masies disperses. La zona nord és la més muntanyosa i està poblada de sureres i alzinars i algun bosc de castanyers a la zona més alta.

Quan hom passeja pels carrers d'Agullana, aquests tenen un aire molt més urbà del que cal esperar d'un poble petit. Actualment té uns 900 habitants, però Agullana en l'època florent de la indústria surera passava dels 2.000 habitants. L'any 1913, al

poble hi havia 40 fàbriques de taps de suro que donaven feina a unes 600 persones.

Una de les festes destacades d'Agullana és la de Pasqua i particularment l'aplec que es celebra a l'ermita de Santa Eugènia, que té un arrelament especial entre els agullanencs. Amb quatre segles de tradició és molt ric en costums i usos folklòrics, i congrega any rere any molta gent.

Altres atractius del poble són els edificis modernistes i els seus entorns amb extenses suredes i arbres monumentals que augmenten els seus atractius a la tardor.

Eva Esparraguera – Directora del centre.

ACTIVITATS DEL CENTRE

CAMALLERA (Alt empordà)

TALLER DE LECTURA

A càrrec d'**Olga Soler**, directora del centre.



Dins el marc d'activitats del centre, fa uns dos anys vam iniciar una col·laboració amb l'entitat del poble, la Casa de Cultura. La proposta col·laborativa sorgeix dels membres de la Casa de Cultura, que s'ofereixen per venir un cop al mes al centre, de manera voluntària, a oferir un taller de lectura.

El taller consisteix en la lectura d'un text sobre temes que in-

teressin a les persones grans del centre, i posteriorment es genera un debat sobre el que s'ha llegit entre tots els assistents.

Al llarg d'aquest dos anys, hem tractat diversos temes. Propietats i característiques de les herbes aromàtiques, arrel de la qual va sorgir una nova activitat com la plantació al centre de diverses herbes aromàtiques per cuidar-les. La història dels pobles del territori on vivim, o la història dels ibers, entre d'altres.

Dins el model d'atenció centrada en la persona, l'obertura del centre cap a la comunitat i viceversa és molt important, ja que permet enriquir-nos, tenir nous coneixements i no perdre els lligams amb l'entorn. A més, el voluntariat ens

permet gaudir de persones que, d'una forma altruista, ens ajuden i aporten un coneixement que ens beneficia a tots.

L'experiència, que vam iniciar amb la Glòria, amb la idea de fer-la mensualment, ha esdevingut una activitat fixa a la nostra programació davant la gran acollida que ha tingut. L'activitat es porta a terme els divendres a la tarda i aquest dia tothom espera l'arribada de la Glòria amb gran delit per gaudir de la lectura al seu costat. I al mateix temps, la Glòria ens transmet que per a ella també és molt enriquidor poder gaudir de la nostra companyia i aprofitem aquestes línies per agrair-li tot el que ens aporta al centre.





TROBADES AMB NENS I JOVES DEL MUNICIPI

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

Nens i nenes del Centre Homonay. A finals de l'any 2014 vam iniciar les primeres trobades amb aquest centre que va obrir les portes el mateix 2014. La primera trobada va ser un berenar al centre, per conèixer-nos tots plegats i previ a una actuació musical per celebrar el Nadal. Aquest dia també vam aprofitar per decorar el centre pel dia de l'actuació, que va ser tot un èxit.

Van ser unes trobades molt enriquidores, on nens i avis, a més de compartir moments junts, es van interrelacionar, ajudant-se, creant les decoracions, i dedicant-se obsequis per l'ajuda mútua.

Nens i nenes del Casal d'estiu. Aquest estiu el centre Homonay també ha iniciat un casal al municipi que ha tingut una durada de 5 setmanes. I una de les activitats ha estat un taller de cuina al nostre centre, cada dimecres al matí, on avis i nens han elaborat flams, masses de pizza, bombons, creps dolços i salats,...

Venien entre 8 i 10 nens d'edats compreses entre 4 i 10 anys i per finalitzar el taller vam fer un lip-dub amb totes les persones que hi havien participat. Una experiència que ens ha deixat amb un bonic vídeo de record que podeu visualitzar al nostre blog, <https://cssvt.wordpress.com/>.

Casal de nois i noies adolescents. Durant l'estiu, també hem fet un taller que va durar un matí, amb un casal de nois i noies adolescents. Concretament un taller de clauers i imans, on entre parelles (una persona gran i un jove) creaven la seva manualitat.

Totes les activitats han estat molt enriquidores per tots plegats. Ens han permès establir molts vincles i esperem poder-les repetir!



PORQUERES (Pla de l'Estany)

TALLER DE RISOTERÀPIA

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

L'Anna és actualment estudiant de segon de batxillerat i aquest estiu ha estat preparant el seu treball de recerca sobre teràpies alternatives per a persones amb discapacitat.

Ens va fer la proposta de venir al centre a realitzar una sessió de risoteràpia, i el dia 24 d'agost, va venir a fer-nos una sessió d'una hora de durada que va ser molt gratificant i agradable.

Inicialment hi havia molta incògnita i sobretot vergonya pel que podia ser la sessió, ja que això de "fer venir ganes de riure" sense tenir-ne semblava una mica estrany.

Vam fer varies activitats. La primera, amb globus i música de circ de fons. Vam fer ballar el globus al ritme de la música i amb qualsevol part del cos. I cada globus va tenir una mida diferent en funció de les ganes de bufar de cadascú!

La segona, va anar de pessigolles. Per parelles, assegats i de costat, ens havíem de fer pessigolles a diferents parts del cos.



I una altra activitat la vam titular "Pensem en veu alta". Havíem de dibuixar una cosa en concret per parelles; un nen o nena, una casa, una pilota,... Aquí però vam haver d'improvisar perquè hi havia dues parelles que tenien un bolígraf que no funcionava i aleshores en lloc de dibuixar van haver de representar les paraules fent mímica.

Al final l'Anna va recollir les impressions i la majoria vam donar molta importància a les pessigolles. Vam quedar sorpresos de l'activitat i contents amb el resultat.

Durant la sessió, els professionals del centre van anar guiant a l'Anna. Per exemple, adaptar la sessió amb la gent asseguda en lloc de dreta, posar per parelles amb afinitat a l'hora de fer pessigolles i respectar aquelles persones que no van voler participar en alguna activitat.

I el final va ser bastant explosiu. Vam explotar tots els globus de la manera més original que cadascú va decidir.

L'activitat ens ha permès prendre més consciència que l'edat no es frontera per passar una bona estona i riure. I que qualsevol persona, independentment del grau de dependència que presenti, i de la seva capacitat física o cognitiva, pot participar de diferents activitats.



AVUI ÉS UN DIA ESPECIAL... CELEBREM EL TEU ANIVERSARI!

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



Els centres de serveis tenen la voluntat d'esdevenir un espai similar a la llar, on l'acolliment i l'acompanyament en el dia a dia forma part de la nostra missió. En aquest espai s'estableixen vincles i es genera un nucli de convivència, el sentiment de pertinença a un grup que facilita l'aparició d'una xarxa social. Però dins d'aquest entorn de col·lectivitat també hi ha espai per donar èmfasi a la individualitat i atorgar el protagonisme en diferents moments; una d'aquestes ocasions és el dia de l'aniversari de cada persona.

Al centre de Fogars es tradició celebrar-ho a l'hora del berenar i hi poden participar els familiars que ho desitgen. Aquest dia,

l'homenatjat o homenatjada, seu al cap de taula. És el centre de totes les mirades i de l'atenció de tots. I al so de la seva cançó preferida, arriba el pastís o coca amb les espelmes per bufar. També fem tantes estirades d'orelles com anys es compleixen, i entre tots comptem els anys transcorreguts.

I fem entrega d'un obsequi personalitzat, que variem cada any. Aquest 2015 es regala el "Llibre de vida de la persona", un recull d'imatges, anècdotes i moments significatius de la persona. Moments que ens ha explicat al centre, i sobretot al seu professional de referència, i amb fotografies que ens aporten els nostres còmplices, els familiars.

L'entrega del llibre és molt emotiva i acaba de fer més especial el dia de l'aniversari. És un moment on sorgeixen moltes emocions i records del passat, que ens ensenyen a la resta, orgullosos. Les cares d'emoció, de sorpresa, d'il·lusió, alegria o nostàlgia que veiem quan llegixen la seva història de vida i la comparteixen amb els companys és una bonica imatge per recordar.

Les celebracions dels aniversaris s'han convertit en un espai informal que contribueix molt a consolidar la cohesió de grup i alhora, ens permet destacar la individualitat i singularitat de cada persona.

SANTA MARIA D'OLÓ (Moianès)

LLENÇA'T!

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

Gener 2015. Aquest any fem 5 anys. Pluja d'idees. Això ho hem de celebrar "a lo grande". Sorprendre. Música. Vídeo. Què fem?

I així comença la història del LLENÇA'T. Un vídeo musical amb dos objectius: passar-ho bé i donar a conèixer el que fem d'una manera divertida i amb els propis "usuaris" com a protagonistes.

Volíem passar-lo durant la festa del 5è aniversari del centre. Volíem fer una sorpresa a familiars, amics i companys i companyes del servei de tallers. I creieu-me que ho vam aconseguir! Tot-hom va quedar meravellat, sorprès i enriolat. El vídeo va ser "trendding topic" durant dies a Oló i circulava per tots els facebook, twitters i whatsaps dels veïns del municipi. I també durant uns mesos moltes de les nostres estones van estar ambientades amb el grup que canta la cançó de Llença't, els Lax'n Busto.

I per què vam triar aquesta cançó? Doncs, ...

- perquè una sola paraula convidava a animar a venir a la gent, a participar del dia a dia del centre, a passar-ho bé. Perquè, *"cada instant és únic i no es repetirà"*
- perquè és una paraula que t'anima a fer, deixant de banda els prejudicis. *"No rumiïs, atreveix-te". "Sento que el cor ja no para de bategar, i diu que em llenci,..."*
- perquè la música de la cançó és alegre i divertida
- perquè la lletra deia moltes coses que ens agradaven: *"caus a terra molt avall, creus que no te'n sortiràs però molts mesos te n'adones que tornes a començar"; "que no pensi en tot el que vindrà"; "el que faig a cada instant és la força que em fa gran. No vull pensar en el que arribarà demà".*



I creieu-nos que ho tornàrem a repetir. Va ser una experiència fantàstica!

El resultat final que podeu veure al nostre blog <https://csantamariaolo.wordpress.com/> va ser possible gràcies a un veí d'Oló, el Xerina, que ens va fer el muntatge. Esperem que en gaudiu tant com nosaltres i rigueu molt.



PARTICIPEM DEL DIA MUNDIAL DE L'ALZHEIMER!

A càrrec de **Natàlia Giménez**, directora del centre.



El 21 de setembre és el Dia Mundial de l'Alzheimer i a Catalunya hi ha unes 60.000 persones afectades. Molts organismes i entitats aprofiten aquest dia per informar i sensibilitzar sobre aquesta "epidèmia del segle XXI" i les seves conseqüències sociosanitàries, i des del Centre de Serveis Les Garrigues vam voler aportar-hi el nostre granet de sorra.

Així doncs, el matí del dia 21, vam organitzar la projecció de la pel·lícula que tracta el tema de l'Alzheimer, "Y tú quién eres?". L'Ajuntament ens va cedir el Centre Cívic per poder disposar d'un espai més gran i hi poguéssim assistir tothom qui volgués. Tots els que vam voler del cen-

tre, persones que hi assisteixen cada dia, treballadors i familiars vam poder participar d'aquest cinefòrum juntament amb altres persones del municipi. I un cop acabada la projecció, vam repartir llibrets informatius sobre aquesta malaltia que a molts ens afecta de prop.

Per la tarda i de tornada al centre, vam comentar tots plegats com havia anat el matí, quines conclusions n'havíem tret i què ens havia semblat la projecció.

Tots vam estar d'acord en que és una malaltia molt dura per la persona i més per les persones que l'envolten. Que jornades així serveixen per conscienciar de

la importància de la prevenció, recaptar fons i investigar sobre ella. I que la pel·lícula, com ens diu la Teresa, "explica la crua realitat de la malaltia però tenint la família a prop reconforta", i que a la mateixa "es veu la importància del bon tracte i la tendresa cap a una persona fins al final de la vida", menciona l'Elisa.

Per acabar la jornada també vam parlar dels beneficis de fer activitats estimulatives com les que fem al centre de serveis, gimnàstica, manualitats, tallers de cuina, activitats d'estimulació cognitiva,... ja que són un factor important per prevenir possibles dolències i mantenir-se al màxim.

TORRELAVIT (Alt Penedès)

NOU
CENTRE
DE
SERVEIS!

A l'Alt
Penedès

TEMPS DE VEREMA

A càrrec de **Lluïsa Puigcerver**, coordinadora del centre.



El centre de Torrelavit està ubicat al bell mig de les vinyes, en el cor de la comarca de l'Alt Penedès, on es viu, encara amb molta intensitat, la verema. Aquest període, que comença a mitjans d'agost i s'allarga fins a mitjans d'octubre, és la principal activitat econòmica i de conversa entre els habitants de la zona, i com no podia ser, dels usuaris del centre, que en més o menys mesura han estat protagonistes del "Temps de verema" al llarg dels anys.

I aquest "Temps de verema" també s'ha fet palès en el nostre centre a través de tres activitats.

La principal, Temps de verema, ha consistit a explicar anècdotes i vivències de les veremes viscudes. Una experiència molt enriquidora que ens ha permès veure una fotografia de la Quimeta, feta de forma casual, enmig de les vinyes quan tenia 17 anys i que és la imatge publicitària de les caves Nadal.



O conèixer que la Joana i la seva família durant la verema, eren els encarregats de tocar les campanes per avisar que venia mal temps i que hi havia perill de riuada. També l'Angeleta ens ha explicat com ha vist evolucionar les veremes, passant dels carros, mules i portadores de fa uns anys als tractors i màquines actuals de collir.

La segona activitat ha estat convertir taps de cava reciclats en originals gotims pintats de colors molt vistosos per guarnir el nostre centre. I a la tercera, aprofitant la matèria prima i la festa de la gent gran del municipi que es celebra el 4 d'octubre, hem transformat un tap de suro en un bolet que, en forma de clauer, s'ha repartit entre tots els començals de la festa de la gent gran.





Trobades intergeneracionals



Granadella

Jardineria



Riudellots de la Selva



Granadella

Juguem amb l'ordinador



Porqueres

Celebracions



Porqueres



Fogars de la Selva



Camallera



Riudellots de la Selva

Activem la ment



Agullana



Fem manualitats



Agullana



Torrelavit

Fem manicures



Fogars de la Selva



Camallera

Escombrem, si volem



Santa Maria d'Oló

Activem el cos



Fogars de la Selva



Santa Maria d'Oló



Portbou

Celebrem els aniversaris



Santa Maria d'Oló



Sant Vicenç de Torelló





Sortim d'excursió o pel poble



Fogars de la Selva



Portbou



Santa Maria d'Oló



Porqueres



Sant Vicenç de Torelló



Cantem i fem música



Agullana



Granadella

Cuinem



Torrelavit



Portbou



Santa Maria d'Oló



ENTREVISTA A...

PILAR ROS

Directora del centre de serveis de Portbou.



Pilar, quan fa que treballes al centre? Com van ser els teus inicis en aquest lloc?

Fa més de 5 anys i mig que treballo al centre. De fet, vaig començar a treballar el dia 1 de juliol de 2010, el mateix dia que va començar el servei a Portbou.

Els inicis els podria descriure com engrescadors. Atresoro molt aquest record perquè vam començar tots junts: les persones grans, les gerocultores i jo. Tot era nou i s'agraeix estar en un projecte des del principi, perquè te'l fas més teu.

Recordo molta feina i un aprenentatge constant en matèria de coordinació i logística. Eren moltes les tasques que em venien de nou i que vaig haver d'assumir. Però l'entorn i l'ambient de treball eren magnífics i feien que aquella aventura fos molt dolça.

“La Pilar és educadora social i va treballar en diferents equipaments i serveis de gent gran abans d'incorporar-se al centre de Portbou”

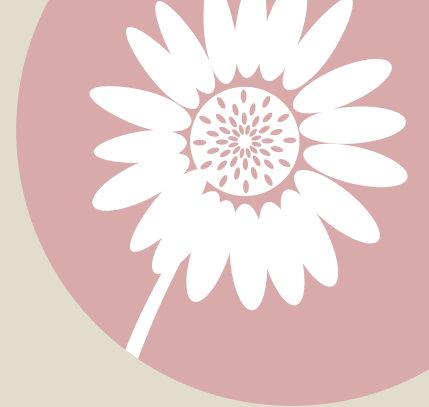
Que és el que més t'agrada de la teva feina? Què és el que més t'agrada de treballar amb i per la gent gran? Què t'aporta aquesta feina?

La feina del dia a dia en el centre és molt agraïda. És important treballar a gust, i més quan es tracta d'atendre a persones amb dependència. Si treballes a gust, tot va bé. I són varis els factors que fan que això sigui així.

L'entorn és important. Treballar al costat del mar, amb les vistes que ens ofereix el balcó del centre és meravellós. Dóna molta energia començar la jornada veient la magnífica badia de Portbou. T'ajuda molt a carregar les piles per treballar. I a les persones grans, la majoria portbouencs, també els agrada molt.

L'atenció i les mostres d'afecte que rebo constantment per part dels portbouencs i portbouenques, des dels familiars dels usuaris fins el govern municipal, són d'agrair.

El nivell d'implicació de l'Ajuntament de Portbou des del primer dia que vam obrir el centre ha fet molt més fàcil la meva feina.



L'ambient de treball és immillorable. Les gerocultores i jo som un equip. No ens costa gens coordinar-nos i solucionar els problemes que puguin sorgir. La comunicació entre nosaltres és molt fluïda i constant. El centre és com casa nostra i junt amb les persones grans funcionem com una família. I crec que això és molt positiu, tant per la feina, com a nivell personal.

I, òbviament els nostres usuaris. Gent gran amb una experiència vital de la qual hi ha molt a aprendre, i amb els que compartim trossets de les nostres

El que més m'agrada de treballar amb i per la gent gran és que treballant amb ells sempre hi surts guanyant. Si els hi dones afecte, ells te'l tornaran amb escreix. Si els hi dones atenció, ells et responen amb agraïment.

vides, amb moments durs, festius i divertits a parts iguals.

I a diferència dels nens o els adolescents, treballant amb gent gran aprendràs més d'ells del que ells aprenen de tu. Perquè l'experiència sempre és un grau. I ells, per edat i per l'època que els va tocar viure, són savis.

Aquesta feina m'aporta la sensació impagable de que faig quelcom per millorar la vida de varies persones, que a més, m'importen, perquè són part del meu dia a dia.

Què et va empenyer a treballar en el món de les persones grans? Quan vas tenir clar que volies dedicar-te a aquesta professió i que et va fer decantar per aquesta feina?

A mi, per manera de ser i pels ideals que em van transmetre els meus pares, sempre m'havia atret tot el que té



a veure amb el camp social, i per això vaig cursar la carrera d'Educació Social.

Quan encara no havia acabat la carrera, vaig treballar de manera eventual com a auxiliar de geriatria en una residència per a gent gran a Castelló d'Empúries. Allí vaig veure que tenia bona mà amb les persones grans i vaig comprovar com de necessari era l'existència de centres com aquest i que hi treballi gent amb vocació. Perquè treballar amb persones grans i amb diferents graus de dependència requereix molta vocació.

Més endavant, en finalitzar els estudis universitaris vaig treballar en varies empreses efectuant sempre tasques relacionades amb allò que havia estudiat, però mai amb persones grans i com a coordinadora. Així que quan vaig veure l'oportunitat de treballar com a directora en un centre de gent gran no m'ho vaig pensar. Em feia molta il·lusió afrontar un repte com aquest.



ASSUMPCIÓ PALAHÍ BOFILL

En aquest número entrevistem a l'Assumpció Palahí, l'usuària més gran dels nostres centres. L'Assumpció va néixer el 14 de març de l'any 1914 i assisteix al centre de serveis El Lliri Blau de Riudellots de la Selva des del mes d'abril d'aquest any.



Assumpció, ens pots explicar una mica els teus orígens, d'on ets filla, la teva família, on has viscut i altres esdeveniments que vulguis compartir amb nosaltres?

Doncs, vaig néixer el 14 de març del 1914; ara ja fa 101 anys, en una casa de la Plaça de Riudellots de la Selva anomenada Cal Cisteller.

El meu pare era cisteller i treballava per encàrrecs. El que feia molt eren coves i altres tipus de cistells.

Érem tres germans i jo la petita d'ells. El gran es deia Narcís Costa i era fill de les primeres núpcies de la meva mare; la Ramona i jo som filles de les segones núpcies de la meva mare, Mercè Bofill amb el meu pare Pere Palahí.

A llarg dels anys vaig treballar de mainadera i també cosia. La Mercè de ca l'Abràs em donava feina, igual que a molta gent del poble.

El meu marit i jo érem veïns. Quan va tornar de la mili ell es va casar amb la Maria Ribes i varen tenir dos fills; malauradament ella es va morir. En Pepet era paleta i vam començar a anar junts. Ell no volia un festeig llarg perquè ja ens coneixíem; així que vam anar per feina. Ens vam casar i vam tenir a la nostra filla, la Roser. Érem una família molt unida. Jo també vaig cuidar del seu fill en Josep. L'altre fill es va morir.

Vàrem viure a can Riurola fins que ens vàrem poder fer la casa, allà mateix al darrera de casa nostra. Es deia Cal Paleta, perquè el meu home tenia l'ofici de paleta. Era molt treballador i molt bona persona i jo n'estava molt enamorada d'ell. No era guapo, però per mi ho era tot. Mai ens va faltar de res, ni a mi ni als meus fills.

El meu marit, en Pepet es va morir quan li faltaven dos mesos per fer 60 anys. Era molt jove ! A mi se'm va fer molt feixuc però havia de tirar endavant, primer per mi i després pels meus fills.



L'assumpció també ens explica que la vida és dura però que el temps ho cura tot. Que encara té la imatge del seu marit i el record d'ell la fa esta viva. I ens recorda una frase que ell li deia: "no tinguis por de morir que tots i passarem. Mentres siguem vius hem de disfrutar".

Quan fa que vens al centre de serveis El Lliri Blau?

Jo vinc al Lliri Blau cada tarda des de mitjans d'abril. La meva filla m'acompanya i em ve a buscar cada dia.

Sóc una dona tranquil·la, que em costa esverar-me i aquí hi trobo tranquil·litat. Quan arribo em quedo a l'entrada a fer un petit son i després venen les noies a oferir-me de fer alguna activitat. A mi no m'agrada d'estar sense fer res i al Lliri Blau sempre es fan activitats diverses. I sempre puc triar el que vull fer.

També aprofito quan el dia acompanya, per sortir a fora al jardí a passejar, a assentar-me als bancs a prendre una mica el sol o bé, a xerrar amb algú.

M'agrada molt i molt de jugar a les cartes i espero l'última hora per poder fer la partida amb els meus companys de taula amb els quals m'hi trobo d'allò mes bé.

Sé que la meva filla, la Roser, està molt contenta perquè m'agrada de venir aquí al centre.

He tingut una vida molt esplèndida al costat dels meus. Ara també estic molt contenta perquè la meva néta, la Cristina, m'ha fet besàvia. I també tinc un besnét que es diu Roc, un altre besnét de camí i un primer rebesnét, també de camí!

Jo sempre dic que el secret de la meva vida tant llarga és no menjar peix ni carn, una miqueta potser. He menjat moltes bledes, espinacs i bròquil verd. És el secret de la meva eterna joventut, tot i que també he estat molts d'anys menjant pa amb xocolata negra. Això sí, el pa ha de ser torrat!



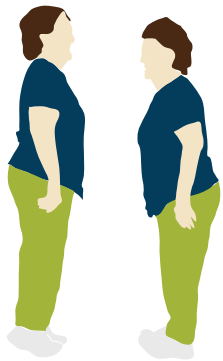
ACTIVA'T! TREBALL DE COS

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del centre de serveis de Porqueres.

Exercicis per afavorir el retorn venós (bona circulació de les cames)

Els trastorns circulatoris afecten a un 80% de la població adulta. Quan les venes no poden transportar de forma correcta la sang fins al cor apareixen cames cansades i/o pesades, inflors, edemes de peus i turmells, formigueig i/o rampes, sensació de calor, picor o varius.

És molt important prevenir aquests trastorns o frenar-ne l'evolució perquè a la llarga poden aparèixer complicacions més greus com flebitis, tromboflebitis o úlceres varicoses. Per això us proposem una sèrie d'exercicis que poden afavorir al retorn venós i consells per a prevenir-lo. Són exercicis que es poden fer 2 cops al dia si és necessari:



1. Punta i taló.

Caminar durant 1 o 2 minuts en un terra dur, si pot ser amb els peus descalços, primer de puntes i després de talons. També es pot fer a peu dret sense caminar i/o amb suport de braços o asseguts si hi ha dificultats per caminar.

2. Pedaleig.

Asseguts en una cadira o estirats al llit, fer el moviment de pedalar amb una bicicleta, movent els turmells durant 2 o 3 minuts o fins que aparegui cansament de cames. Si es fa assegut cal recolzar-se poc a la cadira i si s'opta estirat al llit, és recomanable fer-ho amb les cames enlaire.

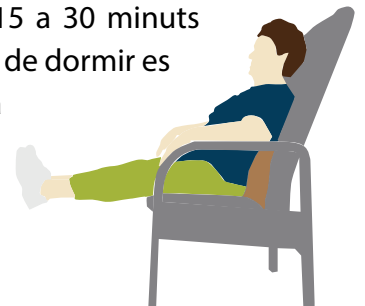


3. Pujar escales.

Fer el moviment de pujar escales portant el genoll cap al sostre. 3 sèries de 10 repeticions que es poden fer assegut si hi ha problemes de dolor articular. Pujar escales activa el cor i la circulació al contrari de baixar-les que genera un impacte a les articulacions.

4. Aixecar les cames.

Aixecar les cames de 15 a 30 minuts cada dia. Inclús a l'hora de dormir es poden elevar una mica els peus del llit.



CONSELLS

- Portar roba i calçat còmode.
Evitar roba estreta i talons.
- Activar les cames, caminar i fer activitat física diària.
- Evitar estar molta estona de peu o assegut.
- Fer massatges a les cames, dels peus cap amunt.
- Alternar dutxes d'aigua freda i calenta.
- Evitar sobrepès, dieta equilibrada baixa en sal i rica en fibra.
- Bona hidratació, beure aigua i crema hidratant per les cames.
- Evitar la calor. L'escalfor empitjora la circulació.

Escriu vuit noms de paraules que acabin en:

a	et	ell
e	os	o

FÀCIL M'HA COSTAT NO M'E'N SURTO TEMPS EMPRAT

☐ ☐ ☐ ☐

FÀCIL M'HA COSTAT NO M'E'N SURTO TEMPS EMPRAT

☐ ☐ ☐ ☐

The image displays two 10x10 grids. The left grid contains a sparse pattern of black squares, while the right grid is empty.

FÀCIL M'HA COSTAT NO M'E'N SURTO TEMPS EMPRAT

☐ ☐ ☐ ☐

FÀCIL M'HA COSTAT NO M'E'N SURTO TEMPS EMPRAT

☐ ☐ ☐ ☐

SABIES QUE...?

Els localitzadors personals són dispositius que permeten conèixer la localització de persones. Són pensats, sobretot, per persones que presenten situacions de discapacitat o dependència, i que poden desorientar-se. Existeixen varis formats que s'adapten a les circumstàncies de cada persona: mòbil, polsera, rellotge, penjoll,...

La teleassistència domiciliària és un servei dirigit a persones grans o amb discapacitat, que viuen soles. És un dispositiu, normalment en forma de penjoll, que està connectat a una centraleta les 24 hores del dia i davant d'una urgència, gestiona la mateixa avisant a familiars o als serveis d'emergència necessaris. També pot servir per recordar cites importants o la medicació

Els localitzadors personals i els aparells de teleassistència ofereixen tranquil·litat i benestar als familiars i als usuaris

Escotar la música que t'agrada amb uns auriculars millora la vida dels malalts d'Alzheimer i d'altres demències, i és un complement a l'ús dels medicaments.

La música i les emocions dels malalts d'Alzheimer perduren fins al final dels seus dies.

A les persones amb Alzheimer avançat, escoltar la música que ha format part de la seva vida, les calma i aconsegueix que s'oblidin del dolor.

SUMAR 
empresa d'acció social de Catalunya

