

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2019

CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Hostalets de Pierola



Núm
01



04 ACP-SUMAR

10 Què fem?

18 El racó
de la nostra
gent gran

20 Coneix
les nostres
professionals

22 Activa't!
Treball del cos
i de la ment

"Col-laboro en tot el que puc i m'agrada que em tingueu en compte per tot", ens comenta l'Encarna. "A mi m'agrada que em demaneu la meua opinió i tingueu en compte el que jo penso", comenta en Joan. I en Pep precisa: "I si organitzem nosaltres el bingo, ens ho passem molt millor!"

Que diferent que és poder decidir quines activitats vull fer i quines no! Per això, des d'un primer moment, a SUMAR s'ha tingut molt clar que, a més de cuidar a la gent, s'ha d'escoltar.

A la Paquita li agrada estendre la roba, posar les rentadores, escombrar, ajudar a desparar la taula, netejar les tovalles, plegar-les... Són feines que ha fet tota la vida i poder-les fer, encara que d'una manera diferent de com ho havia fet en el passat, a més d'ajudar-la a sentir-se útil i activa, li comporten altres beneficis importants en la seva salut, com ara la millora de l'autoestima i del seu estat anímic.

L'experiència acumulada dels darrers 10 anys en la gestió d'equipaments i serveis públics, així com un estudi comparatiu sobre l'impacte positiu de l'Atenció Centrada en la Persona (ACP) sobre el benestar, la qualitat de vida i la felicitat de les persones, ens permet afirmar amb contundència que anem pel bon camí i que estem liderant un canvi de paradigma en els models d'atenció a la gent gran.

El nostre model d'atenció centrada en la persona és una oportunitat per donar resposta a les preferències i expectatives de les nostres persones grans i de les noves generacions que hi arribaran. I en aquest número trobareu, una vegada més, un reflex.

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*
SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya, S.L.

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

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

DESEMBRE 2019

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:

Mariona Rustullet (directora
tècnica)
Gabriel Llagostera (director de
gestió de persones i organització)
Salvador Peña (director
administració i finances)

DIRECTORA DEL CENTRE:

Antonia López

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

“Les arrugues de l’esperit ens fan més vells que les de la cara”

Per introduir aquest editorial farem servir la cèlebre i antiga - però crec que per sempre vigent - frase de Michel Eyquem de la Montaigne, pensador francès de segle XVI: “Les arrugues de l’esperit ens fan més vells que les de la cara”.

Tots coneixem joves que es prenen la vida com si fos una cursa d’obstacles, que sempre es queixen i que no tenen esma per fer res. També hi ha un bon grup de gent gran amb una energia que els desborda i que estan disposats a seguir aprenent cada dia, que fan esport, que es cuiden i que s’esforcen per mantenir-se actius.

Tenim sort que el context social actual (encara) ens permet donar el valor que es mereix a la nostra gent gran. Amb instal·lacions de qualitat i personal especialitzat, els nostres avis poden ser i fer tant com la seva salut els permeti.

Entris a l’hora que entris al centre de la gent gran dels Hostalets de Pierola hi trobes àvies fent exercici, cantant, parant taula o regant l’hort. Formen una gran família i actuen com a tal. El bon humor i l’alegria es palpen en l’ambient. L’equip que hi treballa fa una tasca increïble, cuidant-los a tots com si fossin els seus avis.

Compartir moments divertits i mantenir-se ocupat és la flama que ens manté i ens fa sentir vius. Els Hostalets ha fet un pas endavant en qualitat de vida des que disposem d’aquesta instal·lació que gestiona SUMAR. Abans, quan una persona gran no podia estar sola a casa seva, o es traslladava a casa d’algun familiar o marxava del poble per anar a una residència. Ara, sovint, aquest pas es pot retrassar o eliminar: la nostra gent gran pot gaudir de la companyia de dia al centre i del descans nocturn a casa. I des de les finestres poden seguir veient Montserrat, icona del nostre horitzó. I això és quelcom que no valoraríem en una capital de comarca, però que és una fita en un poble petit com el nostre.

Aprofitem aquestes línies per convidar-vos a venir a conèixer els Hostalets i per desitjar-vos un felix 2020!

Gerard Parcerisas i Valls *(Alcalde)*

Irene Abad i Gil *(Regidora de la gent gran)*

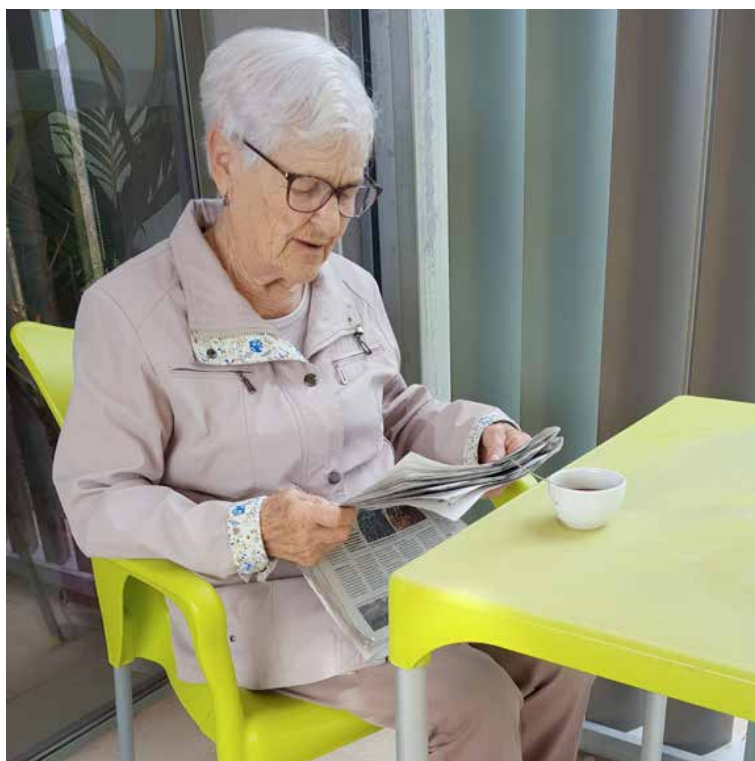
Ajuntament dels Hostalets de Pierola

RUTINES QUE EM FAN SENTIR BÉ

Nuria Barniol 88 anys - Hostalets de Pierola



La Núria va néixer a Sagàs i ha viscut molts anys a Barcelona. Va venir a viure als Hostalets al març d'aquest any i en poc temps han canviat moltes coses a la seva vida. La Núria se sent desorientada i per això és molt important conèixer-la per acompanyar-la. La participació de la família ens ha proporcionat informació sobre la seva història de vida que d'altre banda seria difícil d'obtenir, com ara gustos, costums, preferències, ..., que ens permeten donar continuïtat al seu projecte vital.



La Nuria es d'aquelles persones que gaudeixen d'estones de solitud. Ha viscut molt de temps sola i si hi ha massa gent o soroll s'atabala i s'arracona. Sabem que li encanta llegir el diari, comentar les notícies i anar arreglada. Gairebé sempre te fred i no es cansa mai d'escotar el Manolo Escobar. I en el centre ha trobat un mon de possibilitats en el dibuix.

Nuria com et sents al centre? Em sento bé, m'agrada quan em porten el diari per assabentar-me del que passa al món. No m'agrada gaire la xerrameca, i més ara que noto que la memòria em falla, però m'agrada jugar al bingo. El dia que tinc el cap espès i vull estar tranquil·la, surto al jardí amb un cafè i el diari, allà estic bé. He treballat molt i he tingut poc temps per a aquestes coses. M'agrada la gimnàstica i m'agrada molt mirar a l'ordinador la festa major de Sagàs. Fa molts anys que no hi vaig i ara tenen gegants. Vull comprar-me un aparell d'aquests.

Magdalena Fernández Camps 89 anys - Piera

La Magdalena va néixer a Barcelona. Fa més de 50 anys que viu a Piera i en fa 1 que tenim el plaer de passar el dia amb ella al centre.

Magdalena fas el que et ve de gust al centre?

Si clar, a mi el que més m'agrada és parlar amb la gent. Aquí he fet amigues i m'alegra veure-les. M'ho passo bé fins i tot al viatge de la furgoneta, perquè ens esperem i venim xerrant.

La gimnàstica la faig si em trobo be i em ve de gust, però no massa perquè em canso. Així que si estic cansada xerro amb les companyes o escolto música amb la tableta. Saps que no m'ho hagués pensat mai que m'agradaria tant això de la tableta? he après a fer puzles i també puc mirar vídeos, jo sóc del poble nou i m'ha fet il·lusió veure-ho.

No soc gaire de manualitats. Però m'agrada jugar al dòmino i fer exercicis de memòria.

Un dels millors moments del dia és l'hora del berenar, cada un tria el que vol. A mi m'agraden les torrades amb xocolata i la llet amb cola-caó, ajuntem les taules i fem tertúlia, sempre riem. En un moble hem posat una foto de la meva gosseta, jo l'estimava molt i es va morir, però ara la tinc aquí, amb mi, i això fa que em senti com a casa.

Aquí m'ho passo bé i ric molt. Sóc vergonyosa però aquí tinc molta confiança, així que a les assemblees també dic la meva, tant si votem per canviar un plat del menú com si planifiquem alguna festa.



Juanita González 73 anys - Serra Alta - Hostalets de Pierola

La Juanita va néixer a Barcelona i fa servir el servei de transport per arribar al centre.

Juanita ens fas cinc cèntims del teu dia a dia al centre?

Jo al centre em trobo molt bé, estic contenta i feliç perquè m'ha canviat bastant la vida.

Abans jo no sortia de casa. Hi ha moments i dies en què la solitud, tot i ser escollida, pesa molt. Ara surto, vinc al centre, parlo amb la gent i tinc ganes d'arreglar-me i de fer coses. Fins i tot m'han reduït la medicació perquè estic millor.

La gimnàstica no és l'activitat que més m'agrada, però abans de venir al centre jo no em podia pentinar, perquè no m'arribava al cap i ara he millorat la mobilitat, i puc.

He descobert que m'agrada fer manualitats i sobretot pintar amb pinzell, que és una cosa que mai m'hauria imaginat que m'atreviria a fer. Pintar m'ha canviat la manera de mirar el que m'envolta, ara quan miro alguna cosa em fixo en els colors i en com hauria de barrejar-los per aconseguir-los, quan tinc el cap espès em poso a pintar i desconnecto. També m'agraden els tallers de memòria on treballem números o els jocs de càlcul mental.

Aquí tots cooperem per parar o desparar taula o servir el menjar, cadascú el que pot clar. Jo molts dies m'encarrego de servir els de la meua taula perquè ells els costa més d'aixecar-se i entre tots ens ajudem. Estic molt contenta amb la gent, quan falta alguna persona ens trobem molt a faltar.





Joan Fabregat 87 anys - Can Rovira de la Estela- Hostalets de Pierola

El Joan viu en una de les urbanitzacions que envolten el municipi i disposa d'una cadira elèctrica amb la qual es desplaça en trajectes curts. Per venir al centre utilitza el servei de transport.

És una persona molt vital i sociable, a qui li encanta conversar i fer bromes. Tot i que té molts dies complicats, sempre es mostra optimista i alegre. No li costa gens regalar somriures a tothom. Diu que per explicar penes no cal.

Joan com et sents en el centre, t'agraden les activitats que fas?

Molt, jo m'ho passo be i em sento molt a gust, i m'agrada fer de tot el que es proposa. Si alguna cosa no em surt bé tan se val, però almenys ho intento. Amb l'ordinador jo veig que hi ha dies que em faig un embolic i em barallo amb l'aparell, no passa res, si no em surt avui ja em sortirà millor un altre dia i no m'hi capfico. M'agrada molt fer manualitats, sobretot de construcció i se'm dóna bastant bé perquè em fixo en els detalls. Ara estem fent cases per muntar un pessebre i gaudeixo enganxant els totxos. Queden molt boniques. També m'agrada jugar al domino. Però amb el que més gaudeixo és quan fem la gimnàstica amb música i la Loli. Fins i tot ballo, bé faig el que puc a la cadira, però m'ho passo pipa. Amb aquestes dones que no paren de xerrar se'm passa el dia volant.



PROGRAMA D'ACTIVITATS*

GENER - DESEMBRE 2019

QUÈ FEM?

EL DIA A DIA

Activitats personalitzades



Exercicis de memòria



Feskits



Bingo



Assemblies



Exercici físic



Expressió corporal



Música amb moviment



Taller de dibuix



Taller de cuina





Construim jocs



Taller de fulles seques



Taller d'argila



Taller de cuina



Construim pessebres



Taller de porcellana



Taller de pasta de modelar



Activitats domèstiques



Hort



Xocolatada



Àlbums personalitzats



QUÈ FEM?

LES CELEBRACIONS

Nadal



Carnestoltes



Festa de la primavera



Dijous Gras



Sant Joan



Diada



Aniversaris



QUÈ FEM?

LES SORTIDES

Sortida a Sant Sadurní



Sortida a Cal Ponsa



Sortida a la piscina



Sortim a comprar



Sortim a passejar



ESPai D'OPINIÓ

LA MOBILITAT AL CENTRE

En el centre, el fet de moure'ns és una constant perquè sabem que és important per a la salut. Ens movem de moltes maneres i potenciem que aquesta mobilitat s'integri en el nostre dia a dia.

Fem gimnàstica molt variada, amb molts tipus d'exercicis, i activitats de moviment amb aparells que fan els exercicis més dinàmics (paracaigudes, anelles, barres, ampolles plenes de sal que ens fan de peses, etc.), passejos pels voltants del centre i utilitzem el parc de salut sempre que la climatologia ens ho permet.

Ara bé, no només ens limitem a potenciar la mobilitat mitjançant aquestes activitats dirigides, sinó que l'integrem en la vida diària. Fem que cadascú vagi a buscar allò que vol o necessiti per si mateix o amb el nostre acompanyament, sempre que sigui possible, i tothom qui vol participa de les diferents tasques domèstiques (parar i desparar taula, recollir, endreçar, escombrar, plegar roba, estendre i recollir-la, eixugar gots i coberts, netejar el jardí, regar les plantes, aixecar-se a buscar el cafè i fer-se'l...). Totes aquestes activitats són molt ben rebudes i fan del centre un lloc més dinàmic i casolà.

Així ens ho expliquen algunes persones del centre.

Miquel Vives

Usuari des de febrer 2019

Caminar. Jo al matí, abans de venir aquí, cada dia vaig caminar al bosc. I després vinc cap aquí. Aquí faig la gimnàstica, m'agrada, no està mal.

Gimnàs. Mestres pugui la faré perquè si et deixes de moure després et costa mes. Jo faig tot el que em manen, l'altre dia els genolls em feien crec, crec, però be t'has de moure.

Activitats de la vida diària. Aquí paro i desparo taula i m'agrada servir els de la meua taula, als qui veig que els costa mes. Mentre pugui em penso bellugar.

L'hort i les plantes. A casa cuido el jardí i a poc a poc vaig fent, faria més però ara ja em costa, encara trec l'herba i per cavar o esporgar encara ho faig bé. L'hort d'aquí al centre, com que està enlaire i no t'has d'ajupir, em va més bé, encara que si em tingues que ajupir també ho faria.

Ballar. La musica em distreu però no ballo, perquè ja no ho feia ni de jove, jo era i soc molt vergonyós.

Isabel Luque

Usuària des de febrer 2019

Caminar. Camino en el centre i quan sortim a comprar. Em moc bé per l'edat que tinc, no tinc problemes i m'agrada caminar.

Gimnàs. Faig gimnàstica, el que em diuen i tot m'agrada. Treballem les cames i els braços a les espatlleres. En fi, no sé explicar-te però fem de tot.

Activitats de la vida diària. Moltes vegades paro i desparo la taula i m'agrada. Això és el que he fet sempre, les feines de casa meua. A casa també faig feina.

Cuidar les plantes. M'agraden i en tinc algunes, no moltes però algunes sí. M'agrada plantar i regar i cuidar-les.

Ballar. M'agrada molt ballar. Jo sempre he ballat molt, ara menys perquè ja no tinc parella. M'agrada ballar "el agarrao" i les sevillanes.

Paquita Moliner

Usuària des de l'agost de 2017

Caminar. Vinc caminant de casa, amb el caminador però per aquí dintre moltes vegades no l'agafo. No camino gaire perquè no em ve de gust, em fan mal les cames. De vegades porto el gosset a passeig perquè em fa pena i el trec una miqueta.

Gimnàs. Aquí faig la gimnàstica que em diuen, o de vegades no. Segons com tinc el cos faig. Hi ha dies que em va molt be però si tinc el dia que no em sento be i em trobo com perduda, aquell dia no faig perquè no m'agrada gaire.

Activitats de la vida diària. M'agraden perquè penso que així faig alguna cosa, si pots has d'ajudar. Escombrar no m'agrada però ho faig perquè em surt de dintre de fer-lo. A casa no tinc temps de fer res, no puc perquè ma filla em diu que no faci res. Em diu "tu deixa estar que ja ho faré jo".

Cuidar les plantes. Tinc quatre flors, les hi vaig posar terra, i les rego.

Ballar. Les festes m'agraden i ballar, encara que el temps que ballava tant ja s'ha acabat. Però penso si estic be aniré aguantant.

Mercè Iranzo

Usuària des de novembre 2017

Caminar. Jo camino molt, vinc al centre caminant perquè visc molt a prop i aquí també camino. De vegades sortim a comprar o a buscar el diari. Surto a comprar el que em cal de casa meva cada dia.

Gimnàs. Cada dia més d'una hora. Jo ja fa molts anys que faig gimnàstica i m'agrada molt, faig l'estona que fem aquí, i fem de tot, estiraments, espatlles, pilotes. Jo no hi veig gaire però m'ho van dient i si cal m'ajuden.

Activitats de la vida diària. Jo no escombro, ni rento plats perquè no m'hi veig gaire però sempre paro i desparo la taula i recullo les estovalles. I entre tots posem les taules a lloc.

Cuidar les plantes. M'agradaven molt i al centre rego els torretes moltes vegades, a casa tenia moltes però ara ja no.

Ballar. M'encanta ballar i les festes sempre m'agraden. Jo he sigut molt ballarina. Al centre sempre ballem pasdobles i valsos, ens ho passem molt bé perquè preparem els balls i assagem els passos.

Hermínia Muñoz

Usuària des de setembre 2018

Caminar. Intento caminar tot el que puc, tot i que només amb els viatges al lavabo ja camino molt. Però no massa estona perquè em fa molt mal la cama i no puc. A comprar ja no hi vaig.

Gimnàs. Fem una hora i pico de gimnàstica i fem de tot, però jo la faig assegurada, cada dia fem un tipus o altre. Un dia estirem, o amb les pilotes o amb els pals... Em va molt bé. Els divendres fem música i coreografies i ballem, ens ho passem genial, riem molt i això també és exercici.

Activitats de la vida diària. Jo no puc ajudar gaire perquè em costa molt caminar. Però ajudo als altres a pelar la fruita i quant acabem buido el plat i el deixo ben net abans que s'ho emportin. A casa no ajudo perquè la meva filla té por de que caigui, quan puc buido el rentaplats a poc a poc i seco els coberts però assegurada.

Ballar. M'agraden molt les festes, ballar no puc, però faig el que puc assegurada i m'agrada mirar com ballen els altres.

EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEIXEM A...

DONATO ÁLVAREZ ARIAS



Lloc i data de naixement:
Puebla de Don Rodrigo (Ciudad Real),
març del 1928

Pares: Maria i José

Germans: Antònia, Escolàstic,
Serapio, Prudenci, Maria, Jorja i Josep

Fills: Francisco, José Manuel i M^a
Carmen

Netes: Davinia, Jaida, Uriel, Cristian,
David i Alex

Data d'arribada al centre de serveis:
Maig del 2018

HISTORIA DE VIDA

El Donato és una persona afable, tranquil·la, familiar i respectuosa. Fa mes de 60 anys que està casat amb la Carmen i "segueix bevent els vents" per ella. En Donato segueix enamorat com el primer dia. La Carmen és el seu bastó i la nineta dels seus ulls. Quan ella ve al centre, de vegades se la queda mirant i li pregunta: Carmen tu encara m'estimes? i ella li diu "com no t'he d'estimar si fa 65 anys que estem junts?"

En l'entrevista, ella l'acompanya, apuntant-li detalls que el Donato ha arraconat al fons de la memòria. El Donato inicia el relat de la seva vida sense apartar els ulls d'ella.

Donato, amb 91 anys, què ens pot explicar de la teva vida?

Els meus pares, la Maria i el Josep, eren de Puebla de Don Rodrigo i es dedicaven al camp. Vaig anar molt a poc a l'escola, gairebé res perquè vaig començar a treballar molt aviat. Era una època difícil i a casa érem molts així que he treballat des que tinc ús de raó. Però se llegir i escriure i els números m'agraden molt. Vaig començar a treballar al camp amb 12 anys i ja no he parat. Érem 8 germans, jo sóc el segon.

A la Carme la vaig conèixer treballant. Jo anava a fer jornals a una finca que portaven els seus pares i ens vam casar al poble. Tenim tres fills i el petit ja va néixer aquí a Catalunya. Vam decidir venir perquè aquí vivien germans meus. Quan el meu sogre es va retirar va deixar la finca i vam traslladar-nos tots a Catalunya. La meva germana vivia a Collblanc i allà vaig trobar la meva primera feina. Vam viure allà un any i després ens vam traslladar a l'Hospitalet perquè vaig trobar feina a una empresa de locomoció. La meva vida ha estat el treball i la família. Tenim sis néts i cada dia ve un o altre a casa.



Passat un temps ens vam fer una caseta en una urbanització dels Hostalets, amb una mica de terreny per fer un hort. Quan em vaig jubilar portava l'hort i ens agradava viatjar. Però quan et fas gran és difícil viure fora del municipi així que ja fa 15 anys que ens vam traslladar al centre. A l'estiu m'ha agradat sempre anar al poble i també a passejar i treballar a l'hort.

L'ESTADA AL CENTRE

Com et trobes al centre? Què hi fas?

Quant arribo al centre m'agrada que parlem de les notícies i després faig gimnàstica. No és que m'agradi l'exercici però crec que és bo. M'agrada més quan juguem a la pilota o al dòmino i també m'agrada mirar vídeos del meu poble i fer sumes.

Vaig començar a venir als matins i ara també vinc a la tarda. Aquí estic bé perquè s'està tranquil i

faig el que em ve de gust. Faig activitats i quan em canso m'estiro una estoneta a la butaca o camino.

La dona de Donato, la Carmen, passa un mati a la setmana al centre. De vegades ens fa rosquilles o pa de pessic i dina amb el Donato. Carmen com valors que Donato vingui al centre?

Jo ho valoro moltíssim, no el trauria per res, per a mi és una gran ajuda i ell vol venir. Ara està millor, abans queia molt i ara no cau. Va més segur i també menja sol. Quan va sortir de la clínica necessitava més suport i jo ja tinc una edat.

I com creus que podríem millorar el servei?

Bé, la millora seria que poséssiu llits perquè es pogués quedar de tant en tant. Ell aquí se sent molt be.



CONEIX LES NOSTRES PROFESSIONALS

CONEIXEM A...

ANTÒNIA LÓPEZ

**Coordinadora de l'oficina
d'atenció a la gent gran i del
centre de serveis**



L'Antònia és treballadora social, especialitzada en gestió i direcció de centres residencials i recursos per a la gent gran i és la coordinadora del centre des del moment que es va inaugurar, l'abril del 2017.

Antònia, ens pots fer una pinzellada dels serveis que s'ofereixen per a la gent gran?

A través del centre de serveis oferim i organitzem activitats dirigides tant pels usuaris del servei d'estada, com a la gent gran del municipi. Organitzem activitats enfocades a prevenir la dependència i a preservar l'autonomia de les persones que volen envellir a casa seva. Tallers de memòria, gimnàstica, caminades, tertúlies amb professionals experts en algun tema d'interès, assessorament a les famílies,... Entre els principals objectius també hi ha el fet d'apropar el servei i aquestes activitats a les persones grans de les urbanitzacions i per a això disposem també d'un servei de transport i d'una professional itinerant.

Què t'aporta aquesta feina?

Fa molt temps que treballo en l'àmbit de la gent gran i m'omple molt. El tracte directe proporciona moltes satisfaccions, és enriquidor i un repte diari. És un cabal inacabable d'anècdotes i vivències, cada dia aprenc coses que em fan valorar la vida i créixer com professional i també com a persona. També compto amb un equip humà empàtic i entregat que gaudeix amb la seva feina, i això, a més de fer-me molt fàcil la meva tasca, es transmet en l'atenció als usuaris.

El centre és un projecte que he vist néixer, créixer i omplir-se de vida, d'activitats i d'alegria. Treballem

amb el model d'atenció centrat en la persona molt diferent d'altres models, on la persona s'ha d'adaptar a unes activitats i a un pla d'atenció dissenyat exclusivament per professionals. Amb aquest model d'ACP, l'usuari proposa, planifica i participa en l'elaboració del seu propi pla d'atenció. És el servei el que s'adapta a la persona i a la seva singularitat.

Comptar amb la participació de la persona gran fa que les activitats s'ajustin a les seves capacitats i preferències, i també les dota de significat i de sentit. A més la col·laboració en el què fer diari del centre augmenta el sentit d'utilitat i de pertinença. Els professionals proposem però qui decideix, són les persones grans. Perquè, qui millor que la pròpia persona per saber que és el que li agrada i necessita? El que és vàlid o important per a un no té perquè ser-ho per a un altre. Nosaltres assessorem i ens convertim en mers facilitadors que intenten donar continuïtat al projecte vital de l'usuari.

En les situacions en què la persona no pot decidir és la família la que proporciona la informació i decideix. Ells són els que millor coneixen la persona, els seus gustos i aficions. Per procurar una atenció de qualitat, que va més enllà de cobrir les necessitats bàsiques, és important conèixer, entre molts altres detalls, què la fa feliç, quins hobbies tenia, els seus cantants preferits, o si el cafè li agrada sol o tallat ...

Ens pots explicar algun moment emotiu, divertit o que recordis especialment?

Recordo un dia que plovia a mars i quan recollíem per sortir vaig dir de broma "com això segueixi així aquesta nit em quedo a dormir aquí". Aleshores una usuària em va dir, "doncs si et quedes jo em quedo amb tu" i una altra va seguir, "doncs jo també, però en el matalàs del gimnàs no, perquè no podria aixecar-me. A mi em portes un llit".

Hi ha frases dels usuaris com "m'agrada venir perquè aquí ric molt" o "tenia ganes que arribés el dilluns per veure a les companyes" que m'arriben a l'ànima.



Quin consell donaries a una persona que valora venir al centre?

Si hagués de donar un consell a algú que s'està plantejant venir al centre li diria que primer el conegui. Crec que les coses importants no es poden explicar, cal conèixer-les. Per això els convidem a venir i passar un matí o una tarda, sense compromís, conversar amb la gent i participar en alguna activitat. I després que decideixin si els hi ve de gust entrar a formar part d'aquest projecte.

ACTIVA'T! TREBALL DEL COS I DE LA MENT

ACTIVA EL TEU COS

Exercicis per controlar la posició del cos i millorar l'estabilitat

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del Centre de Serveis de Porqueres (Pla de l'Estany)

Amb l'edat poden aparèixer dificultats visuals que poden fer augmentar la inestabilitat mentre es camina, així com problemes musculoesquelètics com ara atròfia muscular, osteoporosis o artrosi que, a poc a poc, van modificant la postura de la persona i fan augmentar també la inestabilitat postural.

Si a tot això, a més a més, sumem d'altres problemes de salut de tipus neurològic o cardíacs, el risc de caigudes augmenta considerablement.

En aquest número us facilitem un seguit d'exercicis que poden ajudar a equilibrar la postura, millorar la coordinació i afavorir el manteniment del conjunt d'ossos i músculs del nostre cos.



Exercicis:

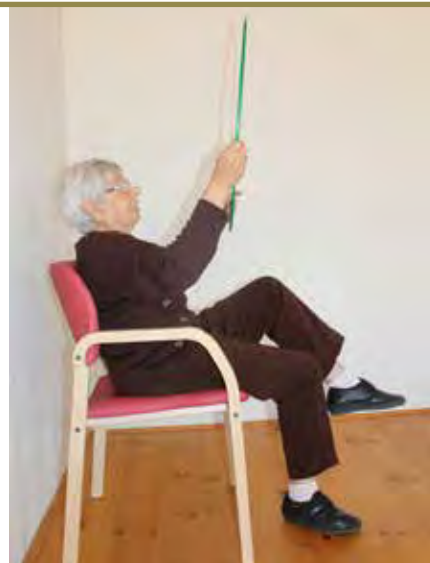
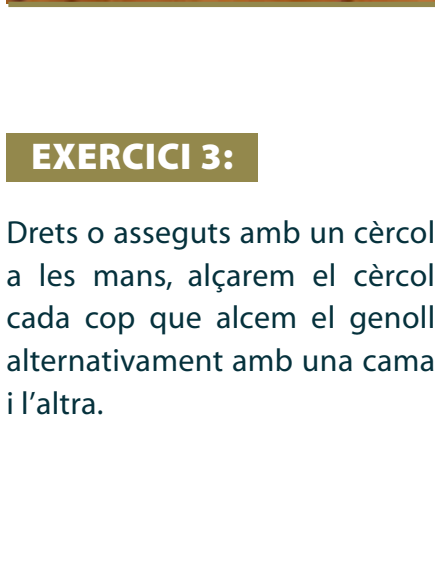
EXERCICI 1:

Ens posem drets prop d'una paret amb una pilota a les mans. Fem pujar la pilota de l'alçada dels malucs fins més amunt de les espatlles, i la fem rodar o lliscar per la paret. Primer, amb una mà i després, amb l'altra.



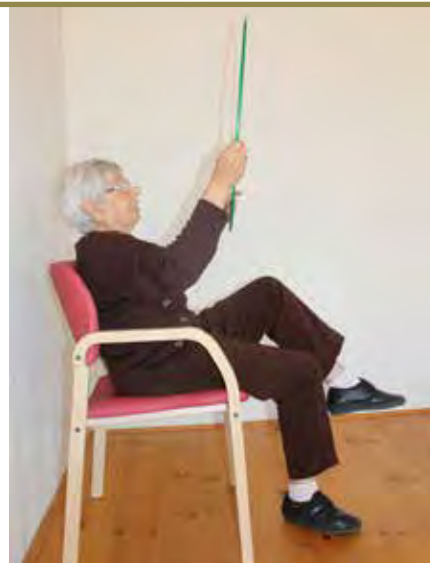
EXERCICI 2:

Asseguts amb un cercol als peus i una pilota. Anem fent moviments rotatius amb la pilota dins el cercol. 10 vegades amb cada peu i en els 2 sentits.



EXERCICI 3:

Drets o asseguts amb un cercol a les mans, alçarem el cercol cada cop que alcem el genoll alternativament amb una cama i l'altra.



Variants de l'exercici: Aquests exercicis es poden dur a terme amb pilotes de diferents mides, textures i/o pesos. I també descalços, sense sabates.

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

ACTIVA LA TEVA MENT!

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



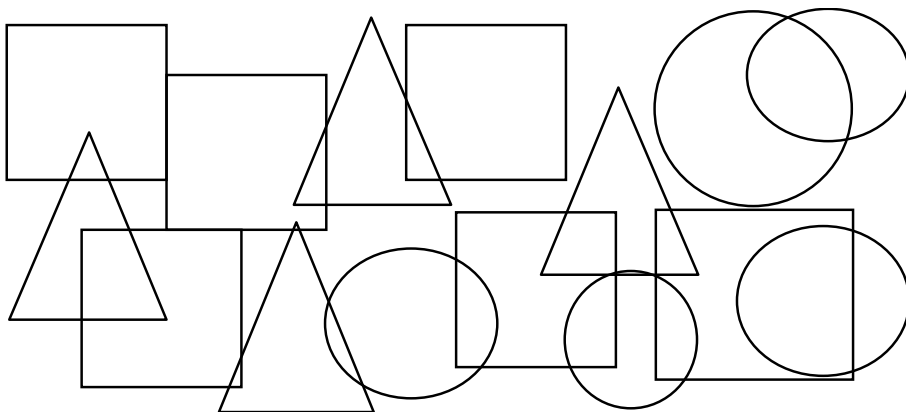
1 Troba els 12 pobles de Catalunya que disposen d'un centre de serveis d'àmbit rural per a la gent gran

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

AGULLANA
CAMALLERA
PORTBOU
PORQUERES
TORRELAVIT
MAIALS
HOSTALET
GRANADELLA
FOGARS
RIUDELLOTS
SANTVICENÇ
OLÓ

2 Escriu els ingredients que es necessiten per fer un bon brou

3 Pinta les figures del color indicat i escriu en el requadre de la dreta la quantitat que hi ha de cadascuna



	?	
	?	
	?	

4 Troba el número que ha desaparegut i completa aquesta sèrie numèrica de l'1 al 30

10	5	18	6	12	20	2	26	16	8
22	27	25	17	30	3	14	1	4	15
9	21	11	28	7	19	29	13	24	

SABIES QUE...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



AJUNTAMENT
DELS HOSTALETES
DE PIEROLA

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona

SUMAR

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

CENTRE DE SERVEIS

Àngel Guimerà, 1
08781 Els Hostalets de Pierola
Tel. 937 712 535
cshostalets@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

Sumar_asc

@cshostaletsp

+ **L'Alzheimer és una malaltia evolutiva i que les persones que la pateixen passen per diferents etapes?** En cada una d'elles, les dificultats amb què es troba la persona, la seva família i els seus cuidadors són diferents.

+ A la web del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya pots trobar 4 vídeos amb **idees i consells de com reduir aquestes dificultats**.

+ Els 4 vídeos se centren en 4 espais de la llar: **cambra de bany, dormitori, sala d'estar i cuina/menjadors**.

+ Els 4 vídeos incorporen imatges i pautes que poden ajudar a conèixer els recursos que existeixen, a saber com funcionen aquests i d'aquesta manera valorar si la solució es pot adequar a l'entorn de la persona i a la seva situació.

+ Enllaç a la web:
https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/persones_amb_discapacitat/accessibilitat_intern/accessibilitat_i_autonomia/sirius/consells-per-a-latencio-de-persones-amb-alzheimer-us-de-productes-de-suport-i-adaptacio-de-la-llar/

+ Cada cas és diferent i pot ser necessari l'assessorament d'un professional. En els centres d'autonomia personal es pot trobar aquesta orientació individualitzada.