



emma

atenció a la gent gran

Núm. 5 / Març de 2007

Publicació gratuïta

Avui parlem de...
l'Andrés Vinagre

Entrevista a Elisabet
Regué, nova presidenta
de la Fundació Emma

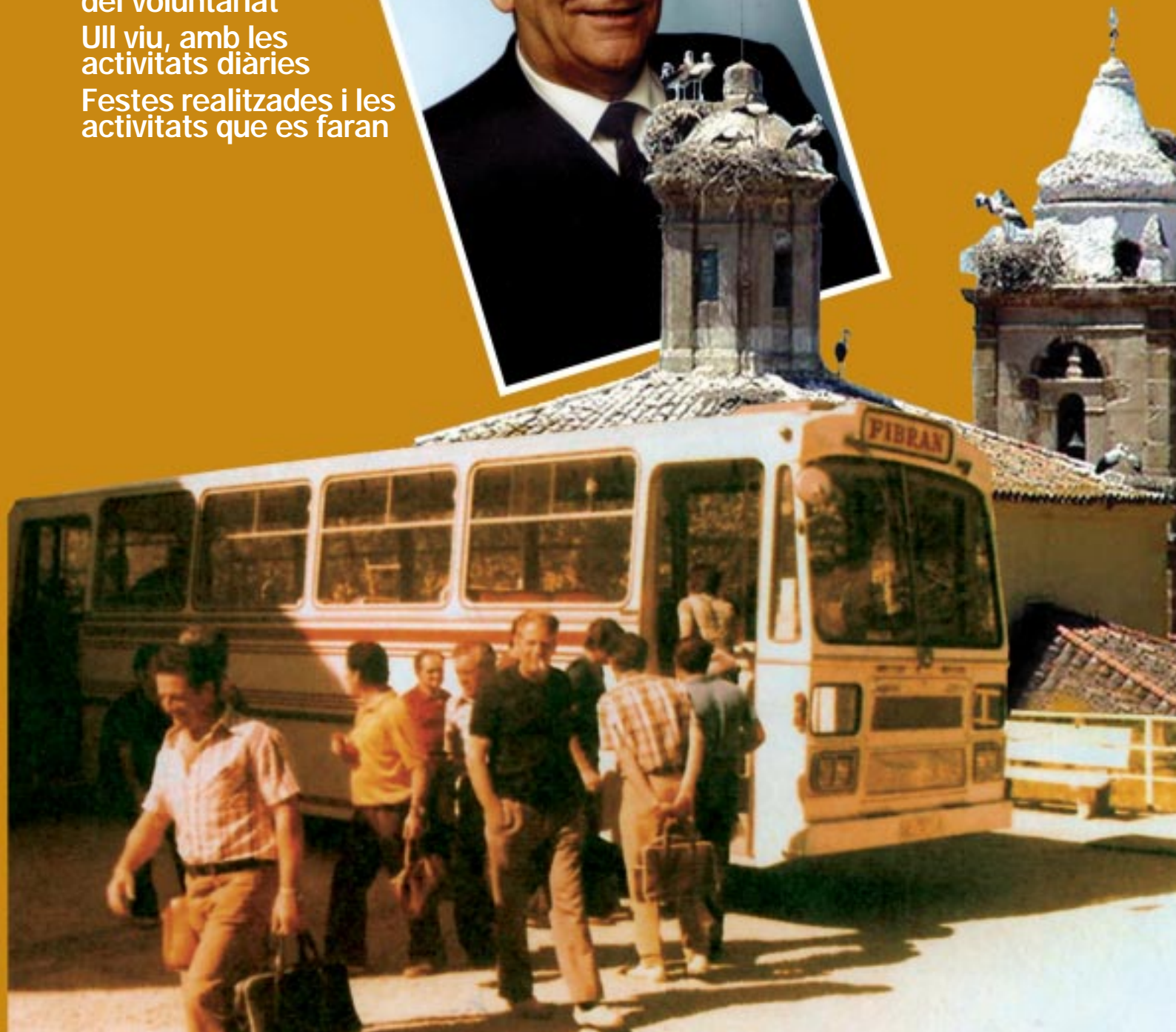
El paper del tera-
peuta ocupacional
en geriatría

El cicle de cinema
per a la gent gran

La importància
del voluntariat

Ull viu, amb les
activitats diàries

Festes realitzades i les
activitats que es faran



Les vacances...

Continuació

A mitjan segle XIX, amb l'aparició del ferrocarril, la classe mitjana va poder fer les primeres incursions en el turisme i l'oci programat. Sabies que les primeres guies del viatger es van publicar a Alemanya l'any 1836? Va ser llavors quan van començar a construir-se els hotels turístics i a vendre's paquets amb excursions i estades en balnearis... Finalment, ja al s.XX, sorgeixen les vacances per a tothom. Gràcies a la premsa i la publicitat, es popularitza aquest ideal. Després de la Segona Guerra Mundial, l'exhibició del cos nu deixa de ser considerada una indecència, els mitjans gràfics ho aprofiten per explotar la idea que la veritable vida ja no resideix en el treball, ni en els negocis, ni en la política, ni en la religió, sinó en les vacances, quan un podia alliberar el seu cos de roba i d'obligacions rutinàries. Però no tot són flors i violes, ja que anar de vacances encara no està a l'abast de qualsevol butxaca. Hi ha famílies que pateixen diferents tipus de cri-



sis, i no tan sols econòmiques. Sabies que una de cada tres parelles posa fi a la seva relació des-

prés de l'estiu? Sabies que una de les conseqüències de l'estiu són les depressions postvacacionals?

Tot i així, la gent cada vegada viatja més, de nord a sud, d'est a oest; ja no hi ha limitacions. Agafar un avió i posar-se en dotze hores a l'altra punta del planeta ja no suposa un impediment per als éssers humans. Què dirien els romans si veiessin els viatges alternatius, tan en voga avui en dia, com anar al Vietnam o a Tanzània?

Sabies que les vacances

són un dret que s'inclou en l'article 24 de la Declaració Universal dels Drets Humans de 1948, que Espanya va reconèixer fa tan sols 51 anys, el 14 de desembre de 1955? Penseu que la majoria dels nostres avis no saben el que és fer vacances, ja que ells anaven a treballar la terra o a la fàbrica, i només els més privilegiats feien un viatge. Fins als anys 60 i 70 no va començar l'expansió turística a Catalunya, sobretot a la Costa Brava. Des d'aleshores, les vacances s'han convertit en un dret col·lectiu, de tothom, malgrat que encara no tots puguem gaudir-ne. La salut i la vellesa limiten aquest dret, però entre tots hem de treballar perquè afecti al mínim de persones possible.



Editorial

Com a alcaldessa de Sant Joan de les Abadesses i presidenta de la Fundació Emma, càrrecs que ocupo des del passat mes de desembre, tinc el plaer i la satisfacció de poder-me adreçar per primera vegada a totes les llars, entitats, empreses i institucions públiques o privades, mitjançant aquestes línies en la revista que edita la fundació.

Amb aquest, ja són cinc els números de la revista *Emma* que us han arribat a les vostres llars. En les edicions anteriors, hem anat repassant diversos aspectes de la vida de la Fundació: usuàries i usuaris, el nostre personal, projectes...

Aquest 2007, tot just acabat d'estrenar, servirà per a posar encara més fonaments en la tasca que vàrem iniciar el 2001. Són sis anys en què hem anat fent camí, un camí moltes vegades ple d'entrebancs i dificultats, per aconseguir aquells objectius marcats en la millora de les instal·lacions de la nostra residència, i en especial del benestar dels nostres residents i usuaris. Hem treballat amb la constància, la perseverança i la col·laboració de totes aquelles persones especialment implicades (residents, usuaris, treballadors i treballadores del centre, membres del patronat). Hem tingut la col·laboració d'empreses i institucions i s'han aconseguit una bona part dels objectius que ens havíem proposat.

Comptar amb aquest grau d'implicació i col·laboració ens dóna garanties de present i de futur per a la millora constant

de la nostra residència. Ens ha permès que la fundació Emma sigui un referent comarcal i nacional pel que fa a l'atenció a la gent gran i a la dependència. En aquest trajecte hem portat a terme una cartera de serveis (residència, el SAD, el Centre de Dia, el menjador social...), que ens permet de poder desenvolupar la nostra tasca donant una atenció de qualitat i integral. Ho hem fet entre tots, principalment el personal, el patronat, les persones voluntàries i tota aquella gent que hi ha posat i hi posa el seu petit granet de sorra. Entre tots i totes anem avançant.

Durant aquest any 2007, es posarà en marxa la nova unitat de Psicogeriatria, que ha de permetre de donar una atenció més especialitzada. Aquesta unitat suposa una ampliació de 8 places més, fet positiu, atès que actualment tenim una àmplia llista d'espera. Amb això, cal fer esment de la Fundació Emma com a generadora de llocs de treball.

Finalment, voldria expressar el meu agraïment als nostres usuaris i usuàries, per seguir confiant en nosaltres, i a tot el personal que treballa a la nostra institució per la seva bona tasca, als membres del patronat i, especialment a l'anterior president del Patronat, en Carles Bassaganya i Serra, per la seva dedicació i el seu guiatge en aquest camí.

Bona feina i fins a la propera ocasió.

Elisabet Regué i Pujol
Presidenta de la Fundació Emma

Parlem amb Andrés Vinagre

Maria Picola Puigvert

A les acaballes del mes d'octubre, parlem amb el senyor Andrés Vinagre. Ens trobem davant del camp de futbol, on el vent fa remolins de fulles que van caient dels arbres, i ens recorda que ja som a la tardor.

M'explica el senyor Andrés que va néixer a Valencia de Alcántara, província de Càceres. Té 83 anys i en fa 50 que viu a la nostra vila. Tenia dues germanes, la Isabel i la Raimunda.

Als anys 50 la seva germana Isabel i el seu marit varen venir a viure a Sant Joan.

Deixà enrere molts records. El seu pare, que era pagès a Extremadura, calçava "albarcas", unes espardenyas fetes de goma i cosides amb filferro. L'Andrés cap els 20 anys es traslladà a Toledo. Hi treballa com a ferrer i forjador, amb un veterinari que es deia don José Cartesana Ruiz Quintana. L'apreciava molt. En morir



li feu donació de totes les eines. A Toledo hi conegué la seva esposa. Es casaren i tingueren tres fills. Poc després d'arribar a Sant Joan, nasqué la seva filla petita.

Un cop instal·lats, com que en aquells anys a la nostra

A dalt, amb la seva esposa en un banquet. A la dreta en una excursió juntament amb la seva germana. A la pàgina següent, en unes fotos actuals i en un viatge a l'estany de Banyoles.



vila hi havia molt de treball i s'anaven obrint empreses, la germana va proporcionar habitatge al seu germà Andrés per poder venir a viure aquí a Sant Joan juntament amb la seva esposa, els tres fills i la mare. En un principi, tota la família va viure a la plaça Clavé. Allà hi va néixer la seva filla petita.

Més endavant, com que ja tenien quatre fills, van poder comprar una casa al pla del Roser. L'Andrés recorda aquells anys com els més feliços de la seva vida.

Els diumenges a la tarda, ell, amb els amics, anaven al bar. Moltes vegades hi anaven a veure algun partit de futbol a la televisió, que

era en blanc i negre, i a la sortida passaven per "ca l'Esteve" per acabar de discutir la jugada.

En aquell temps, les senyores no tenien el costum de sortir com ara, i



el senyor Andrés comenta que la seva esposa passava els diumenges a la tarda a casa seva. Però aquella casa solia omplir-se de gent; s'hi reunien les germanes, filles i nebodes i



s'ho passaven d'allò més bé. Recorda que quan es varen traslladar a viure al pla del Roser hi havia poques cases i poques famílies. Les dones anaven a rentar a la font de la Mare, i com que no hi havia més remei, estenien la roba a sobre les bardisses d'aquells prats. Tampoc no hi havia lleixiu ni detergents com ara; anaven remullant la roba amb aigua mentre s'anava eixugant al sol, i era allò el que li donava un blanc

impressionant. Aquella operació servia com a lleixiu.

Amb molta tristesa, recorda quan va morir la seva esposa. Des d'aquell dia la vida no ha estat igual. Ella era una persona molt bona i extraordinària. Tenia sempre la casa plena de gent de la família. Diu que té quatre fills formidables, que l'estimen molt, i vuit néts molt guapos, però li cau la bava quan parla de la seva besnéta, a qui dia

rere dia veu com creix.

Quan el senyor Andrés es va trencar el fèmur, va estar una temporada a l'Hospital Comarcal de Campdevànol. En donar-li l'alta, com que una de les seves filles treballava a la residència, ja s'hi va quedar.

Amb un amic a l'estació de tren de Sant Joan i d'excursió per la comarca: a Ripoll i Vallfogona.



Manifesta estar molt content i que el cuiden molt bé.

Surt cada dia a fer el seu passeig i explica acudits amb molta traça i gràcia, cosa que vol dir que gaudeix de bona memòria.

Va treballar 34 anys a la Fibran. Quan es va jubilar li van regalar un rellotge d'or. Guarda molt bon record dels amos; es recorda de tots: els senyors Antolín, Curós, Roura, Hoffman i sobretot, del senyor Adolf Till.

Jo, que el conec des del primer dia que va arribar a

En una foto a Montserrat, amb la seva esposa. L'Andrés a l'actualitat amb la seva filla, la neta i la besneta.

Sant Joan, els puc assegurar que el senyor Andrés era molt ben plantat, guapo i molt fatxenda. No he conegut mai ningú que tirés floretes a les senyores amb més

gràcia que ell. A Catalunya, tirar floretes? La veritat, no estàvem acostumats a sentir-ne, però havies de riure per la seva gràcia, la mateixa que té quan explica un acudit.



L'opinió de l'especialista

Virginia Fernández - Terapeuta ocupacional de la Fundació Emma

Paper del terapeuta ocupacional en geriatría

Per tal de poder entendre el paper del terapeuta ocupacional en geriatría, és necessari conèixer els factors i canvis que poden afectar la funcionalitat i l'autonomia de la persona durant la vellesa. A continuació s'exposen les modificacions en el propi cos i en l'entorn habitual que els poden afectar directament.

1. MODIFICACIONS EN EL PROPI COS



Durant la vellesa la persona es pot veure afectada per una disminució de la capacitat cognitiva, física, sensorial, psicològica i emocional desencadenades com a part del procés normal de l'envelliment o com a símptoma o seqüela d'una patologia. Aquest deteriorament en les capacitats afecten directament l'autonomia de la persona i augmenten la dependència.

Disminució de la capacitat cognitiva (memòria, concentració, resolució de problemes, atenció, etc.)

Aquestes pèrdues es poden desencadenar per l'evolució d'una demència de tipus Alzheimer o simplement, per l'edat avançada.

Disminució de la capacitat física

- Disminució de la mobilitat per culpa del cansament i la disminució de l'agilitat, que fan que la persona sigui sedentària.

- El sedentarisme produeix una pèrdua de força en els músculs i de la capacitat per moure les diferents parts del cos.

- L'aparició de diferents patologies (osteoporosi, artrosi, fractures d'ossos, hemiplegies etc.) afecten la mobilitat, produeixen dolor i impossibiliten el moviment en una o diverses parts del cos.

Alteració i disminució de la capacitat de rebre estímuls sensorials (visió, audició, gust, olfacte i tacte)

Causa el deteriorament de l'òrgan sensible per l'edat avançada o per una patologia com l'ictus (mort cerebral), que pot deixar seqüeles en aquests òrgans.

Alteració de l'estat psicològic i emocional

Els canvis en el propi cos i/o en l'entorn poden desencadenar desequilibris emocionals i psicològics causats en moltes ocasions perquè la persona no és capaç d'acceptar i adaptar-se a aquests canvis, i sovint esdevenen trastorns depressius.

2. MODIFICACIONS EN L'ENTORN HABITUAL



En la majoria d'ocasions els canvis en l'entorn habitual, ja sigui social o físic, generen en la persona en estat de neguit i desorientació.

Canvis en l'entorn social

La persona es pot veure afectada per la pèrdua de rols de treball (jubilació) i familiars (mort d'amics i de la parella), que afectaran directament les relacions socials i els hàbits que fins ara regien la seva vida diària.

Canvis en l'entorn físic

- Quan la persona no és capaç d'adaptar-se als factors que afecten el seu funcionament quotidià a la seva llar comença a perdre l'autonomia i es fa necessària l'ajuda d'un cuidador.

- La sobrecarrega del cuidador fa que la família es planteji l'ingrés en un dels serveis que ofereix la fundació, tant si és amb suport a la pròpia llar, al centre de dia o a la residència, per tal d'augmentar la qualitat de vida de la persona i del cuidador.

L'equip interdisciplinari (infermera, fisioterapeuta, psicòleg, assistent social, gerocultores

i terapeuta ocupacional) des de l'ingrés al servei valora holísticament la persona i realitza un pla de tractament individualitzat i continuat a través de l'aplicació de teràpies farmacològiques i no farmacològiques, per tal de disminuir els factors que poden estar interferint en la funcionalitat i la qualitat de vida de la persona.

TERÀPIA OCUPACIONAL

TERÀPIES NO FARMACOLÒGIQUES PER MILLORAR LA FUNCIONALITAT

QUÈ ES LA TERÀPIA OCUPACIONAL I QUINA FUNCIO TÉ?

La teràpia ocupacional és una disciplina de caràcter sociosanitari que:

- Valora les capacitats, problemes i/o limitacions a nivell del propi cos (físics, psíquics, sensorials i socials) i de l'entorn de la persona.

- Estableix uns objectius i un pla de tractament que permeten capacitar la persona per aconseguir el màxim grau d'autonomia possible, afavorir la recuperació de la seva malaltia i/o facilitar l'adaptació a la discapacitat.

És a dir el terapeuta ocupacional habilita o rehabilita a la persona amb l'objectiu principal d'oferir-li els recursos necessaris per integrar-la o reintegrar-la a la seva vida quotidiana, aprofitant totes les capacitats individuals, els recursos comunitaris i l'entorn més proper.

QUINA ÉS L'EINA DE TREBALL DEL TERAPEUTA OCUPACIONAL?

L'eina de treball del terapeuta

ocupacional és **l'activitat intencionada**, és a dir, una activitat amb significat per a la persona, o dirigida a un propòsit terapèutic d'activitats de la vida diària (autocura, funcionalitat i oci) que permetin aconseguir els objectius.

Totes les activitats utilitzades en teràpia ocupacional són seleccionades tenint en compte una sèrie de característiques comunes en totes elles:

- Ha de tenir un propòsit, ha de ser significativa i rellevant, així com ser adequada a l'edat de la persona.

- No només ha d'incrementar i/o mantenir el nivell funcional de l'usuari, sinó que també ha de prevenir futures disfuncions i millorar la qualitat de vida de la persona.

- Ha de requerir la cooperació, participació i consentiment de l'usuari

- Ha de reflectir sobretot les funcions o tasques que l'individu realitza en la vida quotidiana, i ha d'ajustar-se a les seves necessitats i a les del seu entorn.

ADAPTACIÓ DE L'ENTORN

El terapeuta ocupacional intenta adaptar l'entorn amb l'objectiu de fomentar l'autonomia i la funcionalitat dels residents. Com?

- Intentan que l'entorn sigui simple i senzill, amb el mobiliari necessari i fix per evitar que la persona gran es desorienti.

- Indican amb una fotografia a la porta de l'habitació de cada resident, i un dibuix identificatiu, cada WC, menjador i sala d'activitats per tal d'afavorir l'orientació en l'entorn de la residència.

- Adapten l'ambient social i ambiental per tal que sigui flexible a les seves necessitats, i ajudan a crear un ambient relaxat.

- Crean una rutina diària per a cada resident, que els permeti tenir el dia ocupat i estructurat, i on les activitats d'autocura, funcionalitat i oci es trobin en equilibri. La rutina els proporciona seguretat i facilita ajuda per orientar-se en el temps.

PROGRAMES D'INTERVENCIÓ DESENVOLUPATS EN EN LA FUNDACIÓ EMMA

PROGRAMA D'AUTONOMIA PERSONAL

Dirigit a entrenar i reeducar la realització de les activitats de la vida diària d'autocura.

Els objectius principals són;

- Convertir els hàbits d'alimentació, higiene i vestit en un plaer quotidià.

- Fomentar que l'usuari els realitzi de manera autònoma i satisfactòria.

- Adaptar l'activitat a les se-

ves necessitats (crear un ambient tranquil i relaxat, deixar tant de temps com sigui necessari, oferir ajuda en aquelles tasques en què la persona té més dificultats i col·locar al seu davant els objectes necessaris per realitzar l'activitat

A continuació s'exposen les tècniques més utilitzades per assolir els objectius:

Alimentació:

- Cal donar el cobert necessari si la persona no és capaç de reconèixer-lo.
- Es talla la carn si la persona no és capaç de utilitzar el ganivet.
- Se li acompanya la mà a la boca quan perd el ritme per poder iniciar l'acció una altra vegada o bé es col·loca l'usuari davant d'un altre que sigui autònom per tal que realitzi l'acció per imitació.

Vestit:

- S'assegura que la roba sigui còmoda i adequada, que faciliti el moviment i sigui fàcil de posar i treure.
- Es deixa que es triï la roba el màxim temps possible.
- Se li prepara per ordre de col·locació, quan la persona té dificultats per col·locar-se-la per ordre.

Higiene:

- Cada matí es renten la cara i es pentinen, i es permet que la persona es pugui mirar al mirall i arreglar-se al seu gust.
- Durant la dutxa s'intenta donar la màxima intimitat possible i es fomenta l'auto-

nomia, s'ofereix ajuda en cas que ho necessiti o que es cregui necessari.

PROGRAMA DE TERÀPIA FUNCIONAL

Programa que engloba diferents activitats de mobilitat i exercici, que ajuden la persona adaptar-se al funcionament quotidià.

Mobilització funcional: Es du a terme un entrenament individual per tal que la persona pugui ser autònoma per:

- Moure's des d'una posició (llit o cadira) o d'un lloc a l'altre.
- Desplaçar-se amb la cadira de rodes.
- Caminar autònomament o amb ajuda d'un caminador o bastó.

Psicomotricitat: Activitat que permet a les persones realitzar exercici d'una forma suau i divertida, alhora que utilitza les diferents parts del cos per expressar-se i comunicar-se amb els altres. Ofereix als residents la possibilitat d'exercitar actituds i patrons de mobilitat que els proporcionen una major autonomia (beneficis físics i cognitius) així com una major qualitat de vida (beneficis psicosocials, com la mi-



llora de l'autoestima, la seguretat en ell mateix i la millora de la socialització).

Per a la realització de l'activitat s'utilitza tot tipus de material (pilotes, bastons, globus de diferents mides, cordes, aros, etc.)

Passejos guiats: es fan excursions de manera periòdica, per donar la possibilitat als usuaris de sortir de la rutina del centre i poder gaudir dels llocs d'interès de la



naturala, culturals i socials, alhora que es fomenta l'exercici (deambulació) dels residents.

Estimulació sensomotriu

Es realitzen activitats de manipulació de diferents objectes (àbacs, encaixables, conjuntar peces, etc.) amb l'objectiu de mantenir o millorar les capacitats sensitives i motrius que permetin el manteniment de la manipulació dels objectes de la vida diària (agafar coberts, cordar-se els botons, escriure, etc.)



PROGRAMA DE TERÀPIA COGNITIVA I PSICOESTIMULACIÓ

Són grups d'estimulació cognitiva

Es realitzen tallers grupals de 7 a 9 persones. Els grups es formen tenint en compte la capacitat cognitiva dels usuaris. Les activitats que es duen a terme (activitats de memòria, llenguatge, càlcul, atenció, percepció, etc.) s'adapten a les capacitats de cada grup per tal de permetre que es realitzin de manera satisfactòria i que permetin millorar o mantenir les capacitats cognitives.

Taller de premsa

Cada matí els usuaris són informats de les notícies més



rellevants del país i la comarca. El taller fomenta la comunicació i l'expressió dels usuaris.

Musicoteràpia:

Taller que permet als usuaris expressar-se a través de la música. S'utilitzen els instruments per treballar aspectes cognitius (memòria, atenció, concentració), i emocionals.

PROGRAMA D'OCI I TEMPS LLIURE

El terapeuta ocupacional organitza tota una sèrie d'acti-

vitats d'oci amb l'objectiu que els residents estiguin ocupats i aprenguin noves formes d'omplir el seu temps lliure.

Cada tarda s'ofereix als usuaris la possibilitat de participar en activitats d'oci, que es realitzen al centre de dia.

Dilluns: jocs de taula

Dimarts: campionat de bitlles



Dimecres: sessió de cine

Dijous: taller de manualitats



En aquest taller es treballa tot l'any per tal de preparar les celebracions culturals (Nadal, Castanyada, Carnestoltes, Sant Jordi, etc.) que es duen a terme al centre

Divendres: bingo.

L'hort

Observant la poca participació dels homes en el taller de manualitats, es va posar en marxa l'hort de la residència. Els residents es fan càrrec del manteniment de l'hort durant tot l'any.

Les hortalisses recollides són degustades per tots els residents, fet que agrada i satisfà les persones que se'n fan càrrec.



Cicle de cinema per a la gent gran

L'ha organitzat la Fundació Emma per a tota la comarca

Els dijous del mes de novembre de 2006 va tenir lloc la 3^a edició del Cicle de cinema de la Fundació Emma, que aquest any ha assolit una dimensió comarcal.

S'ha signat un conveni de col·laboració amb el Consell Comarcal del Ripollès per tal de donar-li suport i continuïtat en els propers anys. Aquest cinefòrum, que va tenir molt bona acceptació en les primeres edicions a la vila de Sant Joan, s'ha volgut compartir amb la resta de poblacions de la comarca, amb una bona acollida i un notable èxit de participació. Tot això, també ha estat possible gràcies a la col·laboració dels diferents ajuntaments, que s'han mostrat en tot moment sensibles a aquesta iniciativa.

Així, s'han fet projeccions a Sant Joan de les Abadesses, Campdevànol, Sant Pau de Segúries, Ribes de Freser i Ripoll, sempre de pel·lícules relacionades amb diferents aspectes que poden tenir incidència en la gent gran, com la sexualitat, relacions intergeneracionals, senti-

ments, alzheimer...

Quan parlem d'aquesta activitat cultural, clarament lligada al servei i al compromís social de la nostra comarca, considerem que ens pot ajudar conèixer, difondre i fins i tot reflexionar una mica més sobre les diferents temàtiques que envolten l'envelliment; com ara, les limitacions psicofísiques dels pacients, les relacions socials i familiars que s'estableixen en aquesta etapa de maduresa, com es viu l'afectivitat i com se superen els condicionaments socials sobre la vellesa, com es gestionen els records i les vivències del passat i així mateix, com les podem transmetre a les noves generacions com a llegat històric...

També és una manera de reflexionar i debatre al voltant d'aquesta etapa de la vida amb una actitud de compromís i de servei en vers un part de la nostra població cada vegada més envellida i alhora més preocupada o sensibilitzada en aquesta realitat de la nostra societat d'avui dia. Aquest servei, tant pot anar adreçat als nostres usuaris

potencials com a les seves famílies o amics, que moltes vegades pateixen una sobrecàrrega en la cura del seu familiar malalt o dependent.

Un altre aspecte important que ens permet aquesta iniciativa, és superar els tòpics que moltes vegades tenim respecte a l'envelliment en la nostra societat. Així doncs, hi ha una tendència a identificar el concepte de vellesa amb malaltia, inactivitat, solitud... Creiem que la vellesa no és sinònim de patologia, malgrat que puguin sorgir malalties i a mesura que ens fem grans també tenim més possibilitats de patir limitacions. Per tant, és molt important fer prevenció i divulgar aspectes d'un envelliment saludable i actiu.

Finalment, amb aquesta activitat, ens proposem incrementar la integració social i la participació activa de la gent gran, ja que mantenir un adequat nivell d'activitat i de relacions socials és un indicador de bona salut que pot ajudar a millorar l'autoestima d'aquestes persones i retardar l'envelliment.

INICI DEL CICLE DE CINEMA A SANT JOAN. PROJECCIÓ DE *EL HIJO DE LA NOVIA*

El 2 de novembre de 2007 es va passar a la Sala Tosca. Va dirigir el col·loqui posterior el Dr. Jaume Agustí, del CAP de Sant Joan de les Abadesses. Es va reflexionar sobre la temàtica de les relaci-

ons familiars que s'estableixen al voltant de l'envelliment que es dona amb patologies i limitacions. També pot comportar sentiments de pèrdua i de culpabilitat entre els familiars més propers.



THE MODER PROJECTADA A CAMPDEVÀNOL

La vam veure 9 de novembre al Centre Cívic de la població. Va presentar el col·loqui el Dr. Josep M^a Cuy, metge especialista en

geriatria de l'Hospital de Campdevànol. Es va parlar de com es viu la sexualitat en aquesta etapa de maduresa, dels prejudicis que

encara ara es donen a la societat i com està més acceptat socialment que si hi ha diferències d'edat en la relació, siguin a favor de l'home.

SANT PAU DE SEGÚRIES, PROJECCIÓ DE LA LENGUA DE LAS MARIPOSAS



El 16 de novembre al Casal del Molí. Va dirigir el col·loqui extraordinàriament el senyor Ramon Alabau, professor de l'IES Abat Oliba i coordinador de la UNED al Ripollès. Va ser-

vir d'espai per a reflexionar sobre l'educació en valors, així com sobre el paper que les persones grans hi poden aportar des de la seva experiència i perspectiva privilegiades.

PROJECCIÓ DE CINEMA PER A LA GENT GRAN A RIBES DE FRESER: *ELSA Y FRED*

Es va passar el 23 de novembre al Teatre Centre. En aquesta ocasió va dirigir el col·loqui el Dr. Xavier Roviró, alcalde de la població, també metge. Es

va recordar que no es pot viure sense estimar i compartir amb els altres, malgrat l'edat, i com, en definitiva, per a l'amor no hi ha edat.



CLAUSURA DEL CICLE A RIPOLL. PROJECCIÓ DE *EL DIARIO DE NOA*

Es va fer el 30 de novembre al Consell Comarcal del Ripollès. En els parlaments de comiat de les autoritats locals i comarcals, es va destacar l'esforç de totes aquelles persones que han fet possible, un any més, aques-

ta iniciativa social i cultural a la nostra comarca, així com la resposta del públic en general, que ha estat una vegada més extraordinària. El Dr. Jordi Berdala, conseller comarcal de Benestar Social va dirigir el debat pos-

terior a l'emissió de la pel·lícula. Va destacar diferents aspectes que ens poden ajudar a entendre més bé les persones que pateixen la malaltia d'Alzheimer, així com les seves repercussions a nivell social i familiar.

EN TOTAL, UNES 300 PERSONES HAN POGUT GAUDIR D'AQUEST CICLE DE CINEMA PER A TOTA LA COMARCA

Elisabet Regué, nova presidenta del Patronat de la Fundació Emma

Des del desembre passat, ocupa el lloc que va deixar vacant en Carles Bassaganya, nomenat director general d'Administració Local del Departament de Governació de la Generalitat de Catalunya.

En aquesta entrevista ens explica el present i els reptes de futur de la Fundació Emma, dedicada a l'atenció a la gent gran i a la dependència.

En els últims anys, la Fundació Emma ha fet un creixement constant: en serveis, en nombre d'usuaris, i fins i tot en el seu àmbit d'actuació, que ara ja és tot el Ripollès. Ha de continuar creixent? Cap on s'ha d'orientar el seu futur?

Des de bon principi, hem cregut que la Fundació no es pot limitar a ser la clàssica residència de gent gran, i que ha d'anar més enllà. Sempre tenim clar que és un centre de recursos per a l'envelliment, però d'aquests n'hi pot haver de molts ti-

pus: es tracta de reunir-los tots dins de la Fundació Emma. Per això hem passat de ser una residència assistida local a donar un servei comarcal, amb el SAD (Servei d'Assistència Domiciliària), i en això es pot créixer.

Un dels nous serveis que s'incorporaran aviat a la Fundació Emma és el de psicogeriatria. En què consisteix?

Dins dels usuaris de la residència, cada vegada hi ha més casos de demències o d'Alzheimer, entre altres malalties cognitives. Pensàvem que tot això s'havia d'especialitzar, i per això s'adaptarà el pis superior, on residien les monges, per fer-hi una unitat de psicogeriatria. Què vol dir això? Doncs que les persones que pateixin aquestes malalties podran estar més controlades, i que també –en aquest espai– podran ser més autònomes. Actualment, si volten per la residència, patim pel fet que no puguin sortir a fora i extraviar-se, perquè solen tenir problemes de desorientació.

Quina capacitat tindrà?

Serà de 8 persones, que disposaran de menjador, sala d'activitats, banys adaptats... S'instal·larà un nou ascensor, que pujarà des del



Centre de Dia fins aquest pis, de manera que ara la residència tindrà dos ascensors. La inversió serà de 200.000 euros, que són subvencionats íntegrament per la Generalitat.

Més a llarg termini, pel que fa a la colònia Espona, quina previsió hi ha de situar-hi serveis?

En aquest cas, també estem a prop de signar un conveni amb la Generalitat. Hem de decidir encara alguns aspectes del projecte, però està clar que la colònia Espona ha de permetre crear més places residencials. També estudiem de fer-hi pisos tutelats, però actualment tenim més demanda de places de residència: la llista d'espera és de 14 persones. I com que la tendència de la Fundació és d'atendre la gent gran a casa, els que arribin a la Residència seran els més dependents. De totes maneres, com que el projecte es farà per fases, el podrem anar adaptant a les demandes de cada moment.

La sala de vetlla, també es traslladarà a la colònia Espona?

Amb la remodelació del carrer de Ramon d'Urg, l'entrada de la sala de vetlla que hi havia fins ara quedarà convertida en una finestra. Això implicava que tant els difunts com la gent que feia ús de la sala hagués d'entrar i sortir per la porta principal de la

residència, i no ho crèiem convenient. De moment, adequarem un pis de la planta baixa de la colònia com a sala de vetlla, mentre no es faci el projecte definitiu de l'edifici.

En relació amb la seva resposta anterior, la gent gran pot pensar que en el futur rebrà més assistència a casa, i que l'ingrés permanent a la Residència serà l'última opció?

Sí, per això penso que està bé tenir el cercle tancat. Des de la Fundació podem oferir el Servei d'Atenció Domiciliària, el Centre de Dia (per venir només unes hores, a fer els àpats, al servei de fisioteràpia...) i, en última instància, poden venir i ingressar a la Residència. Està bé que la gent visqui tant com pugui a casa seva, però si ve un moment que això no és possible, saben que tindran entrada a la Residència.

Ja fa temps que la Fundació pensa amb mentalitat comarcal, i això ha fet créixer tant el nombre de persones a les quals dona servei, com el personal que hi treballa. Arriben els recursos suficients per mantenir aquesta estructura?

Els recursos tant són privats com públics. El SAD, per exemple, se'ns va concedir per un concurs públic convocat pel Consell Comarcal, i la bossa de recursos ja et ve donada per aquest ser-

vei. No hi fem cap benefici, però no ens dona pèrdues, i facilita que la gent del Ripollès ens conegui: tenen un referent de la Fundació Emma. I quan aquesta gent té necessitat d'entrar en una residència, ens ho demana a nosaltres. Les places concertades de la Residència també vénen acompanyades de la dotació corresponent. L'Ajuntament sempre hi és, al darrere, però volem que la Fundació Emma es vagi especialitzant, i que sigui cada vegada més autònoma.

A banda de l'objectiu principal, que és atendre les persones grans, la Fundació compleix una altra funció social, que és la generació de riquesa i de llocs de treball al municipi. Aquest factor, es té en compte?

Evidentment. Per desgràcia, Sant Joan ha anat perdent llocs de treball, molts d'aquests han estat al tèxtil, amb mà d'obra femenina. Una part d'aquestes dones ha tingut l'oportunitat d'entrar de nou al mercat de treball gràcies a la Fundació Emma, després de fer cursos de gerocultores. Se n'aniran fent encara més, perquè és una oportunitat perquè aquestes persones tinguin feina al municipi. Entre la Residència i el SAD, hi ha un centenar de persones que treballa per a la Fundació Emma, i això ho hem tingut molt clar.

Les activitats

10 D'AGOST: MERCAT MEDIEVAL DE RIPOLL

VISITA A LES PARADES I ESPECTACLES DEL CARRER



9-12 DE SETEMBRE: FESTA MAJOR

EL DISSABTE DE LA FESTA MAJOR, VISITA DELS GEGANTS QUE PARTICIPEN A LA CERCAVILA I BALLADA AL JARDÍ DE LA FUNDACIÓ

EL DIUMENGE, UN GRUP DE RESIDENTS VAREN ASSISTIR AL BALL DE PABORDES A LA PLAÇA MAJOR.

EL 12 DE SETEMBRE, GRAN BALL DE CELEBRACIÓ DE FESTA MAJOR I PARTICIPACIÓ EN L'ACTIVITAT DEL POBLE, LA BOGERIA EN QUÈ UNA MÀNEGA I GERRES D'AIGUA VAN CAURE DAMUNT DEL JOVENT I LA QUITXALLA QUE PARTICIPAVEN EN LA CORRUA.



1 DE NOVEMBRE: FESTIVITAT DE TOTS SANTS

TOTS ELS RESIDENTS QUE VAREN DEMANAR-HO, VAN PODER FER UNA VISITA AL CEMENTIRI.

30 D'OCTUBRE: CELEBRACIÓ DE LA CASTANYADA

Setmanes abans de la celebració de la castanyada, els residents han treballat de valent en diverses activitats per tal d'elaborar la decoració per a aquesta celebració.

En primer lloc, durant tot el mes d'octubre al taller de manualitats s'han elaborat garlandes i adorns per a les finestres amb forma de carbasses i castanyes de paper maixé.

Un cop la residència estava ben guarnida, els usuaris van començar a elaborar els panellets.

El primer dia es va fer la massa dels panellets. Es van coure patates, es varen aixafar i es van barrejar amb la farina d'ametlla i la ratlladura de llimona.

Es va deixar reposar la massa durant 24 hores i al dia següent es van elaborar els panellets. Els residents van fer més de 250 panellets, entre aquests hi havia de coco, xocolata, pinyons i ametlla.

El dia 30 es va celebrar la gran festa de la castanyada. A primera hora de la tarda els voluntaris del casal dels Jubilats varen començar a torrar les castanyes. Un cop torrades, tots els residents i familiars varen poder degustar els fabulosos panellets i les castanyes.

Un cop ben tips, tots els assistents van poder veure en una



pantalla gegant una projecció en Power Point de les fotografies que



s'han fet a la residència durant els últims mesos.



PARTICIPACIÓ EN EL CONCURS DE POSTALS DE NADAL QUE ORGANITZA LA FUNDACIÓ ACRA

DES DEL MES D'OCTUBRE, ELS RESIDENTS HAN TREBALLAT EN LA POSTAL QUE ES VA PRESENTAR EN EL CONCURS QUE ORGANITZA L'ASSOCIACIÓ DE RESIDÈNCIES DE LA TERCERA EDAT.

LA NOSTRA FUNDACIÓ HI VA PRESENTAR UNA IMATGE DEL PESSEBRE TRADICIONAL, REALITZADA AMB OUS I VEGETACIÓ NATURAL.

CELEBRACIÓ DE LES FESTES DE NADAL I REIS

Durant tot el mes de desembre els residents, les voluntàries i el personal de la Fundació van treballar per preparar la decoració que va lluir durant totes les festes la residència: des d'un

pessebre fet amb ous fins a uns mitjons de Nadal per a cada habitació, garlandes, estrelles, targetes de felicitació i el tradicional pessebre.

Com ja és tradició, els residents de la Fundació van rebre la visita dels alumnes de les escoles els passats dies 19 i 20 de desembre. Els alumnes varen

obsequiar als avis amb un seguit d'actuacions musicals.

El dimecres 20 també ens va visitar la coral del casal de jubilats de Sant Joan, que, com cada any, ens varen oferir un repertori de nades típic d'aquestes dates.

El dijous dia 21 es va celebrar el Nadal a la Fundació Emma. Durant més d'un mes alguns dels residents s'havien estat preparant per representar els *Pastorets*, que aquest any presentaven una innovació: una escena prèvia a la representació a la capella que representava un campament de pastors. Un cop escenificats els *Pastorets* amb molt d'èxit, varem fer caçar el tió de la mà d'en Pere Jordà i l'Eudalda Graugés. El tió va venir molt carregat, va deixar un marc de fotos i dolços per a tots els residents.

La diada de Sant Esteve al vespre, vam rebre la visita dels alumnes de l'escola Mestre Andreu que participaven en el pessebre vivent.

El dia 28 de desembre varem poder gaudir per primera vegada a la Fundació de la coral Els Follets de Ripoll. La coral estava formada per una quinzena de nens i ens varen oferir un recital de nades. Al final la coral va cantar nades a petició dels avis.

Finalment, el dia 6 de gener al migdia tots els residents van esperar amb molta il·lusió la visita dels reis mags d'Orient, que ens va deixar molts regals, tant per als residents com per a la casa.



Properes activitats

21 DE MARÇ

Menjada de la tradicional crema de sant Josep. Feta per una de les voluntàries de la Fundació.



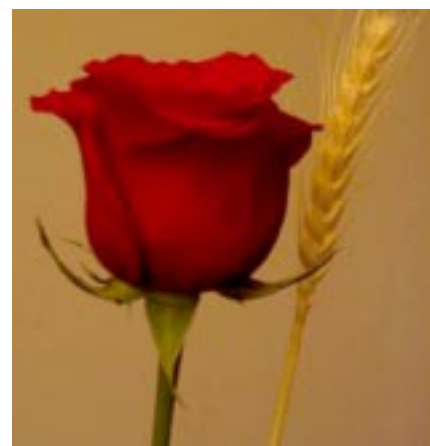
2 D'ABRIL

Taller d'elaboració de bunyols de quaresma i posterior menjada d'aquests.



24 D'ABRIL

Celebració de la diada de Sant Jordi. Al matí visita a la llar d'infants El Molí Petit. Tarda, celebració de la llegenda de Sant Jordi per part dels residents de la Fundació. Gran berenar de final de festa.



Durant el mes de maig, festa de la primavera i reconeixement a totes les voluntàries de la Fundació.

El juny, sortides a indrets de la vila i la comarca amb la furgoneta de la Fundació: Sant Antoni, Ogassa, Camprodon...

25 DE JUNY

Celebració de la festa de Sant Joan. Tradicional costellada al jardí de de la Fundació i ball de revetlla a la tarda.

Mes de juliol (data per concretar). Gran excursió. Els residents podran escollir entre diferents destins: Banyoles, passejada pel llac. Montserrat, amb visita a la basílica, assistència a la missa i cant de l'escolania. Barcelona, visita al zoo, l'aquari, el terrari i la resta d'instal·lacions...



Procedents dels
diferents serveis de
la Fundació, aquest
últim semestre
ens han deixat:

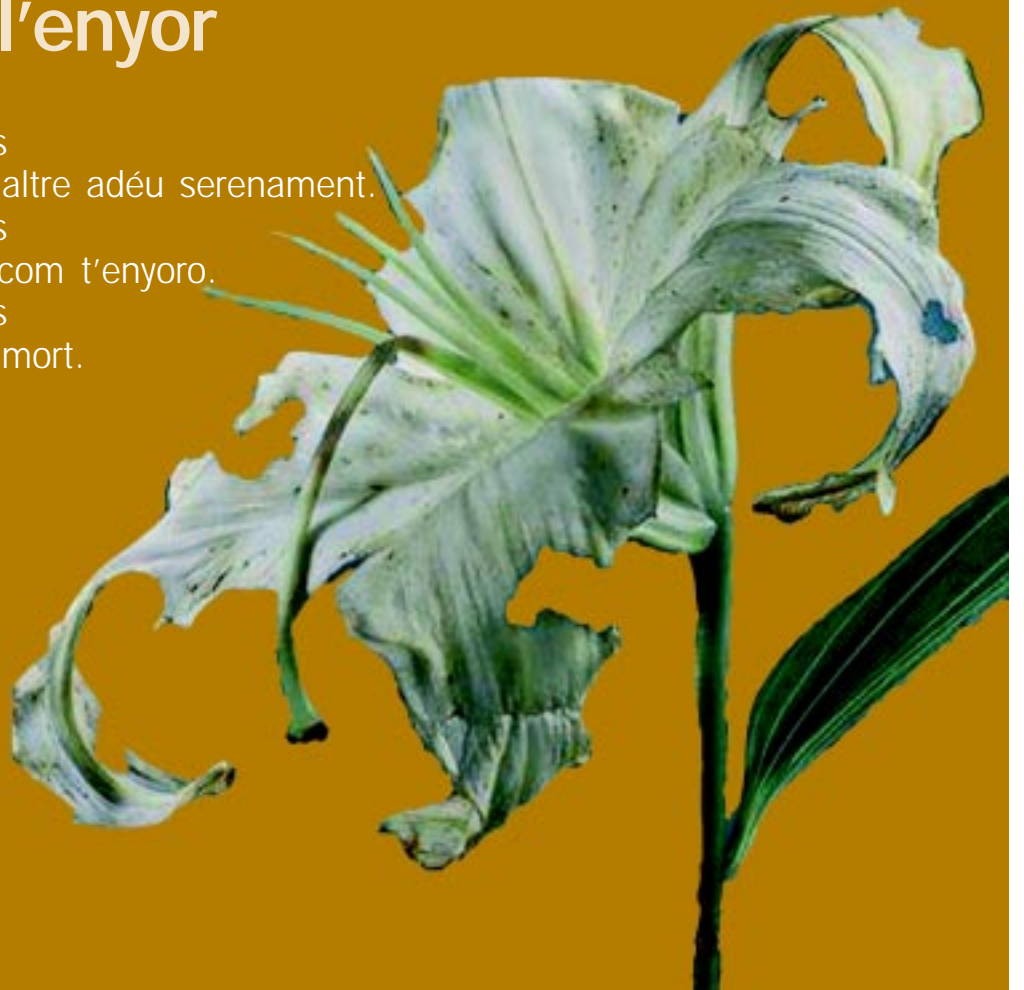
Manel Algar Lomas
Maria Cambras Colomer
Anna Dorca
Carme Marcé
Teresa Espelt Mir
Carmen Nieves Reixach
Ramón Pascal
Florentina Puigdemont Vergés
Enrica Riera Colomer
Joan Tarradellas
Gregorio Torres Pérez
Montse Gil
Pere Jordà

Un record per a tots ells!

Cant de l'enyor

Ni que només fos
poder-nos dir un altre adéu serenament.
Ni que només fos
perquè sentíssis com t'enyoro.
Ni que només fos
per riure junts la mort.

Lluís Llach



Importància del voluntariat

El voluntariat, dit així, sembla que no té importància, però ningú sap la il·lusió que hi posa la persona que en fa, igual com el reconeixement que n'obté, la persona, entitat o esdeveniment que el rep.

Ningú pot imaginar la quantitat de persones que fan voluntariat arreu, de totes les edats, des dels més joves als més grans.

La nostre vila, per exemple, deu tenir a la vora d'una vintena d'entitats. La majoria tiren endavant gràcies al voluntariat. D'aquestes persones, n'hi ha de totes les edats, des dels nens que canten les caramelles, als que preparen alguna festa a l'escola, els que juguen i conserven el camp de futbol, els que fan teatre, els que ballen sardanes, els que organitzen les festes dels carrers, els de la Unió Excursionista, els del trial, la duatló, les corals... tots participen de manera desinteressada per tirar endavant totes i cada una d'aquestes activitats.

Un altre voluntariat anònim el fan moltes persones que van cada dia durant una estona a conversar amb algun

avi de la residència de la Fundació Emma. Ningú sap el bé que fan! Algunes de les visites les fan els familiars dels residents; d'altres, els amics. La majoria dels conversadors donen una part del seu temps a aquella persona amiga. Pot ser que ella ni tan sols l'escolti, però sap que en aquell vaivé de gent no està sola.

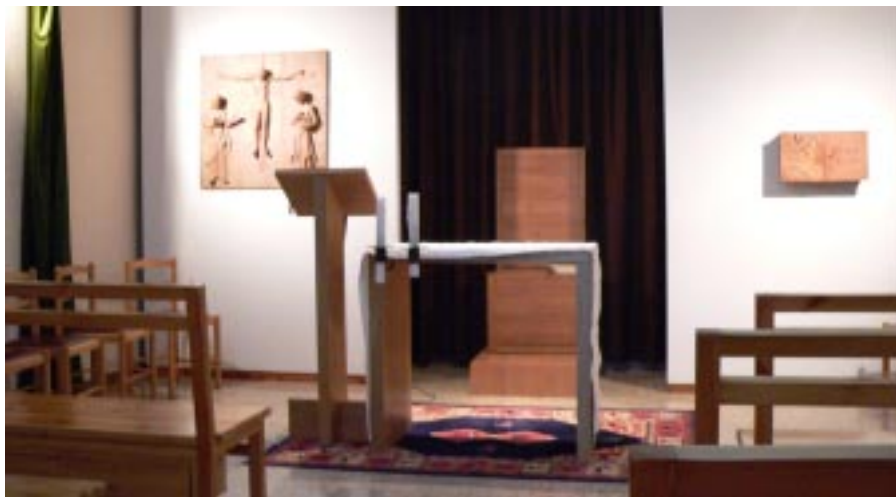
Com que els anys no perdonen, algun dia pots endurte un mal regust, quan els fas la visita i t'assabentes que ens han deixat. A la vila tots som amics. Al llarg dels anys, tots plegats hem compartit diades felices, treballs i rialles i molts records de quan érem joves, però és llei de vida i aquestes lleis no perdonen.

El passat dia 9 de setem-

bre, per la festa major, van renovar la capella de la residència. A la capella una gran part de les senyores de la residència van a resar-hi el rosari i els dissabtes a la tarda s'hi celebra la missa setmanal. En aquella hora, a la missa hi acudeix molta gent i per als residents és com una festa, ja que es troben amb moltes amistats. Amb la remodelació, els usuaris estan molt contents, sobretot les senyores, que encara ara et pregunten: "Has vist la capella nova que tenim?"

Aquest canvi els ha fet molta il·lusió. A la vida sempre hi ha d'haver un bri d'il·lusió. Sense il·lusió no hi ha vida.

Gràcies a totes aquestes persones que cada dia dediquen una mica del seu temps per ajudar amb aquelles coses que cada dia a tots ens fan sentir més feliços.



Activitats diàries!

ull viu!

Quant aixequem o deixem un objecte, i més si és pesat, ho hem de fer frontalment, mai de costat



No inclinarem el cap enrere. Cal fer els girs del cap sempre de manera lateral.



Quan ens ajupim, cal flexionar les cames i mantenir la columna recta



Quan agafem una cosa enfilada, no hem d'aixecar les mans en vertical.



A l'hora d'ajupir-nos i/o estirar-nos, hem de seguir una seqüència:

1. Flexionar una cama.
2. Flexionar l'altra.



3. Recolzant les mans, seiem a terra.
4. Ens estirem de costat tot rodolant, fins a quedar de panxa enlaire



No aixequem les cames estirades.



Humor i vellesa

Un vellet diu al metge:

- Doctor, estic preocupat perquè tinc noranta anys i encara persegueixo les noies.

- Sí, que és estrany. Però digui'm, en què vol que l'ajudi? Què és el que el preocupa?

- El que em preocupa, doctor, és que les persegueixo i no recordo per a què!



Un altre vellet consulta al metge:

- Doctor, la cara esquerra em fa molt mal.

El doctor li respon:

- No es preocupi, home! Això és l'left!

El vellet li respon:

- Sí, però és que l'altra cara té els mateixos anys i no em fa mal.

Una parella es vol casar. Ell té 90 anys i ella 85. Entren en una farmàcia i el nuvi demana al farmacèutic:

- Que té medecines per al cor?

- Sí.

- I medecines per a la pressió arterial?

- Sí.

- I medecines per al reuma?

- Sí.

- I Viagra?

- Sí, també.

- I remeis per al colesterol?

- Sí, també, en tenim de tots.

A les hores, el nuvi mira la núvia i li diu:

- Estimada, què et sembla si fem la llista de noces aquí?

j_sau, S.L.
Construccions
Plaça Sant Pau, 10
17864 St Pau de Segúries
Tel 972 74 72 51 - Fax 972 74 71 50
e-mail: cons_j_sau@teleline.es

Edició patrocinada de:


Fundació
Emma


Diputació
de Girona


CONSELL
COMARCAL DEL
RIPOLLÈS


AJUNTAMENT DE
LA BARONAL VILA
DE SANT JOAN DE
LES ABADESSES

Aquesta revista la distribueixen els nens i nenes a totes les llars de Sant Joan.

A la Fundació Emma us en lliuraran, si cal, algun exemplar més.

Assegurances de cotxes



Preus tan bons... que porten cua

Abans de renovar l'assegurança del cotxe o la moto compari-la amb les de Caixa de Girona i comprovarà que li costarà **menys diners** sense renunciar a les millors cobertures. Podrà escollir entre una selecció d'assegurances de companyies de màxima confiança, amb cobertures tant a tercers com a tot risc, i a molt bon preu. A més, li **conservem la bonificació** per bon conductor que tingui en l'actualitat.

**Vingui, li farem una simulació personalitzada
i sabrà per què els nostres preus porten cua.**


Caixa Girona
www.caixagirona.es

Mediador: Corredoria d'Assegurances de Caixa de Girona, S.A., NIF A17582072, societat unipersonal, Registre Mercantil de Girona, volum 1375, Llibre 0, sec. 8, foli 77, full número G122998. Inscrita en el registre especial de societats de corredoria d'assegurances de la Direcció General de Política Financera del Departament d'Economia i Finances de la Generalitat de Catalunya amb la clau J167GC. Assegurança de RC constituïda d'acord amb l'article 15 de la Llei 9/1992. Aquest prospecte té caràcter informatiu i no contractual. Les garanties s'especifiquen en les Condicions Generals, Especials i Particulars de la pòlissa.