

sumem

NÚMERO 25

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

RESIDÈNCIA

Vall de Ribes de Ribes de Freser

Juny 2024

Núm. 4



AJUNTAMENT DE
RIBES DE FRESER

Editorial
PÀG. 02

El moment
dels àpats
PÀG. 04

Fotos collage
Un centre actiu
PÀG. 08

Decidir sobre
el que vull
PÀG. 16

Activa't! Treball
del cos i de la ment
PÀG. 20



SUMAR

SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

RESIDÈNCIA

Vall de Ribes de Freser



AJUNTAMENT DE RIBES DE FRESER

EDITA

SUMAR, Serveis Públics d'Acció Social, MP, SL.
Parc de Recerca i Innovació de la UdG
Emili Grahit, 91, Bloc B. 3a planta.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat
@sumar_asc
@sumaracciosocial

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ DEL CENTRE

Raquel Solà

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Raquel Solà, directora del centre
Núria Enríquez, cap de servei de residències de gent gran
Esther Rodríguez i Delmàs, responsable de comunicació

DISSENY I MAQUETACIÓ

Ambdues SC

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Sumar

PERIODICITAT

Tres edicions a l'any

www.sumaracciosocial.cat

editorial

QUALITAT, LA NOSTRA IDENTITAT

A SUMAR ens defineix el nostre compromís amb el servei de qualitat en la cura de les persones grans. Això va més enllà de complir normatives o estàndards, es fonamenta en **una atenció centrada en la persona: oferim serveis personalitzats, escoltem activament i atenem les necessitats i particularitats individuals.**

Els centres que gestionem són centres vius on es gaudeixen d'activitats en què les persones usuàries participen activament i es poden sentir així **escoltades, valorades i respectades** en tot moment. Els centres són molt més que edificis, són llars on ens esforcem per cuidar cada detall, **són espais de convivència on cada dia es creen experiències noves que se sumen a les ja viscudes.**

I la revista que tens a les teves mans és un reflex d'aquesta filosofia. Aquí trobaràs una recopilació de les activitats que donen vida als nostres centres, així com les opinions de les persones usuàries i dels seus familiars. Tot plegat fa que els nostres centres siguin espais interessants, actius.

La qualitat en el servei que ens defineix és la nostra identitat i treballem per aprendre i millorar constantment. Per això avancem en l'òrgan d'inspecció de qualitat de la norma ACP de SUMAR que ens permet revisar la implantació en els equipaments, certificar el seu compliment i identificar oportunitats de millora.

A SUMAR creiem en allò que fem i avancem en aquest camí. Posar les persones al centre és la nostra manera de ser i d'actuar, i el que trobareu en aquestes pàgines així ho demostra.

Gràcies per la confiança i per ser part de SUMAR.

Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



REFLEXIONS I AVANÇOS EN LA NOSTRA RESIDÈNCIA

Estimats residents i famílies,

Em sento molt afortunada de poder dirigir-me a vosaltres una vegada més a través del butlletí preparat per la nostra Residència Municipal de la Vall de Ribes.

Si la memòria no em falla, l'última vegada que vaig escriure en aquesta revista encara parlàvem de "pandèmia". I com ha costat sortir-ne. Que us ho diguin a vosaltres, oi? Persones valentes, lluitadores, qui us havia de dir que veuríeu una pandèmia mundial en la voràgine d'aquests temps? Des d'aquestes primeres línies, permeteu-me, en primer lloc, traslladar un sincer escalf a totes les famílies dels residents que van perdre un familiar, un amic, una persona estimada.

Centrant-nos ja en el dia a dia de la nostra residència, que és casa vostra i així treballem tots (personal de la residència, equip de SUMAR, l'ajuda inestimable dels professionals del CAP de Ribes i la regidoria d'atenció a les persones) perquè ho sigui i **esdevingui el millor lloc que pugueu viure i conviure**, em fa especial il·lusió poder explicar-vos que al llarg de les últimes setmanes he estat a diferents reunions on es posa en valor la manera de funcionar de la nostra residència. **Vull fer referència a l'atenció centrada en la persona (model ACS)**, la coordinació amb l'ABS Fundació Hospital de Campdevànol i, per descomptat, l'estreta relació amb les famílies i els residents quan, en ocasions, malauradament, la salut no ens va de cara.

Aquest model que hem començat a implantar a la residència, fruit de l'expertesa dels professionals de SUMAR, **ens evoca a esdevenir un dels primers centres de referència quant a model de bones pràctiques de tot el territori català**. I, malgrat hem de reconèixer que cada dia tenim aspectes per millorar, també **ens hem d'enorgullir de seguir treballant per aconseguir la millor llar que hom pugui imaginar**.

I com he dit, des de la direcció de la Residència Vall de Ribes, liderant tot l'equip de professionals, conjuntament amb la regidoria d'atenció a les persones de l'Ajuntament de Ribes de Freser, **treballem dia a dia per fer més confortable l'estada a la residència**. I perquè així sigui, des de l'àrea de serveis tècnics seguim un full de ruta per tal de poder portar a terme la millora de l'acondicionament de l'edifici. Sabem que és un edifici emblemàtic i molt singular, però que és vell i requereix millores constants que anem atenent.

Amb el desig que plegats puguem seguir fent avançar la nostra residència municipal de la Vall de Ribes, us desitjo molt bon estiu, ple de salut i felicitat.

Rebeu una càlida abraçada,

Mònica Sanjaume Colomer
Alcaldeessa de Ribes de Freser



**AJUNTAMENT DE
RIBES DE FRESER**



Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



Mònica Sanjaume Colomer
Alcaldeessa de Ribes de Freser



Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i de 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 revista es pot descarregar gratuïtament a: www.sumaracciosocial.cat.

El moment dels àpats

RAQUEL SOLÀ PALACIOS, DIRECTORA DE LA RESIDÈNCIA VALL DE RIBES



Aprofito aquest petit espai per donar a conèixer la importància que té per a les persones que viuen a la residència l'hora dels àpats. Amb això no parlo del menjar en concret, ni dels menús, sinó de moltes altres coses importants i no tangibles com que **l'ambient ha de ser relaxat i tranquil, ha de respectar els diferents ritmes de les persones, s'ha d'adaptar el grau d'ajuda i potenciar les capacitats de cada persona. Volem que sigui un moment en què es generin converses i es creï un caliu que faciliti diferents vincles entre persones.**

Però què fem i com ho fem per promoure tot això? Doncs, per exemple, **oferint flexibilitat horària a l'hora d'esmorzar i que no hi hagi un lloc fix per asseure's.** D'aquesta manera hi ha persones que esmorzen a les 8:30 i altres a les 9:30 o a les 10, i persones que sempre s'asseuen juntes, però d'altres que no, que poden anar variant de lloc diàriament.

A l'esmorzar disposem d'un bufet on hi ha varietat d'aliments: pa, diferents embotits, tomàquet, melmelades, mantega, galetes, fruita del temps... També hi ha el material necessari per fer suc de taronja naturals o fer el pa torrat, amb tomàquet o sense, cafè acabat de fer, diferents tipus de llet, suc. Les persones que tenen la capacitat de preparar-se l'esmorzar ho poden fer i les que necessiten ajuda se'ls ofereix. El que vull destacar no és el fet que oferim una cosa o altra, un cafè amb llet o un suc, **el valor afegit és com vull que sigui aquest cafè amb llet, amb més o menys cafè? Si vull el pa amb tomàquet o no, o com el vull. Torrat? Amb oli? Si un dia vull esmorzar una cosa o una altra poder-ho fer.**

Seguint amb el tema dels àpats i per promoure l'autonomia i les capacitats de les persones, una altra acció que fem és **facilitar que es puguin servir el menjar.** Posem plates o soperes al mig de les taules i oferim a les persones que es serveixin elles mateixes si volen, i les que no poden o no volen, sempre hi ha un professional per ajudar en funció del que pot fer o no cada persona. **Així decideixen per exemple si en volen més o menys quantitat.**

És cert que no oferim un menú a mida per a cada persona, però sí que tenim en compte gustos i preferències amb el menjar i **quan alguna cosa no agrada hi ha una alternativa.**

Una acció que ha estat molt ben rebuda per part de les persones usuàries és el fet que **alguns professionals dinem a la taula amb ells.** Personalment, és una de les accions que més gaudeixo perquè **ens permet conèixer-nos millor.**

Totes aquestes accions les hem anat fent progressivament i estan molt treballades prèviament, però **l'impacte que té a les persones que viuen a la residència és molt positiu.** Així ho expressen una gran majoria a les assemblees mensuals que fem, on se'ls demana la seva opinió i se'n fa seguiment.

També vull donar a conèixer i explicar que les persones que no tenen la capacitat d'expressar el que volen, moltes vegades és el referent familiar el que ens diu quines preferències i/o hàbits tenia la persona, però també els oferim diàriament la varietat que hi ha al bufet adaptant el grau d'ajuda a les capacitats de cada persona.

ELS MOMENTS DELS ÀPATS





Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

La residència Vall de Ribes de Ribes de Freser és un centre actiu!

Sortides a la natura, activitats artesanals i culturals, festivitats, tasques de jardineria, jocs de taula, tallers de pintura i cuina, entre altres activitats, omplen els nostres dies per convertir el centre en un refugi actiu per a la gent gran.

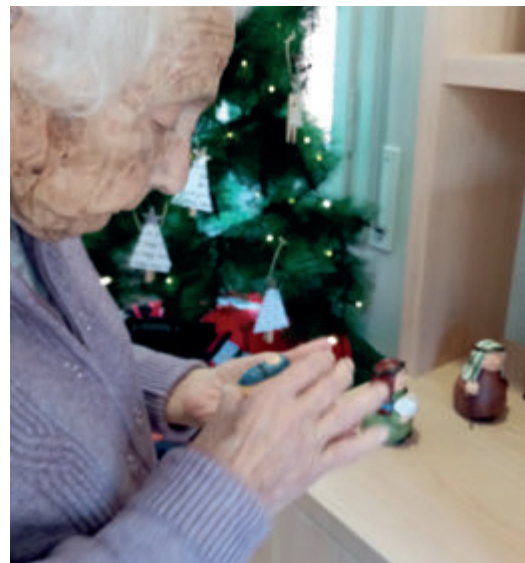
Acompanyem les persones en el seu dia a dia en **un marc dis-tès i acollidor, sempre tenint en compte i respectant els seus interessos i preferències personals**, i alhora fomentant la creació de llaços, cohesió i comunitat entre totes les persones que hi participen.

Les imatges següents capturen moments de les diverses activitats desenvolupades en el centre.

Esperem que aquesta selecció us ofereixi una visió del dinamisme i atenció al detall que caracteritzen el nostre centre.









UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage



UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage



OPINIÓ USUARIS

MARIA SUBIRÀ

.....



Jo només puc dir que estic molt contenta d'estar aquí a la residència.

M'aixeco a l'hora que vull i baixo a esmorzar. Després vaig a gimnàs i surto a passeig, encara que sigui fins a la plaça, sola o acompanyada. A vega-

des m'assec en un banc i passo l'estona. Després de dinar ja em diuen per fer alguna cosa, però a mi em va molt bé estirar-me una estona al llit.

M'agrada fer sopes de lletres i allò que en diuen el punto-punto (anar seguint els punts segons numeració). Vaig a fer moltes de les activitats que em proposen: memòria, jocs de taula, gimnàs, actuacions musicals. També m'agrada anar a les reunions que es fan cada mes perquè t'assabentes de coses i veig que ens demanen què en pensem o com ho veiem, tothom pot dir la seva.

Soc una persona que sense fer res no m'hi puc estar. També m'agrada quan vaig a dinar amb la família.

Mai he trobat ningú aquí que em qüestionés què faig o què no faig.

MARIA MORERA

.....



Jo aquí estic molt bé. No havia llegit mai tant com ara. Cada dia em porten el diari i durant tot el dia vaig fent aquí tranquil·la.

Prou que m'ho demanen si vull anar a fer això o allò, però no m'agrada quan hi ha gaire gent, vull estar tranquil·la.

No em falta de res, ens cuiden molt bé. Jo per menjar menjo poc i sempre el mateix. Ja fa molts anys, i a casa també ho feia. Al matí un bon bol de llet amb galetes i per dinar i sopar sempre sopa. Això sí, a tots els àpats em faig pa amb oli. Amb 92 anys, estic molt bé aquí a la residència.

Decidir sobre el que vull

TECLA REOLID

.....



En relació amb les activitats que faig a la residència, puc dir que faig el que jo vull. A mi, a mig matí, m'agrada anar al gimnàs, però si un dia no em ve de gust, no hi vaig i no passa res. Això sí, quan hi ha alguna festa hi vaig, també quan hi ha algun espectacle amb música i quan venen els nens del col·legi, quan anem al teatre o algun dia a passeig.

Amb això no vull dir que les altres activitats que es fan no estiguin bé, però està bé que tothom pugui

triar què vol fer. Jo per exemple no vull fer manualitats. Abans feia mitja, però ara no em va bé. M'agrada estar aquí al meu piset, jo ara en dic casa meva, perquè és així, no em falta de res.

Sempre he sigut molt televisiva, m'encanta mirar pel·lícules i sèries. Ara cada tarda en fan una d'època que és molt maca, inclús m'he instal·lat un aparell per poder veure les cadenes franceses que són les que jo mirava. Amb la meua companya sortim sempre que volem i anem a comprar les nostres coses. Quan ens sembla, també anem a dinar a fora. Alguns diumenges anem al casal d'avis, fem un bingo i fem petar la xerrada. El que trobo que està bé és que podem entrar i sortir quan volem, això sí, nosaltres avisem perquè no ens busquin. A les assemblees també hi vaig cada mes, perquè ens assabentem de coses i podem donar la nostra opinió.



OPINIÓ FAMILIARS

FILLES DE LA TERESA SURRIBAS

.....



Nosaltres estem molt contentes perquè veiem que al centre coneixen la mare. És una persona que sempre s'ha fet estimar molt per tothom.

Sabem que hi ha moltes coses que la mare potser no és capaç de fer ara, però és important que ella estigui contenta fent el que li agrada, i com ja saben, de totes les activitats on hi ha música ella en gaudeix.

Nosaltres venim a gaudir amb la mare i volem col·laborar amb tot el que es proposa. Una altra gran passió de la mare són les flors.

El fet que puguem entrar i sortir sempre que volem amb la mare és una cosa que valorem molt, poder estar amb ella. El centre ho posa tot molt fàcil i veiem que està ben cuidada perquè tot i tenir un deteriorament cognitiu veiem que li demanen sempre què vol.

AGUSTÍ, FILL DE LA CARMEN CARBONELL

.....



Una de les coses que estic totalment a favor és el fet que puguem entrar i sortir lliurement, i la mare també. En el seu cas ella sempre ha d'anar acompanyada. A vegades la venim a buscar i anem a

dinar o simplement sortim fins aquí al passeig. Però he de dir que al cap d'una estona ja vol tornar cap aquí a la residència.

Conec el tema del bufet i com es fan els àpats perquè es va explicar a l'assemblea de famílies. Està bé, els fa ser persones més autònoms i sempre hi ha un professional a l'hora de menjar per ajudar-los.

El fet d'oferir diferents activitats no obligant, dones dret a tothom a triar. La mare participa en quasi totes les activitats, però si no vol, no. De fet, sé que després de dinar, a vegades li demanen per sortir a passeig i no vol. Plega roba i si en té ganes després fa alguna altra activitat que li ofereixen. Més tard vinc jo, fa la partida i si falta algú m'hi poso.

Decidir sobre el que vull

MARTA PICOLA, JOVE DEL JOSÉ MARTÍNEZ

.....



El José tothom sap que el que més li agrada és cantar, sempre està a punt per cantar una cobla. Veig que li demanen si vol fer o no una activitat. Té la mobilitat molt reduïda, però li va bé fer gimnàs cada dia i alguna altra activitat. Ell es passaria el dia cantant. També li agradaven molt l'hort i les flors.

Decidir les petites coses del dia a dia és important, que es tingui en compte el José, tot i que és de bon conformar.

Tot i que necessita ajuda per servir-se, tallar o pelar fruita, sí que pot escollir si vol més o menys macarons, pa, aigua, vi, si vol una pera o un plàtan, o bé, decidir què vol per esmorzar.

Se senten més autònoms i més com a casa. Es respira un ambient de poble i és agradable. Una cosa que agraïm és que podem entrar i sortir sempre que volem.

MAGDALENA, GERMANA DEL MANEL NAVARRO

.....



El Manel, veig que està bé, està content i m'explica moltes coses. Jo també estic contenta que estigui a la residència i de tot el que es fa.

Ell diu què vol fer o no. A vegades costa d'entendre, però veig que tothom el coneix i es té en compte cada decisió, com per exemple, si vol anar a fer migdiada o no, si vol anar a fer les activitats o no. Ara, amb aquestes llibretes d'"Operación Triunfo" està encantat, a ell li agradava molt.

Es mou amunt i avall amb la cadira, al matí fa gimnàs. També sé que li demanen si vol sortir a passeig. Quan es planten coses a l'hort, li agrada remenar i anar a veure-ho. A les tardes normalment fem algun joc de taula.

Activa el teu cos!

GLÒRIA GIFREU PASCAL FISIOTERAPEUTA (núm. col. 3126)
I DIRECTORA DEL SAIAR VALL D'ONYAR DE VILOBÍ D'ONYAR

Allibera't de tensions

Exercicis per aprendre a destensar-nos fàcilment

Les espatlles i la zona de les cervicals (el coll) són zones que habitualment ens sentim carregades i/o rígides.

Aquí us proposem una taula d'exercicis suaus per alleugerir aquestes molèsties.

Exercici 1

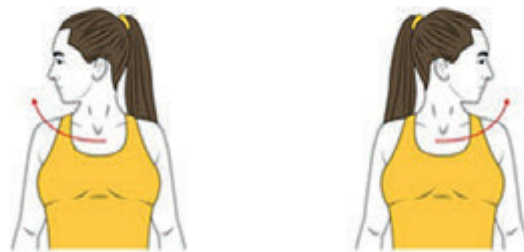
3 REPETICIONS

Cal repetir 3 vegades

- Moure el cap en diferents direccions per notar el moviment. Veure si hi ha tibantor, fins on arriba la mirada, si hi ha "sorollets" (com si hi hagués sorreta).
- Baixar la mirada a terra i tornar-la al davant, tres vegades.
- Alternar girs del cap cap a la dreta i cap a l'esquerra, tres vegades.



1 BAIXAR I PUJAR LA MIRADA



2 GIRAR EL CAP A LA DRETA I A L'ESQUERRA

A tenir en compte!

- Cal realitzar els exercicis al matí quan us aixequieu, per escalfar la zona, o després d'una posició mantinguda que us ha carregat, per exemple, després d'estar davant de l'ordinador o amb el mòbil, cosint, pintant, llegint...
- Cal realitzar els exercicis drets o asseguts en una cadira sense reposabraços i sense recolzar l'esquena al respatl·ler. Els braços preferiblement s'han de deixar caiguts al costat del cos.
- No s'ha d'arribar mai a notar dolor, per tant, seran moviments lents i suaus.



Exercici 2

5 REPETICIONS

Cal repetir 5 vegades.

- Elevació i descens de les espatlles: pujar-les en direcció a les orelles i baixar-les cap a terra les espatlles. Cinc vegades
- Fer cercles amb les dues espatlles alhora. totes dues alhora. Cinc cercles enrere i cinc cercles endavant.
- Repetir l'exercici 1 i fer una comparativa de sensacions (tibantor, fins on arriba el moviment, "sorollets"...).



1

PUJAR I BAIXAR ESPATLLES



2

RODAR ESPATLLES ENRERE I ENDAVANT

Activa la teva ment!

ANTONIA LÓPEZ TREBALLADORA SOCIAL I DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DELS HOSTALET DE PIEROLA

Troba 11 principis del programa “TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR”

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

ACOMPANYAR ACTITUD
 DIGNITAT FELICITAT
 ACTIVITATS INNOVACIÓ
 AUTONOMIA BENESTAR
 PARTICIPACIÓ RESPECTE
 CAPACITATS

Completa el poema de Joana
Raspall amb les vocals que hi falten:

UN RAGET DE SOL

Un r_g_t de s_l m'h_dit
 Qu_ si el v_ll per c_mp_nyia
 a pr_p del m_u llit v_ndria
 a f_r-me llum c_da n_t.
 Jo li d_c qu_ vull d_rmir
 i el s_l em desv_tllaria.
 De n_t, la llun_, voldria;
 l sol, qu vingui al m_tí.

ESCRITURA CREATIVA: escriu una frase en la qual aparegui

UN MITJÀ DE TRANSPORT: En l'excursió prevista a Montserrat utilitzarem l'autocar i el funicular.

UN JARDÍ:

UN ARMARI:

UNES SABATES:

UNA BICICLETA:

COMPLETA AQUESTA SÈRIE NUMÈRICA:

5	10	15						
---	----	----	--	--	--	--	--	--

Sabies que...

la creativitat no és un domini exclusiu de la joventut?

Encara més, l'experiència i el coneixement que acumulem al llarg dels anys poden **enriquir la capacitat de generar solucions innovadores** i veure connexions on d'altres no les veuen.

De fet, trobem casos de persones que han començat la seva carrera en arts, literatura i altres àrees creatives en edats avançades.

És el cas d'Anna Mary Robertson Moses, coneguda com a Grandma Moses (àvia Moses), que va començar a pintar als **70 anys**. La seva artritis no la deixava seguir brodant així que va canviar les agulles per pinzells, i va començar a pintar escenes familiars, costumistes i rurals del folklore americà.

O el de Penélope Fitzgerald, que va iniciar la seva carrera literària als **58 anys**. És autora d'obres com *La llibreria*, finalista del Premi Booker, que Isabel Coixet va adaptar al cinema i va guanyar un premi Goya a la millor pel·lícula i a la millor direcció.

O el també escriptor Frank McCourt, que va publicar el seu aclamat primer llibre, *Les cendres d'Àngela*, als **66 anys**.

Aquests són tan sols uns exemples que desafien els estereotips sobre l'envelliment i destaquen **la importància de valorar i fomentar la creativitat en totes les etapes de la vida**.



sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



AJUNTAMENT DE
RIBES DE FRESSER

**RESIDÈNCIA VALL DE RIBES
RIBES DE FRESSER**

Pg. d'en Guimerà 6,
17534 Ribes de Freser
Tel. 972 727 120
direccioribes@sumaracciosocial.cat

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social, MP, SL.
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Ed. Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B. 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

-  @sumar_asc
-  @sumaracciosocial
-  @sumaracciosocial
-  Sumar Acció Social
-  Sumar, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Generalitat
de Catalunya



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA