

Llar Terrassa

La Revista de la Fundació | www.llarterrassa.cat

Hivern
2014/2015



- 
- Residència
 - Centre de dia
 - Servei d'Atenció al Domicili
 - Ortopèdia Llar Adaptada
 - Restauració Social
 - Centre de Fisioteràpia

Editorial

Tot seguit, volem seguir compartint amb vosaltres, aquelles notícies que sorgeixen dia a dia, i que ens enriqueixen com a persones, com a partícips de la Fundació.

En aquest número, us presentem, les activitats e iniciatives més destacades, amb l'objectiu d'establir noves relacions entre les persones que formem part d'aquest projecte.

Es tracta doncs, d'oferir un mitja de comunicació, entre nosaltres, on poder mostrar, les inquietuds i les experiències viscudes, d'aquests darrers mesos.

És per aquest motiu, que us volem agrair la vostra implicació, en el repte de fer possible la notícia, en el "fet" de convertir la creativitat en innovació, en el "fet" de generar reflexió en acció..

Equip de redacció



Amb el suport de



ÍNDEX

Editorial	2
Destacats	3
Compartim el nostre temps	5
A fons	8
Sabies que...	9
Participem	11
En detall	13
Propers actes...	15

Com puc rebre Llar Terrassa per correu electrònic?

Demanar-la a info@llarterrassa.cat indicant en l'assumpte Llar Terrassa

Equip de redacció

Anabel Pérez i Isabel Gómez

Col·laboradors

Asunción Sanz, Amparo Roca, Cristina Dalmau, Equip del Centre de Dia, Scherezade Brullet, Francesc Olivé, Joan Cardellach, Quim Pérez, Manel Corral, Rosa Setó.

Maquetació i Disseny

Assia El Mangad

Llar Terrassa

Av. Abat Marcet, 78

08825 - Terrassa

Tel. 93.736.49.49

Destacats

Un gran dia de platja

El passat 26 d'agost, un grup de residents, persones de Centre de Dia, familiars i voluntaris, vam passar un agradable dia de calor a la Platja de la Barceloneta.

Va fer un dia tan espectacular que, fins i tot, alguns de nosaltres ens vam poder remullar els peus i caminar per la sorra de la platja. D'altres, van preferir passejar tranquil·lament sota les ombres del passeig, o prendre un refresc al bar de la platja.

Vam dinar a la Vinya del Mar, al mateix passeig marítim i al costat de la platja; gaudint d'una deliciosa paella de marisc, després de la qual ens va venir de gust fer un llarg sobre-taula.

Va ser un autèntic dia de platja on no va faltar de res, sorra, calor, mar, brisa, paella i sangria.



Cristina Dalmau

Ja tenim nou Hereu i Pubilla 2014-2015!!

El 20 d'octubre, es van dur a terme les eleccions per poder escollir al nou Hereu i Pubilla de la residència. En una jornada de matí, tothom va tenir l'oportunitat d'exercir el seu dret a votar.

Un procés actiu i rigorós, on cada persona podia triar entre els candidats presentats.

Més tard, es donaven a conèixer els resultats de les votacions, i els noms dels guanyadors: Salvador Prat i Sània Sarlé.

El Dia 30 d'octubre, coincidint amb la celebració del 65 Aniversari de la Llar, van ser anomenats com a nou Hereu i Pubilla, entre el caliu del

personal de casa nostra, en una celebració emotiva i festiva.

També, era moment d'acomiar-se, dels qui fins ara, eren Hereu i Pubilla:

Joan Cardellach i Dominica Soler. Amb ells, hem compartit molts actes, anècdotes i converses.

Per tota la feina feta... Moltes gràcies!

Ara, Salvador i Sània, assumeixen el repte de donar lo millor de si mateixos amb il·lusió i responsabilitat...endavant i molta sort!!



Anabel Pérez

Actuacions de tardor

Hem començat la tardor, acompanyats de bona música! Dues de les actuacions que ens han fet gaudir de moments especials, han estat el grup "Vicky and Friends", amb les seves cançons, en boleros i clàssics en anglès, que ens fan aprendre i conèixer noves cançons.

També vam gaudir d'un dels nostres grups preferits "Havaneres Bon Dia", amb les havaneres de tota la vida, que ens fan recordar i cantar amb alegria i nostàlgia.



Scherezade Brullet

Sortida al monestir de Sant Cugat



Aquest 2014 ens hem plantejat fer petites sortides, a les ciutats properes a Terrassa. Vam començar per la nostra ciutat a principis d'any i ara, a l'octubre, hem anat a Sant Cugat.

Vam gaudir de la visita al Monestir: la seva església, el claustre, les exposicions, etc. Com sempre amb un bon dinar, bona companyia amb els treballadors, familiars, companys del centre i voluntaris, i un sol de tardor meravellós!

Scherezade Brullet

Dia Internacional de l'Alzheimer

El **21 de Setembre** es celebra el Dia Internacional de l'Alzheimer, data escollida per la OMS i la Federació Internacional de l'Alzheimer, per donar a conèixer la malaltia i ajudar en la conscienciació, i detecció d'aquesta.

Des de la Llar, van portar a terme diferents activitats per commemorar aquest dia. Entre les activitats, destaquem el taller de memòria amb Caninoteràpia, on es proposaven diferents exercicis, assistits amb gossos, amb l'objectiu d'oferir estratègies mnèsiques, per a facilitar el record i mantenir capacitats. I per convidar a la reflexió, es va projectar la pel·lícula "Iris", que narrava la vida de la filòsofa i escriptora Iris Murdoch, des de la seva joventut fins la vellesa, centrant-se en la malaltia d'Alzheimer.



Anabel Pérez

Programa educatiu: envelliment saludable: es possible?

Se'ns va encarregar a l'àrea de psicologia realitzar la conferència educativa del mes d'octubre.

Es va escollir com a tema: "L'envelliment saludable" ja que el dia 1 d'octubre es va celebrar el Dia Internacional de la Gent Gran.

A Terrassa els darrers set anys s'ha celebrat aquesta data convertint el mes d'octubre en "**Octubre, mes de la Gent Gran**"

A la xerrada es va parlar sobre l'envelliment i com afrontem els canvis al llarg de la vida. També es van revisar les actituds positives i negatives davant de l'envelliment, i es va fer

molt d'èmfasi en els punts importants a tenir en compte per aconseguir un envelliment saludable (Acceptació del pas del temps, conciliació i acceptació del passat, relacions socials, hàbits saludables, interès per l'entorn, ser actiu, sentir-se estimat i valorat...etc).

Va haver-hi molta assistència i molt d'interès per la temàtica tractada.

Amb les aportacions dels assistents es va concloure amb un missatge important: L'optimista davant la vida es clau pel bon envelliment.

Amparo roca

Compartim el nostre temps

Coneixem al Quim

En Quim Pérez, va néixer a Mataró, i té 17 anys. És el voluntari més jove de la Llar, i fa gairebé 1 any, que comparteix el seu temps amb nosaltres.

Actualment viu a Terrassa, i va a l'escola Heura, on cursa estudis de mecànica i electricitat.

En Quim és una persona activa, esportista i col·laboradora. En el seu temps lliure, li agrada practicar esport (el hockey i el futbol), és membre de l'equip de hockey Atlètic Heura.

També, li agrada molt dibuixar personatges de còmics, ballar, el cinema clàssic, i escoltar jazz.

" Vam venir amb l'escola Heura a fer tallers de manualitats amb els avis de la Llar, durant els curs passat. Em va agradar molt estar al costat d'ells, per que em feien sentir bé, rèiem i fèiem bromes junts.

Amb els meus tutors, i amb les educadores de



la Llar, va sorgir la idea de fer-me voluntari. Sent voluntari els puc ajudar durant els tallers, o acompanyar-los si necessiten desplaçar-se en cadira de rodes, escoltar -los, i fer broma i xerrar amb ells.

Estic agraït de poder ser-hi amb els avis, i de continuar aquest curs...espero compartir moltes coses junts".

Quim Pérez

La Solidaritat

El 31 d'agost se celebra el "Dia Internacional de la Solidaritat", commemorant la data de fundació del sindicat polonès Solidarnosc, i amb l'objectiu de promoure i enfortir els ideals de solidaritat, com a valors fonamentals per a les relacions en i entre les nacions, els pobles i les persones.

Nacions Unides ens convida a reflexionar sobre aquest terme i la seva importància en un moment de crisi mundial com l'actual.

Avui dia existeixen moltes possibilitats per ser solidari, com ser voluntari. Ser voluntari requereix temps, disposició, ganes d'ajudar i, en ocasions, coneixements previs i formació.

La Solidaritat és aquella que neix del cor i que implica afecte, amistat, comprensió, donació. No cal mirar, cal sentir, així arribarem a l'altre,

havent oblidat el jo. Podrem escoltar-lo, posant-nos al seu lloc, llavors exercirem la solidaritat. En definitiva, els grans valors.

És un dia important, des de casa nostra, també ho vam voler celebrar amb els nostres voluntaris, organitzant una jornada solidària i festiva, on van poder gaudir d'un passeig, per l'entorn del barri de Sant Pere, en companyia de les persones del Departament de Sant Vicenç; així com, d'un bon dinar tots junts, als jardins de la Llar, aprofitant el bon temps d'estiu.

I per concloure la jornada, no podia faltar la gresca!... bromes, acudits, poesia, i el ball.

Gràcies a tu, voluntari, per compartir aquest projecte amb tots nosaltres!

Anabel Pérez



14 de novembre, ens anem a Girona!!

Com cada any, educadores i voluntaris estem convocats a una trobada per a parlar de la sortida anual de voluntaris. En aquesta reunió, es van fer algunes propostes de destí com Rupit, Montserrat, Barcelona, Berga, etc. Finalment, es decideix mitjançant votacions, visitar una de les ciutats més carismàtiques de Catalunya, ens anem a Girona!!.

Ens hem d'organitzar per a preparar aquesta...i es forma una Comissió d'organització amb alguns voluntaris al capdavant. Aquesta comissió planifica l'itinerari, contacta amb el transport i el restaurant, marca el ritme de la sortida, etc. Les educadores col·laborem en la difusió d'aquesta.

Com a novetat, aquest any, voluntaris i educadores hem volgut contribuir a cobrir part de la despesa de la sortida. Dels diners restants, es decideix amb el grup, destinar aquests a la Marató d'enguany, que vetlla per les Malalties del cor.

Durant tot un dia, vam poder gaudir del passeig agradable que en ofereix cada racó de la ciutat de Girona, de la seva Catedral, de les Muralles, del barri Jueu, de les façanes, de la natura, així com de les converses a peu de carrer, o a sobre taula, dels riures i de la companyia de tots nosaltres. Un dia per a compartir. Un dia de coneixença.

Educadores Socials



A fons

Canvis de finestres

El mes d'octubre van celebrar el 65é aniversari de la residència, 1949- 2014, fer anys és quelcom especial, ens fa sentir més arrelats a la ciutat que hem vist créixer, ser un referent del bon atendre, no és fa d'un dia per l'altre.

Són tants els professionals, persones ateses, famílies i voluntaris que han fet possible la realitat de la residència que sense el treball del dia a dia no seríem qui són. Des d'aquí volem felicitar a tots i totes els que heu fet possible el present del Centre.

Ens sentim molt orgullosos de com s'ha fet gran la Llar, estem immersos en equips de treball, projectes innovadors, etc.

En una època, on tothom parla de la crisi de valors, de l'estat del benestar, nosaltres continuem apostant per un model d'atenció de proximitat on totes les persones tinguin cabuda i siguin enteses i respectades.

Dins d'aquesta millora continua, fa uns mesos, es va començar a canviar totes les finestres i les portes de la residència, eren del 1949, l'aire entrava per tot arreu i sovint era una queixa dels residents i una despesa afegida de calefacció pel Centre.

Com podreu comprendre renovar totes les portes i les finestres ha suposat un gran esforç



econòmic, que no hauria estat possible sense l'aportació econòmica de la Fundació Antiga Caixa Terrassa, ells han finançat el canvi de finestres i la Llar ha assumit el cost de la instal·lació.

El canvi va començar a finals del mes de setembre i es preveu acabar-ho en desembre.

S'hauran canviat un total 290, entre portes i finestres, de doble vidre amb aïllament tèrmic i acústic.

I 126 persianes elèctriques de gradhermètic en la cara nord i est i supergradhermeèic en la cara sud i oest de l'edifici.

Els beneficis, que ja estan trobant les persones que viuen i treballen en el Centre són: disminució del soroll, menys contrast tèrmic (menys fred i calor), es facilita la ventilació dels espais, es millora la seguretat de les instal·lacions, al ser persianes elèctriques es facilita el seu ús...en resum més confort per tots els que formem part d'aquesta gran família de la residència.

Cada cop més la fundació de la Llar es planteja el seu compromís amb la gestió responsable dels recursos, en aquest sentit el canvi de finestres i portes suposarà una reducció d'un 20%. en el consum energètic.

Equip de redacció

Sabies que...

“Hola, em dic Maria, i acabo d’arribar a la casa...” pensaments, dubtes...

Tinc la malaltia de Parkinson des de fa molts anys, ara haig de venir a viure a aquesta residència perquè a casa meva no puc estar sola. Diuen que caic moltes vegades...

Què difícil em resulta viure en aquesta casa; què diferent a casa meva; els espais són molt grans i haig de compartir-ho tot. Hi ha molta gent per tot arreu, la meva nova habitació és diferent i l’haig de compartir.

Em costa orientar-me; estic trista, veig poc a les meves filles, estan tant ocupades... Podré pagar la residència?

No sé què em passa però em costa molt més bellugar-me; veig que a les persones les porten en cadires de rodes. Potser a mi també em portaran?



Com es poden trobar en el moment d’iniciar la nova vida a la residència:

No es fàcil començar una nova etapa de la teva vida en un centre residencial.

La persona precisa un procés d’adaptació i d’acceptació, de les pèrdues, que pot ser més o menys llarg. Aquest pot afectar a aspectes com; l’emocional, el social, l’econòmic, el familiar i l’estat de salut envers patologies cròniques.

Moltes vegades té repercussió directa sobre la funcionalitat de la persona per les tasques pròpies de la vida per a relacionar-se amb el nou entorn de forma satisfactòria i autònoma.

Un cop iniciada la nova etapa i, passat el període d’adaptació a la residència, la persona viu de forma més o menys satisfactòria i autònoma. A partir d’aquest moment de transició la persona s’ha adaptat i comença la nova etapa a la residència.

Els professionals que atensem som coneixedors d’aquesta situació.

Avui parlarem en concret de la intervenció sobre la mobilitat, entenent aquesta, com facilitar els desenvolupament de la persona el més satisfactori possible, atenent les seves necessitats per a viure, recolzada, atesa ... dins de les pròpies limitacions.

Volem una casa on la persona pugui expressar, al màxim possible, les seves capacitats funcionals per les realització de les activitats de vida diària.

Que fem? Com ho fem?

Al moment de l’ingrés identifiquem aquelles persones que, per les seves característiques i patologies, preveiem que tindran problemes de mobilitat.

Iniciem un procés de seguiment i adaptacions específic per estimular la mobilitat de la persona a la casa. Assessorem i adequem ajudes tècniques.

Es fa un estudi de la marxa que contempla: quantitat i qualitat, riscos i complicacions que es poden presentar, situació funcional prèvia, necessitats de la persona, aparició de clínica o símptomes sobre els que treballarem.

Paral·lelament i, de forma continuada, realitzem valoració de l’entorn en el que viurà per a facilitar la mobilitat: Identificant obstacles, vies d’accés, mobilitat en l’habitació, ubicació de l’habitació dins del departament, per a facilitar accés a espais comuns

Manel Corral

Participem

Façanes, que expliquen històries

Joan Marcet i Palet, alcalde de Terrassa durant el bienni 1897-1899, es fa construir la seva residència particular al Raval, al costat mateix d'aleshores nou edifici de l'Ajuntament.

Muncunill projecta aquest habitatge de planta baixa i dos pisos amb un estil modernista contingut, propi de les seves produccions de la segona i tercera dècada d'aquest segle.

La façana asimètrica és bastida amb plaques de pedra imitant carreus. A la planta baixa s'obre la porta d'entrada, situada en un extrem, i dues finestres, a l'altra. El pis principal té

un balcó i una tribuna- l'element que millor representa les façanes terrassenques dels anys del noucentisme- i al pis superior hi trobem una finestra germinada i un balcó que reposa damunt aquesta tribuna.

Actualment aquest habitatge acull dependències municipals i es comunica internament amb l'edifici contigu de l'Ajuntament.

Joan Cardellach



CASA JOAN MARCET
Raval de Montserrat, 12-14
Data del projecte:
26 d'agost de 1913
Arquitecte:
Lluís Muncunill i Parellada (1868-1892-1931)

Pensament Literari

El 9N, una festa per la democràcia.

L'altre dia tot pensant en el que ens esta passant i el que estem vivint, vaig adonar-me'n de que realment el dia 9 de novembre tots els ciutadans de Catalunya, tenim una cita. Una cita molt important amb el nostre país, el nostre futur i sobretot amb la democràcia. La democràcia no té sentit sense poder exercir el nostre vot. La participació és rellevant a més de per determinar el nostre futur, per la imatge que donarem al món.

El món ens observa i n'anem de ser un exemple. Després de la suspensió per part del Tribunal Constitucional de la Consulta del 9 N, una altra vegada el govern Espanyol a través d'aquest Tribunal, ha suspès el procés Participatiu. Però tot i estar suspès doblement, hem d'anar a votar, ja que hem de donar al món una lliçó de civisme i democràcia. Tenim dret , dret a votar digui el que digui el govern Espanyol.

Tots els pobles tenen dret a expressar la seva voluntat. El dret a votar és un dret Universal. És el dret de tots els pobles a ser escoltats, a ser consultats. El resultat del dia 9, és el menys important. Ja tindrem segurament una convocatòria d'eleccions anticipades i plebiscitàries, on quedaran les coses molt més clares.

Però el realment important és demostrar que res ni ningú ens pot aturar, com a poble. Aquest dia coincideix, amb el 25 cinquè aniversari de la caiguda del Mur de Berlín. Res és casual. No es poden posar tanques, ni portes, ni obstacles a la democràcia. És per això que m'agradaria que **el 9N fos una Festa. Sí la Festa de la LLIBERTAT, sí la Festa de la DEMOCRÀCIA.**

Francesc Olivé



ARA ÉS L'HORA
UNITS PER UN PAÍS NOU

Racó d'escrits



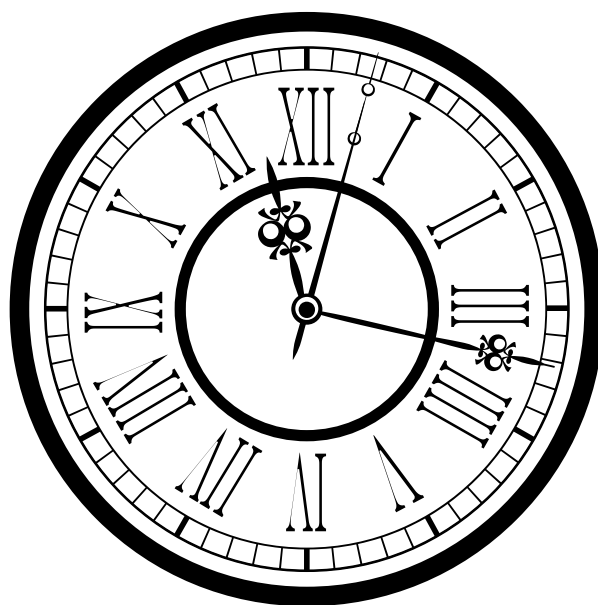
A un rossinyol

Oh Solitari angèlic rossinyol
 Que en el silenci de la nit delires
 I tes cançons refiles i sospires
 I llences per qui plora, el teu consol!
 Amic diví que vius. Com jo, tot sol,
 Ton cor desfet en mil i mil guspires,
 I en el dolor de l'aire que respires,
 Com jo, només hi trobes dol,
 Ton cant és la llum pura de la pena
 que fa la nit més plàcida i serena
 i porta un nou delit a cada estel.
 Perdut, del fosc ramatge en el murmuri,
 Ton cant pausat ens porti al món l'auguri
 D'aquella pau que hi ha entre tu i el cel.

Rosa Setó

Refranero popular

- Al miedo plata; y al amor cariño.
- Comer sopar y sorber, no puede ser.
- De aquí a mañana, muchas horas hay.
- No se puede dormir, y guardar la era.
- Mal camino no va a buen lugar.
- Si sales a navegar, no te canse el preparar.
- No se puede estar al plato y a las tajadas.
- Las noticias males tienen alas.
- No se puede nadar y guardar la ropa.
- Amor con hambre no dura.
- No mata al asno la carga, si no la sobrecarga.
- Un abogado listo te hará creer lo que nunca has visto.
- Oír ver y callar son de gran apreciar.



Asunció Sanz

En detall

Centro de dia.... seguimos avanzando!!!!!!

En el número anterior de la revista, se hablaba de las unidades de convivencia, a partir de esta división de espacios, tuvimos una inquietud...

Cómo pasar la máxima información de las personas que atendemos y del servicio en general al personal gerocultor, que viene por primera vez al centro de día? ...

Pues, nos pusimos manos a la obra y realizamos un dossier que se titula "Coneixements des del minut 0".

El dossier está dirigido al personal gerocultor y también se hace extensible al personal de prácticas. Consta de varios puntos:

- | | |
|----------------------------------|--|
| - Horarios de servicio | - Medicación |
| - Entrada de las personas | - Carga de baterías (ayudas técnicas) |
| - Tarjetas de identificación | - Peluquería /Podología |
| - Carpetas de atención directa | - Entorno |
| - Carpetas asistenciales | - Reciclaje |
| - Hojas de seguimiento | - Dibujos /Manualidades |
| - Comunicación de la información | - Sillas de ruedas para traslados |
| - Registro de caídas | - Visitas |
| - Duchas | - Fines de semana |
| - Pautas horarias de wc | - Cocina |
| - Taquillas | - Regalos de cumpleaños |
| - Alteración del comportamiento | - Proceso situación derivación a urgencias |

Fines de semana

Para dar respuesta a familias que lo necesitaban, desde el 14/5/2011 el centro de día, abre todos los fines de semana. Empezó con una mínima ocupación y poco a poco ha ido creciendo. Actualmente estamos con muy buena ocupación...

Destacar como anécdota, que el primer fin

de semana que se abrió había muy pocos usuarios y el personal ese fin de semana, nos dedicamos a colocar taquillas, arreglar armarios, limpiar cajones del office y algunas cosas más, realizamos un listado con todas las cosas que se hicieron, porque queríamos justificar el tiempo... ja ja ja ja



Reuniones personal gerocultor / recepción

Desde hace un tiempo, el personal gerocultor y recepción de centro de día, se reúne una vez a la semana (los jueves). A esta reunión asiste, la Coordinadora de servicio, aunque en otras ocasiones puede asistir, cualquier otro miembro del equipo de centro de día, dependiendo del tema a tratar.

En estas reuniones está implicado todo el equipo de profesionales del centro de día, ya que durante el tiempo que dura la reunión, son estos profesionales los que supervisan las unidades de convivencia, de estas reuniones las Coordinadoras (gerocultoras) realizan el acta y se envía a todo el equipo

Nombre de las unidades de convivencia

Actualmente, estamos poniendo nombre a las diferentes unidades de convivencia. Se han ido realizando votaciones, con el equipo de profesionales y las personas más autónomas del centro, llegando por unanimidad a que los nombres fueran de Montañas de Cataluña, el resultado ha sido el siguiente:

Equip de Centre de dia

La unidad 1/ 2 **Pedraforca**



La unidad 4 **Montseny**



La unidad 5 **Montcau**



La unidad 6 **La Mola**



La Unidad 3 **Canigó**



Propers actes...

Desembre

3 de desembre - Xocolatada Solidària en motiu de la Marató de TV3. Activitat dirigida pel personal de la Llar

4 de desembre - Venta de Llibres solidaris en motiu de la Marató de TV3. Activitat oberta a la ciutat.

12 de desembre - Tallers de nadal amb els alumnes de primària de l'escola del Carme. Activitat dirigida al servei de Centre de Dia.

15 de desembre - Sortida a la Fira de Sta Llúcia amb l'escola Heura. Activitat dirigida al Servei de Residència.

17 de desembre - "Pessebre Vivent" a càrrec dels Amics de la Font d'Oliva. Activitat oberta a la ciutat.

20 de desembre - Concert de la Coral Joventut Terrassenca. Activitat oberta a la ciutat.

Gener

5 de gener - Concert de piano especial Any Nou, a càrrec d'Eduard Rosell, resident de la Llar. Activitat oberta a la ciutat.

6 de gener - Diada de Reis. Activitat oberta a familiars, residents i personal de la Llar.

12 i 13 de gener - Taller intergeneracional : A què juguem? Amb els alumnes de primària de l'escola del Carme. Activitat dirigida al servei de Centre de dia i de Residència.

Febrer

12 de febrer - DIJOUS GRAS: Taller de coques de Llardons. Per al servei de Residència.

13 de febrer - DIVENDRES DE CARNESTOLTES : Rua de disfresses de l'escola del Carme, Per al servei de Residència i Centre de Dia.

18 de febrer - DIMECRES DE CENDRA: Sardinada popular, per al servei de Residència i Centre de dia.

Felicitary
2015

