

2016 - n° 5

www.lallarfundacio.cat

lallar
FUNDACIÓ

— **LLARNOTÍCIES** —

La revista de la fundació

EDITORIAL

L'estiu, entès com a espai d'acció i de paraula, és una oportunitat que ens ofereix cada any per parar en el temps, i dedicar uns dies a la lectura i a la reflexió, a posar la mirada en tot allò que hem fet, en el aprenentatge compartit durant l'any, en la comunicació, en les experiències viscudes, en la experimentació poètica, en la profundització de coneixements.

La revista d'enguany, pretén cercar la vivència de trobar-nos amb "nosaltres", experimentar el plaer de descobrir moments inexplorats fins ara, compartir realitats i somnis, preguntes, incògnites, dubtes i petites seguretats, que ens ajuden a caminar junts cap endavant.

Ara a l'estiu, us convidem a gaudir, d'una salut activa, del relax i el descans, de passejar per la natura, de les hores de llum, d'una bona lectura, d'una conversa amb l'altre, de contemplar... de conviure! i viure!

Redacció



Foto: Milada Vigerova

Amb el suport de



ÍNDEX

- 2 Editorial
- 3 Destacats
- 6 Compartim el nostre temps
- 8 A fons
- 11 Sabíes que...
- 14 Participem
- 17 En detall...
- 18 Espai de reflexió ètica
- 19 Properes activitats

Com puc rebre Llar Notícies per correu electrònic?
 Demanar-la a info@lallarfundacio.cat indicant en l'assumpte **Llar Notícies**
 Disponible a www.lallarfundacio.cat

Equip de redacció

Anabel Pérez i Isabel Gómez

Col·laboradors

Anabel Pérez, Nuria Intente, Sílvia Guil, Scherezade Brullet, Carla Salas, Manu Álvarez, Pilar Lamenca


Maquetació i disseny

Sandra Jiménez

La Llar Fundació

Av. Abat Marçet, 78

08225 - Terrassa

T. 93 736 49 49 ·  607 75 37 18

www.lallarfundacio.cat

info@lallarfundacio.cat

DESTACATS

Celebrem el Sant Jordi

Com és tradició, cada any, a La Llar, celebrem la Diada de Sant Jordi, amb diverses activitats per a gaudir d'aquesta data tan assenyada.



La paradeta de roses i llibres al vestíbul, la visita dels alumnes de l'escola del Carne per recitar poemes i cançons, la exposició de manualitats fetes per tots nosaltres, treballar plegats en la decoració de Sant Jordi amb els joves de l'escola Heura, fan que es comparteixin moments especials, i plens d'entusiasme!



Anabel Pérez

Els 90 anys de la Sra. Rosa Setó

Hi havia una vegada a Terrassa, una senyora que va néixer el 8 d'abril de 1926, la Sra. Rosa Setó Cabot...i 90 anys més tard hem tingut l'honor de celebrar el seu aniversari al Centre!!

Aquell dia vam bufar les espelmes amb ella i li vam fer un detall de part de tots els companys. Els 90 es representen amb un número però engloba una quantitat de vivències i experiències, sentiments i emocions, bons i no bons moments, amistats, records...que no es poden comptabilitzar amb un número.



Ella sempre ha estat una persona molt activa. Assisteix al Centre dues tardes per poder participar de l'activitat de ioga i de coral de La Llar. Sempre disposada a col·laborar i ajudar als altres.

Un plaer haver compartit aquest dia amb tu, Rosa!

Scherezade Brullet

Setmana de Germanor i Revetlla de Sant Pere

I al juny arriba la gresca, el compartir, el riure, i el



ser-hi en família.

Aquest any, La Llar es va vestir de medieval per a la Setmana de Germanor. Espectacles de joglars i llegendes, batalles d'espases, cavallers, reis i princeses que es passegen, firaires que s'aposenen als jardins, i animalots de tota mena, ovelles, cabres, ànecs...i dinars i sopars de germanor.

I dies després, la revetlla de Sant Pere, ens torna



a reunir per a celebrar-la amb la coca, el cava, els diables i els focs artificials...tot plegat un nit màgica!

Anabel Pérez

Sortida al Museu Marítim

Les persones del Centre de dia van fer la seva primera sortida de l'any al Museu Marítim de Barcelona, emplaçat a l'edifici de les Drassanes Reials de Barcelona, un espai dedicat a la construcció naval entre el segle XIII i el segle XVIII.

Vam anar un grupet de 45 persones i ens va fer un sol d'estiu! Vam visitar el Museu i també vam poder entrar al "Pailebot Santa Eulàlia, un veler històric característic de la Mar Mediterrània occidental i representatiu de la navegació decabotatge.



L'any 1998 el Museu Marítim de Barcelona va iniciar la seva restauració i actualment es troba amarrat al Moll de la Fusta del Port Vell de Barcelona.

El dia va finalitzar després d'un bon dinar al Maremàgnum amb la tradicional paella marinera i la crema catalana de postre.

Scherezade Brullet

La fada de l'estiu

I al juliol, ens visita el Casal d'estiu de l'escola Mugendo de Terrassa. Petits i grans ens acomodem a l'ombra del jardí, per escoltar el conte de la fada de l'estiu.

Una titella que ens convida a conèixer i sentir el cant dels ocells, la pluja, els colors de l'estiu, les papallones, els crancs i les fruites típiques d'aquesta època de l'any.



Vam passar un matí agradable, de contes, cançons i balls que ens oferien els nens i nenes. In ens acomiadàvem entre abraçades i petons, orxates, suc i un tast de meló.

Anabel Pérez

Festa de Revetlla amb Centre de dia

El passat 21 de juny a la tarda vam convidar a les famílies del Centre a gaudir de l'entrada a l'estiu i la proximitat amb la revetlla de Sant Joan.



Vam realitzar una festa amb famílies, personal, voluntaris i companys del centre, als jardins de la residència.

Un berenar especial, amb bona música, ball i algunes sorpreses més que ens va deparar la tarda.

Un petit gran moment per trobar-nos tots plegats i fer gresca!

Scherezade Brullet

Campionat dels "Jocs Esportius"

El 26 de maig es van celebrar el XXI Campionat de Jocs esportius a la sala d'actes del centre Cívic de



Montserrat Roig.

Un esdeveniment que es celebra des de fa 20 anys, i que pretén fomentar les relacions entre centres i la pràctica esportiva en la gent gran.

Gràcies a l'entusiasme, d'un equip de professionals dels centres participants, que ho fan possible cada any.

En aquesta jornada, La Llar Fundació, ha estat la guanyadora, amb el primer premi. L'esforç i preparació dels nostres participants, en els darrers mesos ha donat el seu resultat.



**Moltes felicitats
Campions!**

Anabel Pérez

COMPARTIM EL NOSTRE TEMPS

Els voluntaris de La Llar

La voluntària, Núria Intente, nascuda a terrassa fa 80 anys, realitza el voluntariat adreçat a la gent gran des de fa més cinc anys. S'encarrega de dur a terme el grup de Vida Creixent des de fa uns quatre anys, i l'acompanyament de la senyora Angelina Artigas, amb qui té una molt bona relació.

Ella, ens ha volgut explicar l'essència del voluntariat de La Llar.

QUI SOM?

Som un equip de voluntaris, entre jubilats, la majoria; mestresses de casa (que les seves hores les dediquen al voluntariat), persones que es troben a l'atur, joves de l'Institut del Carne, i d'altres.

QUÈ ENS MOU?

Un sentiment solidari, un desig de posar una nota de color a uns avis i àvies que d'una manera han deixat casa, la família, o d'altres, marcats per la solitud en que vivien.

QUÈ FEM?

Hi ha diverses activitats, per exemple, hi ha qui ajuda a fer treballs manuals com ara les mandales. Els dilluns, a la tarda juguen al quinto, que ja esperen amb il·lusió, i no en parlem si guanyem!!.

Els dimecres, uns voluntaris posen música de la seva època, i a més de ballar, alguns reviuran la seva joventut. També es fan sessions de costura, i finalment, els que fem acompanyament.



No esperem cap recompensa, únicament un somriure, una cara alegre, un "gràcies" dit amb agraïment.

No vull acabar el relat sense fer menció del personal de la residència: educadores, psicòlogues, gerocultores i la direcció que fa possible que les activitats es puguin realitzar.

Vull fer ressaltar, que La "Llar" és un centre que contempla la individualitat de la persona, i la respecta.

A destacar, celebrem, amb la col·laboració de voluntaris, totes les festes tradicionals com la Castanyada, Nadal, Reis, Carnaval, la sardinada, la calçotada, revetlles, i com a cloenda de l'any, la Setmana de Germanor, que sempre resulta un èxit. On fem, entre altres coses, l'arrossada, els diferents jocs en els que participem els voluntaris i el sopar del divendres de germanor. Ens ho passem molt bé!!

Crec, encertat el pensament de tots els voluntaris i voluntàries, dient que ens sentim valorats i reconeguts per la direcció i personal del Centre, i així ens ho demostren cada dia.

Núria Intente, voluntària
Comissió de voluntaris de Revista

De sortida a Besalú



El pronòstic era de pluja, i el dia d'abans havien tallat la carretera de Banyoles a Besalú, per pedregada...però tots nosaltres ens trobem a les 7:45h del dia següent, i fa un sol radiant!! petons i salutacions a primera hora de matí, i siiii!!

Ens marxeem!!

Un cop a l'any, els voluntaris de La Llar i educadores, fem una sortida plegats a algun indret de Catalunya.

Una comissió de voluntaris que organitza i vetlla per a que tot estigui a punt quan arribi el dia (cercar lloc, confirmar autocar, assistents, restaurant, etc.) i aquest any el lloc escollit ha estat Besalú, un poble característic per la seva essència medieval.



Primer, vam fer una parada a Banyoles, per esmorzar i passejar pels voltants del llac. I ja la següent parada és Besalú!!

Només baixar de l'autocar, crida l'atenció el castell i pont medieval datat al segle X, els carrers empedregats. Una estructura arquitectònica coherent amb el seu passat medieval.

Visitem l'església del monestir de Sant Pedro, i també els banys "judios"; una visita guiada que ens explica, la història viscuda d'aquest poblat, els seus costums i el seu dia a dia.

Seguidament, ens perdrem pels seus carrerons i botigues turístiques, per acabar dinant plegats al restaurant. Un lloc, on es percep en cada detall la vida medieval que els envolta.

I després de dinar, llargues xerrades de sobretaula, ens ajuntem per retrobar-nos i marxar cap a casa!!



Ha estat una jornada molt satisfactòria, un moment de retrobada entre voluntaris i educadores, sovint el ritme del dia, fa que ens perdem el més important: conèixer a l'altre.

Gràcies a l'equip de voluntaris! Us ho mereixeu!

**Anabel Pérez,
Educació Social**

LA FONTS

Famílies, una visió més propera

Des d'una mirada sistèmica, la família és l'entramat de relacions, emocions, vivències, història, valors, ideologies, (...) que sens dubte dóna identitat i pertinença al nostre resident, sigui on sigui el seu entorn. Motiu pel qual, cada sistema és únic i irrepetible.

De manera, que demanem un nivell de responsabilitats en funció de la història de vida en particular. No podem contemplar els mateixos deures per part d'un fill que d'un nebot, no obstant, la història de vida, en ocasions ens marca que aquell nebot proper i empeltat proporciona més suport i acompanyament, que aquell fill llunyà i desaferrat.

Partint d'aquesta premissa, podem entendre que els sentiments i les necessitats familiars relacionades amb l'ingrés residencial, poden donar lloc a un enorme ventall que segurament no podrem encabir plenament en aquest escrit.

No obstant, la meua intenció és fer una pinzellada del que suposa per un sistema familiar, l'ingrés residencial en sí mateix. Com tots sabem hi ha molts factors que motiven la decisió d'un ingrés residencial, com poden ser;

- Soledat o falta de xarxa social i fonts d'ajuda.
- Malalties psicològiques o cognitives de la persona gran.
- Malalties físiques: incontinències, etc.
- Relació conflictiva entre la persona gran i la família.
- Problemes de salut i sobrecàrrega del cuidador principal.
- Claudicació i esgotament del cuidador.
- Manca d'adaptació del domicili.

- Manca d'ajuts per dificultats econòmiques per seguir al domicili.

De manera que aquest ingrés suposa una nova situació per tot el sistema familiar, amb canvis importants relacionats amb la integració al centre. Aquesta integració vindrà directament influenciada per;

1. Com cadascú dels membres de la família s'adapta els canvis. (El nivell d'adaptabilitat al canvi per part del sistema familiar).
2. Al nivell de cohesió familiar, en funció de les relacions establertes dins del mateix sistema, díades, tríades, relacions de poder, (...). Els uns amb els altres dins la família.
3. Habilitats de comunicació; la manera com la família es comunica, la tendència a secrets, o a explicar-s'ho tot.
4. D'on partiu, és a dir, la sobrecàrrega personal que porteu cadascun dels familiars; tan a nivell emocional (càrregues), físic, funcional...
5. Als vostres valors i creences, ensenyats de generació en generació... (Valor d'atendre la gent gran al domicili, fins a la seva mort, el sentiment de culpa s'accentua, per no poder-ho realitzar. Valor de l'amor, com cadascú de vosaltres viu l'estimació cap als diferents membres de la família; les lleialtats, agraïment, respecte per retornar al pare, mare, oncle... tot allò que els ha donat a les generacions anteriors.

El fet de veure'l ingressat no ajuda a poder portar a terme aquest valors, donat que ambdues parts són coneixedores que la persona gran no desitja l'ingrés, tot i que s'adapta per amor, i per circumstàncies, sent conscient que no té una altra alternativa, en la societat en la que es troba, doncs els fills,... han de treballar, atendre els nets, etc.).

6. Als recursos personals de cadascú dels membres de la família; aquella part d'eines pròpies que ens dóna la capacitat per entendre i afrontar una situació determinada; funcional, defensiu, inefectiu; compromès, incapacitant).

7. I com cadascú de vosaltres gestioneu les vostres emocions...; cadascú amb la seva motxilla.

De manera que aquestes motxilles que porteu són al que marcarà la relació que establireu amb cadascun dels professionals del Centre.

Després d'un ingrés residencial no és estrany trobar persones amb sentiments ambivalents donat que per una banda és un alliberament de la situació caòtica establerta al domicili, inassolible per la dependència de la persona gran, i per altra banda, la sensació d'abandó de la persona gran en una institució, perdent el rol de cuidador principal; generant sentiment de tristesa i culpabilitat i alt nivell d'estrès que significa un ingrés amb als canvis que porta implícits, que provoca una distorsió de la realitat, fins una nova adaptació, motiu pel qual els assalten preguntes com;

- Li donaran la medicació correcta?
- Li hauran posat bé el coixí?
- Passarà fred a la nit? El tapanen?
- Menja bé?
- Deu haver dormit aquesta nit?
- Com el deuen estar tractant?

Tot i que des de la Residència es crear un clima favorable i facilitador, mitjançant una relació de confiança i obertura en la triada resident / família i equip, cal tenir molt present el treball a nivell emocional de cadascú de vosaltres en aquest feixuc procés d'ingrés residencial, el qual porta implícit una situació d'estrès i pèrdues que fa necessari la mobilització de tots els vostres recursos, tan individuals com familiar.

Amb el temps i la confiança, aquesta etapa es va tancant, i a mesura que ens anem coneixen els familiars podeu permetre-us anar-vos relaxant.

A mode d'exemple podem trobar relacions basades en el sentiment de:

No és el mateix una relació basada en la tranquil·litat i la confiança, que aquella que es basa en un sentiment de culpabilitat; portant a un control exhaustiu de cada intervenció/situació...

Quan l'angoixa em sobrepassa, i el cap viu al Centre, la complaença, la soledat, l'esgotament del cuidador principal, quan tot esdevé caòtic i disfuncional i / o aquell que trasllada les responsabilitats, la desconfiança vers la institució o l'equip derivat de patiment.

Que puc esperar? disgust o no acceptació de la malaltia o del nou entorn. Elaborar la pèrdua, el temor de com serà el tracte, el nivell d'atenció que la institució prestarà al seu parent. O des de la ràbia, perquè a nosaltres, perquè a mi. O positivament i amb serenitat.

Si a més s'afegeix, que les circumstàncies es veuen agreujades per un ingrés no voluntari (no desitjat), s'accentua el sentiment de culpa, incomprensió de la situació, aïllament, afrontament defensiu, pors, angoixes i patiments.

No és el mateix una relació basada en la tranquil·litat i la confiança, que aquella que es basa en un sentiment de culpabilitat; portant a un control exhaustiu de cada intervenció/situació...

Quan l'angoixa em sobrepassa, i el cap viu al Centre, la complaença, la soledat, l'esgotament del cuidador principal, quan tot esdevé caòtic i disfuncional i / o aquell que trasllada les responsabilitats, la desconfiança vers la institució o l'equip derivat de patiment.

Que puc esperar? disgust o no acceptació de la malaltia o del nou entorn.

Elaborar la pèrdua, el temor de com serà el tracte, el nivell d'atenció que la institució prestarà al seu parent. O des de la ràbia, perquè a nosaltres, perquè a mi. O positivament i amb serenitat.

Si a més s'afegeix, que les circumstàncies es veuen agreujades per un ingrés no voluntari (no desitjat), s'accentua el sentiment de culpa, incomprensió de la situació, aïllament, afrontament defensiu, pors, angoixes i patiments.

Moltes vegades, aquestes pors, patiments, es posen de manifest de manera tan intensa, que s'acaba perdent de vista el nostre resident, als nostres desitjos de pal·liar el malestar mitjançant demandes desmesurades d'atenció o cobrir necessitats que pel resident mai han existit, deixant d'aquesta manera de respectar al nostre familiar, per aconseguir un mínim de tranquil·litat.

Des de l'equi, intentem, oferir oportunitats per treballar des de l'autoresponsabilització, amb la finalitat que pugueu fer consciència i, superar si s'escau, dificultats, siguin aquestes les que siguin.

Intentem fomentar la vostra integració al Centre, sempre amb l'objectiu de donar continuïtat a la vostra història de vida i atenent les necessitats que se'n derivin.

Intentem proporcionar-vos un entorn més accessible, amb activitats significatives per fomentar les relacions familiars, socials i d'apropament a la comunitat.

Partint doncs que cada família és única, cada procés d'acollida i integració ha d'entendre's i plantejar-se com un procés propi, que ha de ser construït pas a pas.

La vostra labor és tan important, que a vegades perdem la perspectiva, doncs sou per excel·lència als que cobriu les necessitats de protecció i identitat social als residents, únicament amb la vostra existència.

Els vincles familiars i afectius són una part molt important en el desenvolupament del dia a dia de la persona gran al Centre, de manera que busquem un paper actiu i compromès de la família i o persona referent, així doncs, puntualitzarem que no ha de ser per consanguinitat, doncs l'important és el vincle afectiu que us uneix, i el nivell de suport / implicació a nivell funcional que d'aquí se'n derivi.

Agrair doncs aquest paper que dia a dia desenvolupeu totes aquelles persones properes i empeltades dels vostres familiars o amics.

Sílvia Guil,
Treballadora social



SABIÉS QUE...

Al Centre de dia tenim, com a un dels objectius principals, l'estimulació i manteniment de les capacitats de la persona gran, sempre tenint present potenciar la seva autoestima, la relació amb els altres, l'apropament a la comunitat, etc.

M'agradaria fer conèixer, amb aquest petit article, tres de les activitats més innovadores i diferents que s'estan realitzant en l'actualitat. Us presentarem algunes tècniques que encara ara són una mica desconegudes per a moltes persones, i més encara, en l'àmbit de la gent gran amb demència.

Tot i que més d'una l'estem aplicant al servei de residència i centre de dia, aquesta vegada ens centrarem en com s'estan realitzant i quins beneficis observem en les persones del centre de dia.

CANINOTERÀPIA

Amb qui estem treballant? T.I.C TERÀPIES es va fundar com a delegació de FUD Therapy, a la província de Barcelona i amb seu a la ciutat de Terrassa. El seu objectiu és ajudar a millorar la qualitat de vida, ja sigui respecte a l'educació, protecció i recuperació de les persones amb alguna necessitat especial.

Com és aquesta teràpia? La teràpia assistida amb gossos és una modalitat de tractament terapèutic en que el gos, amb uns requisits i formació específica, forma part íntegra del procés. Aquest tipus de teràpia està dirigida per un professional que és qui marca els objectius del procés juntament amb els professionals dels centres o escoles.

Tenen com a propòsits la milloria del funcionament físic, social, emocional i cognitiu de les persones.

Quins beneficis s'han observat en les persones que hi participen? Jaume Oriola, monitor que dur a terme l'activitat des de fa un parells d'anys ens comenta:

"He vist una millora de l'estat d'ànim, una predisposició molt participativa el qual ha fet que hi hagi progressos en l'estat d'atenció i una millor predisposició a fer exercicis psicomotrius."



Quan entrem a l'aula amb la Indi o el Rex ens encanta veure les rialles i les benvingudes dirigides al gos, i com tots connecten amb la part emocional."

En el transcurs de la sessió veig com disminueix l'ansietat i l'estrès i com augmenta l'estimulació mental, dels sentits i el tacte."

Tots estan pendents del que fa o deixa de fer la Indi o el Rex i això comporta disminuir les conductes no desitjades al mateix temps que els fa oblidar o disminuir la sensació de dolor o angoixa. Els encanta cuidar i raspallar-los. El cuidar als gossos els fa sentir útils i promou un vincle amb un ésser que no els jutja i els accepta tal com són."

Ens agrada que ens cataloguin com "antídot per la depressió i la monotonia"

Destacar que el personal referent de l'espai també coincideix en observar que tots connecten molt, riuen, algunes persones recorden el nom del gos, el busquen i el volen saludar i tocar, fan activitat

física ja que han de realitzar la consigna concreta que els hi marca el monitor, parlen de records, d'animals, etc. Fins i tot alguna persona que no li agraden gaire els gossos, d'una manera o una altra, finalment s'acaben implicant.

REIKI

Amb qui estem treballant? ISARA és un Centre de formació i recursos de creixement ubicat a Rubí. Es crea com a espai on poder compartir: experiències, coneixements, inquietuds o integrar nous recursos de creixement, en el camp de les teràpies naturals i en el desenvolupament personal i professional.



Isabel Quesada, Mestra de Reiki Usui i Karuna i els seus companys Víctor Lain, Carlos Cabello, Judith Martínez, Silvia Morato, Neus Soto, M^a Do-

lors del Rey i Montserrat Caparrós, es van posar en contacte amb nosaltres per oferir-se com a voluntaris i venir a fer sessions de Reiki grupal, una vegada al mes.

Com és aquesta teràpia? Reiki, significa REI “energia universal” i KI “energia vital”. Es considera una tècnica de canalització i transmissió d'energia vital mitjançant la imposició de mans, que se utilitza per obtenir pau i equilibri en tots els nivells: físic, emocional, mental i espiritual.

Al Centre, l'activitat es realitza en petits grups de 6-7 persones i cada professional aplica la tècnica a una persona durant uns 20 minuts aprox.

Quins beneficis s'han observat ? Isabel Quesada ens comenta:

“Portem gairebé dos anys fen Reiki un cop al mes, el nostre objectiu a nivell de teràpia és que els avis es relaxin, i al llarg d'aquest temps el objectiu s'ha aconseguit. Hem d'afegir el vincle que s'ha creat tant per nosaltres com per ells. Els avis que tenen bé les seves facultats cognitives ens coneixen i ens parlen de les seves coses, hi ha una gran connexió”

El personal que ha evidenciat el abans i el després de les sessions, coincideixen en que generalment les persones tornen més relaxades i tranquil·les que quan van anar. Amb els temps van reconeixent als voluntaris i van creant un vincle molt positiu. No obstant, també s'han trobat amb algun cas en que la persona estava més inquieta i no s'ha vist beneficis en aquell moment.

TALLER VIBRACIONAL

Amb qui estem treballant? Albert Iglesias, voluntari que va començar fa un parell de mesos i ens ha fet conèixer una nova manera d'apropar-se a la gent gran mitjançant sons vibracionals per crear moments de relaxació i meditació.

Com és aquesta teràpia? L'Albert ens explica:

“Cantar i escoltar cants harmònics i sons vibracionals ens porta a un estat meditatiu i de relaxació, fent-nos més receptius a la autocuració física, mental i emocional. Tot el mecanisme, músculs, circulació de la sang, nervis són moguts pel poder de la vibració, provocant reaccions corporals, fisiològiques, mentals i emocionals capaços de restaurar l'equilibri interior a tots els nivells. El principi de la ressonància es fonamental en la teràpia del so, la vibració per ressonància fa tornar el cos i la ment a l'harmonia.

L'objectiu del taller es compartir aquesta vibració sanadora d'una forma lúdica, tenint en compte com aquesta vibració treballa en cada persona i veient els seus efectes positius, tant en el moment com al llarg dels dies. Observem la millora en el descans, la millora del sistema cognitiu i la reconexió amb la realitat del ser i estar.

Es una teràpia vibracional oberta a tothom i que ara estem compartint molt positivament amb la nostra gent gran”



Quins beneficis s'han observat en les persones que hi participen? El personal que ha assistit als tallers i la persona referent que els veu en el dia a dia coincideixen en que els efectes que més han observat han estat de caràcter immediat. Durant la sessió es genera un clima de pau i tranquil·litat on es poden escoltar els sons i les vibracions dels bols

tibetans que fa servir l'Albert, expressar alguna paraula continuada per fer vibrar el cos, tocar els bols per sentir les vibracions i formar part del grup.

La gerocultora comenta: "Quan es fa l'activitat sembla que no hi hagin persones amb el voluntari" o "Em sorprèn veure a les persones més inquietes, assegudes i tranquil·les tota l'estona"

Participen unes 8 o 9 persones que es mantenen atentes i calmades durant els 45 minuts de la sessió, fet a destacar ja que són persones que normalment es mostren més inquietes o intranquil·les a les hores que es fa l'activitat (tarda).

Com comenta el voluntari, simplement amb el fet d'estar a la sessió tots formem part d'ella, de manera activa o passiva les vibracions es fan sentir.

Destacar que tot i que aquestes activitats estan funcionant molt bé, entenem que com a qualsevol persona sempre s'ha de tenir present com es poden trobar aquell dia. Poden tenir dies en els que la persona no es trobi bé, estigui intranquil·la, poc connectada o motivada per participar i s'ha de respectar en tot moment.

Tot i que hem observat resultats molt positius, no ens conformem i volem més! Continuarem indagant i buscant noves propostes que puguin enriquir el dia a dia de les nostres persones grans.

Per finalitzar, m'agradaria dedicar aquest petit article a totes les persones que fan possible l'apropament de noves tècniques que puguin aportar beneficis a la gent gran, en concret aquesta vegada per la seva implicació i la informació proporcionada, a la Isabel i companys, a l'Albert i al Jaume.

**Scherezade Brullet,
Educató Social**

PARTICIPEM

La Catedral de Santiago i les tradicions peregrines



Si a l'anterior capítol passejàvem per l'exterior de la Catedral, avui gaudirem d'una visita al més destacable del seu interior seguint els rituals que molts peregrins realitzen en arribar a Santiago. Així, amb els peus encara nafrats però l'esperit joiós, el peregrí fa entrada a la Catedral pel pòrtic de la Gloria, obra del mestre Mateo. Va ser ell qui va esculpir el Santo dos Croques al que la tradició diu que s'han de donar tres cops de cap per demanar saviesa, tot i que, des del 2008, per preservar l'estàtua, no es permet aquest ritu.

Un cop dintre, i després de donar un volt per les múltiples capelles, el peregrí dirigeix els seus passos cap a l'Altar Major on pujarà per fer una abraçada a la imatge de Sant Jaume que presideix el temple. Tot seguit baixarà a la cripta, just a sota de l'Altar, on es troba l'urna que conté les restes de l'apòstol, autèntica meta de tot peregrí.

Imprescindible resulta també assistir a la missa del peregrí que es celebra cada dia a les 12 i on, si és diumenge, any jacobeu o algú ha fet una donació de 300 euros, podem gaudir de l'espectacle que suposa el vol del Botafumeiro, un inciensari de 53 kg banyat en plata que precisa de 8 tiraboleiros per

“gronxar-lo” a gairebé 70 km/h, assolint en el seu vol els 20 metres d'alçada.

La Via de la Plata i el Camí Mossàrab o Sanabrès.

La Via de la Plata és el nom amb el que es coneix la calçada romana que partia d'Emerita Augusta (Mèrida) i arribava a Asturica Augusta (Astorga) i que es va traçar durant la invasió romana de la península, a finals del segle I a.C., amb una finalitat militar, tot i que durant l'Imperi, va adquirir importància comercial. Pel que fa a l'origen del nom, es creu que aquest es troba al mot àrab al balat (empedrat) que, per similitud fonètica, va derivar a Plata. El seu recorregut coincideix en gran part amb la ruta que seguien els peregrins cristians que vivien en territori d'Al-Àndalus, d'aquí que també es conegui com a Camí Mossàrab (o Sanabrès quan es desvia cap a la comarca de Sanabria).

Els peregrins d'avui dia opten per iniciar el Camí majoritàriament a la ciutat de Sevilla des d'on, creuant la península de sud a nord, més de 1000 km els separen de Santiago. La Torre del Oro i la Giralda son testimonis muts de les primeres pedales per la vora del Guadalquivir, que creuarem pel pont de Triana. Encarem la nostra bici cap a les deesses extremenyas per, en dues jornades, plantar-nos ja a Zafra. Els marrans que s'atipen sota les alzines i els toros que pasten a les finques segueixen els nostres passos amb la mirada mentre els quilòmetres es succeeixen sota el sol del sud, que cau a plom. Mèrida es presenta llavors com un oasis on refugiar-nos. Necessitarem temps per visitar la gran quantitat de restes arqueològiques romanes que li han valgut la consideració de Patrimoni de la Humanitat: el teatre, l'amfiteatre, el circ, l'aqüeducte, l'arc de Trajano...i no marxarem sense passejar per l'Alcassaba àrab.

Sortint de la ciutat l'alba ens sorprendrà reflectida a les aigües de l'embassament de Proserpina, el més gran dels romans coneguts a la Mediterrània.

Ens fem de nou al Camí on es succeeixen els mil·liaris (columnes de granit que indicaven la distància en milles romanes) que ens porten a Càceres, i que bé mereix també una visita. Extremadura encara ens guarda la sorpresa de les restes romanes de Càparra a on farem entrada sota el seu arc quadrifont, l'únic de les seves característiques a Espanya.

Entrem a Castilla Leon pujant al punt més alt des que vam sortir de Sevilla, 500 km enrere. La baixada ens portarà a la riba del riu Tormes que creuarem per l'espectacular pont romà per fer entrada a la ciutat de Salamanca. Declarada Patrimoni de la Humanitat al 88, els seus carrers amaguen tresors com les seves dues catedrals, la Nova i la Vella, la Plaça Major, la Casa de las Conchas o els jardins de Calixto i Melibea, on es situa la trama de La Celestina.

Del Tormes al Duero, on el bonic conjunt artístic del nucli urbà de Zamora surt al nostre encontre, només ens separa una jornada de bici. Seguint les fletxes grogues per pistes i camins arribarem aviat a Granja de Moreruela on, com hem dit, el Camí es bifurca. Prenem el Camí Sanabrés que, per la seva proximitat a Galícia, comença a endurir-se. Així, un cop coronada A Canda, trobem ja la primera fita gallega que ens portarà a la riba del Miño per seguir-la fins a Ourense. No marxarem d'aquí sense submergir-nos en les aigües termals d'alguna de les seves Burgas. I es que a Ourense es diu que:

*Tres cousas hai en Ourense,
que non as hai en España,
o Santo Cristo, a Ponte,
e as Burgas fervendo auga.*

Deixem la província d'Ourense, creuem la de Pontevedra i entrem en la de A Coruña. A 13 km només de Santiago passem per Angrois, on l'accident ferroviari va marcar el nom d'aquest poble per sempre. El viatge arriba al seu final i ja no seguim fletxes grogues. Ara és la remor de la Plaça de l'Obradoiro la que ens guia pels carrers empedrats de Santiago per deixar-nos, un cop més, davant de la seva Catedral...

“Les passions son els viatges del cor”

Manu Álvarez



- Teatre Romà a Mèrida



- Embals de Proserpina



- Catedral de Salamanca

Recepta de cuina:

“Morcilla” d’estiu

Aquest és un plat tradicional de Murcia que es pot combinar de moltes maneres:

Amb una torrada, acompanyant altres plats, farcint una empanada, etc.

Ingredients:

- 2 albergínies petites
- 2 cebes
- orenga
- pebre negre
- canyella
- pinyons
- oli d’oliva
- sal

Preparació:

Primer de tot es pelen les albergínies, es tallen en 3 o 4 trossos i es posen a bullir.

Un cop fetes es deixen en un colador per tal que treguin tota l’aigua ja que les albergínies acostumen a absorbir molt líquid.

En una paella amb dos dits d’oli es sofregeix la ceba tallada a juliana durant uns 10/15 minuts. Quan ja estigui daurada se li afegirà l’albergínia i 3 cullerades de pinyons. Es deixarà a foc lent durant uns 20 minuts fins que sigui una massa una mica homogènia. Llavors, se li afegiran la sal i les espècies: una mica de canyella, una mica d’orenga, una mica de pebre negre i sal.

Es pot menjar calenta o tèbia. Bon profit!

Carla Salas, Psicòloga



EN DETALL

Crònica d'una guàrdia

Pensa que pots fer a primeríssima hora d'un tarda de diumenge primaveral, amb un cel lluminós, clar, amb un lleuger aïret que acarona i relaxa els sentits i escarxofa els espectadors en butaques reeixint migdiades estimades, miraculoses. Amb núvols que inviten a imaginar-se aventures amb fades, dracs i granotes viscoses. L'escenari idoni per poder connectar amb les reflexions i deixar-les fluir per les lletres d'un teclat, només interrompudes per brunzits timbres que conviden a anades i tornades, de cases i taules parades, d'aperitius d'oliva farcida i patates xip.

Pel cap em travessen consignes diàries que martellegen els sentits. Digui, en que el puc ajudar, digui, que necessita, digui, li dono hora, digui, miraré sí la trobo al despatx, digui, li passaré nota, digui, és urgent?, digui ... formen part del meu ser i quan tosson, esternudo o badallo ressurgeixen del meu interior com un rot irrefrenable després del vermut dominical.

La Llar Fundació, bona tarda! Sí, digui'm!?

I veig el tragar de senyores que s'inciten a seure's i fer petar la xerradeta, convertint el hall en la redacció d'un diari de premsa de tirada local. El lleu vaivé sonor de les notícies nacionals i l'aroma del cafè recent filtrat de la màquina (quan no falta gots, es vessa o s'empassa la monedeta) s'entesta en donar-hi credibilitat. No en va, l'entrada de la residència és el coll de l'embut de pas obligat. Centre neuràlgic d'informació al més pur estil CSI. Encara que en certes ocasions, víctimes de l'efecte pop (vuit tentacles per 100 inputs), a les recepcionistes se'ns pugui passar desapercebut l'entrada d'un elefant fent tombarelles i tocant el clarinet amb tutú i tot.



On és... treball social, la reunió, la Maite, direcció, ISS, la meva mare, l'educadora, la perruquera, la infermera, on, on, on??? L'Eterna pregunta!

Aprofitaré l'avinentesa per recordar la digne figura de la recepcionista, atemporal (encara que tinguem aquella imatge dels anys 50) titella de milers de fils telefònics, misterioses cames de cos amunt present, àvida buscadora de notícies que poder memoritzar i reproduir en un play infinit, absorbent, com sí d'una placa solar en ple desert de los Monegros es tractes, xuclant sense parar. Capacitat memorística digne d'un expert jugador de mots encreuats que exercita en un joc de taula diari que repeteix en cada inici de jornada. Expertes en tot i en res, picotegen de tots els serveis. Llicenciades alcavotes de la vida en general.

Digui, sí són les cinc, les cinc, sí les cinc, són les cinc, el que dic, són les cinc. Vet aquí que com el punyent despertar d'un tronador rellotge (d'aquells antics que martellegen el TIC i el TAC) toquen les cinc i l'encanteri es comença a trencar. Toca retrobar el xip professional i centrar-se en el ritual cortès de rebre i atendre. I el de somniar, plaer gratuït, en platges d'amplis horitzons sense gent ni protocols (ingovernable llibertat mental).

Pilar Lamenca, Recepcionista

ESPAI DE REFLEXIÓ ÈTICA

Ètica i sexualitat

Tot i tractar-se d'una qüestió fonamental que influeix directament en la nostra felicitat, llibertat, intimitat, etc., el de la sexualitat continua considerant-se un tema tabú, fet que dificulta que en parlem obertament.

Tot i això, no podem obviar que les relacions sexuals, en qualsevol de les seves expressions, són una necessitat humana, i com a tal, les hem de poder satisfer o renunciar-ne lliurement.

Aquesta afirmació pot resultar molt evident quan pensem en la seva aplicació per part d'una persona autònoma que pot actuar sense condicionants però, què passa quan la persona és dependent i viu en un servei residencial? Es donen les condicions estructurals per garantir la seva intimitat? Es faciliten els recursos per que es pugui desenvolupar fora del centre? Quin paper han de tenir les famílies? Quin és el paper dels treballadors?

Aquestes i moltes altres qüestions es debaten durant aquests mesos al nostre Espai de Reflexió Ètica.

Manu Álvarez,
Equip de Reflexió Ètica



PROPERES ACTIVITATS

JULIOL

- 27** Taller de cuines als espais del Centre. Per a persones ateses del servei de Residència i Centre de dia.
- 27** Dinar especial estiu, amb grup de l'espai Canigó. Per a persones ateses del servei de Centre de dia.
- 29** a les 11h: Conferència del Banc d'Ulls, a la sala d'actes. Per a persones ateses del servei de Residència i Centre de dia.
- Tots els divendres de Juliol- Taller de conversa i vermut al jardí. Per a persones ateses del servei de Residència.*

AGOST

- 9** Activitat de manualitat "Decoració de lletres". Per a persones ateses del servei de Residència i Centre de dia.
- 25** Activitat especial de Repensem els contes, al jardí. Per a persones ateses del serveis de Residència.
- 26** Grup de programa educatiu a càrrec de Fisioteràpia, als porxos de sala d'actes. Per a persones ateses del servei de Residència.
- Tots els dilluns de agost cinema d'estiu, a la sala d'actes, per a persones ateses del servei de Residència.*

SETEMBRE

- 9** Concert de piano especial Diada de Catalunya a càrrec d'Oriol Pujol. Per a persones ateses del servei de Residència.
- 9** Mercat d'estiu a La Llar. Per a persones ateses del servei de Residència i Centre de dia.
- 14** *Dia Internacional de la Malaltia d'Alzheimer:* Actuació especial de violí i piano a càrrec dels músics, compositors i germans Maria Perera i Paul Perera. Per persones ateses del servei de Residència.
- 21** Actuació del grup Havaneres Mar de Fons, en motiu del Dia de l'Alzheimer. Per persones ateses del servei de Centre de dia.
- 27** Visita granja Natura de terrassa. Per a persones ateses del servei de Residència.



ÀREES DE SERVEI



RESIDÈNCIA

Un lloc on sentir-se com a casa, amb un model d'atenció integral centrat en les persones grans.



CENTRE DE DIA

Compagina l'atenció diürna al nostre centre, sense deixar casa teva.



ATENCIÓ DOMICILIÀRIA

Per als que necessiten una petita ajuda en qualsevol tasca del dia a dia.



ORTOPÈDIA ACTIVA

Productes de suport, ortopèdia i assessorament per a la teva autonomia i qualitat de vida.



APARTAMENTS AMB SERVEIS

Habitatges condicionats i amb tots els serveis opcionals, on mantenir una vida independent.



RESTAURACIÓ SOCIAL

Un servei pioner en el sector que elabora diàriament 1.115 menús per a particulars i col·lectius.



CENTRE DE FISIOTERÀPIA

Obert a persones de qualsevol edat, amb més de 20 anys de trajectòria en rehabilitació.

