

www.lallarfundacio.cat

2016 - n° 4

l'ar
FUNDACIÓ

— **LLARNOTÍCIES** —

La revista de la fundació

EDITORIAL

La Revista de La Llar Fundació és una iniciativa que vol donar a conèixer les diferents activitats que es duen a terme en els diferents serveis, Ortopèdia activa, Centre de fisioteràpia, Restauració social, Servei d'atenció al domicili, Centre de dia i Residència; és quelcom més que una revista, és un punt de trobada entre nosaltres i dóna l'oportunitat de voler exposar o aprendre tot allò relatiu a les activitats i realitats de La Fundació, com es forgen aquestes i com conviuen. És un lloc on compartir aquells coneixements que puguin ser d'interès social i cultural.

Aprofitem per a recordar que tota persona, de l'entorn de La Llar, té cabuda en aquesta revista. Tothom és convidat a escriure-hi o llegir-hi.

La revista de la Fundació té com a únic objectiu "el Saber i el compartir".

Redacció



Amb el suport de



ÍNDEX

2	Editorial
3	Destacats
6	Compartim el nostre temps
8	A fons
11	Sabíes que...
12	En detall...
14	Participem
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**

Equip de redacció

Anabel Pérez i Isabel Gómez

Col·laboradors

Anabel Pérez, Schere Brullet, Carla Salas, Joan Marimón, Olga Romero, Manu Álvarez, Rosa Setó, M^a Isabel Cadalso Pastor, Equip de Montserrat i Sant Llorenç.

Maquetació i disseny

Sandra Jiménez

La Llar Fundació

Av. Abat Marcet, 78
 08225 - Terrassa
 T. 93 736 49 49 · www.lallarfundacio.cat
info@lallarfundacio.cat

DESTACATS

Sortides a la Barceloneta

Al setembre vam anar, varis grups de persones del servei de residència i centre de dia, a gaudir d'una sortida per la Barceloneta. Un lloc que ens agrada molt visitar per la gran atracció turística que presenta, i pel seu característic ambient mariner i urbà.



Allà, vam gaudir d'un passeig a la vora del mar, de l'aigua fresca de les ones, i d'un dinar típic casolà, en companyia de familiars, companys i personal.

Una manera diferent, de donar pas a la tardor.



Anabel Pérez

Castanyada i l'aniversari de La Llar.



Com és tradició, l'última setmana del mes d'octubre es va celebrar la castanyada, al servei de centre de dia; realitzant un taller de panellets durant el matí i un berenar especial a la tarda.



Es van convidar a les famílies a passar una bona estona amb els companys i el personal del centre, vam fer una manualitat típica de la tardor i vam gaudir d'unes cançons, gràcies a la col·laboració del grup Palau.

I coincidint amb les dates, al servei de Residència celebràvem els seus 66 anys. Un aniversari que vam celebrar junts portant a terme un taller de pastís, un dinar especial, i un concert de piano a càrrec d'Oriol Pujol.

Scherezade Brullet

Activitats Marató TV3

Enguany, La Marató de TV3, es va centrar en la lluita i la investigació de l'obesitat i la diabetis.

A La Llar Fundació es van planificar diferents activitats de caire solidari on es va fomentar la participació entre tots nosaltres, i el recull de diners.

Destacarem la tradicional xocolatada, el quinto solidari, la Guardiola, la Panera i la Llueneta de Nadal, la venda de manualitats al mercat de Nadal; i **altres novetats** d'aquest curs, com han estat, la sortida solidària al Teatre Principal de Terrassa, els tallers de marcs de fotos amb la tècnica de scrabooks, i la Sessió fotogràfica de Nadal, a càrrec del fotògraf professional, Sergi Muriana.

I...hem recollit 1.018 euros! una vegada més, mol-tíssimes gràcies per la vostra solidaritat!



Anabel Pérez

Activitats de Nadal



Les festes de Nadal són les protagonistes del mes de desembre i gener, i fan vestir a La Llar de gala, i guarnir-la de felicitat.



La música i el ball, les nades, els torrons i les neules ens acompanyen en aquests dies...i sobre-tot, el caliu de una gran familiar, com és La Llar. Voluntaris, familiars, i treballadors, comparteixen els moments més màgics d'aquestes festes: les nades i "villancicos" del Nadal, el ball de cap d'any, la innocència dels infants a la visita del patge Xiu Xiu, i els regals dels reis mags...activitats que ens permeten gaudir i reviure l'essència de les festes.

Us desitgem que aquest 2016, sigui ple de moments bons!!

Anabel Pérez

“Fem un vídeo” dels Serveis

L'equip de la Plataforma de Serveis, va proposar als serveis fer un vídeo per a donar-se a conèixer entre ells. Va participar el personal, els familiars i els voluntaris. Es van organitzar per preparar la gravació, tenint en compte, el vestuari, la música, la coreografia, la selecció, el rol de cada persona a representar, i els assajos previs a la gravació.



**I UN DIA...SORPRESA! ENS ARRIBA UNA CI-
TACIÓ PER ANAR AL “CINEMA”...**

El personal i les seves famílies eren convidats a gaudir d'una nit de trobada, de compartir, d'emocionar-se, de sentir que pertanyen a un gran projecte, a un gran col·lectiu de persones que són ...divertides, “originals”, “ocurrents” i “entranyables”.

GRÀCIES

Anabel Pérez

Tallers de Carnestoltes: El Món Literari

Durant el mes de gener hem estat realitzant tallers de decoració pel Carnestoltes.



Aquest any la temàtica és sobre el món literari, donat que enguany es celebra el IV Centenari de la mort de Miguel de Cervantes. Durant aquests tallers, que s'han fet en els serveis de Centre de Dia i Residència, s'han decorat màscares i pintat cartells.

També hem aprofitat per parlar dels personatges literaris i hem recordat històries i contes tradicionals com la de Romeu i Julieta, el Quixot o, fins i tot, de la Caputxeta vermella.



Carla Salas

COMPARTIM EL NOSTRE TEMPS

Vivències d'un voluntari

Fa uns quants anys, exactament des del desembre del 2007, que em vaig jubilar, llavors vaig entrar a formar part del voluntariat del servei de Residència i Centre de dia.

Tot va començar en que l'amic Joan Gotsens, que coneixia la meua vida laboral, i sabia que havia estat un vida molt activa, sobretot faltada d'hores de dedicació a la família, em va proposar fer de voluntari a la residència d'avis.

Ho vaig provar i em va agradar. Vaig descobrir un món nou, el de la gent gran que està faltada d'afecte i que només els escoltis, et donen un sincer somriure, que això, si val més que tots els diners del món.

A La Llar, porto a terme les activitats de conversa i acompanyament als avis, al servei de Centre de dia. Entre moltes altres activitats en les que col·laboro i dono el meu suport.

En l'acompanyament dels avis, he tingut persones amb moltes mancances. A vegades, m'he trobat amb persones que no poden quasi parlar i només et responen afirmativament o negativament amb el cap, però jo continuo parlant agafant-les-hi la mà, llavors, experimento que amb la mirada m'entenen.



En el taller de conversa, cada setmana es planteja un tema diferent, a vegades és un èxit, però hi ha vegades que no aconseguim establir una connexió amb alguns avis. El cas és que, llavors intento fer-los riure amb algun acudit o anècdota, llavors em dono per satisfet.

Amb tot plegat, hi té molt a veure l'esforç de les persones que ens ajuden a tractar als avis, sigui la Cristina, la Schere, o l'Anabel, sense elles no seria tan fàcil pel voluntariat, ja que elles tenen experiència i ho fan amb empena i al mateix temps amb alegria.

Així doncs, animo a altres persones que vinguin a participar del voluntariat amb els avis i veuran que és una tasca molt reconfortant.

Joan Marimon



Celebrem el Nadal amb els voluntaris interns i externs de La Llar

El passat **15 de desembre**, vam fer una trobada amb els voluntaris externs e interns de La Llar.

En aquesta trobada, el grup de voluntaris, conjuntament amb les educadores, vam poder gaudir d'un espai per a compartir anècdotes, dubtes i neguits.

Una manera, en família, de fer balanç de l'any, per reflexionar, prendre consciència, i treballar plegats, per aconseguir les fites proposades com a equip.

També, vam poder gaudir d'un dinar especial pels voluntaris, d'una cantata de nades, a càrrec de la Coral d'Acció de la Gent Gran, i d'un obsequi.

Durant la festa, vam fer un homenatge a la Teresa Moragas, voluntària interna de La Llar, que es retira de la seva tasca de voluntariat, que durant 20 anys ha portat a terme.

Teresa, et trobarem a faltar! La teva ajuda sempre ha estat un èxit!

A tots vosaltres, moltes gràcies!!



Joan Marimon

A FONTS

Col·laboració de pràctiques de l'Escola Heura

Tot aquest projecte va començar a inicis del 2015 per una demanda de l'Escola Heura. Com ja sabeu, l'Escola Heura participa dintre del programa d'Educació Social en la residència i centre de dia, i venen els seus alumnes a participar de les diferents activitats. L'Escola Heura és un centre educatiu preparat per atendre l'educació integral d'alumnes amb necessitats educatives especials, i dintre del seu pla formatiu s'inclouen les pràctiques en centres de treball ordinaris i/o especials.

Vam mantenir una entrevista amb la Marta Jou que és la tècnica d'inserció de l'escola Heura i vam rumiar un lloc de treball que es pogués adaptar a les necessitats personals dels seus alumnes.

Per La Llar Fundació va ser una experiència nova, amb moltes expectatives i moltes pors, ja que els serveis que li havíem assignat era la primera vegada que acollien nois de pràctiques. Finalment, després de definir les funcions del lloc de treball vam apostar per fer la col·laboració amb l'Escola Heura.

Així que va començar el Pere i la Loyze a fer les pràctiques amb nosaltres i la veritat és que l'experiència ha sigut molt i molt positiva. Com a Fundació és una satisfacció poder col·laborar amb escoles d'educació especial i acollir a persones amb necessitats especials dintre del món laboral ordinari. Creiem que ells ens han aportat molt més de lo que nosaltres els hi hem pogut oferir.

VALORACIÓ DE LES TUTORES DE PRÀCTIQUES

L'Ana Agapito valora amb un notable la seva experiència com a tutora de pràctiques de la Loyze. Lo que més valora en la seva alumne, es la seva disposició cap al resident, la seva prudència, la seva amabilitat i la seva puntualitat en el servei. Tot i necessita supervisió per algunes tasques o ajuda alhora d'agafar pesos, es mostra molt servicial i activa.

Totes les tasques que se li han anat explicant, les ha anat realitzant de forma correcta. Inclús ha pogut anar fent ella sola sense supervisió constant.

En general l'experiència ha sigut molt positiva i ha sigut un plaer compartir aquest temps amb la Loyze.

L'Isi valora també positivament la seva experiència com a tutora de pràctiques del Pere. El que més valora en el seu alumne es la seva bona disposició en tot moment per treballar i col·laborar en tot el que se li demana. Valora el caràcter amable i alegre del Pere.

Les tasques assignades en el període de pràctiques han estat tasques molt rutinàries i senzilles; en Pere ha necessitat que cada dia se l'hi anés explicant, l'Isi de manera pacient, li ha anat dient cada dia el que havia de fer.

En general l'experiència ha estat positiva, tot i que valora que el lloc de treball de producció no és el més adequat per en Pere, donat que els nivells de treball són molt elevats i constants, el que potser no li permetès fer un bon acompanyament al Pere.

CONEIXEM UNA MICA AL PERE

En Pere Sangrà va néixer a Brasil i va créixer en un orfenat fins als 7 anys que va ser adoptat per la seva família. Té un pare i una mare, i un germà de la mateixa edat. La seva adaptació la recorda una

mica difícil ja que ell parlava només portuguès i va haver d'aprendre el català i el castellà.



Actualment té 20 anys i es defineix com un noi simpàtic, amable, afectuós, alegre i molt bona persona. També diu que no tot és positiu, un defecte que declara obertament és que diu moltes petites mentides, sobretot a casa... però ho fa sense cap maldat i amb aquella cara d'innocent que tots vam poder veure.

Va començar a anar a escola la Torre del Palau, i als 16 anys va passar a estudiar a l'Escola Heura. Actualment està finalitzant la seva formació en atenció al client i vendes on li ensenyen a fer fotocòpies, escanejar documents, atendre al client personalment i telefònicament. Està molt content a l'escola on va en horari de tarda.

Pels matins, com que no va a escola, s'està a casa col·laborant en les feinetes varies de la llar, com rentar plats, doblegar roba, parar taula, etc. I s'encarrega de treure a passejar al seu gosset tots els dies. La resta del seu temps lliure li agrada practicar les seves aficions. Li agrada jugar a futbol i córrer pel Parc de Vallparadis, estar-se a casa jugant amb l'ordinador o escoltant música Hip Hop i Rap. També amb els amics del barri i de l'escola li agrada sortir a passejar. Els estius els passa juntament amb els seus pares i germà a l'apartament de Calafell de la seva iaia.

Dintre de l'Escola Heura recomanen als seus alumnes una formació pràctica en llocs de treball reals a través del seu programa de pràctiques. Va ser en aquest moment quan li van oferir al Pere poder fer les pràctiques amb nosaltres i ell va de seguida va dir que si encantat.

En el període del 17 de febrer fins al 30 d'abril, en Pere ha pogut estar aprenent el lloc de treball d'Ajudant de cuina fent el picking pels menjars a domicilis i col·lectivitats. Ha pogut aprendre a etiquetar barquetes, conèixer els diferents plats que es preparen segons gustos personal i necessitats, preparar bosses de fruita i pa segons si la entrega es setmanal o dos cops a la setmana, endreçar les barquetes en caixes, fer servir el tren de rentat, etc.

Segons ens manifesta valora molt positivament la seva estada a La Llar Fundació i el seu aprenentatge com també la seva adaptació al grup de cuina on s'ha sentit estimat i ben acollit.

La seva valoració de l'estada en pràctiques es que ha esta molt content amb la seva tutora de pràctiques, la Isidora Tortosa i li agraeix la seva paciència i dedicació. Diu que trobarà a faltar la seva rutina, la seva feina i als seus companys.

Ens ha encantat conèixer al Pere i aportar el nostre granet de sorra, tot i que el seu somni és treballar de Mosso d'Esquadra o d'Ensinistrador de Gossos.

Gràcies Pere!!!!

CONEIXEM UNA MICA A LA LOYZE

La Loyze va néixer també a Brasil i s'hi va estar fins al 5 anys. Després es va venir a viure a Rubí amb el seu pare i la parella del seu pare, deixant a Brasil la seva mare biològica i la seva família. La vida al Brasil la recorda molt dura i sense gaires recursos. Un cop a Rubí, el seu pare va trobar de seguida feina i va poder tirar endavant la família.



La Loyze té 4 germans més, 2 per part del seu pare biològic amb els que hi viu al seu pis de Rubí i 2 germans de la mare biològica que hi viuen a Brasil. Ella, és la germana gran. Actualment té 18 anys i es defineix com una bona persona, encara que també ens diu que té mal caràcter quan s'enfada tot i que normalment se li passa de seguida.

Ens explica que quan està a casa ajuda amb les feines de la llar com escombrar, rentar plats i tot allò que li encomanen. Va començar anar a una escola de Rubí fins als 12 anys fins 6e de primària, després va passar a l'Institut Duc de Montblanc de Rubí fins als 14 anys, i a l'actualitat continua estudiant a l'Escola Heura el curs d'Hosteleria que finalitza aquest any.

Quan li preguntem per les seves aficions, ens diu que li agrada molt escoltar grups de música d'aquí, com els Catarras, Charango o Teràpia de Shock entre d'altres i quan hi té l'ocasió no dubte en anar als seus concerts. També ens diu que li encantaria poder anar a Brasil algun any ella sola en avió a visitar la seva família d'allà, com les seves besàvies, avia, mare, germans, cosins, etc.. tot i que aquest any se'n va amb tota la seva família d'aquí cap a Brasil.

A la Loyze li agraden molt els nens petits i el seu temps lliure fa de Monitora d'un Esplai de Rubí per nens d'entre 4 i 5 anys. Els caps de setmana fan sortides, excursions, i se'n van de colònies i de casal d'estiu. Li agraden tant els nens que li agradaria en un futur treballar de Monitora de Menjador de nens petits.

A la Loyze ja la vam conèixer abans de les pràctiques perquè va participar d'un taller realitzat per Educació Social i Escola Heura que consistia en fer caixes amb les fotos dels residents. Va poder conèixer als nostres Hereu i Pubilla: Salvador Prat i Sània Sarlé i també a la resident Rosa Salamero, entre d'altres. Així que, quan li van oferir venir a fer les pràctiques d'Hosteleria amb nosaltres va dir feliçment que si.

En el període del 17 de febrer fins al 31 de maig, la Loyze ha pogut estar aprenent el lloc de treball de cambrera d'hosteleria en el servei de menjador General, parant taules pels esmorzars i dinars, posant el diferent parament, gerres d'aigua, pa, servint els esmorzars als avis, etc. i també fent les tasques de neteja del menjador i en el tren de rentat.

El que més li ha agradat és servir als avis els esmorzars. La seva valoració de les pràctiques ha sigut molt bona, ens diu que ha tingut una molt bona acollida per part dels avis i que se sent molt orgullosa i contenta d'estar aquí. També s'ha sentit molt a gust amb la seva tutora de pràctiques: la Ana Agapito i amb la resta de companys de cuina. Ens diu que l'Ana l'ha fet un bon acompanyament i que li ha ensenyat tot lo que sap amb molta alegria i amabilitat, i que li cau molt bé perquè casualment l'Ana va anar a l'escola amb una de les seves professores de l'Escola Heura: la Maribel.

Quan li preguntem si té alguna anècdota que li hagi passat fent les pràctiques ens diu que es va sorprendre molt quan va rebre una Rosa el dia de Sant Jordi per part de l'empresa. No s'ho esperava i li va fer molta il·lusió!!!!

Com amb el Pere ens ha agradat molt compartir l'experiència de les pràctiques amb la Loyze i formar part del que creiem serà un bon futur professional.

Bona Sort Loyze!!!!

***Olga Romero,
Responsable de recursos humans***

SABÍES QUE...

Què són els “Premi Territoris Solidaris”

L'objectiu principal de 'Territorios Solidarios' és relacionar l'activitat de BBVA amb les societats en les que està present, i involucrar als seus treballadors en la concessió de recursos.

Sabies que en BBVA són els treballadors els qui proposen i trien els projectes que recolzarà el banc dintre del seu pla de Responsabilitat Corporativa en Espanya? Doncs sí, des de fa uns anys ho fan. L'any 2015 han participat més de la meitat de la plantilla de BBVA en Espanya, casi 1.300 persones entre treballadors i prejubilats.

Per a portar a terme “Territorios solidarios”, BBVA ha destinat 1,65 milions d'euros, amb un màxim de 10.000 euros d'ajuda per a cada projecte. Amb el fi d'arribar a tots els àmbits geogràfics i atendre al major número de beneficiaris, totes les províncies en Espanya compten amb, al menys, un projecte.

Les entitats no lucratives seleccionades dedicaran els fons a l'assistència a les persones amb discapacitat i a les seves famílies (29% dels projectes), infància i joventut (23%), atenció a malalts i familiars (21%), inclusió de col·lectius amb risc d'exclusió (12%) i atenció a les necessitats bàsiques (15%).

La Llar Fundació va guanyar amb el projecte “Els colors de la memòria”, que consisteix en un joc de taula lúdic. El premi el va recollir la Shere Brullet,

educadora social, acompanyada d'en Josep Datzira, director de La Llar Fundació. El premi està dotat de 10.000€ que s'han de destinar en l'execució del projecte.

Els objectius del joc són: fomentar les capacitats cognitives de la persona des de la vessant més lúdica i divertida; contribuir, en la mesura del possible, l'alentiment del procés degeneratiu de la persona; treballar els valors bàsics com el respecte, tolerància, col·laboració, ajuda mútua, capacitat d'esforç, etc.; treballar l'autoestima, el sentir-se útil i interactuar amb els companys i les famílies.

Aquest projecte l'han liderat les àrees d'educació social i de psicologia.

Redacció



EN DETALL...

En els darrers mesos, l'equip de distribució dels departaments de Montserrat i Sant Llorenç, continua treballant dia a dia, per a donar resposta des d'una mirada integral, a la remodelació dels espais, activitats, organització de personal, etc; repensant i adequant aquests a les necessitats de les persones que hi viuen.

Sovint apareixen complexitats, que fan reformular i redirigir els primers pensaments i accions ja fetes, per buscar noves fórmules de convivència, tenint en compte les necessitats individuals i col·lectives.

Algunes de les accions fetes en els darrers mesos han estat:

- Adequar l'espai de sala capella i saleta de Montserrat, per a garantir un millor confort, dotant aquests de divers mobiliari (sofàs, cadires, taules amples, etc) i material de jocs per les activitats de lleure.

- Canvis d'habitació; adequar l'entorn i habitacions del departament de Montserrat, dirigit a un perfil de persones ateses, amb necessitats més específiques a nivell d'assistència física i que presentin un deteriorament cognitiu lleu.



- Programació d'activitats de supervisió estimulativa, a la sala Capella.
- Esmorçars, berenars i sopars en sala Capella, per a donar resposta a les necessitats específiques de cada persona atesa.





LA SALETA DE MONTSERRAT

Un espai pensat pel confort de la persona atesa; on poder trobar-se amb les visites, les amistats, i els companys del Centre, ja sigui per conversar tranquil·lament, llegir o fer algun tipus d'activitat cognitiva, que requereixi el silenci i la concentració.

LA SALA CAPELLA

La sala Capella, neix de la necessitat de cercar espais de convivència entre els departaments de Sant Llorenç i Montserrat.

La remodelació duta a terme l'any 2013, va ampliar la sala i aconseguir, ja en el curs del 2014-15, donar pas a un espai multifuncional, per a les activitats, els diferents àpats del dia, i ser un punt de trobada entre familiars i residents.

Al llarg dels mesos va esdevenir un espai de convivència, on la majoria dels residents passa un terç del seu temps. Llegir el diari, les revistes, pintar, conversar, jugar a jocs de taula o fer activitat dirigida (grup de gimnàs, i altres tallers), activitats ocupacionals, o els diferents àpats; ha omplert de vida aquest espai. La programació d'activitats estan distribuïdes en la franja de matí i tarda, i tenen en compte les seves necessitats individuals i per-

sonals. Activitats dirigides o bé, supervisades per un equip format per educació social, psicologia, fisioteràpia i pel personal gerocultor.

S'han alternant activitats molt variades al llarg d'aquest temps, amb dues premisses: oferir i millorar. Són objectius fundamentals de les activitats: Promoure la qualitat de vida, mantenir les capacitats físiques i mentals, participar socialment i fomentar l'autonomia personal. A continuació us detallem com estan programades:

	dl	dt	dc	dj	dv
10:30h	----	grup gimnàs	----	grup gimnàs	----
11h	taller manualitats	taller memòria	actualitat esportiva	musico-teràpia	taller conversa
12h	relaxació	activitats ocupacionals	relaxació	activitats ocupacionals	activitat vermut
13h	dinar				
16h	berenar				
16:30h	grup dominó	jocs de taula	grup dominó	taller de mandales	----
17h	Acts. del programa lleure als diferents espais de La Llar: quinto, coral				

La sala Capella, un espai d'autorealització, on és fa necessari respectar les normes de convivència, sense perdre de vista que és un espai de vida, on consolidar el projecte "Com a casa".

Equip de Montserrat i Sant Llorenç

PARTICIPEM

La Catedral de Sant Jaume, destí del peregrí



Com ja vaig explicar al capítol anterior, la fita de tot peregrí és visitar el lloc on, segons el mite, es troben les restes de l'apòstol Sant Jaume. Aquestes van ser portades des de Jerusalem, després de ser decapitat l'any 44, romanent oblidades fins la seva descoberta l'any 814. És en aquest fet on trobem l'origen de la primera capella, ordenada construir per Alfons II al lloc de la troballa. Alfons III, al 899, va fer en el seu lloc una església preromànica que, durant el Califat de Córdoba, va ser reduïda a cendres. Va ser durant el regnat d'Alfons VI al 1075 que es van iniciar les obres de l'actual catedral i que van finalitzar al 1122, tot i que no va ser definitivament consagrada fins gairebé un segle més tard.

A la seva arquitectura es poden distingir els estils romànic, barroc i gòtic. Passejant per l'exterior podrem gaudir de les diferents façanes. A la principal, la de l'Obradoiro, quin nom fa referència als tallers de pedrers que van ocupar la plaça durant la construcció, destaca l'escultura de Sant Jaume amb les vestidures de peregrí. Trobem aquí el pòrtic de la Gloria, entrada principal a la catedral, on

es troba la imatge del Santo do Croque. La façana de l'Azabacheria es troba a la plaça de nom homònim, on els orfèvres realitzaven records amb l'obscur mineral i que és l'últim tram que recorren els peregrins per finalitzar el seu Camí. La façana de la Quintana té dues portes, la Puerta Real, quin accés estava reservat als monarques espanyols, i la Puerta del Perdón, que només s'obre durant els anys jubilaris. I per últim la façana de las Platerias, allà on antigament es treballava la plata.

Dels exteriors cal destacar també les tres torres de gairebé 80 metres. La Torre de les Campanes es situa al costat dret de la façana principal i la Torre de la Carraca al costat esquerre. Ambdues alberguen els instruments sonors als que fan referència els seus noms. La tercera, la Torre del Relloige, es va iniciar com a torre de defensa per, finalment, acollir un rellotge de quatre esferes, una per façana. El mecanisme es completa amb dues campanes: la gran, nomenada Berenguela, que marca les hores, i una més petita que marca els quarts.

Camí del nord o de la costa

El Camí del Nord, o de la Costa, és la via que tradicionalment feien servir els peregrins que arribaven en vaixell als ports del Cantàbric. El fet de transcorrer per "la costa" pot portar-nos a pensar en un plàcid passeig arran de platja, res més lluny de la realitat. El Camí del Nord és, segurament, la més dura de les rutes a Santiago degut al tipus de terreny i al seu clima que, combinats, ens faran patir de valent sobre la bici.

L'inici oficial a territori espanyol es troba a la ciutat d'Irún (Guipúscoa), concretament al pont que creua el riu Bidasoa, frontera natural amb França, des d'on Santiago dista 875 km. El *sirimiri* i les pujades impossibles seran la tònica dels primers 25 km fins a Sant Sebastià i ens posaran en antecedents del que ens depararà Euskadi. Un petit trajecte

en barca creuant la badia de Pasajes ens situarà a prop de la ciutat, on podrem escapar-nos a gaudir de l'obra del cèlebre Chillida, Peines del Viento.

Havent superat la pujada al mític Arno baixem a tota velocitat cap a Gernika (Biscaia), quin bombardeig al 1937, va inspirar a Picasso per realitzar el seu famós quadre. Portem més de 130 km de fang i escorrenties, un autèntic calvari que ens farà baixar de la bici més del que desitgem. En condicions com aquestes s'agraeix que el Camí s'urbanitzi una mica. Ens dirigim llavors cap a Bilbao on, seguint en paral·lel la ria del Nervión, ens trobarem amb les metal·litzades i ondulades formes del museu Guggenheim. Sense deixar el curs de l'aigua, i acompanyats pels paisatges grisos de la història de la metal·lúrgia, arribem a Portugalete on canviarem de riba pel Puente Colgante de Vizcaya, obra destacada de la Revolució Industrial que li va valdre el títol de Patrimoni de la Humanitat. Queden pocs quilòmetres per deixar el País Basc i per celebrar que continuem sencers és hora de prendre un "txacoli".

Entrem a Cantàbria poc abans de Castro Urdiales, gairebé 200 km sobre la bici. Per arribar a Santander encara podrem despentinat-nos amb la brisa marina sobre les barques que creuen la badia de Santoña, capital de l'anxova, i la de Santander, tercer i últim passeig fluvial de la ruta. Des d'allà poc quedarà ja per arribar a Santillana del Mar que, segons diuen, és la vila de les tres mentides ja que *"ni es santa, ni llana ni tiene mar"* i que, a més, pertany a la xarxa de pobles més bonics d'Espanya. Un cop aquí no podem deixar de visitar les coves d'Altamira, la Capella Sixtina de l'art rupestre. Cantàbria encara ens ha de sorprendre amb moments inoblidables com l'aparició dels cims nevats dels Picos de Europa des de la badia de San Vicente de la Barquera.

Les pastures verdes esquitxades de bestiar en contrast amb l'horitzó blau del Cantàbric serà un delit pels sentits i ens donaran la benvinguda a

terres asturianes. A Ribadesella podrem participar a la festa del descens del Sella, sempre que el nostre periple coincideixi amb el mes d'agost. Des d'aquí fins a Villaviciosa gaudirem del tram de litoral més llarg i bonic recorregut fins ara. Allà el Camí es bifurca: cap a Oviedo recorrent el Camí Primitiu, o resseguint la costa direcció a Gijón, opció que nosaltres prendrem.

Després de 10 dies i més de 600 km entrem a Galícia per Ribadeo (Lugo), un cop hem travessat el llarg pont que creua el riu que li dona nom, l'Eo. Vencem a les veus de sirena de l'Atlàntic i ens deixem seduir per les meigas desviant-nos cap als boscos i aldees de terra endintre, paisatges familiars en la memòria del peregrí. Això sí, abans és obligatori aprofitar la baixamar i deixar-nos impressionar per les formes capritxoses de les roques de la Playa de las Catedrales.

Amb la seva llacuna com antecedent, entrem a Sobrado dos Monxes (A Coruña), mite del Camí on tindrem l'oportunitat de pernoctar a la part habilitada com alberg del monestir de Santa Maria. 21 km ens separen d'Arzúa on el Camí del Nord es fusiona amb el Francès. Els boscos d'Eucaliptus i la major aflluència de peregrins ens anuncien que Santiago es troba molt a prop. És hora de mirar enrere, recapitular i evocar la veu del corb ressonant a les muntanyes boirosses d'Euskadi, els mariners dels pobles pesquers del Cantàbric enfeinats, les petjades a la sorra de les platges asturianes i les olors de la Galícia rural i humida...i és hora de trobar-ho a faltar tot...

"El viatge, com un llibre, comença amb inquietud i acaba amb malenconia"

Manu Álvarez

Racó d'escrits

AÚN NO DESVANECIDA

Rayos de sol en forma de guiraldas despide tu
risa... Seda grata y fina desprenden tus dedos al
rozarme...

Perlas destelladas caen de tu boca con cada
palabra arrancada de las recónditas y tercas
quimeras de tu cerebro cansado, todavía
palpitante.

Perlas que emergen con cada recuerdo
arrebataado del olvido inexorable.

Remembranzas que brotan de tu corazón
cálido como luz de primavera, fresco como
rocío de marzo.

Ojos perdidos encontrados ante el vuelo de
una mariposa que libero frente a ti con mis
manos de mujer convertida en niña por tu
aliento; tu perenne niña de imperturbable
inocencia.

Mi nombre es música celestial en tu garganta
cuando me das por tuya todavía...

...Dedicado a mi madre Manola

**M^a Isabel Cadalso Pastor, neboda de la
Sra. Manola Pastor, que va estar al
Departament de Consolació.**

Racó de poesia

TU

Una mirada que captiva
Només ho pot fer si abans s'enlluerna,
Si prèviament s'espera...

Un Somriure és un regal que no s'oblida,
Tot i un seguit d'experiències intermèdies, i
Que després de molts altres somriures
Encara als llavis segueix amb el mateix record.

Un gest, càlid i teu, que
Acceptant la meva presència
s'allunya de les altres.

Un dia, un mot,
Un amic, una expressió, un color,
Un lloc, un nom.
Una imatge, un record.

Rosa Setó

ESPAI DE REFLEXIÓ ÈTICA

Què és l'ètica?

L'ètica és una branca de la filosofia que es qüestiona els fonaments segons els quals el comportament humà s'estima bo o dolent. També pot ser considerat com el conjunt de valors que ens orienten a comportar-nos com allò que pot considerar-se el BÉ. Aquests valors són apresos generacionalment mitjançant l'escola, la família, la societat, etc. dotant-nos de la capacitat de raonar i jutjar objectivament les accions de les persones mitjançant principis universals (justícia, llibertat, honestat i veritat).

Existeixen diferents vessants de l'ètica. Així, el conjunt de valors ètics que regeixen la praxis d'algunes professions s'anomena deontologia o ètica professional i els seus principis s'acostumen a recollir en els nomenats codis deontològics.

La bioètica, per la seva part, analitza les qüestions referents a les ciències de la vida i, dintre d'aquestes, els assumptes relacionats amb la salut des d'una perspectiva ètica i sense condicionants jurídics o religiosos.

La referència en l'anàlisi de qüestions ètiques és el respecte a la dignitat humana i per portar-lo a terme s'han de tenir en compte quatre principis bàsics:

1. El principi de **beneficència**, que fa referència al deure bàsic de fer el bé a les persones respectant els seus valors i el seu projecte vital.
2. El principi de **no maleficència**, que s'entén com la obligació de no fer el mal a les persones.
3. El principi de **justícia**, que ens porta a evitar la discriminació per raó d'edat, sexe, raça, religió, nacionalitat o classe social.
4. El principi d'**autonomia**, que obliga a respectar les decisions de les persones sempre que aquestes no siguin coaccionades i no comportin un perjudici pels demés.



Recordeu que a La Llar Fundació disposem d'un Equip de Reflexió Ètica (ERE) en el que, els seus components (en Manu Álvarez, la Laura Caravaca, la Maite Corral, la Cristina Dalmau, la Isabel Gómez, la Montse Sánchez i la Roser Pujol), us convidem a participar fent-nos arribar qualsevol conflicte o dilema que us trobeu en el vostre dia a dia.

Manu Álvarez

**Equip de Reflexió Ètica de
La Llar Fundació**

PROPERES ACTIVITATS

MARÇ

- 4** Calçotada de temporada per al servei de Residència i Centre de dia, als jardins.
- 9** Passeig pel barri amb les persones ateses del servei de Centre de dia.
- 14** Cinema: “ Up!” amb l'escola de l'Heura, per al servei de Residència, a la sala Terra.
- 31** Passeig pel barri amb els alumnes de 3er d'ESO de l'escola del Carme, per al servei de Residència.

ABRIL

- 2** Actuació de Caramelles, pel servei de Residència i Centre de Dia, a la sala d'Actes.
- 21** Actuació del “Grupo Carroca”: Músiques i balls d'arreu. Pel servei de Residència i Centre de dia. Als jardins.
- 22** Parada de roses i llibres al vestíbul de La Llar, i altres activitats especials de Sant Jordi.
- 26** Fi de curs amb dinar i activitat especial amb els alumnes de 2ºn de Batxillerat de l'Institut del Carme, de l'activitat Apadrinament, pel Servei de Residència i Centre de dia. Als Jardins.

MAIG

- 11** Xerrada: “Llocs emblemàtics de Terrassa” a càrrec de Sara Cidina- A les 11h a la sala d'actes, pel servei de Residència i Centre de Dia.
- 13** Sortida de tot el dia amb els voluntaris externs, a Besalú.
- 26** XXI Campionat de Jocs Esportius de Gent Gran, a Casal d'Avis de Montserrat Roig. A partir de les 10h fins les 13h.

JUNY

- 7 - 10** Setmana de Germanor, amb activitats especials, per les persones ateses del serveis de residència, familiars, voluntaris i personal.



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.



Amb col·laboració de:

BBVA **CX**