

2020 - n° 12

www.lallarfundacio.cat

lallar
FUNDACIÓ

— **LLARNOTÍCIES** —
LA REVISTA DE LA FUNDACIÓ

EDITORIAL

L'hivern, ens convida a evocar records d'aquells dies de fred, quan era un menut...

Era una època on les vides dels nens i nenes, ara persones grans, el vent glaçat els reptava de camí a l'escola, on s'agraïa trobar un braser per escalfar les mans. I jugar a patinar en el gel dels carrers era tota una aventura.

El termòmetre, sovint, marcava menys graus que ara, i a vegades, sota zero. Llavors, desitjàvem trobar un carro ambulant de castanyes torrades, davant el cinema. També fugíem de les llars, sense calefacció i corríem a jugar al carrer, volíem sentir l'hivern.

Amb el fred, arribava el Nadal. Tots al voltant de la ràdio, ens traslladava a altres llars, les campanades de Cap d'Any convidaven a estrenar un nou any... entre interferències. Els Nadals eren familiars, construïem pessebres amb caixes de cartró, cantàvem nadales i menjàvem, allò que amb molt d'esforç els pares havíem aconseguit... per a fer el caldo i els canelons.

Tots tenim records d'hiverns on la família ha estat present, l'estació freda ens permet comptar les històries i escoltar-les, els nostres grans senten que la seva vida és més plena.

Bon hivern i gaudiu dels vostres records!!

Equip de Redacció

AMB EL SUPORT DE



ÍNDEX

- 02 Editorial
- 03 Destacats
- 06 Compartim el nostre temps
- 08 Sabies què?
- 10 Participem
- 12 Espai de reflexió ètica
- 16 En detall
- 18 Rodolins, frases fetes...

Com puc rebre Llar Notícies per correu electrònic?
Demandar-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, Equip de redacció, Rakel Subirana, Shere Brullet, Conxa Llinares, Álvaro Saura Moreno, Ana Villegas, Amparo Roca, Equip de l'Espai de reflexió ètica.

MAQUETACIÓ I DISSENY

Sandra Jiménez

jimenezcarrillosandra@gmail.com

LA LLAR FUNDACIÓ

Av. Abat Marçet, 78. 08225 - Terrassa

T. 93 736 49 49 · 607 75 37 18

www.facebook.com/lallarfundacio/

www.lallarfundacio.cat · info@lallarfundacio.cat

DESTACATS

CIRCUIT SENSORIAL

En motiu del Dia de l'Alzheimer, vam organitzar als jardins un circuit amb diferents propostes sensorials amb l'objectiu d'estimular i experimentar els sentits de la vista, l'oïda, el tacte i l'olfacte.

El participants, dels serveis de la Residència i del Centre de dia, es van sorprendre com es podien comunicar mitjançant els sentits.

Anabel Pérez, educació social



VISITEM LA FUNDACIÓ AGBAR

Vam visitar el Museu de les Aigües, ubicat a l'antiga Central de Cornellà de Llobregat, construïda l'any 1909. És un espai per a divulgar el coneixement sobre l'aigua, un element molt important en la nostra vida, essencial per al desenvolupament de la nostra societat.

Durant la visita vam poder conèixer el paper extraordinari de l'aigua en la història de la humanitat, i com ha evolucionat la tècnica perquè avui arribi a totes les nostres llars. L'edifici i les instal·lacions excel·lents ens van sorprendre i ens van agradar molt.

Rakel Subirana, educació social



A LA LLAR FUNDACIÓ NO ENS AGRADA ESTAR QUIETS!

Com a novetat, ara disposem de jocs per a totes les edats, realitzats amb materials bonics, senzills, naturals.

Què ens ajuda a treballar? L'atenció, la concentració, la psicomotricitat, la memòria, la lògica, la creativitat, la imaginació, l'estimulació sensorial, el raonament...

I a més, ajuda a incidir directament en aspectes tan importants com el vincle, el treball en grup, l'ajuda, la socialització, el sentiment d'utilitat... així com el foment i manteniment de les capacitats.

Amb tot el que fem en el nostre dia a dia es poden potenciar les capacitats, només cal mirar amb els ulls de les possibilitats!

Sherezade Brullet, educació social



AMB EL FRED ENS AGRADA RECOLLIR-NOS

Quan els dies comencen a fer-se més curts... ens agrada recollir-nos i gaudir de les festes pròpies de la tardor. A finals d'octubre celebràvem les tradicionals festes de la castanyada, amb la visita d'una castanyera molt especial, vam ballar i menjar panellets i moniatos.

I amb l'entrada del fred..., rebem la visita de diferents grups de les escoles Heura i Carme, de Terrassa, amb els qui compartim diferents activitats nadalenques, per a donar la benvinguda al Nadal. El més petits i joves, ens fan passar una bona estona junts!

Anabel Pérez, educació social



CELEBREM 70 ANIVERSARI

A l'octubre celebràvem l'aniversari del servei de la Residència de la Fundació, amb una exposició fotogràfica, que recollia el dia a dia dels diferents espais de la casa.



On es veia la calidesa i el vincle entre els residents, el personal, els familiars i els voluntaris.

També, ens va acompanyar, la Coral Joventut Terrassenca, amb un repertori de cançons populars i de sempre, i que amb la seva experiència i trajectòria, ens feia emocionar.



Coincidint amb aquesta celebració, vam anar al Tibidabo. Van poder visitar el Museu dels Autòmats i la sala modernista; Barcelona es veu tant majestuosa des de l'atracció de l'avió... ens va agradar veure totes les millores del Parc i les van comentar, barrejades amb els nostres records, durant el dinar.

Anabel Pérez, educació social



COMPARTIM EL NOSTRE TEMPS

COM VAIG ARRIBAR A LA LLAR FUNDACIÓ...

Des de la meua arribada a la Fundació fins a ser voluntària hi ha un camí, no molt llarg però sí que ha passat per diverses etapes.

Hi vaig arribar per la meua vinculació amb la Confraria de la Mare de Déu de Lourdes.

Algunes residents venien, en els pelegrinatges a Lourdes i en les festes que fem durant l'any.

De tota la colla n'hi ha que ja no estan entre nosaltres, però en queda el record, d'altres encara continuen venint. Mentre jo vaig treballar només anava a visitar-les de tant en tant, un cop jubilada hem vaig oferir per acompanyar als residents a les visites al metge, un bon dia la Cristina hem va demanar si podia fer de voluntària amb la Dolors, vaig acceptar i durant un parell d'anys així va ser.

Al morir el meu marit li vaig dir a la Cristina que estava angoixada i no hem veia amb ànims de seguir fer l'acompanyament, hem va proposar de fer un grup de ganxet, i aquí sí que em vaig veure capaç de fer-ho.



Grup de ganxet

Som un grup petit però "eixerit", no fem grans labors però si que són fetes amb molta estima, a més de fer ninots de ganxet pels besnèts, també treballem fent diverses coses per vendre en favor de La Marató.

Val a dir que també és un punt de trobada per a conversar, el qui s'acosta per veure'ns treballar, és benvingut/da per fer la "xerradeta". Tothom qui vulgui es pot apuntar a fer ganxet, si no en sap ja l'ensenyarem, qualsevol edat és bona per aprendre.



Eucaristia

Les residents estaven preocupades perquè no tenien capella, i per tant algunes, amb problemes de mobilitat, no podien anar a missa.

A Mn. Jordi Fàbregas li va semblar possible fer una missa un dissabte al mes, hem va proposar de col·laborar-hi, i d'acord amb la Cristina i amb l'ajut de la nostra "sagrístana", la Teresa Aymerich, ja és el segon any que ho fem.

Són unes misses molt familiars, molt entranyables i viscudes, Al voltant de l'altar, improvisat, entre residents i acompanyants ens apleguem una cinquantena de persones.

Vida Creixent

Després de molts anys de portar aquest grup la Nuri Intente, em va fer el relleu.

Agraim a la Nuri tots els anys que hi ha dedicat, i que ara per problemes de salut ha deixat temporalment. GRÀCIES Nuri, per la teva tasca de tots aquets anys.

Ens trobem l'últim dimarts de mes, a les 4.30h. de la tarda. Que fem? doncs descobrir que malgrat l'edat encara som importants i tenim una tasca a fer. Tots hi sou convidats.

Gràcies a les educadores, voluntaris/es, molt en especial als residents i a tot el personal d'aquesta gran casa que és La Llar Fundació, som una gran família i a mi m'heu fet sentir des del primer moment com una més de vosaltres, com la meva segona llar.

GRÀCIES.

Conxa Llinares, voluntària

SABIES QUÈ...

ANT 2020, ANY DE LA INFERMERA I DE LA LLEVADORA

**Per aquest proper any 2020,
la OMS ha decidit que sigui l'any
de la infermera i la llevadora.**

Tothom ha tingut contacte en algun moment de la seva vida amb aquests professionals, però... **co-neixem quina és la seva història? Sabem d'on venen? Us en faré cinc cèntims...**

La infermeria és tant antiga com la humanitat, va agafada de la mà de la necessitat de tenir cura dels altres.

Si ens remuntem a l'època en què els primers homes i dones es van començar a establir a un lloc i a formar clans, els rols es van dividir per sexes, sent l'home qui s'encarregava de caçar i pescar, i la dona de preparar els aliments i cuidar de nens, ancians i malalts. En aquella època la malaltia es veia i tractava des d'una vessant màgica i religiosa i, al costat del mag o sacerdot, hi havia la dona sàvia.

Es creu que la figura de la infermera com a tal, va aparèixer a l'Edat Mitjana. Es tractava de dones



sense formació que ajudaven a néixer als nens i, per una altra banda, també estaven les monges, que s'encarregaven de tenir cura dels altres i tenien formació.

En aquest moment el paper de la infermera no tenia gaire visibilitat ni reconeixement.

A mesura que van passant els anys, amb les guerres, creix la necessitat de tenir infermeres que tinguin cura dels ferits i malalts.

És llavors quan apareix la figura de Florence Nightingale, mare de la infermeria moderna, que va tenir un paper crucial al nostre desenvolupament com a professionals.

Va destacar a la Guerra de Crimea (anys 1853-1856), esforçant-se en millorar el sanejament per disminuir dràsticament les taxes de mortalitat. Li va donar un nou aire a la ciència del tenir cura a l'ésser humà, a més de diferenciar la infermeria de la medicina. La infermeria situava al pacient en les millors condicions per a que la natura actués sobre ell en un ambient net i lliure d'agents patògens.

A la Segona Guerra Mundial, la infermeria va adquirir major importància i relleu, i a la dècada del 1950 es va començar a plantejar seriosament la necessitat de desenvolupar una teoria global de la infermeria. Al 1955 Virginia Henderson va identificar 14 necessitats bàsiques de la persona per a que pogués viure amb autonomia.

A Espanya, el 1953, es van unificar en ATS els estudis d'auxiliars sanitaris (llevadora, practicants i infermers), i la llevadora va passar a ser especialitat infermera. Es va reconèixer com a professió de caràcter universitari, reconeixent així de forma científica i acadèmica l'antiga activitat del tenir cura dels altres. El 1977 es van crear les primeres escoles universitàries d'infermeria, al 1980 la fisioteràpia i la podologia es van separar de la infermeria, i al 2005 es van reconèixer set especialitats.

Ana Villegas, Infermera



PARTICIPEM

RECEPTA: EMPANADES DE CARN ARGENTINES

Porto molts anys viatjant a l'Argentina, ja que la meva parella es d'allà. És un país molt gran que es troba a Sud Amèrica; amb molts paisatges i climes diferents. Tenen les cataractes d'Iguazú (una de les set meravelles del món), el glaciari Perito Moreno, l'Aconcagua, Los Esteros del Iberá, Buenos Aires (la capital)... Respecte al menjar, tenen molta influència dels països colonitzadors: Espanya, Itàlia, Alemanya...etc Els menjars més típics de l'Argentina són: empanades, l'asado, la pasta fresca, les factures... Avui us explicaré la recepta per a fer unes empanades de carn.

Per la massa:

- 3 tasses de farina de blat
- ½ cullerada de sal
- 180 gr. mantega sense sal
- 1 ou
- ½ tassa d'aigua (agregar la quantitat necessària que la massa accepti)



Farcit:

- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 150 g de ceba
- ½ pebrot vermell
- 250 g de carn picada
- ½ cullerada de comí
- ½ cullerada de pebre vermell
- Sal i pebre

Posar tot a sofregit, quan estigui afegiu les olives i els ous.

- 100 g d'olives
- 3 ous durs
- Ou, per a pintar per sobre abans de ficar al forn



Que profiti!

Amparo Roca, psicòloga

RECEPTA: GALETES SALUDABLES

Cuidem dels nostres grans... **Galetes Saludables** sense sucre afegit, ideals per ocasions especials.

Ingredients:

- Plàtans madurs
- Flocs de civada (avena)
- Ametlles, coco, xocolata negra 85% (a escollir)
- Pinyons per decorar
- Ou



Recepta:

1. Treure la pell, tallar els plàtans i xafar.
2. Barrejar el plàtan amb els flocs de civada.
3. Afegir la resta d'ingredients al gust, fins que quedi una massa una mica consistent.
4. Fer roquetes amb la cullera i posar-les a la safata del forn.
5. Decorar-les amb pinyons i pintar-les amb una mica d'ou.
6. Fornejar durant uns 20 minuts aprox.



Boníssimes!

Shere Brullet, educadora Social



ESPAI DE REFLEXIÓ ÈTICA

LA INTIMITAT:

TRES CAMPANYES DE CONSCIENCIACIÓ

La protecció de la intimitat es deriva del reconeixement, de la necessitat i del dret de les persones a protegir la seva vida privada. A més, és un dret fonamental garantit per la Constitució Espanyola (article 18.) per a totes les persones amb independència de la seva capacitat per a la presa de decisions.

És per aquest motiu que des de l'Equip de Reflexió Ètica treballem per a que aquest dret sigui real. Així doncs, durant l'any 2019 hem engegat tres campanyes diferents enfocades a preservar la intimitat dels nostres grans amb l'objectiu de sensibilitzar als professionals i a tota la organització (famílies, residents, voluntaris, etc.), sobre la importància de poder capacitar a les persones en la gestió de la seva pròpia intimitat.

El nostre objectiu principal és el **respecte a la intimitat** i això implica una actitud determinada que es concreta en el reconeixement de l'altra persona com un ésser valuós i posseïdor d'una vida privada i pròpia.

A continuació us farem una petita explicació de cadascuna de les campanyes, des de l'equip de reflexió ètica es buscava aconseguir un impacte molt visual, que cridessin l'atenció dels nostres residents, dels familiars, del personal i del voluntariat.



CAMPANYA 1

La primera campanya es va centrar en quelcom tan senzill com trucar a la porta. Es tracta d'una acció que des de ben petits ens han explicat però que en el nostre dia a dia a vegades podem oblidar. Així doncs, vam omplir tots els espais de la residència amb el següent cartell:



CAMPANYA 2

Un cop vam veure que els resultats de la primera campanya anaven pel bon camí van centrar-nos en la segona campanya.

Que es va centrar en la importància de mantenir les portes tancades.

Creiem que la intimitat és el bé més preuat que tenim les persones i, en el nostre cas, l'espai físic més íntim són les habitacions i els lavabos. Així doncs, teníem l'objectiu d'encoratjar a tota l'organització a protegir aquests espais.

Així vam engegar la campanya: "Tanquem la porta!". A continuació podeu veure una petita mostra de les diverses "portes" que podíem trobar a la llar. Va ser tot un èxit i va agradar molt la idea que la porta es pugues obrir, veure que hi havia, i tancar.



CAMPANYA 3

I per acabar, la tercera campanya! Aquesta vegada ens vam centrar en com preservem la intimitat quan ens comuniquem en els diferents espais comuns de La Llar Fundació.

Cal fer un agraïment a tot l'equip de professionals i persones ateses de la Fundació per les seves col·laboracions, en aquest cas, prestant la seva imatge i ajudar-nos a ser sempre millors.

En aquesta campanya vam utilitzar un recull de fotografies en format còmic on es mostraven situacions que NO preservaven la intimitat i al costat la situació on SÍ es preservava la intimitat i que seria la manera correcta de comunicar-nos. Aquí us deixem uns petits exemples:



Des de l'Espai de Reflexió Ètica valorem de manera molt satisfactòria l'impacte que han tingut les tres campanyes en conjunt i seguirem treballant per preservar els drets dels nostres grans.

Equip de l'espai de reflexió ètica

EN DETALL

SONGWRITING Y TERCERA EDAD

Llegados a una edad, las personas vamos perdiendo facultades y cosas que antes podíamos hacer sin ningún problema se vuelven una tarea difícil de realizar. Conducir, mantener la casa ordenada y limpia y toda una serie de rutinas se vuelven cada vez más y más problemáticas. Esta realidad a veces es malinterpretada por nuestra parte, provocando una sensación de que ya no servimos para nada, que somos un problema, un estorbo.

Las personas en los primeros estadios de una demencia degenerativa, así como personas que han

sufrido algún accidente cerebro-vascular con daños irreversibles, son perfectamente conscientes de que algo ya no funciona como antes.

Sin embargo, quizá donde se está cerrando una puerta, se está abriendo una ventana al mismo tiempo. La musicoterapia está destacando como una potente herramienta para ayudar al bienestar completo de nuestros ancianos. A través de propuestas creativas como la herramienta que hoy presentamos, el **Songwriting** (en inglés “Escritura de Canciones”), podemos traer de vuelta la atención sobre las posibilidades y apartarla de las deficiencias (Leung et al., 2015).

En grupo, o en solitario, junto con el musicoterapeuta, las personas trabajan para crear una canción. Esta puede tener temáticas muy variadas: reflejar las emociones o pensamientos de una per-



sona, criticar o llamar la atención sobre algo, la canción puede ser una despedida a un ser querido o incluso una oda de amor para ese noviazgo veraniego ocurrido muchos años atrás.

La figura del musicoterapeuta está ahí para ayudar en todo el proceso, desde la creación de las letras, a la elección de la música, pasando por los ensayos. A veces se puede grabar la pieza para tener un recuerdo material de ella.

Sin embargo, y aquí reside su valor terapéutico, es el recuerdo inmaterial de la canción el que nos ha sorprendido como musicoterapeutas, pues meses después de la creación de estas canciones, las personas las siguen recordando, con cariño además, así como del proceso en el que intervinieron y en el que crearon algo nuevo. Estas son sus palabras:

“Después de esto ya no me siento tan mayor. La cabeza se pone a trabajar un poco, va bien. Me siento más alegre, más útil”. José

“Lo hicimos con mucho cariño, estábamos muy ilusionados con hacer la canción”. Cándida

“Me siento muy bien y contento cantando mi propia canción. Todos aportamos para que saliera adelante”. Salvador

Se abre aquí un interesante campo para la investigación: ¿Puede un elemento artístico creado en los primeros estadios de una enfermedad neurodegenerativa ayudar a frenar el avance de ésta?

¿Puede servir como indicador del estado cognitivo de una persona según avanza el deterioro? Más hacia el nivel personal de cada individuo, ¿cómo afecta al bienestar y a la salud psicológica de una persona el realizar una tarea creativa y completarla, compartirla, sentirla como suya?

Es importante recordar que en este tipo de investigaciones fenomenológicas cualitativas, es importante resaltar la experiencia vivida por las personas que forman parte del estudio, como resalta la profesora **Felicity A. Baker** (Baker & Stretton-Smith, 2017):

“Debemos dar [a las personas mayores] la oportunidad de compartir sus pensamientos y emociones, desde su perspectiva, porque las voces de las personas con demencia son notablemente ausentes en las investigaciones, y sin embargo son estas mismas voces la más importante contribución.”

Referencias

- Leung, P., Orrell, M., & Orgeta, V. (2015). Social support group interventions in people with dementia and mild cognitive impairment: A systematic review of the literature. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 30(1), 1–9. doi/10.1002/gps.4166
- Baker FA, Stretton-Smith PA. (2017). Group therapeutic songwriting and dementia: exploring the perspectives of participants through interpretative phenomenological analysis. *Music Therapy Perspectives*, 36:50–66. doi: 10.1093/mtp/mix016

Álvaro Saura Moreno, Musicoterapeuta de La Llar Fundació fa uns anys.

RODOLINS, FRASES FETES...



- A casa del vinater, bona tardor i mal hivern
- A l'hivern escudella i vi calent
- A l'hivern farinetes per esmorzar, i per dinar sopes bullides
- A l'hivern fornera, a l'estiu tavernera
- A l'hivern "neblina", la neu per la veïna
- A l'hivern per la "moquina" i a l'estiu per la calor, sempre és bo dur mocador
- A l'hivern per la "moquina" i a l'estiu per la calor, sempre és bo un mocador
- A l'hivern, boirina (o "neblina") i la neu per veïna
- A l'hivern, bona sopa i vi calent
- A l'hivern, cal tenir proveït el graner i el llenyer
- A l'hivern, dia i solet; lluna i nit, quan no fa fred
- A l'hivern, el millor amic és la carbassa de vi
- A l'hivern, el millor amic és un bon abric
- A l'hivern, forner i a l'estiu, taverner
- A l'hivern, més val colrar que matinejar
- A l'hivern, no hi ha ase bo ni carro dolent
- A l'hivern, un bon amic, sens dubte, és l'abric
- A la darrerria de març, l'hivern és llarg
- A la plana de Vic, nou mesos d'hivern i tres d'infern
- A la Pobla de Segur, l'hivern llarg i l'estiu curt



- A la vora del riu, no fessis niu, ni en hivern ni en estiu
- A on els frares han fet niu, vessa en hivern i en estiu
- A on has passat l'estiu, passa l'hivern
- Abril acabat, hivern passat
- Abril finat, hivern acabat (o passat)
- Aigua d'estiu, xerriu-xerriu; aigua d'hivern, aigua d'infern
- Aigua d'hivern, aigua d'infern
- Al cor de l'hivern
- Alegria de Portvendres, alegria dels hiverns; a l'estiu cap alegria, perquè falten bastiments
- Amb vi ranci i pa calent fa de bon passar l'hivern
- Amistat de gendre, sol d'hivern
- Amor de gendre, sol d'hivern que tan prompteix com s'amague
- Arri, a filar per l'hivern
- Atansa't Quaresma, aparta't hivern
- Bon batre, mal hivern
- Bon punt Sant Andreu (de la Castanya), si no fos a l'estiu la boira i a l'hivern la neu
- Bon temps del febrer, cua d'hivern al darrera
- Calor d'hivern, foc de la llar
- Candelera clara, hivern hi ha encara



DEMANA'NS CITA AL NOSTRE WHATSAPP 678 811 516

o a centrefisioterapia@lallarfundacio.cat
i si ja formes part de la família de La Llar Fundació,
aprofita els preus especials.



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 1115 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:

