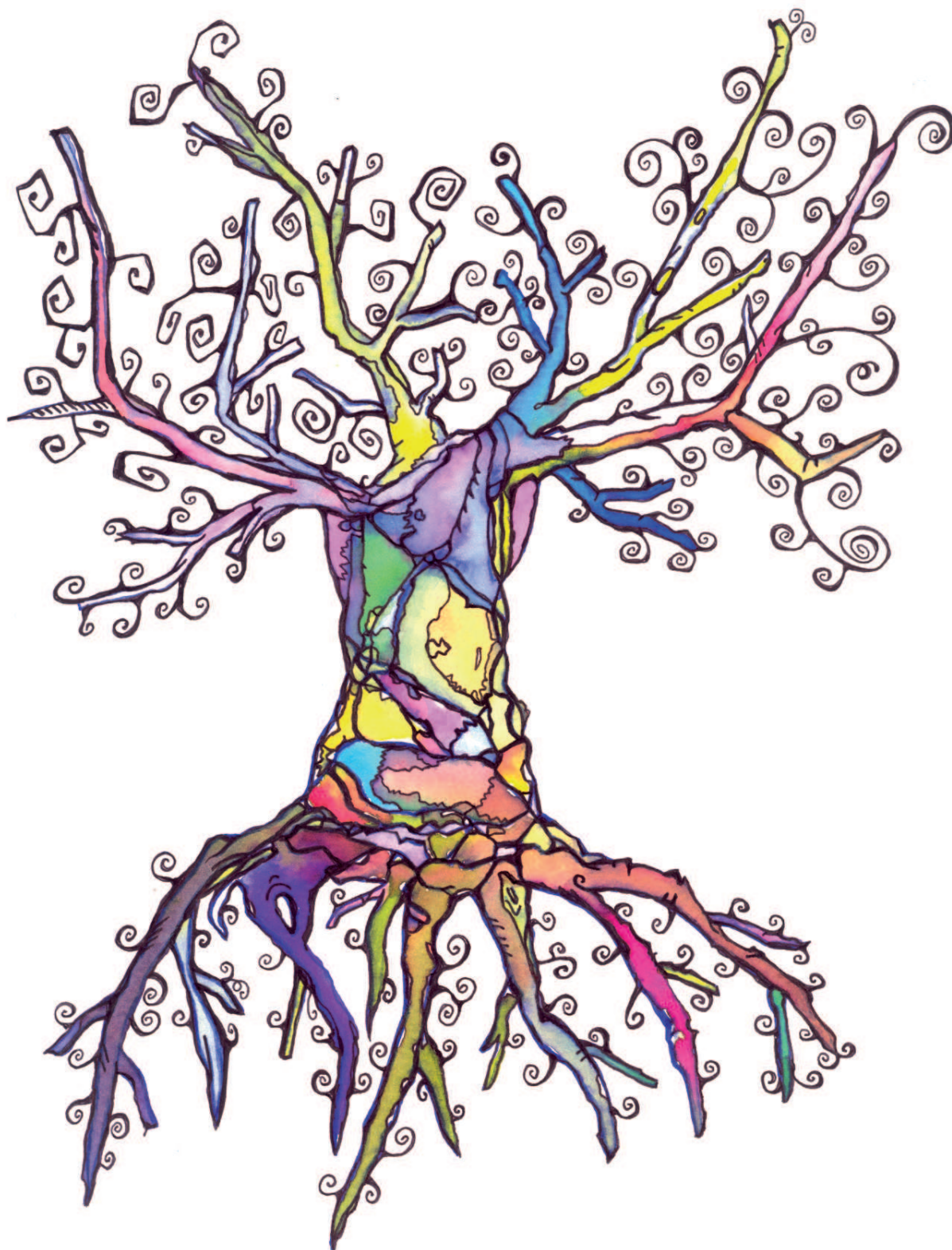


ARRELS

Revista nº12
1er semestre 2014

LA REVISTA DE LES VETES





FUNDACIÓ PRIVADA LES VETES

C/ Sant Antoni, 2 17190 Salt

TÍTOL: Arrels

CONSELL DE REDACCIÓ:

Mn. Jordi Callejón
Àngels Teixidor
M^a Jesús Macias

LOGO DE LA REVISTA: M^a Àngels Masdevall

IMPRESSIÓ: Impremta Pagès

DISSENY I COORDINACIÓ:

GestdorCultural. Gestió i
Comunicació 2.0



FOTO COBERTA: Miquel Planells Saurina

© del text i les imatges: Arrels

DL: B-52002-2007



VOLUNTARIAT OBLIGATORI?

Les tardes d'estiu donen molt de sí per tots aquells que no tenim oportunitat d'anar enllloc... I els llargs capvespres es converteixen en estones ideals per conversar amb les amigues, aquelles que tant enyoro, sobretot durant el curs escolar, perquè mai tenen temps de res... que si preparar la classe de l'endemà, que si corregir exàmens, que si tutories etc.

Però, igual que les orenetes fan a la primavera, elles també tornen, això sí, una mica més tard... i quan comença a sonar el telèfon i et proposen cafès-tertúlia, berenars de forquilla etc., una pren consciència que, un any més, ha arribat l'estiu...

En un d'aquests berenars que s'acaba enganxant amb el sopar, i que només es dona per finalitzat quan ja es porten tres badalls seguits, parlàvem sobre la notícia que va fer pública la Consellera d'Ensenyament fa uns dies enrere.

*"La Generalitat de Catalunya vol potenciar el **voluntariat** entre els **estudiants d'ESO**. Així ho va anunciar la **consellera d'Ensenyament** Irene Rigau durant l'acte de presentació del **servei comunitari** per a l'alumnat de l'educació secundària obligatòria que va tenir lloc el passat 2 de juliol. La implementació començarà el curs vinent en **152 centres educatius** i gradualment es desplegarà per les escoles públiques i concertades de tot el país durant els **5 propers anys**. D'aquesta manera, per al curs **2019-2020 es preveu que 70.000 estudiants** de tercer o quart d'ESO cursin aquesta nova assignatura que constarà de **10 hores de formació a l'aula i 10 hores de voluntariat en entitats socials**. La nova matèria permetrà que els estudiants **s'endinsin en àmbits** tant diversos com el del lleure educatiu, l'acompanyament i suport a l'escolarització, els projectes de solidaritat i cooperació, el manteniment del medi urbà, l'intercanvi generacional, el suport a necessitats bàsiques, el medi ambient, la participació ciutadana i el patrimoni cultural."*

Les meves amigues i jo, empordaneses i professores -per aquest ordre-, ja vam començar a posar en pràctica l'afuat sentit del humor que caracteritza a la gent de l'Empordà més profund...

A veure, anem per pams i directes al quid de la qüestió: **L'assignatura serà troncal o optativa?** Perquè si al final és troncal, ja avanço (i les meves amigues m'ho confirmen) no anirem bé. Voluntariat prové de la paraula voluntat, no? Fins aquí tots d'acord. Llavors si etimològicament és una paraula que prové del llatí "voluntas", del verb "volo/velle" (voler/desitjar), voldria dir que la voluntat és la facultat de voler. La potència de l'ànima que ens mou per fer o no fer una cosa.

Aleshores, la nostra pregunta és: **Voluntariat obligatori? Ho estem entenent bé això que ens proposen? És una ironia!**

L'objectiu és molt noble, això no ho discutim en absolut: conèixer i trepitjar la realitat del territori, de la societat, dotar-se de condicions per poder fer anàlisi crítica i comprometre's. Ens sembla genial, sobretot això últim. Comprometre's, però fer-ho lliurement, no perquè t'obligui una assignatura de l'Educació Secundària **Obligatòria**...

Potser el que hauríem d'ensenyar als nostres adolescents és a escollir lliurement i comprometre's de cor, amb sentiment, perquè les coses bones només es poden fer amb el cor... Però no sé com es fa jo això... tan de bo tingués una vareta màgica per motivar a les persones, perquè creieu-me que me l'haurien de treure dels dits de tant com la faria servir. No vull imaginar-me uns adolescents que vinguin de mala gana a fer tallers amb els avis, per exemple...només d'imaginar-me una hipotètica escena d'algú que, a la flor de la vida, es planti davant d'un avi amb morros de pam, destil·lant desgana per les orelles i passejant el passotisme per la casa, m'esborrona.

Confio que el seny s'imposarà...

Àngels Teixidor Camps. Directora

1r Premi Concurs de Manualitats per la Fundació Les Vetes

El passat 30 de maig es va celebrar, com cada trienni, la 4a Jornada de professionals de residències geriàtriques i centres de dia. La present edició va tenir lloc a l'Auditori de la Factoria Cultural Coma Cros, a Salt. L'objectiu de la jornada era el de contribuir a millorar l'atenció i la qualitat de vida dels nostres residents i usuaris, ajudant a donar resposta a les mancances i problemàtiques actuals amb les que ens trobem els professionals, fent especial èmfasi en la necessitat de preservar el model d'atenció biopsicosocial, compartit fins a dia d'avui.



Des de Les Vetes, direcció i professionals, no ens ho vam voler perdre. I no només vam assistir-hi sinó que, quan se'ns va plantejar des de direcció la opció de col·laborar en el concurs de manualitats de la jornada, no ho vam dubtar.

Els residents, amb l'ajuda dels professionals, van participar reproduint jocs de la seva època, en concret, nines i bèlits, jocs que recordaven haver elaborat en la seva infància.

I com tot esforç, va tenir la seva recompensa, doncs a part de la satisfacció de treballar per projectes compartits, també vam obtenir el primer premi del concurs de manualitats! Un lot de jocs i material per als residents, que des del primer dia ha estat ben profitós i ha simbolitzat el "premi" d'un bon treball en equip.

II CONCURS FOTOGRÀFIC "GENERACIÓ SOLIDÀRIA"

L'Organització Mundial de la Salut va declarar el 2012 com l'any de l'Envel·liment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional.

Entenent que l'envel·liment actiu i saludable ha de ser una constant a seguir al llarg de la nostra vida, Les Vetes va voler donar continuïtat a aquest projecte convocant la 2a edició del Concurs fotogràfic "**Generació Solidària**", que té per objectiu posar de manifest el valor que les persones grans aporten a la societat.

El Jurat estava format pel Sr. David Quintana Castilla (Secretari de l'Agrupació fotogràfica de Salt), pel Sr. Manel Bayo Rigau (Artista contemporani saltenc) i el Sr. David Cortals Pons (Secretari de la Fundació Les Vetes).

El 30 de desembre de 2013 va tenir lloc, a la Casa de Cultura Les Bernardes de Salt, l'acte de lliurament dels premis, de mans de l'Alcalde Sr. Jaume Torramadé.



1r. PREMI
Miquel Planells Saurina
(Banyoles, 1962)
"L'avi pallasso"



2n. PREMI
Joan Membrives Fernández
(Palafolls, 1970)
"El caldo"



3r. PREMI
Francesc Coll Boada
(Salt, 1990)
"A la flor de la vida"

III CURSA POPULAR LES VETES



El dissabte 22 de març va tenir lloc la 3^a edició de la Cursa Popular Les Vetes. Enguany, amb més de 250 participants, ja és gairebé una de les cites obligades del calendari, pels amants de les curses i marxes populars.

Els corredors i marxaires van poder escollir dos recorreguts, un de 10Km i un de 5Km, que van transcórrer íntegrament pel paratge de Les Deveses de Salt; un espai natural, poc conegut i molt valorat, situat enmig de l'àrea metropolitana del Gironès, que ens permet gaudir d'una variada fauna i flora tot seguint el curs del riu Ter, o bé perdre'ns pels in comptables caminets per contemplar les envejables hortes de Salt.

Una vintena llarga de voluntaris de la Fundació Les Vetes i del Servei de Cooperació al Desenvolupament de la UdG, van vetllar perquè tot fos un èxit, i així va ser.





En els 10km en categoria masculina, va imposar-se Xavier Viñals amb un temps de 35'9'', per davant de Jordi Rigau i Tomàs Serrano.

En l'apartat femení, va vèncer Florence Bertholet amb 41'59'' per davant de les atletes Cristina Bosch i Rosa Matamala.

En els 5Km, les victòries van ser per Oriol Agudo i Charo Garcia.

Tots els participants van ser obsequiats amb un entrepà i un buf commemoratiu de la cursa i van poder gaudir de l'animació del grup de percussió saltenc La Banda del Rec.



En tractar-se d'una cursa amb finalitat solidària, tots els diners recaptats s'han destinat als fons de la Fundació per poder portar a terme els projectes que ja fa anys ve desenvolupant al territori, com són el Servei de Préstec de Material Ortopèdic i els Tallers de Memòria.

Agraïment infinit a tots els col·laboradors, voluntaris i participants. Fins l'any vinent! Salut i Km!

Àngels Teixidor Camps



RECULL D'ACTIVITATS 2013-2014

De nou amb ganes d'explicar-vos tot el que fem amb els residents a Les Vetes, m'agradaria primer de tot felicitar aquests genials avis que tenim a la residència perquè cada vegada més, ens contagien la seva energia, genuïtat i esperit màgic. Personalment em considero molt afortunada de poder compartir i viure la seva vitalitat i les seves ganes de treballar.

En aquest número explicarem totes les activitats que vam fer des de l'estiu passat, començant per la celebració de Sant Jaume el passat juliol 2013, patró de Salt. La residència va voler celebrar aquesta diada per tal de mantenir la tradició saltenca. El matí del 26 de juliol vam anar tots junts al pati de Les Vetes i vam fer una rotllana per tal d'escoltar les paraules de La Vida de Sant Jaume, a càrrec de Mossèn Àngel Caldas. Meravellats pel seu relat, no vam deixar de continuar la festa amb un pica-pica, acompanyat per una bona música. Les olives, els musclos, les patates i les escopinyes van ser el punt clau perquè després els avis tinguessin poca gana a l'hora de dinar. Tot s'ha de dir, sempre deixen un petit forat a l'estómac per dinar i sobretot per les postres. Després de la ballaruga, vam tirar petards i així acabar amb bon peu l'espectacle i la celebració de la Festa de Sant Jaume. A més a més, el sol ens va acompanyar durant tot el matí.



Per decorar l'estiu a Les Vetes, vam guarnir amb sols esplèndids la sala de rehabilitació, treballant indirectament amb els residents. Per una banda, la orientació espacial i, per altra banda, la temporal. D'aquesta manera,

fem que els avis se situïn i aconseguixin que relacionin les decoracions amb les estacions de l'any.

El dia 26 de setembre, a la tarda, Les Vetes va commemorar el Dia Mundial d'Alzheimer amb la conferència "El cuidador i l'entorn del malalt amb demència" a càrrec de la Sra. Glòria Mas Neuropsicòloga de l'ISEP Clínic Girona.

A la residència també vam dedicar durant una setmana una part del nostre temps a commemorar aquest dia. Treballadors, famílies, amics, etc. van escriure en un tros de paper el què els agradaria recordar i ho vam penjar pels passadissos de la residència.



I així era una forma de donar suport conjuntament a totes aquelles persones que estan patint aquesta malaltia.

Donant una bona benvinguda a la tardor i el temps de castanyes, arriba l'hora de fer els panellets. Vam decorar la residència amb diferents dibuixos pintats pels nostres artistes i pintors. Podíem trobar des de bolets, fulles de tardor, castanyes, glans, etc. Com l'any passat, la Rosa Junquera, va ser la cuinera i l'encarregada del taller de panellets (se'n van fer un quilo i mig!). Per iniciar el taller de cuina, ens vam reunir tots els que volien participar a la sala polivalent, on teníem més espai per moure'ns, i així tots junts ens podíem veure i seguir el procés per fer els panellets. La Rosa va fer la primera massa, mentre explicava què faríem i com ho faríem.



Quan la vam tenir feta, vam repartir a tothom una quantitat de massa i cada un de nosaltres havia de fer la forma rodona d'un panellet. Però la cosa es va anar complicant, perquè en vam fer de quatre estils diferents (de coco, d'ametlla, de cirera i de codony), per la qual cosa, havíem de fer una forma diferent per tal de distingir-los entre uns i altres. Durant tot el matí vam estar enfeinats i vam acabar ben justet. Sort de les àvies cuineres també, que ens van estar ajudant. Només dir-vos que vam sortir de la sala amb tres plates ben grans de panellets. Si no recordo malament, uns 160 panellets! O sigui que imagineu-vos la feinada que vam tenir durant tot un matí.



El dia 28 d'octubre, vigília de Sant Narcís, vam comptar amb la presència d'un grup de nois i noies que ens van oferir un berenar, gentilesa del Casal dels Infants. Es va fer al pati de la residència i va ser més complet del que ens pensàvem. No teníem temps de poder-ho acaparar tot, ja que tot estava boníssim. Van ser uns nois i noies, molt simpàtics i agradables, que amb el seu somriure ens van fer passar una tarda meravellosa i diferent dins la residència. Des de Les Vetes, agrair plenament el tracte que ens van oferir i l'estona que vam poder compartir tots junts. La castanyada es va celebrar el dia següent també al pati. Les animadores, a l'hora de dinar, van començar a encendre el foc per torrar totes les castanyes i poder-nos-les menjar ben calentes. Els residents van començar a baixar a les 16h de la tarda i van tenir el gran privilegi de poder viure en present l'actuació

musical a càrrec dels Cantaries del Montgrí, amb cançons tan boniques com la Bella Lola i El meu avi. Tots junts cantàvem, ballàvem, menjàvem moniatos, les castanyes i els panellets fets i bevíem un rajolí dolç de moscatell. Un cop va acabar l'actuació i ben plens de menjar de tot, vam retornar cada un a la seva planta per després poder anar a missa. El dia 11 de novembre, el nostre voluntari Esteve Bosch va ser l'encarregat de iniciar els espais de tertúlia. L'Esteve ve tots els dimecres a les 16h a la sala polivalent i ens ofereix cada setmana un tema diferent a tractar, la qual cosa, afavoreix que els avis siguin crítics i donin la seva opinió. Només dir-vos que un dels temes que ha tractat és el de "Pobles i personatges" i que va donar molt de furor, ja que tothom volia donar la seva opinió i compartir-la amb els altres les experiències viscudes i anècdotes de la vida. Des de Les Vetes, volem donar les gràcies també al suport i les ganes de compartir aquests espais entre nosaltres.

Arribada l'estació més freda de l'any, l'hivern, tocava decorar tots els passadissos amb flocs de neu fets amb palets petits, pinyes, arbres de Nadal, ninots de neu, ornamentació típica de l'època, etc. per fer més amena, divertida i alegre la residència.

Els avis van tenir molta feinada i molta paciència perquè hem fet un ninot de neu amb gots de plàstic.

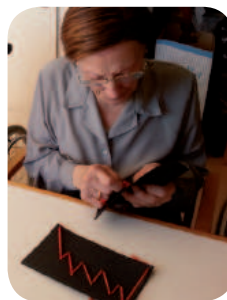
Primer de tot, vam agafar els gots normals i vam fer la base, enganxant-los amb grapes.



LES VETES PORTES ENDINS

Un cop teníem la base, en posàvem més a mesura que anava quedant una bola. Varem fer el mateix amb el cap del ninot de neu, però aquest cop eren gots més petits. Llavors, hi varem col·locar els botons, una bufanda, els ulls, la pastanaga que feia de nas i un barret. Així el fèiem més autèntic i més complet. Si vau venir a la residència, el vàreu poder veure només d'entrar-hi, al costat de l'arbre de Nadal. Segurament quedareu meravellats del que es pot arribar a fer amb coses ben simples!

Una altra de les coses que no puc deixar d'explicar-vos és que aquestes passades festes, les àvies cosidores van dedicar gran part del seu temps a crear unes postals de Nadal amb llana. Són tant originals i ben simples de fer, que s'ho van passar d'allò més bé. La sensació que a mi em dóna és que van gaudir molt, ajudant-nos a què tothom pogués tenir una postal.



Aquest Nadal vam tornar a repetir l'obra de teatre dels pastorets, com molts ja ho vareu gaudir. Com va tenir tant de furor, aquest any les treballadores de Les Vetes van tornar a actuar pels avis, famílies i tothom qui vulgues. És un plaer gaudir i compartir la diversió i les ganes de riure tots junts.



Com cada any, els Reis Mags van venir a la residència per donar-nos la benvinguda del 2014. Com sempre, les guitarres i els cànctics de Nadal, l'espectacle i els somriures, no van deixar de ser-hi presents. Els reis ens

van donar moltes sorpreses i complements molt útils per cada avi. Els esperem amb als braços ben oberts perquè tornin a venir el pròxim any per fer molta gresca i xerinola.

Dimecres 26 de febrer, la Residència Les Vetes va voler endolcir-se amb una gran coca de llardons. Per continuar amb les tradicions catalanes, la nostra voluntària, Rosa Junquera, va dur a terme el taller de cuina. La coca estava per llepar-se als dits. Amb dues coques de llardons i una mica de moscatell, vam celebrar el Dijous Gras i el Carnaval. Vam penjar una aranya enorme a recepció que espantava de gran que era! I algunes teranyines penjades per tota la residència acompanyaven un dia terrorífic. Va ser un dia ben diferent a la residència i per recordar!!

El mes d'abril, la residència Les Vetes va celebrar diverses dates. El dia 16 vam fer el taller de bunyols casolans de tota la vida, amb l'ajuda de la nostra voluntària Rosa Junquera. Ens vam reunir tots al menjador, i allà vam observar i participar en tot el procés que comporta fer els bunyols.



Aquell matí no ens ho vam acabar de creure. Us explicaré perquè: El que se sol fer en totes les cases, es fer la massa un dia i l'endemà es couen els bunyols; doncs, aquest any va ser una cosa fora de sèrie. El mateix matí van fer la massa i al migdia ja estàvem coent els bunyols perquè la massa s'havia llevat tant i tant que no ens quedava més remei que ocupar la cuina i coure-ho tot. S'ha de dir que feia força calor i segurament això hi va ajudar. L'endemà, i amb els 2 quilos de bunyols, vam seguir celebrant la Setmana Santa a la residència.



Una altra data a celebrar el mes d'abril va ser la diada de Sant Jordi, que va caure en dimecres, i de bon matí, ja estàvem preparant totes les flors i els punts de llibre per tal de vendre'ls. Aquest any les roses es van fer amb rotllos de paper de w.c. i un toc de purpurina, van quedar magnífiques.

Eren molt curioses i tothom se les mirava investigant de què estaven fetes. Va ser un dia profitós, ple d'amor i d'alegria.



Continuem fent anys. La nostra Mercè Ballell en va fer 101, el dia 27 d'abril. És tot un privilegi seguir compartint el dia a dia amb una de les dones centenàries de la residència.

Aquest any també ens han vingut a visitar 2 grups d'alumnes de 1r de primària de l'escola Arrels. Van venir amb molta energia i ganes per explicar contes als nostres avis. Pels avis va ser un dia completament diferent, ja que van compartir anècdotes, vivències i experiències que ens van fer reviure emocions i alegries durant tot el matí. Tothom va sortir content i amb les mans ben obertes per rebre de nou alumnes amb aquesta vitalitat.

Amb tot això, i per finalitzar el recull d'activitats d'aquest any, vull donar les gràcies a les famílies, els voluntaris i, per suposat, als avis i àvies que cada dia ens reben amb el seu millor somriure. Tots junts fem que cada dia sigui un dia especial a Les Vetes.

Sabina Masó Guix
Educatrice Social

PATCHWORK TEXTILS
MERCERIA FILS LLANES
PUNT DE CREU CORTINES
CATIFES ESTELADES SENYERES
LLENÇOLS NÒRDICS
PROTECTORS MATALASSOS
TAPISSERIA DECORACIÓ
LLISTES DE NAXEMENT
ALTA COSTURA REGALS
... I moltes coses més

TEIXITS
Agell

- Més de 400m de botigal
- Pàrquing per a clients darrera la botiga (c/ Josep M. Segarra)
- Més de 50 anys al vostre servei
- Més de 3000 robes de patchwork

*De Salt a
tot Catalunya !!*

Visita la nostra botiga online www.teixitsagell.com

C/ Major, 7 Salt (GIRONA) Tel. 972 231 372 info@teixitsagell.com

LA IL·LUSIÓ D'ANAR D'EXCURSIÓ, NO TÉ EDAT



Diuen que sota el cel hi ha un temps per cada cosa. Un temps per créixer i un temps per morir; un temps per plantar i un temps per recollir... A Les Vetes fa molts anys que anem sembrant i, creieu-me quan us dic, que el que recollim val més que tot l'or del món.

Amb les nostres mans, amb les nostres paraules i amb el nostre saber cuidar sembrem, en els cors de les persones grans i les seves famílies, amor i esperança, caritat, il·lusió i fe.

I una mostra de tot això és el que el divendres 6 de juny vam poder recollir durant l'excursió al Santuari dels Àngels, però també en els dies previs a la sortida, quan a la residència ja es respiraven "aires de festa".

Els avis parlaven de l'excursió amb il·lusió (alguns també amb recança, a casa s'hi està molt bé). N'hi havia que explicaven quantes vegades hi havien pujat a peu amb la família, una em preguntava si sabia per quina carretera passaríem, una altra li demanava a la seva filla que li comprés unes espadenyes noves per poder-hi anar, que si hi tocarien sardanes... Quants records i quanta il·lusió!!!

Més de 75 persones entre residents, treballadors, familiars, voluntaris i patrons vam aplegar-nos als Àngels per celebrar una Eucaristia d'Acció de Gràcies i compartir plegats un Dinar de Germanor.

Va ser un dia ple de bones intencions, de moltes emocions contingudes, de nervis perquè tot sortís bé, perquè ningú prengués mal i tothom estigués content; i tot el que es fa amb el cor surt bé...

Organitzar una sortida així no és senzill, s'han de tenir moltes coses en compte: que el trajecte no sigui massa llarg, que no hi hagi massa corbes, que els autocars puguin arribar pràcticament al mateix lloc on es va, que hi hagi espai suficient per maniobrar i descarregar les cadires de rodes sense molestar als altres, que no hi hagi barreres arquitectòniques a l'església ni al restaurant (o que puguin salvar-se fàcilment), que el dinar que es faci vagi bé per tothom... Bufff! Quina feinada, però quina alegria saber que s'està preparant un dia que, de ben segur, serà especial per a molta gent... I llavors la previsió. El no fos cas que.... (farmaciola, bolquers, pitets, roba de recanvi, medicació etc...)

I una servidora reflexiona sobre totes aquestes emocions i no deixo de preguntar-me si realment hi ha un temps per cada cosa o hi ha coses que no tenen temps, que són perdurables... Com la il·lusió i l'entusiasme que vaig veure en els ulls vius de tots aquests cossos desgastats pel pas dels anys. El mateix entusiasme amb què un dia, de joves, ens disposàvem, tots, a descobrir el món.

I és que aquest és el verdader art d'envellir. Continuar somiant i somrient... No deixar mai d'il·lusionar-nos per aquestes petites coses: com el fet d'anar d'excursió, cantar o ballar. És en aquestes coses, que sovint no hi donem importància, on es troba la felicitat.

No perdis més el temps i busca-la tu també! Perquè tal com va dir Oscar Wilde, "Senyors i Senyores això no és un assaig general, és la vida".

Àngels Teixidor Camps



INTEL·LIGÈNCIA SOCIAL

En el meu dia a dia, acostumo a observar el meu voltant, i ho faig com a exercici terapèutic, perquè en cada comportament, actitud o gest hostil, intento trobar una explicació, tot i que no sempre la trobo, m'agrada pensar que existeix.

Per posar un exemple, m'altero quan una persona esbufega en veure com intento acomodar la meva bossa en el mateix banc del gimnàs que ella, utilitzant el mínim espai per no limitar les seves ànsies expansives. La meva actitud, que condemna la meva bossa a la caiguda segura, és menystinguda per l'altra, que vol fer servir el banc com a expositor de les seves pertinences, sense cabuda per ningú més. Hauria de ser jo qui mostrés la meva repulsa cap a tan egoista acte, però no ho faig, i evito el conflicte.

Llavors, metafòricament, no pot ser d'una altra forma, em poso les sabates de l'altra persona i intento entendre el perquè de tot plegat. És l'anomenada empatia.

Som empàtics quan reconeixem les dificultats que té algú, però alhora som capaços de comprendre aquests sentiments d'una forma més profunda.

Tal i com afirma Elsa Punset al llibre *El món a les teves mans*, un dels descobriments de les últimes dècades, és que la empatia no és un tret innat inamovible, sinó una habilitat entrenable. La pràctica regular de la empatia té enormes beneficis: una consciència d'unió que elimina la soledat, una capacitat material per a connectar-se i relacionar-se amb els altres, una vida més àmplia i més profunda. L'empatia és una espècie de pont que serveix per crear connexions entre dues persones. Està clar, doncs, que a aquesta persona havia de treballar més l'empatia.

Aquesta és una de les eines per comprendre i transformar la manera de relacionar-se i comunicar-se. És clau en l'anomenada intel·ligència social.

La societat actual ha portat a la sobreprotecció física i a l'abandonament emocional. Les emocions s'originen en la relació entre la persona i el seu entorn. Des de petits, ens ensenyen d'una manera o altra a expressar,

regular i manejar les nostres emocions.

La família, l'escola i els nostres primers entorns, juguen un paper determinant en la manera com vivim les nostres emocions. Segons Carol Dweck, el nostre estil emocional o la manera com ens expliquem el que ens passa, la tendència a l'optimisme o al pessimisme, són coses que aprenem.

Segons les investigacions clàssiques sobre la felicitat, les persones optimistes i agraïdes són més felices, i no només se senten millor emocionalment, sinó també físicament; tenen menys accidents cardiovasculars i sistemes immunològics més resistents, superen millor l'adversitat i treballen de forma més eficaç, resolen amb major competència els conflictes i guanyen més diners. I quan aconseguim que els altres siguin més feliços, incrementen les nostres pròpies possibilitats també de ser-ho.

Després de dècades d'investigacions, s'ha arribat a la conclusió que els elements que més contribueixen a la felicitat són: la gratitud, el perdó, la compassió, saber gaudir de les coses petites que ens acompanyen diàriament i tenir una xarxa d'afectes, no necessàriament àmplia, però sí sòlida.

Malgrat es pugui pensar el contrari, la gent tendeix a ser més feliç a l'edat madura, donat que amb el temps, les persones solen aprendre a acceptar les fortaleces i debilitats.

La vellesa és l'etapa de la saviesa, l'acumulació de l'experiència. I l'experiència no és el que et passa, sinó el que fas amb el que et passa. La clau de la llarga vida rau en assumir reptes i resoldre conflictes. No oblidem mai que tots som els arquitectes del nostre destí.

Rocío Valencia Zambrana
T treballadora Social
NºCol. 4959

MALALTIES OSTEOARTICULARS MÉS FREQUENTS EN LA VELLESA

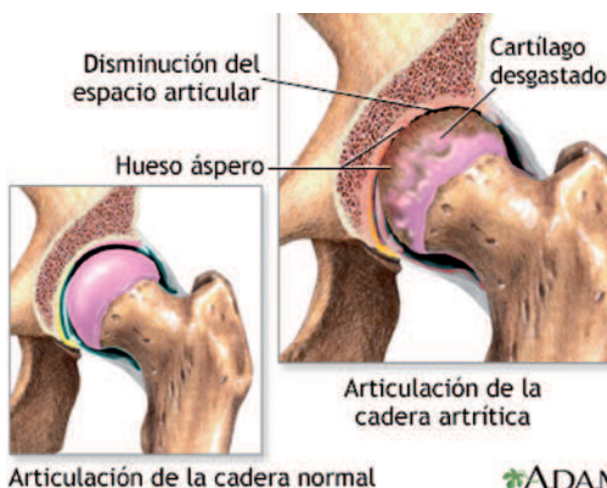
L'objectiu de la fisioteràpia geriàtrica és acompanyar la gent gran al pas dels anys i promoure un envelliment actiu millorant-ne les capacitats funcionals i proporcionar pautes per millorar la qualitat de vida; reequilibrant el cos a través de tècniques manuals, electroteràpia, termoteràpia....

En l'àmbit de la geriatria hi ha patologies molt freqüents que, a la llarga, produeixen incapacitats funcionals i/o dependències. Les malalties reumàtiques i/o degeneratives són les que més impossibiliten. Les malalties cròniques tenen una evolució de més de sis mesos.

La reumatologia interna s'especialitza en les afeccions del sistema múscul-esquelètic; amb dolors o inflamacions cròniques com artritis, artrosi, fibromiàlgia, osteoporosi, espatlla dolorosa...etc. Produint deformitats que, sovint a la llarga, són causants de malalties degeneratives.

Artrosi

L'artrosi és la malaltia reumàtica més freqüent. És produïda pel desgast del cartílag, un teixit que fa d'amortidor protegint els extrems dels ossos i que afavoreix el moviment de l'articulació. Quan el cartílag es desgasta, va perdent elasticitat i força, arribant a provocar un mal funcionament de l'articulació. Com a conseqüència, apareix el dolor i la dificultat per a moure's.



L'artrosi pot afectar qualsevol articulació del cos. Els pacients amb artrosi solen patir àlgies, deformitats, impotència funcional i dependència en fases avançades.

Artritis reumatoide

L'artritis reumatoide (AR) és una malaltia sistèmica autoimmunitària, caracteritzada pel fet de provocar inflamació crònica de les articulacions, que en produeix una destrucció progressiva amb diferents graus de deformitat i incapacitat funcional.



Artritis R. Avanzada

A vegades, pot causar lesions en cartílags, ossos, tendons i lligaments de les articulacions i pot afectar diversos òrgans i sistemes. Habitualment afecta de forma simètrica a totes dues parts del cos.



Figura 1



Figura 2

Cal veure el factor reumàtic en sang, fer un control amb radiografies, i així veure l'evolució.



Diferències entre Artrosis i Artritis

Artritis
(Artritis Reumatoide, AR)

1. Ataca a la membrana sinovial.
2. Su principal síntoma es la inflamación articular, que casi siempre está presente.
3. Se puede dar a cualquier edad, incluso en la niñez. Es más común entre los 20 a 40 años.
4. Se presentan síntomas extra articulares.
5. Rigidez importante.
6. El dolor empeora con el reposo.
7. Enfermedad autoinmune.

Artrosis
(Osteoartritis, OA)

1. Ataca al cartilago.
2. Su principal síntoma es la rigidez y el dolor. La inflamación no es común.
3. Es una enfermedad asociada al envejecimiento. Es más común después de los 40 años.
4. No se presentan síntomas extra articulares.
5. Rigidez poco duradera.
6. El dolor empeora con la movilidad.
7. Enfermedad no es autoinmune.

The infographic features a central human silhouette with red dots indicating joint inflammation in Arthritis and yellow dots indicating cartilage wear in Osteoarthritis. Detailed diagrams of a hand and a foot show the specific joint involvement for each condition.

Artricitener
Centro de Referencia de Artritis y Osteoartritis

Osteoporosi

En l'osteoporosi, la densitat mineral òssia està reduïda, la microarquitectura de l'os es trenca, i s'altera la quantitat i varietat de proteïnes en l'os. És per aquesta raó que hi ha un major risc de fractures, que es produeixen per fragilitat. Pot afectar significativament l'esperança i la qualitat de vida.

L'osteoporosi es pot prevenir amb els canvis d'estil de vida, i a vegades amb suplements nutricionals (el tractament sol implicar les dues prevencions): un canvi d'estil de vida contempla aspectes locomotrius, com l'exercici físic i la prevenció de caigudes, exercicis per a tonificar els músculs deambulatoris, per a millorar la propiocepció i teràpies d'equilibri; complementant-se amb suplements nutricionals, com el calci, vitamina D, etc.

Rosa Muñoz Llanes
Fisioterapeuta
NºCol. 4371

ARA QUE EM FAIG GRAN, COM M'AJUDARAN SI DEIXO DE SER JO?

La pràctica assistencial diària ens fa recordar la **necessitat d'una contínua reflexió i una millora d'atenció** en els moments en que la persona gran, ja sigui per causes del procés natural d'envelliment o per la presència de malalties que ho agreugin, comença a necessitar l'ajuda i el suport de familiars i professionals, per poder decidir sobre tots aquells aspectes que tenen a veure amb seva vida.

Com a punt de partida, val la pena recordar que la persona gran és jurídicament persona, amb independència de la seva edat. El respecte a la seva dignitat personal, exigeix que se li garanteixi l'exercici de tots els seus drets, independentment que tingui capacitat d'autogovern o una dependència psíquica o funcional que la limiti o l'anul·li.

En aquesta última etapa de la vida, la necessitat de protecció serà encara més gran i, en els casos en que la persona necessiti ajuda, li hem de donar suport amb allò que decideixi, no una ajuda que substitueixi la seva voluntat.

Si es vol prevenir una substitució de la voluntat de la persona, es proposa l'**autotutela** (una figura jurídica recentment incorporada al codi civil) a través de la qual, es pot escollir quina persona de la seva confiança haurà d'exercir les funcions de tutor, en previsió d'una futura incapacitació.

Cal recordar els **drets bàsics universals de la persona** com la confidencialitat, la dignitat, la intimitat...i aquesta figura de l'autotutela, pot obrir l'opció d'ajudar a trobar espais de reflexió on, la persona gran en plenes facultats, pugui anticipar-se i plantejar, no només a qui farà beneficiari dels seus béns, sinó també com voldrà ser atesa en possibles futures situacions de dependència, quina o quines persones de la seva confiança hauran d'ajudar-la a prendre decisions sobre la seva vida i de quina manera.

Probablement, hi haurà una major dificultat en aquells casos en que la persona gran arriba a la residència en el moment en que s'inicia el procés de deteriorament cognitiu patològic. Aquestes situacions no només suposen un trasbals per a la pròpia persona, sinó que també en resulten especialment afectats els familiars més propers que, en paral·lel, hauran de fer el seu procés d'assimilació i adaptació a un nou escenari amb necessitats canviants. Assumir que el seu pare, mare o parella, anirà deixant de ser qui era i digerir que, **qui ens ha fet suport tota la vida, ara necessita el nostre**.

Tot i que sempre contem amb la millor voluntat, probablement ens acompanyaran grans incògnites pel camí que ens faran qüestionar si ho estem fent de la manera més adequada.

Els professionals som conscients i especialment sensibles al patiment i dubtes dels familiars en aquests moments. I tan de bo tinguéssim varetes màgiques que ens fessin veure la gran solució, però això no existeix. Ens situem al costat i al servei dels residents i les seves famílies, mirem de comprendre i acompanyar, però recordant que hem de preservar, fins al punt que ens sigui possible, la capacitat de decisió de la persona gran i, en el cas de que hàgim de prendre decisions per ella, mirar de fer-ho tal i com ho hauria volgut.

Així doncs, es fa palesa la complexitat del tema; no obstant, tant professionals com familiars i les pròpies persones grans, hem de continuar treballant i dialogant per dibuixar un escenari on **perdre la capacitat de decidir, no sigui sinònim de perdre les ganes de viure**.

Alba Tarrés Bosch
Psicòloga
Nºcol. 19251



SOL SOLET VINE'M A VEURE

Un servidor intenta cuidar-se. Córrer pels voltants del poble m'ajuda a mantenir-me en forma, relaxar-me i pensar. Ara el sol em crema la pell, em fa suar i envermellir. Arribo a casa vermell com un pebrot i congestionat. Pare, això no és bo; em diuen els meus fills. Demà aquest vermell serà "moreno", contes-to neguitejat.

Ja ha arribat el bon temps, més hores de llum, la platja i el sol. Un sol que té efectes positius sobre el cos i l'estat d'ànim quan el prenem amb precaució, però una exposició excessiva, especialment sense la protecció adequada, augmenta el risc de desenvolupar càncer de pell. Creuar-se com una gamba tots els estius, pot acabar amb un melanoma.

Com podem diferenciar una lesió sospitosa d'una pigua normal? Tenim el **mètode ABC-DE** que ens recorda quins són els aspectes de les pigues que ens han de fer consultar. Una pigua que mostri **Asimetria**, o que tingui uns marges (**Borders**) irregulars, o que es mostri amb **Colors** diferents, o que tingui un **Diàmetre** superior a 6 mm o que mostri algun tipus d'**Evolució** o canvi, ens ha de fer sospitar. Les pigues que modifiquen el seu aspecte en algun d'aquests ítems, poden indicar que estan en un procés maligne; però no per força aquest és el cas de totes les pigues que canviïn. En cas de dubte consulteu sempre al vostre Metge de Família.

Per cert, el nostre cos està format bàsicament d'aigua, aproximadament un 60% del nostre pes. Sense ella no hi ha vida, i sovint, no li donem la importància necessària. Costa molt beure massa i, en canvi, és fàcil que no beguem suficient. És de vital importància en els nadons i ancians. Sovint, en aquest grup d'edat, perden la sensació de la set, malgrat estar deshidratats; i això és un problema greu. Hem de posar horari i oferir el vas d'aigua, te o suc. És un obligació. Aigua, aigua i més aigua. És la recepta que no heu d'oblidar mai, i menys a partir d'ara.

El teu cos necessita líquid per no deshidratar-se. Per això, és important aprofitar altres fonts d'aigua com són les fruites i verdures fresques, la llet i el iogurt, el te i el cafè (sense excessos), així com els suc, batuts, refrescos, amanides, sopes fredes i tot allò que et vingui de gust i t'aporti el líquid suficient perquè l'estiu no et deshidratis.

Per sort, podem fer una prevenció molt efectiva. Preneu el sol si voleu, amb barret, protecció solar segons el nostre tipus de pell, reduint les hores de més intensitat del sol i aigua clara al costat.

Gent, no feu el babau i beveu en abundància, però sense beure's l'enteniment, per favor.

Apa bon estiu!

Dr. Joan Barrot De la Puente
Metge de família
Nºcol. 3100

DE COP I VOLTA

Quan vaig rebre la proposta d'escriure aquest article, vaig dir sí molt ràpidament. Pensava que seria senzill exposar els meus sentiments, les meves emocions..., però ara que ho estic plasmant en un paper me n'adono que no és gens fàcil.

La meva mare vivia sola, com un ocell lliure. Tot i la seva edat avançada (80 anys), era totalment autònoma, anava a excursions i viatges i fins i tot conduïa. No estava acostumada a horaris ni a normes. Aquest estil de vida va fer que cada cop donés més valor a les amistats que a la pròpia família.

Ella sabia que, en cas de necessitat, amb una sola trucada de telèfon i moltes vegades amb informació imprecisa o autoritària, jo faria el que calgués per ajudar-la. És la meva mare.

El passat mes de setembre va caure per una escala i es va donar un cop al cap. Aquest fet va desencadenar petits trets d'una demència adormida i que encara no havia aflorat lo suficient com per ser-ne conscients. El dia abans, havia parlat amb ella per telèfon tan normal i l'endemà tenia la mateixa mare, però amb una hemorràgia cerebral, sense memòria, amb cadira de rodes, amb greus problemes cognitius i d'estabilitat...Tot de cop i volta. Realment la vida et pot canviar en 24 hores.

A la sortida de l'hospital va continuar la recuperació en un Centre Sociosanitari on l'equip sanitari em va explicar, i jo mateixa vaig poder anar constatant dia a dia, les mancances de la meva mare. Es perdia contínuament pel centre, no aconseguia orientar-se, ho perdia tot, des de la cadira de rodes fins el jersei. Portava la bossa plena de galetes xafades, mandarines, torradetes... Cada tarda l'anava a veure, li rentava la roba, li portava el que em demanava, però es va tornar molt exigent. Mai no en tenia prou, em confonia contínuament amb la seva mare. No sabia quina de les nétes l'havia anat a veure. Em deia que al seu costat hi tenia assegudes a la taula persones que ja feia temps que eren mortes.

La seva negativitat va anar en augment, res li anava bé, jo ja tremolava abans d'entrar-hi.

Només volia tornar a casa seva i tornar a conduir, però el meu sentit de la responsabilitat em deia que no podia permetre que la meva mare s'exposés a tenir un accident per la carretera i que fes mal a algú. Era una lluita constant.

Vaig haver d'assumir la realitat i començar a prendre decisions, que mai no eren compartides per la meva mare. El canvi de rol havia començat, de filla havia de passar a ser la mare.

Tota aquesta situació em va posar les emocions al límit. Cada dia, quan sortia del Centre Sociosanitari, anava a peu a casa per airejar-me una mica. Abans em parava en una cafeteria i demanava sempre el mateix: un dònut de xocolata, un suc de taronja i un cafè descafeïnat de màquina amb llet descremada i sacarina. Continuava el camí fins a casa plorant. Tenia dins meu una gran pena i una immensa responsabilitat davant de la situació que m'aclaparava. Recordo passar tots els dies de fires de Girona per davant les atraccions amb les seves llums al vespre donant voltes i veure-les a través d'una cortina de llàgrimes.

Un cop va sortir del Centre, vam pensar amb la meva família que el millor era que vingués a viure a prop de casa, amb una persona que tingués cura d'ella. Vaig tardar 5 dies a poder-li dir. Jo sempre havia mantingut l'esperança que es podria recuperar. Aquesta decisió la vaig prendre perquè en aquell moment no podia fer cap altra cosa.

Vam adequar un pis de dues habitacions just al costat on vivim, amb tot el necessari per viure còmodament.

La primera dificultat va sorgir a l'hora de trobar una persona que en tingués cura, a la tercera va anar la venguda.



Entenc perfectament la situació de desconcert i angouxa de la meua mare. Havia perdut de cop i volta tota la seva independència, no podia sortir al carrer sola perquè es perdia, no sabia mai on era, vivia de cop i volta amb una persona que no era d'aquí, menjava allò que li cuinava, s'havia de dutxar cada matí, es posava la roba que li deien, havia de sortir a passejar perquè era el que tocava.

Aquesta situació es va mantenir durant sis mesos. Al final d'aquest temps em vaig adonar que anava perdent dia rera dia. Un dia no em va conèixer i em vaig espantar molt, vaig tardar dos dies a refer-me.

Mai a la meua vida se m'havia passat pel cap que hauria de portar la meua mare a una Residència de la tercera edat, però la vida està plena de sorpreses.

Pel que fa als sentiments, no sento remordiment ni culpabilitat, he fet tot el que he pogut en tot moment i més.

He passat per situacions noves que m'han trasbalsat. He volgut preservar a la meua mare de comentaris i xafarderies de familiars, amics i coneguts, però aquesta actitud, la meua mare no l'entén i pensa que vaig contra ella. Té absolutament idealitzades situacions del seu passat més recent.

Com li faig entendre que ara hi ha coses que no poden ser perquè el seu deteriorament mental no li permet fer-les? Amb quines eines puc treballar la irrealitat de la realitat?

A l'hora de prendre la decisió de buscar una residència sempre et plantejes trobar la millor. Quan vàrem visitar la Fundació Les Vetes vàrem saber que era la que havíem d'escollir. Ho reunia tot: entorn molt familiar, bona estructura sanitària, personal atent i agradable. Ens va agradar molt que tingués capella i que cada dia es digués el rosari i missa.

Segurament en el silenci de la capella, la meua mare trobaria la pau i la tranquil·litat que, donada la seva malaltia, li feia falta.

L'amabilitat en què tothom ens va tractar, -directora, psicòloga, assistent social, mossèn i la resta de personal-, ens van encoratjar molt. Encara recordo l'alleugeriment que sentia quan anava cap a casa tenint la certesa d'haver trobat el que cercava.

Malgrat alguns alts i baixos del principi, -totalment lògics per tants canvis-, veig a la meua mare força integrada i que, poc a poc, va acceptant la nova situació. També voldria donar les gràcies a tot el personal que l'atén i als residents per fer-se amiga d'ella i acompanyar-la.

Ara em sento molt més tranquil·la, també tinc més pau. No vull pensar en el futur, el deixo en mans de Déu.

Una vegada vaig llegir aquesta màxima: "He patit moltes angouxes per fets que no han succeït mai", procuro aplicar-me-la, encara que no sempre ho aconsegueixo.

Res del que he fet en tot aquest camí hauria estat possible sense el recolzament de la meua família, -el meu marit i les meues filles-, però sobretot del meu marit que ha estat el meu suport en el qual m'he recolzat sempre que m'he sentit feble, ell amb la seva serenor m'ha fet veure el camí a seguir.

Una filla

LES VETES: EL NIU DE LA NOSTRA MARE

Juliol de 2012... I allà era... Va arribar a les nostres vides després de llargs anys de tractament per depressió... Ningú la va convidar, però es va auto convidar a viure a la nostra família: es diu Demència per Cossos de Lewy.

Es va instal·lar, als seixanta-dos anys, al cap de la nostra mare: la Dolors. El pitjor de tot, és que cap exorcisme la farà fora... Podem perdre el temps maleint-la, plorant-la... (no us negarem que durant un temps ho vam fer: el dolor, la desesperació, la ràbia, la impotència, la incredulitat eren el nostre dia a dia), però, prou! Hem decidit aprendre a estimar-la sra. de Lewy! No ens podem perdre en el camí de la tristesa. El temps ens va a la contra i ens queda massa per fer.

Per les nostres circumstàncies personals, vam haver de córrer a buscar una residència on la mare estigués ben atesa... Era tot tant antinatural, tan salvatge! Quan recordem aquells moments encara se'ns accelera el cor i notem aquell pes a la panxa, aquella pressió al pit, a l'ànima... Cap lloc ens semblava prou per a ella... Tantes preguntes, tants dubtes!

Vam visitar les Vetes i de seguida vam creure que era EL LLOC. Però en aquell moment no

hi havia plaça, així que vam recórrer a una segona opció, i no va anar gens bé.

La mare per certes "incompetències" que no vénen al cas, va desenvolupar una bronquitis aguda. Arrel d'això, ara ha d'utilitzar inhaladors i se li ha sumat la necessitat d'un aparell de ventilació per dormir i poder superar les apnees. Indignats vam córrer a buscar un nou NIU per a la mare. I aquest cop va poder ser. La mare va començar l'any a LES VETES!

Què podem dir del que rebem d'aquest niu? Tots ens entendreu si us diguem: "...saps COM ESTAR A CASA?"...oi que sí?...doncs això: PAU, SERENOR, TRANQUILITAT, CONFIANÇA, TRACTE FAMILIAR...

En definitiva: COR. A Les Vetes s'hi respira amb la força del COR, que és el que hauria de moure el món i en especial aquests tipus de centres. Hem vist a la Dolors un altre cop somriure i a estar més activa, i això, NO TÉ PREU!

Com va dir Charles Chaplin al discurs d'El Gran Dictador: "...NO SOU MÀQUINES, SOU HOMES!". Gràcies LES VETES, per retornar-nos, dia a dia, el sentit d'aquesta meravellosa frase!

Una filla



m
mémora
Un nou concepte
en Serveis Funeraris

Carretera Sant Feliu, 36 17004 Girona

Compromís de líder

972 210 358
www.memora.cat



Can Ricard

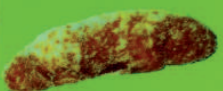
CAFETERIA / RESTAURANT

Carrer Major, 120 - SALT - Telf. 972 401 390
www.canricard.com - info@canricard.com



Parròquia de Sant Jaume de Salt

Pâtisserie artisanal
MARGENAT
des de 1929



Tresors del Ter

Tel. 972 230 679 C/ Abat Oliba, 10 Plaça Veïnat, Salt - Girona

COMAS

JOIERIA - RELLOTGERIA

Xavier Comas i Font
Avda. Sant Francesc, 14 • Tel. 21 85 27 • 17001 GIRONA
C/ Major, 83 • Tel. 972 23 47 70 • 17190 SALT
C/ Pare Lluís Rodes, 19 • Tel. 84 07 17 • 17430 STA. COLOMA DE FARNERS

DES DE 1949

L'ESTANC

Carrer Major, 303 | 17190 SALT
T. 972 230 934 | www.lestanc.cat



La Cooperativa del Veïnat

Carrer Major, 78 - SALT - Telf. 972 234 336
www.lesplantes.net / lacooperativadelveinat@gmail.com



Fabricuina

Taules i cadires, s.l.

Mobles de Guina
Disseny
Decoració
Adaptació i
Instal·lació

c/ Impressors Oliva, 12 - Local 2
17001 Girona - Tel. 972 21 87 19
c/ Major de Salt, 4
17190 Salt - Tel. 972 24 00 74
e-mail: fabricuina@hotmail.com



NAVARRO GESTIÓ
Serveis Integrals
Assessors d'Assegurances



- Projectes industrials
- Eficiència energètica

Camí dels Carlins, 60 (Polígon de Montfullà) - BESCANÓ
Telf. 972 402 450 - www.sinergis.biz - sinergis@sinergis.biz



**ASSESSORIA
CODINA**

ASSESSORAMENT FISCAL,
COMPTABLE I LABORAL

SERVEI JURÍDIC
I JURÍDIC MERCANTIL

AUDITORIA

COMPTABILITAT INTEGRAL

INFORMÀTICA

CONSULTORIA
ESTRATÈGICA

C/ dels Vern, 3 - 17004 GIRONA · Tel. 972 205 100
codina@codinacia.com · www.codinacia.com

NR **Nonó Rius**
Assessors S.L.
ASSESSORIA JURÍDICA I FISCAL

VALLEJO
ASSEGUR
CORREDORIA D'ASSEGURANCES. S.A.

Pl. del Veïnat, 8 baixos - Apt. de Correus 64 - 17190 SALT (Girona)
Tel. 972 24 15 44 - Fax 972 24 50 55 - info@nonorius.com

Pl. Josep Pla, s/n - 17001 GIRONA
Tel. 972 22 36 16 - Fax 972 22 19 93 - direccio@valviassegur.com

