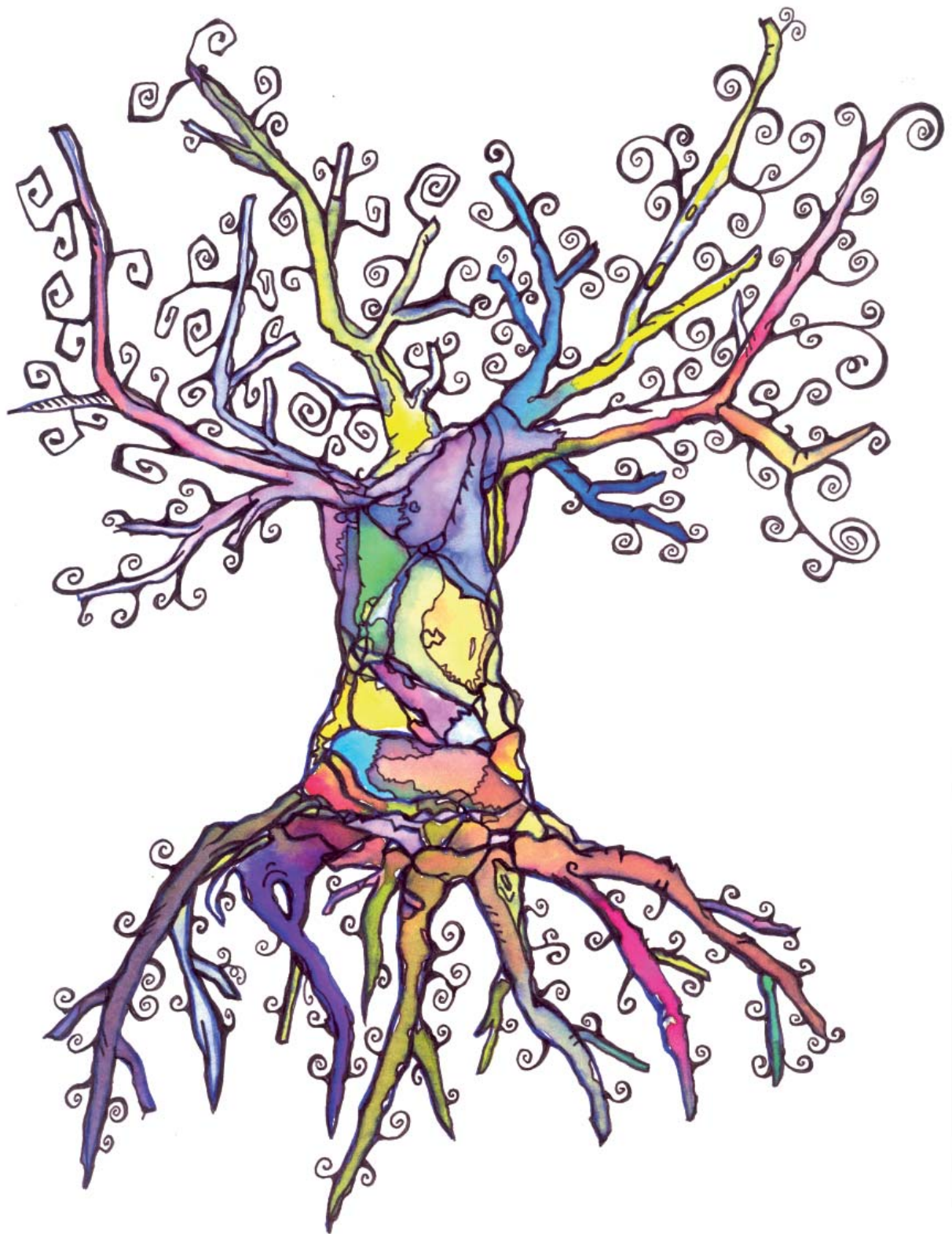


Revista n°10
1er semestre 2013

ARRRELS

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

DISSENY I COORDINACIÓ:



FOTO COBERTA: David Cotals Pons

IMPRESSIÓ: Impremta Pagès

© del text i les imatges: Arrels

DL: B-52002-2007



CAP DESPERT, COR VIU I COS ACTIU: el secret de la bona vida

Mentre em prenia la necessària tassa de cafè amb llet que m'havia d'ajudar a afrontar el llarg dia que tot just despertava, m'assabento de la notícia de la mort del japonès Jiroemon Kimura. Continuo llegint: "Aquest home figurava al llibre Guinness dels Rècords com la persona més anciana del món, amb 116 anys...".

Per uns efímers instants, la meva ferma convicció que la vellesa i els rècords són sempre femenins havia trontollat... però com en un acte reflex, la memòria em diu que aquest ancià japonès no ha pogut superar els 122 anys de la francesa Jeanne Calment, que té una marca, fins ara, imbatible.

Faig el darrer glop del deliciós cafè amb llet, tot sospirant els últims instants de calma i em dispo a sortir de casa per anar cap a la feina.

Mentre enfilo l'autopista, la meva ment fa un just esforç per recordar els noms de totes les persones centenàries que he conegut a la residència d'ençà que hi vaig començar a treballar, ara farà una dècada: la Llucieta, les dues Mercès, la senyoreta Nita, l'Angeleta, la Paula i en Joan que va morir amb 105 anys.... Quantes dones i només un sol home!!!!

Ben pensat no m'hauria d'estranyar... l'esperança de vida és cada vegada més elevada i això fa que en els darrers anys, sigui habitual trobar diverses persones centenàries vivint sota el mateix sostre residencial (enguany a Les Vetes en són 4); o que a les famílies es puguin conèixer els membres de 4 generacions... Tot un luxe, abans impensable!

Però aquesta longevitat de què gaudeixen tantes dones i menys homes, sovint també té la cara amarga de la història i és que la suma d'anys moltes vegades ve acompanyada de pèrdues, discapacitat i dependència, i aquí recordo una anècdota que d'adolescent em va marcar molt i que anys més tard vaig entendre i ara l'he fet tant meva, que els qui em coneixeu bé sabeu que és així com felicito a les persones que estimo pel seu aniversari.

Un vespre de finals d'estiu em disposava a felicitar la Sra. Rosalia, l'àvia de la meva amiga i tota contenta li dic:

-Per molts anys Rosalia!!!!

-Qui ets? No et veig. Acosta't

-Rosalia! sóc l'Àngels, l'amiga de l Gemma

-Ah, sí!!! Vine, vine maca... Però t'has equivocat

-Oh! Ah! Jo pensava... La Gemma m'ha dit que avui fèieu 93 anys...

-Sí, sí, així és, però no ho has dit bé.

Jo no vull que em desitgis per molts anys i prou, sinó per molts i bons anys!

-D'acord. Doncs per molts i bons anys, Rosalia!

(Ella va somriure)

-Ho has entès?

Jo vaig fer cara de pòquer, vaig fer que sí amb el cap i vaig girar cua sense haver entès massa res, pensant que els comentaris dels grans no els entenia i que de fet amb 16 anys, tampoc m'interessaven massa...

Però amb els anys m'he adonat de quanta raó tenia la pobra Rosalia!!!! Tots desitgem l'esperança de (la bona) vida i no només de vida...

Tots volem arribar a grans, però no pas mancats d'autonomia, memòria o raonament. Vet aquí el gran repte de la ciència: augmentar l'esperança de vida, però lliure de discapacitat o dependència.

I penso que aquest, és un aspecte socialment molt rellevant, i dic socialment i no individualment, perquè a nivell social implicaria reduir el cost social i sanitari, a la vegada que es produiria un major benestar i qualitat de vida.

Però tal com afirma el científic i investigador de la Universitat de Newcastle (Anglaterra), Thomas Kirkwood "els gens expliquen fins a un 25% de la longevitat de la persona, el 75% restant de la capacitat d'envellir és a les nostres mans".



I de fet, és ben cert, si tenim en compte aquests aspectes:

- 1) Que l'edat no és l'únic factor determinant en l'envelliment, sinó que l'edat interactua amb les circumstàncies socials, històriques i personals que ha viscut la persona.
- 2) Que l'envelliment psicològic no presenta el mateix patró que el biològic.
- 3) Que aquests patrons d'envelliment individuals, no succeeixen per atzar sinó que la persona i la societat poden orientar, promoure i influir en la manera d'envellir.

És a dir, l'envelliment no només té a veure amb les condicions genètiques o biològiques sinó també amb les condicions comportamentals (estils de vida), i psicosocials (actitud positiva, relacions socials).

Davant d'aquesta realitat, la Residència Les Vetes fa temps que ve apostant fort per introduir el seu segell distintiu en la manera de treballar, pel foment de l'envelliment actiu, positiu i vital.

En base a aquests 3 aspectes claus, a Les Vetes es dissenyen i es porten a terme les activitats, sempre pensant en la millora de la qualitat de vida del resident:

a) Com cuidar el cos i la ment

- Mantenir-se actiu en tot allò que li sigui possible (vestir-se i desvestir-se amb la mínima ajuda, col·laborar en fer-se el llit, en fer-se la higiene diària de mans, cara, pentinar-se etc...)
- Fer exercici físic (individual, grupal, bicicleta estàtica, caminar etc.)
- Menjar a poc a poc, mastegant bé, poc i sovint.
- Fer entrenament cognitiu i memorístic, participant als tallers de lectura, de memòria, de càlcul, d'arts plàstiques, de musicoteràpia, de cuina, etc.)

b) Com desenvolupar l'afectivitat i el sentit de control

- Pensament positiu
- Essent tolerant i respectuós amb els altres
- Motivant-se
- Emocionant-se
- Riure i compartir companyia
- Controlant l'ansietat
- Participant en activitats o fent coses que li reportin benestar i tranquil·litat
- Essent responsable dels seus actes i de les conseqüències que se'n derivin

c) Com fomentar la implicació social i la participació

- Participant en la transferència de records i vivències (taller de l'espiral del temps, taller de reminiscència)
- Participant en les relacions intergeneracionals (Programa Apadrinar un avi, interactuant amb els alumnes de les escoles i instituts durant les seves visites)
- Fomentant les visites d'amistats i familiars, i la seva participació en les activitats i sortides, acompanyant al resident i fent que se senti bé, acompanyat i important
- Participant en les sortides culturals que organitza la Residència (visites a exposicions de pintura, fotogràfiques, històriques...)
- Participant en les sortides socials al mercat de Salt
- Participant en l'excursió anual a algun indret de les comarques gironines

Veient doncs, que tots tenim a les nostres mans l'opció d'envellir d'una manera activa i molt més saludable, us convido a participar en totes i cadascuna de les activitats que es fan a la Residència i sobretot a animar, estimular, motivar i acompanyar els vostres familiars, perquè participin d'aquestes propostes que els fan tant de bé.

Per molts i bons anys a tots!

Àngels Teixidor Camps
Directora



LA FUNDACIÓ PORTES ENFORA

CRÒNICA DE LA II EDICIÓ DE LA CURSA POPULAR LES VETES

El passat dia 16 de març de 2013 a les 10 del matí, tingué lloc la II edició de la Cursa Popular Les Vetes, organitzada per la Fundació Les Vetes, amb el suport de l'Ajuntament de Salt i la col·laboració de nombroses empreses i comerços que, desinteressadament, es van voler sumar a la iniciativa. A tots ells, moltes gràcies!!

Una vintena de voluntaris, de la Fundació Les Vetes i de l'Oficina de Cooperació del Voluntariat de la Universitat de Girona, van vetllar perquè l'organització i la seguretat de la cursa fos tot un èxit. I així va ser! Prop de dues-centes persones van participar a l'esdeveniment esportiu, fet que garanteix el futur d'aquesta activitat.

Aproximadament un 90% dels participants d'aquesta edició, provenien de les comarques de Girona i un 10% de la província de Barcelona. Cal destacar la gran participació de corredores i corredors procedents de la mateixa vila de Salt.

Enguany es van dissenyar dos circuits, amb unes distàncies (no homologades) de 5 i 10 km aproximadament, que transcorrien pels paratges naturals de les Deveses de Salt. Un recorregut d'especial bellesa natural, on els participants van poder gaudir del plaer de córrer i passejar per les ribes del Ter i entre les terres planes i fèrtils de les hortes de Salt. Un cop acabada la cursa, tots els participants van ser obsequiats amb una bossa de regal i un esmorzar, amb al ritme frenètic de les coreografies i la música de percussió de la Banda d'en Pere Botero.

Els diners recaptats en l'organització d'aquesta activitat, s'han destinat íntegrament a la Fundació Les Vetes per tal de finançar els programes que s'estan portant a terme al territori per la millora de la qualitat de les persones i les famílies en situació de dependència i per la posada en funcionament de futurs serveis que promoguin l'envelliment actiu.

Els guanyadors de la cursa dels 10 km d'aquest any 2013 van ser:

En categoria masculina

- 1r. JAUME QUINTANA LERIA amb un temps de 36 minuts i 53 segons (A.A. Palamós)
- 2n. SERGI URZAY GOMEZ amb un temps de 37minuts i 17 segons (C.A Lloret-La Selva)
- 3r. XAVIER VIÑALS TEIXIDOR 37 minuts i 25 segons (C.A. Palafrugell)



En categoria femenina

- 1r. ROSA MATAMALA amb un temps de 50minuts i 15 segons
- 2a. LAURA MATAS amb un temps de 50 minuts i 38 segons
- 3a. LÍDIA RUIZ amb un temps de 51minuts i 12 segons





Agraïm molt sincerament el suport i la col·laboració del Servei d'Esports de l'Ajuntament de Salt, de la Factoria Cultural Coma Cros, de la Policia Local de Salt, de tots els comerços i empreses que van voler sumar-se un any més a la iniciativa, així com als voluntaris del Centre Excursionista Bàscara i dels membres de la Banda d'en Pere Botero i als fisioterapeutes Rosa Muñoz i Fran Perez que van muntar una carpa i de manera voluntària van oferir a tots els participants els seus coneixements i la seva pràctica. Sense vosaltres, tot això no hagués estat possible. Mil gràcies i fins l'any vinent!

Anna Dorca Macias





“BONES ESTONES”: NOU PROJECTE, NOVES IL·LUSIONS

Amb la il·lusió de créixer i establir aliances amb altres entitats, aquest 2013 la Fundació Les Vetes ha ampliat la seva cartera de serveis posant en funcionament un projecte col·laboratiu amb l'ISEP Clínic Girona anomenat “Bones Estones”.

Aquesta iniciativa, té com a principal objectiu atendre les necessitats terapèutiques de la població en procés d'envelliment i els seus cuidadors familiars. “Bones Estones” té una clara vocació de servei públic i la voluntat d'apropar-se a la ciutadania. Consta de tres serveis:

1. **Servei d'acolliment** puntual (per hores) dirigit a persones grans amb dependència, per tal que els familiars i/o cuidadors puguin disposar d'un espai de confiança on el pacient estarà ben atès mentre fan gestions i/o gaudeixen d'un temps de descans.
2. **Servei de formació multidisciplinari** per a cuidadors no professionals i interessats, on professionals especialitzats tractaran temes relacionats amb les demències, l'envelliment i les repercussions en el cuidador i l'entorn.
3. **Servei d'estimulació cognitiva** per a persones grans amb deteriorament cognitiu.

L'augment de l'esperança de vida en el context de la gran crisi econòmica actual, fa que moltes famílies es vegin abocades a tenir cura de les persones grans al domicili i sovint assumint un inesperat rol de cuidador, pel qual ni s'està preparat, ni es té la formació adequada. Per aquestes persones i els seus familiars, hem iniciat aquest projecte amb l'objectiu d'oferir-los un respir i tot el suport possible. Per a més informació no dubteu a contactar amb la Treballadora Social del centre: Rocío Valencia al telèfon 972401014.

FESTA DE CLAUSURA DEL PROGRAMA “APADRINAR UN AVI”

Un any més, la Residència Les Vetes ha participat en el Programa “Apadrinar un avi” de Càritas. Enguany, vuit joves de diversos centres educatius de Salt i Girona han escollit la Residència Les Vetes per realitzar, de forma voluntària, un acompanyament a sis dels nostres avis.

Durant uns quants mesos, aquests joves han anat vençant la timidesa inicial del primer moment i han anat creant vincles afectius amb els seus -com ells mateixos els anomenen- “segons avis”. Han estat moments de converses, de jocs, d'anècdotes, etc.

Aquest projecte intergeneracional, any rere any, va tenint més seguiment i l'intercanvi d'experiències entre joves i grans és molt enriquidor.

El passat dia 7 de juny es va celebrar, a l'Espai-Caixa de Girona, la festa de clausura de l'edició d'aquest curs 2012-2013. Quatre dels nostres sis residents participants al projecte Apadrinar un Avi, van poder assistir a l'acte, juntament amb una bona colla de voluntaris, tant de la Fundació Les Vetes com de Càritas, que ens van ajudar a fer-ho possible.

La tarda va estar farcida de bons moments i, tot compartint el viatge en autocar, ens vam retrobar amb vells amics d'altres residències. I encara ens esperaven moltes sorpreses... La vetllada tot just començava! L'acte va incloure una sèrie d'actuacions lúdiques a càrrec de voluntaris. Un mag va fer participar al mateix Bisbe de Girona, l'Excm. i Rvdm. Sr. Francesc Pardo, que amb gran sentit de l'humor i complicitat va despertar les rialles de l'auditori. A continuació, ballarins, guitarristes i cantants van fer les delícies de tots els assistents. Entre actuació i actuació, es va donar pas al testimoni dels autèntics protagonistes que han fet possible aquest projecte: els avis i voluntaris.

De ben segur que l'any vinent hi tornarem assistir i a participar!!!

Rocio Valencia Zambrana. Treballadora Social





VETES PORTES ENDINS

LES VETES, QUÈ SÓN?

Tothom diu: jo ja ho sé. Les Vetes són una residència. D'acord! I una residència de gent gran, què és? També se sap...!

Els Romans ja ens ho havien dit: Re-sideo (en llatí): romandre assegut. Re-sedeo, que és el mateix: voler restar assegut, quedar-se, estar-se a... Una residència és un lloc de permanència, de viure-hi de forma habitual, de convida-hi, de compartir l'estada i la vida. La vida és més que unes parets. Les parets no tenen ànima. La residència té un esperit. Les Vetes, més enllà de una organització, d'unes activitats, d'un acolliment, té un esperit. És l'esperit de Les Vetes.

Sabeu com va néixer aquest esperit sense el qual Les Vetes seria només una gran casa d'avis? Una casa per seure-hi? Us ho explico...

Les Vetes ha nascut de l'esperit evangèlic que té obligació de viure o de cultivar una parròquia, qualsevol parròquia. Una parròquia es reuneix entorn de l'Eucaristia i de la Paraula de Déu. Aprèn de Jesús a estimar tothom, "amb una especial diligència als pobres, als afligits, als qui estan sols, als immigrants i als qui sofreixen dificultats especials." I de l'Eucaristia en va sortir un grup de laics, de dones i homes seglars que, des d'una Fundació civil, es dedicarien a rodejar de bons serveis, d'afecte i amor profund, la gent gran que necessita "residir", que vol dir "seure amb d'altres estimant-se", perquè no pot viure sola per cinquanta mil raons.

Aquest servei "geriàtric", amb una competència professional que no vol tenir límit i que té voluntat de créixer, el porten a terme els Patrons de la Fundació, la Direcció i l'equip d'experts que la rodegen, així com les i els auxiliars que voleien tot el dia per la casa amb els seus uniformes blancs, el personal de manteniment, de la neteja, els voluntari i voluntàries, i fins i tot un mossèn.

I les famílies, formen part de Les Vetes? Ningú que entri a la residència, renuncia a la seva família. Elles tenen l'amor i coneixement adequats per col·laborar a millorar la evolució de Les Vetes. La relació amb tots ells va més enllà de l'execució dels programes. Ha de ser una relació d'unitat, de respecte i d'afecte mutus.

Les Vetes no té defectes? Oh! Sí. No es poden deixar de banda amb la roba bruta. Té molts defectes: els meus i els teus i els de tots. Però té una voluntat sense retorn de servir, de deixar-se servir amb gratitud, de millorar les virtuts humanes de la convivència, de somriure, de perdonar, de construir junts, de no suposar mala voluntat, de saber tornar començar sense rancor, de fomentar la voluntat d'aprendre a estimar, de tenir una visió positiva de les coses. Un paper a terra no és el seu lloc. Si es pot, s'ha de collir. Si hi ha un estri que no funciona, o s'arregla o se l'elimina. L'excel·lència, en tot, en tot, és un objectiu permanent de tots els que formen les Vetes. Humilment, sense fanfarroneria. I quan una cosa no va bé, no s'ha de deixar de lluitar i carregar als altres el que no funciona, sinó que hem de pensar quina part de culpa hi tinc jo, i posar-hi remei.

Les Vetes, al buscar l'excel·lència, es converteix tota ella en una escola. Les Vetes té vocació d'ensenyar. Voldria millorar la vida de tota persona que s'hi acosta. Tots nosaltres, més o menys profundament, hem tingut la oportunitat de copsar el seu esperit. Es realitza, dins nostre, com una crida interior, potent, a una entrega que ens recorda el seu origen: la força d'amor de l'Evangeli.

Mn. Àngel Caldas i Bosch
Rector de Les Vetes



En record d'"El senyor Brugué"

Sí, el senyor Brugué. Sempre ha estat "el senyor Brugué". Sempre ha estat aquell cap administratiu imprescindible que, com el bon vi es torna ranci de maduresa, de judici, d'eficàcia, d'execució i que clouia el servei que et feia amb un somriure amable com si el favor se li hagués fet a ell. Tota la seva vida havia estat l'administrador d'institucions depenent de la Diputació: del Centre d'Acolliment d'infants, del Geriàtric del Puig d'en Roca, de l'Hospital Psiquiàtric de Salt. A la seva Missa exequial, a l'església del Mercadal de Girona el divendres dia 19 de juliol, quasi no hi cabia ningú més. Això que avui dia en diuen la "interacció", ell la va dur a terme tota la vida, i la singularitat de les seves gestions el connectaven amb una munió de gent que es convertien en amics. L'església era plena d'amics. Li costava molt dir que no. Recordo que, en el moment de la seva jubilació, i en motiu d'una visita del Bisbe Mons. Jaume Camprodon a l'Hospital Psiquiàtric, vaig proposar-li que, ara que tindria tot el temps del món, potser podria dedicar un parell d'hores diàries de voluntariat a la Residència Geriàtrica de Les Vetes, en aquell moment recentment estrenada. Va començar les seves dues hores, que aviat es van convertir en treball diari, moltes hores al dia fins fa un parell d'anys. És que el secret del senyor Brugué, era més que ser un home ordenat, ple d'una eficàcia immediata. A dins seu hi havia, a més del silenci laboriós, un altre silenci, una energia callada i potent que li venia de la seva fe. Era la força emprenedora de la seva visió cristiana de la vida. Perquè en Josep Brugué era un creient. Un creient amb una unitat de vida que el portava a un equilibri interior, una interconnexió entre la seva família, el seu treball i el seu Déu que li donava una especial maduresa. Va viure així, va morir així. Un llum sempre encès en un món enfosquit.

Mn. Àngel Caldas

L'ESPIRAL DEL TEMPS, UN MAPA SONOR DE SALT

Un mapa sonor és una tècnica multimèdia a partir de la qual uns arxius sonors es presenten en format de mapa interactiu. És a dir, una eina virtual que, de forma interactiva, permet recuperar històries personals posades de manifest a través de testimonis orals, escrits, fotografies, rialles, vídeos, plors, sorolls, etc. Aquests sons se situen en carrers, places i edificis de Salt, dotant-los d'humanitat i conformant una identitat col·lectiva com a poble, a través del reconeixement dels testimonis de persones que hi viuen o hi han viscut.

El Mapa Sonor de Salt està promogut pel Casal dels Infants, a través del Projecte d'Intervenció Comunitària Intercultural (ICI), i portat a terme conjuntament amb l'Ajuntament de Salt, concretament per mitjà de l'Àrea de Cultura (Tècnica de Cultura i Biblioteca Iu Bohigues), l'Arxiu Municipal i l'Escola Universitària ERAM.

Quan a Les Vetes se'ns va proposar participar en aquest projecte, no vam dubtar ni un minut en acceptar la invitació; en primer lloc, perquè creiem que és una bona eina per donar valor i reconeixement a les històries de vida, experiències i vivències dels nostres residents saltencs, i en segon lloc, i no per això menys important, és també una manera d'humanitzar el territori i d'enfortir el teixit social i la convivència ciutadana, i per què no, una oportunitat de passar als annals de la història del poble!

Així doncs, el passat mes de juny, van tenir lloc les primeres dinamitzacions i gravacions, per part dels tècnics de l'ICI i els alumnes de l'ERAM, dels testimonis dels participants de Les Vetes: residents, familiars i voluntaris.

La Carme Canals, en Pere Vivern, en Joan Berga, la Paula Font, la Mercè Ballell, la Conxita Vilà, en Miquel Cubarsí, la Carme Sureda, en Josep Prats, la Pilar Martínez... han estat algunes de les persones que han col·laborat i aportat el seu testimoniatge, en forma de records, anècdotes, vivències... enriquint, d'aquesta manera, la recuperació del patrimoni cultural i humà de Salt.

Àngels Teixidor Camps
Directora



UN PROJECTE EN MENT: LA SALA SNOEZELEN

Una demència severa manté molt poques funcions cognitives preservades i les persones afectades no poden seguir els programes d'estimulació cognitiva habituals. Les sales Snoezelen són una alternativa d'estimulació multisensorial per poder facilitar una millor qualitat de vida a aquestes persones.

L'enfocament Snoezelen és un tipus de teràpia que provoca un despertar sensorial, afavorint la comprensió dels altres, del món i de sí mateixos, a través d'estímuls i activitats significatives, i partint sempre de les necessitats bàsiques de la persona.

Per aquest motiu, hem pensat que seria molt beneficiós crear, en un futur proper, una sala multisensorial a la nostra residència, amb l'objectiu d'oferir una millor qualitat de vida, sobretot a les persones afectades d'una demència avançada.

Els objectius que volem assolir mitjançant aquest nou projecte són diversos:

- Promoure la interacció, la comunicació i el desenvolupament.
- Afavorir la situació personal i social de la persona gran millorant les seves condicions físiques i psíquiques.
- Iniciar estratègies de comunicació i insistir en les capacitats sensorials i perceptives ajustades a les possibilitats de la persona.
- Optimitzar el seu benestar i la seva qualitat de vida.

Aquesta teràpia innovadora es treballaria a partir de 3 punts importants a destacar:

- 1) Observació dels estímuls i de les diferents possibilitats de resposta de les persones, així com el somriure, el rebuig, el plaer, el moviment i la interacció.
- 2) Anàlisi de les respostes sobre la conducta de la persona, per exemple, el seu nivell d'atenció, el benestar emocional, la relaxació, o la comunicació, entre d'altres.

3) Valoració global de la sessió amb les observacions corresponents.

Finalment, ens agradaria dir que, mitjançant un estudi realitzat en un centre on disposen d'una sala Snoezelen, es pot concloure que aquests tipus d'espais multisensorials tenen efectes positius a nivell significatiu en les respostes de les persones que pateixen demència avançada.

Per tot això, és necessari continuar treballant i estudiant amb noves teràpies i alternatives per tal d'ajudar a incrementar la qualitat de vida de les persones. Un exemple a seguir, és aquest projecte de gran valor estimulador que us hem presentat i que esperem que us hagi despertat les mateixes ganes que tenim nosaltres de poder-ho tirar endavant.

Carla Figueras i Fajol. Psicòloga

Sabina Masó i Guix. Educadora Social

LES VETES ACULL HEROS

El programa HEROS, finançat pel Fons Social Europeu, és un projecte de mobilitat transnacional per a persones en situació d'atur i amb certa discapacitat física. L'objectiu principal del projecte és augmentar les possibilitats d'inserció laboral de les persones participants, a través d'una estada de pràctiques a l'estranger.

Els països participants d'enguany han estat Alemanya, Itàlia i Catalunya.

Espiral Entitat de Serveis ha estat l'entitat amfitriona d'aquesta estada professional de 10 treballadors saxons, d'edats compreses entre els 20 i els 50 anys,. Les Vetes també hi ha participat acollint a una d'aquestes noies, la Daniela Schwope, que ha estat sis setmanes entre nosaltres (del 20 d'abril a l'1 de juny), col·laborant amb l'educadora social, Sabina Masó, en la realització dels diferents tallers de manualitats, d'expressió artística...

Àngels Teixidor Camps
Directora



RECULL D'ACTIVITATS A LES VETES

Encetem un nou semestre d'activitats a la Residència Les Vetes i tenim un munt d'experiències i novetats per explicar i compartir amb tots vosaltres.

Dia rere dia, comptem amb un major nombre de residents ben predisposats a participar, aprendre i col·laborar en tots els tallers que s'estan duent a terme. Personalment, em considero afortunada de poder observar, compartir i gaudir aquestes estones amb ells. Així mateix, l'experiència em serveix per a intentar millorar i adequar les activitats existents, i també per a presentar noves propostes que donin resposta a les necessitats i inquietuds de cadascun d'ells.

Comencem per explicar-vos una de les tradicionals activitats que tenen lloc en vistes de Nadal. Els avis van tenir la visita d'un munt d'alumnes de totes les edats que van cantar nades, recitar poemes, van representar els Pastorets i van repartir felicitacions a cadascun dels residents. Va ser una setmana molt atapeïda, perquè vam rebre alumnes de l'escola Vilagran, del Veinat, el Pompeu Fabra, les Dominiques, etc. Aprofitem per agrair, un cop més, la dedicació de tots els alumnes i mestres que ens acompanyen cada any per aquestes dates i porten la il·lusió i l'entusiasme per commemorar el naixement de Jesús a Les Vetes.



Però això no és tot! El 24 de desembre, el personal de la residència també va voler animar la festa amb una representació teatral ben genuïna i divertida. Van representar el naixement de Jesús amb els Reis d'Orient, l'àngel Gabriel i els dimonis. Després dels aplaudiments i les rialles, vam fer cagar el tió i la joia i les sorpreses van continuar amb tots els regals que ens va brindar.



També van arribar els Reis Mags a Les Vetes, molt divertits i graciosos, que ens van cantar cançons, ballant i fent-nos riure. Repartint regals per a tothom, i una mica de carbó...!



RECULL D'ACTIVITATS A LES VETES

Al febrer vam celebrar el Carnestoltes i vam engrescar a tots els avis per tal de viure intensament aquesta festa. Així doncs, amb la col·laboració de les àvies cuineres que tenim a la Residència, vam endolcir la diada fent dues coques de llardons autèntiques i delicioses. A més a més, el Dijous Gras va ser plegat de disfresses, de rialles i colors. La disfressa d'aquest any va ser la de Pedro Pícapedra, el popular personatge de dibuixos animats. Totes les treballadores de Les Vetes ens vam disfressar de Fredi i contribuir així a amenitzar la festa.



Al mes de març vam fer una petita sortida amb els residents a la Casa de Cultura Les Bernardes per visitar l'exposició Salt Pas a Pas, un projecte fotogràfic de Martí Artalejo (que en vam parlar a la revista anterior) en el qual apareixien fotografiats alguns residents de Les Vetes, com són la Sra. Paula Font, el Sr. Perfecto Megino i la Sra. Mercè Ballell; a més de la Fernanda Espigares i en Quim Santiago, com a treballadors de Les Vetes. Va ser un matí per conèixer i recordar les persones que vivien i viuen a Salt. Vam poder rememorar les seves històries personals i comparar experiències i anècdotes.



L'arribada de la Setmana Santa va ser deliciosa perquè vam aprofitar per fer el taller de cuina. Aquest cop vam preparar uns bunyols

cruixents i dolços. Vam treballar de valent tot el dia per poder fer unes postres d'allò més bones.



Com cada any, també vam celebrar el Sant Jordi i vam muntar una parada al Carrer Major de Salt. La majoria d'avis van passar una bona estona a la parada per ajudar a vendre les roses, els punts de llibres i les roses fetes a mà que havíem preparat entre tots els dies previs a la Diada.



Enguany les roses de manualitats es van fer utilitzant oueres de cartró pintades i guarnides amb purpurina per aconseguir un efecte més elegant i decoratiu. Van tenir molt d'èxit i, igual com les naturals, es van aconseguir vendre totes! Aquest any els resultats van ser immillorables, i a mitja tarda ja vam recollir la parada i vam tornar cap a Les Vetes amb tot el material venut.

L'abril va ser un mes de celebracions a la Residència. Vam tenir l'honor de commemorar l'aniversari de dues àvies centenàries: la Mercè Ballell i l'Anna Cabané.



Aquestes dues residents, que van ser obsequiades amb les medalles de centenàries, se sumen a les altres dues que conviuen a Les Vetes, la Paula Font (103) i l'Àngela Palomeiras (102).

El dissabte 27 d'abril, la senyora Mercè Ballell Xargay, que és la mare del Sr. Àngel Soler patró de la Fundació, va complir 100 anys. L'acte de celebració va començar a les 11h del matí amb una missa en honor seu i, seguidament, a la Sala Polivalent, es va fer l'entrega de la Medalla Centenària a l'homenatjada. L'acte va comptar amb la presència de la Sra. Anna Prior i Tió, coordinadora Territorial de Joventut de les Comarques Gironines i la Sra. Carme Carbó, Presidenta del Patronat de la Fundació, qui va fer entrega del pastís d'aniversari a la Sra. Ballell. Els il·lustríssims senyors Jaume Torramadé i Ribas, alcalde de Salt, i Josep Valentí i Freixas, regidor de la Gent Gran de l'Ajuntament de Salt, havien felicitat el dia anterior a la Sra. Mercè Ballell. Van acudir a la Residència per a fer entrega d'un ram de flors en nom del poble de Salt.



L'endemà, el dia 28 d'abril, va tornar a ser un dia de celebracions a la Residència. La senyora Anna Cabané, que fa més d'una dècada que viu a Les Vetes, va arribar al seu centenari. Aquest esdeveniment s'havia de celebrar amb entusiasme i, per això, es va repetir l'acte de lliurament de la medalla centenària per part del il·lustríssim Sr. Jaume Torramadé, el Sr. Xavier Soy, alcalde de Bescanó i la Sra. Anna Prior, delegada Territorial de Joventut a Girona i representant del Departament de Benestar Social i Família. L'acte va començar

al matí amb la celebració de l'eucaristia a la capella de Les Vetes i, més tard, es va fer un petit homenatge a la Sra. Anna Cabané, que va ser mestra de l'escola de Bescanó durant molts anys. Els residents també van voler felicitar a l'Anna i per això entre tots vam preparar una pancarta i la vam penjar al menjador de la Residència que també es va decorar. El dia 30 de juny, Les Vetes va celebrar el Corpus. Durant la setmana, els residents i les treballadores van fer dues catifes ornamentades amb serradures, guix, pintura i arròs. Com que la setmana va ser molt plujosa, els actes de celebració i la catifa es van traslladar a la sala polivalent, enlloc de fer-se al pati exterior de la Residència, tal i com estava previst.



El dia 5 de juny es va fer la ja tradicional excursió anual de Les Vetes que des de fa uns anys s'ha anat organitzant cada primavera. Aquest any vam anar d'excursió a Sant Feliu de Pallerols, un petit poblet de la Garrotxa. Vam sortir de la residència a les 10h del matí per tal de ser al poble d'hora, anar a l'església i assistir a les 12h a l'eucaristia concelebrada pels mossens Sr. Àngel Caldas i Sr. Jordi Callejón. Un cop acabada, vam anar a dinar a la Fonda Fineta. Vam menjar un menú molt complet: amanida i entremès pels entrants, de primer, un bon plat de fideuà i de segon, una botifarra amb patates fregides i mongetes i per postres una crema catalana.

Quan vam acabar de dinar, el senyor Narcís Palahí, patró de la Fundació Les Vetes, i molt vinculat al poble de Sant Feliu de Pallerols, ens va fer una visita guiada, amb molta il·lusió i entusiasme, al Molí.



Es tracta d'una construcció històrica, amb una maquinària digna de museu, que ha estat restaurada recentment perquè tothom la pugui veure. Cap a 2/4 de 5, vam començar a organitzar-nos per pujar a l'autobús direcció a Les Vetes. La jornada va transcórrer sense cap incident i vam arribar puntuals i contents altre cop a la Residència.

Evidentment, la celebració va anar acompanyada de la coca de Sant Joan i un xic de moscatell. A més a més, es van tirar petards i ens vam entretenir trencant dues pinyates plenes de sorpreses, caramels, globus, confeti, etc. Malgrat les inclemències del temps, la tarda de Sant Joan va ser molt divertida i animada.



Per finalitzar el recull d'activitats de Les Vetes d'aquest primer semestre, tenim la celebració de la revetlla de Sant Joan. Aquest any va ser passat per aigua i per no mullar-nos, la celebració també es va traslladar a la sala polivalent, enlloc de fer-la al pati exterior. Per començar, vam ambientar la sala amb cançons com ara La Bella Lola o Me gustas mucho. Els avis de seguida es van animar i van començar a cantar i ballar.

I fins aquí el recull d'activitats dels últims mesos. No tinc cap dubte que per al següent número de la revista ens faltaran pàgines per explicar el bullici d'actes que es fan dia a dia a Les Vetes. Espero poder-vos-ho explicar de primera mà i compartir les properes activitats amb els avis i amb tots vosaltres. Ja sabeu que hi sou benvinguts!

Sabina Masó Guix
Educatora Social

Aquest any he tingut l'oportunitat de poder col·laborar com a voluntària a Les Vetes. He pogut iniciar el **Taller de Lectura**, i us explico la meva experiència viscuda que he pogut compartir amb els diferents residents i professionals d'aquest centre durant aquest temps. El vam iniciar el mes de setembre de l'any passat, cada dimecres de les 10 a 2/4 de 12 del matí i les meves impressions em diuen que amb resultat satisfactori.

Per les lectures, en un principi vaig pensar podien funcionar les Pàgines Viscudes de l'autor Josep M. Folch i Torres. Són històries curtes i de bon recordar, amb les quals riem, ens emocionem i ens divertim, intentant posant-hi sempre una pinzellada d'optimisme. Durant la lectura tothom està molt atent i hi ha un silenci rigorós. Qualsevol comentari molesta, ja que ningú vol perdre el fil del conte que estem llegint. En acabar, demano la seva opinió, si ha agradat, si ha quedat tot ben entès o aclarim els dubtes que es presenten.

Últimament, hem incorporat un llibre de Joan Amades titulat Les Cent Millors Rondalles Populares Catalanes i les anem intercalant. Són històries màgiques, però sembla que també van entrant amb bon peu al nostre taller. Tinc la sensació que els residents s'hi senten a gust i m'han acollit molt bé. Aprofito des d'aquí per donar-los-hi les gràcies per la seva generositat!

Rosa Junquera i Mitjà. Voluntària



MUSICOTERÀPIA APLICADA A LA GENT GRAN

La Federació Mundial de Musicoteràpia defineix aquesta teràpia de la següent manera: *“La Teràpia Musical o Musicoteràpia consisteix en l’ús de la música i/o dels seus elements musicals (so, ritme, melodia, harmonia) per un terapeuta amb un pacient o grup, en el procés dissenyat per facilitar i promoure la comunicació, l’aprenentatge, la mobilització, l’expressió, la organització o altres objectius terapèutics rellevants, amb la finalitat d’aconseguir canvis i satisfer necessitats físiques, emocionals, mentals, socials i cognitives”.*

Mitjançant aquesta definició, entenem que la música és una eina terapèutica essencial per a tot tipus de persones i és per això que hem considerat molt important començar a utilitzar-la en el nostre centre i així, abordar al màxim possible totes les necessitats estimulatives dels nostres residents.



Quins beneficis ofereix la musicoteràpia per a la gent gran?

- Té efectes positius en la relaxació i/o activació, creant un ambient de confiança i confort.
- És molt important per tal de socialitzar-se i integrar-se en un grup.
- És un element fonamental per corregir la postura corporal, la respiració i la coordinació psicomotora mitjançant el cos i/o els instruments.
- Potencia la creativitat.
- Facilita la participació en altres activitats del centre.

Quins objectius ens plantejem?

- Activar el record d’esdeveniments importants viscuts durant la seva vida i així com-

partir la seva identitat.

- Estimular les funcions físiques i mentals.
- Activar de forma natural l’atenció auditiva, el llenguatge comprensiu i expressiu, la memòria, el moviment conscient i l’afectivitat vinculada a les diferents cançons utilitzades.
- En molts casos, pot ser un bon medi per frenar el deteriorament de la seva consciència biogràfica i, fins i tot, que recuperin la visió positiva de la vida que en algun moment han pogut deixar de tenir amb l’arribada d’alguna malaltia.
- La música pot proporcionar a les persones amb demència molta qualitat de vida en l’aspecte emocional ja que desperta el sentiment de ser capaços de fer coses, de compartir i de sentir que l’esforç, val la pena.
- Ajudar a superar la soledat. Afavorir l’afectivitat i la comunicació.

Quines tècniques utilitzem?

Primer de tot, cal dir que totes les tècniques que utilitzem són pensades per treballar amb tot tipus de persones amb diferents patologies, demències, etc. És molt important saber que les habilitats musicals se solen conservar en les persones amb malaltia d’Alzheimer, fins i tot quan els nivells de deteriorament en la memòria i en el llenguatge van esdevenint cada cop més accentuats.

- Cantar i ballar
- Tocar instruments de percussió
- Expressió corporal
- Provocar diferents tipus de records, de sentiments i d’emocions.

Això és una petita pinzellada de com treballem. Tot i així, experimentar una sessió de musicoteràpia en viu i en directe no té preu, ja que un simple somriure, un gest de companyonia i de germanor, unes llàgrimes de felicitat, uns records...no es pot descriure en paraules i, per tant, qui vulgui venir a participar o simplement a observar o a donar suport al seu familiar i compartir amb ell/a aquesta experiència, ESTEU MÉS QUE CONVIDATS!!

Carla Figueras i Fajol
Psicòloga



L'ENTREVISTA: Les cuineres de Les Vetes

En un lloc com Les Vetes, una de les coses imprescindibles és la cuina. Allà es cou tot allò que es menjarà durant la jornada, i no és feina fàcil!



Hem parlat amb les dues cuineres que hi treballen habitualment: la Isabel fa un any i mitg que hi és, i la Carme ja en fa sis i mitg.

Es van tornant, una de matins que fa els esmorzars i dinars, i l'altre de tardes que prepara els berenars i sopars. Els àpats es decideixen

des de direcció amb la infermera i la dietista, i es fan els menús d'estiu i els d'hivern, que van canviant i roden cada 3 setmanes. Això sí, en dies assenyalats com Sant Jaume, Nadal, Cap d'any... hi ha menús especials i quan un resident celebra el seu aniversari, intenta portar alguna cosa de postres.

Es preparen uns 53 menús diaris pels residents, més la gent del centre de dia que a vegades es queden a menjar, i cada dia des de recepció es fa el recompte de les persones que es queden a dinar.

"D'aquests menús, 47 són amb la dieta base com a tal –ens explica la Isabel- perquè després hi ha els triturats pels que no poden mastegar, els menús que es combina el triturat i el sòlid per a residents que no perdin el treball de mastegar, dietes sense gluten, pel diabètic, dieta tova o l'astringent, segons les necessitats dels residents en el dia dia. També fem verdura i planxa com a alternativa per si algú no li agrada el menú que hi ha."

Les dietes són variades. Per exemple, els esmorzars poden trobar pa amb tomata amb

pernil dolç o formatge, mantega i melmelada, o pastes com ensaïmades i melindros els diumenges i festius.

Per dinar i sopar també hi ha menús que donen ganes de quedar-s'hi! La setmana que vam entrevistar a les cuineres, alhora del dinar hi havia arròs a la cassola, llom a la planxa i fruita del temps; i un altre dia esqueixada, truita de carbassó i amanida, i per postres unes maduixes que feien molt bona pinta!

La Isabel ens comenta que "el salmó és un dels plats que més els hi agrada. El que mengen molt bé és el peix arrebossat i la vedella guisada, plats de sempre. I l'arròs també els hi agrada molt!."



Isabel Ventura

L'organització a la cuina i alhora de menjar és bàsica! La Carme ens explica que és l'encarregada de fer les comandes als proveïdors: "Hi ha coses que els hi porten diàriament, i altres fan la comanda un cop per setmana. I pel que fa a l'hora dels àpats, hi ha diferents torns.



Els que no tenen tanta mobilitat i són més dependents i mengen triturat, són els primers a menjar al primer torn amb ajuda de les auxiliars. Els altres que són més autosuficients, mengen al segon torn." Tots tenen el seu lloc al menjador, cada avi té el seu tovalló preparat amb el número de la seva habitació.



Carme Colls

Quan els hi preguntem quin secret hi ha a la cuina perquè els avis de Les Vetes facin anys, ho tenen clar: se'ls cuida molt bé! La Isabel ens comenta que "a la cuina s'ha de treballar amb ganes! Tu veus el menjar que agrada i el que no, no sempre pots aconseguir a tothom igual, això passa a totes les cases, però si algun resident no li agrada alguna cosa, has d'intentar mirar que s'ho pugui menjar d'una altra manera, inventar-te mil maneres diferents perquè aquell àpat no es perdi". La Carme afegeix que "entre tots els hi donem un tracte molt bo. Es cuida el que té la pressió

alta que mengi sense sal, el diabètic es vigila amb el dolç, els que tenen colesterol se'ls hi dóna peix per substituir l'ou...".

Totes dues coincideixen en comentar que, encara que a la cuina hi ha molta feina, estan molt bé treballant a Les Vetes i els avis són gent molt agraïda. Hi ha avis que quan hi ha un plat que els hi ha agradat els hi van a dir, i els que no també!, però rebre un "el plat d'avui m'ha agradat molt", fa veure que la feina ben feta té recompensa.

Recollit per Criptica Práctica





suñer girona s.l.

peix i marisc fresc i congelat

- IMPORTACIÓ - EXPORTACIÓ
- VENDA A L'ENGRÒS A HOSTALERIA, COL-LEGIS, ETC.
- MAGATZEM FRIGORÍFIC DE 2.500 m²
- ÀMPLIA GAMMA DE VERDURES CONGELADES I PRECUINATS

VENDA AL DETALL: C/ Sta. Eugènia, 20 • Tel. 972 20 62 76 • 17001 GIRONA
C/ Sant Josep, s/n • Tel. 972 23 50 61 • Fax 972 23 51 62 • 17181 AIGUAVIVA (Girona)

111111-11000000



MACFONT,S.A.

export@macfont.es

www.iberland.com

C/ Manel Quer, 5-7 Entl.2B · 17002 Girona (Spain)
Telf.: 972.218825 Fax.: 972.220362



**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

VALLEU
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

