

arrels

La revista de la Fundació Les Vetes



- **PORTES ENFORA:**
Llits
- **PORTES ENDINS:**
La tala del cedre
- **TEMA DEL SEMESTRE:**
Un novembre per esborrar



Fotografia portada: la marmota -disseny gràfic-
📷 (Camí de Ronda Llança-Port de la Selva)

Revista arrels
Nº 25 · 2n semestre 2020

FUNDACIÓ PRIVADA LES VETES



C/ Sant Antoni, 2
17190 - Salt (GIRONA)
Tel. 972 401 014
Fax. 972 400 876
E-mail: info@lesvetes.com
www.lesvetes.cat

Disseny i maquetació:
la marmota -disseny gràfic-

IMPRESSIÓ:
Impremta Pagès

CONSELL DE REDACCIÓ:
David Cortals
Àngels Teixidor

© del text i les imatges:
Arrels

Dipòsit legal:
B-52002-2007

Qualsevol forma de reproducció, distribució,
comunicació pública o transformació d'aquesta
obra només pot ser realitzada amb l'autorització
dels seus titulars, llevat d'excepció prevista per llei.

L'administrador es reserva el dret de modificar
qualsevol nom o càrrec.

TEIXINT VALORS



TEIXINT EL FUTUR

De nou sembla inevitable obrir la revista i esperar trobar que la pandèmia ompli cada paràgraf i taquí de foscor els estranys dies que ens toca viure; però què podem esperar sinó d'una publicació que pretén donar a conèixer el dia a dia d'una humil residència?

Tot fulleiant-la us convido a descobrir alguns aspectes de com hem passat aquest darrer semestre, però també podreu trobar-hi també altres continguts, al marge de la crisi sanitària, els quals ens ensenyen que els canvis són el motor de la vida. Canvis a millor, com l'adquisició dels llits hospitalaris amb màximes prestacions; canvis que responen a relleus generacionals al capdavant de l'àrea administrativa i econòmica; canvis en l'entorn, on el majestuós cedre sacrificat ha donat pas a un espai adaptat per a trobades de familiars amb residents. Com va dir Schopenhauer, *el canvi és l'única cosa immutable*.

Per altra banda, des del càrrec que represento en aquesta Fundació no me'n puc estar de ser crític amb la nostra societat. A l'anterior número d'aquesta revista us escrivia un article titulat "Terratrèmol" on es feia una crida a la solidaritat econòmica davant l'enorme despesa generada per pal·liar els efectes de la COVID 19 en el sí de la residència. També es parlava dels beneficis fiscals que comporta el fet de fer una aportació econòmica a una entitat sense ànim de lucre com Les Vetes. S'ha complert la previsió del balanç comptable a final d'any i les pèrdues efectivament equivalen pràcticament als beneficis dels exercicis de la darrera dècada. En canvi, malgrat la crida, l'increment de les donacions no compensa ni l'1% de les pèrdues. Em pregunto què queda d'aquella societat, farcida de prohoms i gent modesta, que fa vint-i-cinc anys van ajudar a aixecar aquesta institució amb moltes petites aportacions, convençuts que el projecte era pel bé comú. Em queda clar que la societat també ha canviat. Schopenhauer es riu de mi.

Ha estat un semestre difícil, molt difícil. Després de mesos de calma tensa, amb l'amenaça del virus sobrevolant com un voltor, a finals d'octubre traspassava la porta i ens deixava un novembre devastador. Durant tota la pandèmia, i més freqüentment durant el brot, els familiars heu pogut alleugerir el neguit amb els missatges que rebíeu des de Direcció, amb la informació clara, acurada i estructurada, i els protocols a seguir, estrictes. La gravetat es relatava sense maquillatge, però serena. Els correus de l'Àngels sempre han sabut transmetre confiança i fortalesa, un do que li admiro. Ella i tot el personal van afrontar la situació amb coratge, vocació de servei i jornades sobrehumanes. Orgull d'equip, amb qui sempre estarem en deute.

Encarem amb pas decidit el 2021. Els Reis ens porten l'esperança amb la 1a dosi de la vacuna. Es remata la feina el 29 amb la 2a dosi, però -com que les farmacèutiques van a la seva- Sanitat fa curt i dues persones de l'equip tècnic han de fer un periple per trobar una altra residència on rebre-la. Imagino l'escena i em sembla extreta d'una pel·lícula d'en Berlanga. En qualsevol cas, no ens podem confiar, prohibit relaxar les mesures de prevenció. Les Vetes, que és centre Verd des de finals de novembre, segueix en un règim de visites espartà mentre al carrer les dades de la tercera onada posen els pèls de punta.

Seguim al peu del canó, disposats a entomar els canvis.

Gràcies per la confiança.



/// DAVID CORTALS PONS ///

· President Fundació Les Vetes ·



La Fundació Les Vetes va presentar-se a la convocatòria de Subvencions a entitats per a programes d'interès general, amb càrrec a l'assignació tributària del 0.7 de l'IRPF, de l'àmbit de les polítiques socials del Dpt. de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya.

El projecte presentat consistia en la renovació dels 54 llits actuals, que han quedat totalment obsolets degut al canvi en el perfil de persones que estem atenent actualment, cada vegada més depenents, amb més patologia i amb més complexitat clínica.

La subvenció rebuda ha permès canviar el 50% dels llits de la residència. S'ha fet una primera compra de 27 llits amb un cost total de 36.982,44€. El 70% d'aquest cost ha estat finançat a través de la subvenció rebuda i el 30% restant l'ha assumit la pròpia Fundació Les Vetes.

Pensem que per les característiques dels llits comprats, "tipus Alzheimer", es millora la qualitat de vida tant dels residents com dels treballadors, ja que les seves prestacions fan que es pugui treballar de manera més còmode i ergonòmica i així evitar possibles lesions.

Els llits, més grans que els que teníem fins ara, fan 100cm

d'ample x 206cm de llarg, disposen de baranes i carro elevador de suport elèctric, elevador de plegat de genolls regulable, rodets, fre centralitzat i dos suports de pal portadegoter.

Aquesta tipologia de llits més hospitalaris "tipus Alzheimer" permeten que es puguin abaixar fins a 24cm arran del terra (fet que dificulta que la persona dependent es pugui aixecar minimitzant el risc de caiguda i evita la contenció).

Amb la compra d'aquests llits millorem el benestar i la seguretat dels residents i alhora que fem prevenció de riscos laborals.

Esperem poder trobar finançament per tal de poder completar la segona fase del projecte de canvi de llits i així poder disposar del 100% de llits tipus Alzheimer.

Pel que fa als llits vells, com que el seu funcionament és totalment correcte, continuaran donant servei a les persones grans i es destinen als següents centres:

Fundació benèfica Assís de St. Quirze del Vallès i a l'Hospital de Fatoto a la província de Kantora (Gàmbia).



COMAS
JOIERIA - RELLOTGERIA



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


NAVARRO GESTIÓ

Societat d'Agència d'Assegurances
Exclusiva de  **ZURICH**

Tel. 972 21 40 79
info@navarrogestio.com

LLITS

TEXT ÀNGELS TEIXIDOR
(Directora Fundació Les Vetes)





TALA DEL CEDRE

El passat juliol, a instàncies de l'Ajuntament de Salt, es va procedir a la tala del cedre de grans dimensions que hi havia dins el pati de la residència.

L'exemplar estava catalogat i inclòs dins el Pla Especial de Protecció del Patrimoni de Salt i elements d'interès històric.

Després de l'estudi fet per l'àrea de medi ambient de l'Ajuntament, la Regidoria d'Entorn Natural, va ordenar la tala de l'arbre. El motiu era l'excessiva inclinació que havia adquirit amb el pas dels anys i el risc de dany personal que podia ocasionar, tant a vianants com a alumnes de l'escola El Veïnat. Amb una pena enorme vam veure'ns obligats a executar l'ordre.

No obstant, degut a la necessitat de trobar un espai amb les característiques

que dictamina el Dpt. de Salut, per tal de complir amb els criteris de seguretat alhora de permetre les visites de familiars dins la residència, es va pensar en la instal·lació d'un mòdul prefabricat, just a l'espai on abans hi havia hagut el cedre.

Aquest mòdul, en règim de lloguer mensual, és un espai diàfan de 15m² amb dues portes que permeten l'accés diferenciat entre familiars i residents, i tres finestres correderes que permeten una ventilació natural i que fa la funció de sala de visites.

Amb la instal·lació d'aquest mòdul hem pogut salvar un dels esculls que se'ns presentava alhora de poder permetre les visites familiars dins el recinte de la residència.



TEXT ÀNGELS TEIXIDOR
(Directora Fundació Les Vetes)



PATCHWORK TEIXITS
MERCERIA FILS LANES
PUNT DE CREU CORTINES
CATIFES ESTELADES SENYERES
LLENÇOLS NORDICS
PROTECTORS MATALASSOS
TAPISSERIA DECORACIÓ
LLISTES DE NAIXEMENT
ALTA COSTURA REGALS
... I moltes coses més

TEIXITS
Agell

- Més de 400m de botiga!
- 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

CREIXENT JUNTS

Quan va començar la pandèmia, el passat mes de març, totes ens vam alertar i tot i així el virus va entrar per primer cop a la residència, encara que aquell cop amb poca força i sense cap conseqüència greu. Ara però, la situació ha estat una altra. En questa segona onada el virus ha entrat amb virulència, fent que una part important dels residents s'hagin contagiats i malauradament ha afectat greument la salut d'algun d'ells.

En un interval de poques hores la nostra residència va rebre un cop que ho va capgirar tot. El Departament de Salut i el Servei de Salut Pública van ajudar-nos a sectoritzar el centre, a establir nous circuits de funcionament i redistribuir els residents per plantes.

Tots aquests canvis, aparentment tan visibles, també van desencadenar altres canvis a nivell emocional que cadascú va viure des de la seva particularitat. Així doncs, tan residents com treballadores, cadascú des del seu rol, vam experimentar una barreja confusa i convulsa de sentiments i emocions: por, ràbia, tristesa, alerta, preocupació, respecte, solidaritat, plor, calidesa, sensibilitat, espera, etc.

Amb l'objectiu de visibilitzar les veus de les persones que més han patit aquest confinament, hem volgut recollir en aquest article, les vivències i experiències d'algunes persones grans de la nostra residència. Res millor que les seves pròpies paraules ens poden ajudar a entendre com s'ha viscut aquest confinament portes endins...

Quan parles amb ells/es es fa evident quin era l'estat d'ànim general a la residència:

"Eren dies tristos amb un ambient de silenci. Sabia que les amigues estaven a

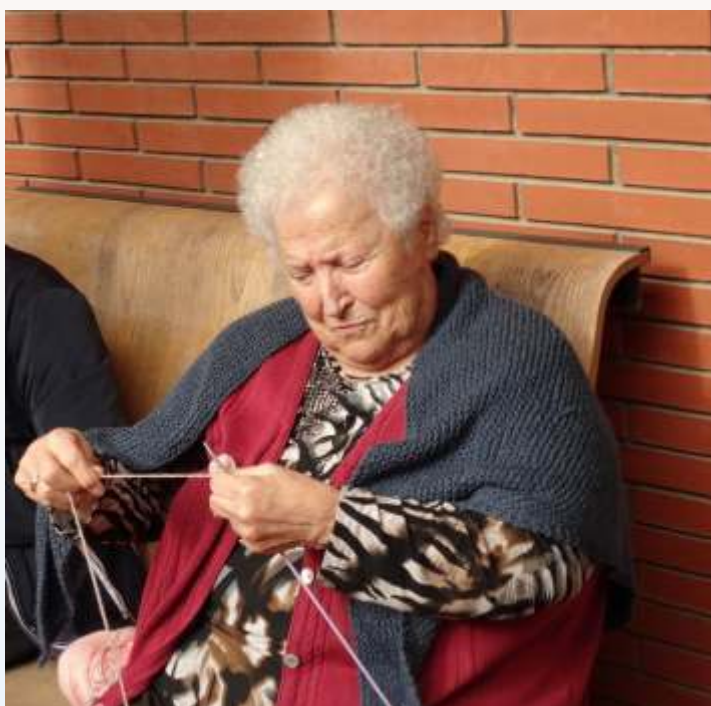
baix confinades i no les podia veure" (Dolors Parrot)

"Els dies que vaig estar aïllada i els altres no, em vaig sentir molt desplaçada i estava molt desanimada, sense ganes de fer res de res" (Lluïsa Puyol)



Van tenir moltes hores per estar sols/es a l'habitació. Alguns dels residents ens han explicat amb què passaven les hores durant les setmanes de confinament:

"No vaig patir ben gota, tenia la tele, tenia la radio, feia mitja i a la tarda





resàvem el Rosari i amb això ja en feia prou" (Roser Verdaguer)

"Guaitava la tele i quan no, em posava a jeure i mirava fotografies o feia endreça de roba" (Joaquim Font)

"Tots els dies em vaig entretenir amb alguna cosa, llegir, fer punt,... i tots els vespres trucava al meu nebot per explicar que estava bé" (Dolors Parrot)

També les seves paraules reflecteixen que és el que van trobar més costós de tota la situació:

"El que em va atabalar molt va ser el canvi d'habitació, si torna a passar no vull que en canviïn" (Roser Verdaguer)

"No podies posar ni un peu a fora i les cames em feien mal" (Joaquim Font)

"Menjar a l'habitació va ser molt pesat i els coberts de plàstic no m'agradaven gens, el menjar era fred" (Dolors Parrot)

El contacte amb les famílies també era molt important per a ells/es i així ho mostren:

"Veia a la meua filla per la finestra i ens trucàvem per telèfon per poder parlar" (Roser Verdaguer)



La reorganització en el funcionament i els EPI's que les treballadores ens havíem de posar per entrar a la seva habitació o per anar per les plantes COVID, també van generar rebombori:

"Quan entrava algú jo només li deia "qui ets tu?" perquè no sabia pas qui era" (Roser Verdaguer)

"Pensava que eren astronautes, tenia treballs a conèixer-les" (Joaquim Font)

Ara que tornem a ser Centre Verd, i que hem pogut recuperar la nova normalitat, hem après a valorar més les petites coses del dia a dia: compartir una estona de sol a la terrassa amb bona companyia, gaudir de la conversa amb els altres durant els àpats, sortir als espais comuns i veure que hi ha altres persones cosint, mirant la televisió, llegint o conversant, creuar-nos per la residència i poder-nos saludar i preguntar com està anant el dia, o poder aprofitar de nou els serveis externs com la perruqueria i la dansateràpia que tan bé ens fan sentir.

Hem après que som fortes i els residents ens han demostrat un cop més, la seva gran capacitat per adaptar-se una situació que mai hauríem imaginat que ens tocava viure. El coronavirus ha posat Les Vetes a prova i tot i que el camí no ha estat planer, ens ha empoderat per afrontar tot el que pugui venir d'ara endavant.

NR Nonó Rius
Assessors S.L.
ASSESSORIA JURÍDICA FISCAL

VALU
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



Seguim Actius

A la nostra residència Les Vetes, seguim amb molta activitat i encara que hem hagut de canviar alguns hàbits per adaptar-nos a les noves mesures de seguretat per la pandèmia de COVID19, hem seguit connectats amb l'exterior sense deixar de bategar portes endins.

Un cop per setmana juguem al Bingo. Ens agrupem un petit nombre de residents i, sense deixar de parar l'oïda, vaig dient els números fins que algú canta BINGO! Per descomptat que sempre hi ha un premi. És una activitat que a més a més de distreure'ns i divertir-nos ens serveix per treballar aspectes més cognitius com la capacitat d'atenció, la motricitat, la memòria visual i la memòria de treball.



També un dia a la setmana, habitualment els dijous, projectem una pel·lícula que ens ha distret durant una estona i al final l'hem comentat plegats. Algunes de les pel·lícules que ens han emocionat més són: Cinema Paradiso, Siete novias para siete hermanos o Rebeca. I d'altres que ens han fet riure són: *Padre no hay más que uno*, *Los padres de él* o *El doctor de la felicidad*.

Els divendres a la tarda fem berenars de dones i ens ajuntem un grup de cinc dones per parlar de diferents temes que ens preocupen, ens inquieten o simplement tenim ganes de compartir. En aquestes trobades acaben sortint temes molt curiosos i íntims. Una tarda parlant de la família, el matrimoni i l'amor, la conversa va derivar a com cuinem els canalons per Nadal.



Diversos cops a la setmana fem tallers de memòria i reminiscència per mantenir la ment activa. Juguem amb lletres, paraules, resollem jeroglífics o juguem al penjat, treballem amb nombres i imatges, riem a través de jocs de pràxies i recordem moments passats de les nostres vides.

Enguany aquest Nadal l'hem viscut d'una forma molt diferent però amb el mateix entusiasme i il·lusió de sempre.

La preparació per arribar al Nadal, durant el temps d'Advent, l'hem hagut de fer de manera telemàtica amb connexions via zoom amb el Dr. Joaquim Muñoz i la Dra. Susanna Calvo, activitat que ha estat conduïda per Mn Àngel Caldas.

Tampoc hem tingut la mainada de les escoles del poble corrent per la residència, arrencant somriures als avis, ni cantant-nos nades però sí que ens han tingut presents i, malgrat la distància, l'Escola Les Arrels ens ha fet arribar un video on els alumnes d'infantil i primària ens han cantat Nades i ens han felicitat aquestes festes. També l'Escola Vilagran ha tingut un pensament per a nosaltres i ens ha fet arribar unes postals precioses fetes pels seus alumnes.

També els alumnes del Programa de formació i d'inserció (PFI) d'auxiliars de vendes del Pla de Transició al treball (PTT) ens han fet arribar un petit video felicitant el Nadal.

Aquest any, després de molts Nades, treballadors i residents no hem pogut fer la nostra petita representació del naixement de Jesús, però tot i així alguns residents i treballadors ens hem disfressat de Verge Maria, de Sant Josep i de pastors i han visitat els residents de cada planta tot animat el dia amb nades i somriures. Abans de marxar hem cagat el Tió i cada resident ha tingut el seu regal.



Com hem trobat a faltar els voluntaris que venien a compartir una estona amb nosaltres i a totes vosaltres, les famílies, que sempre sumeu! Desitgem que l'any que ve puguem celebrar el Nadal amb més companyia.

Ah! I malgrat tot, vam rebre la visita dels Tres Reis d'Orient, que com que són mags, no van haver de saltar-se el confinament comarcal per arribar a Les Vetes ni fer-se la PCR per entrar a la residència i repartir el millor regal: il·lusió i esperança!





Un novembre per esborrar

TEXT ÀNGELS TEIXIDOR
(Directora Fundació Les Vetes)

A finals d'octubre i durant tot el mes de novembre a Les Vetes vam viure un veritable calvari.

La Covid va entrar amb força i va colpejar-nos amb una virulència que ningú de nosaltres imaginava. Van ser dies durs, dies que et marquen i que fan aflorar forces de no se sap on. Dies de jornades laborals maratonianes, de no dormir i de pràcticament no menjar. Dies que, tard o d'hora, passaran una factura emocional.

La prioritat no érem nosaltres, eren ells. L'objectiu era clar: Salvar vides i cobrir necessitats: primer físiques i després emocionals.

Totes ens vam entregar, en cos i ànima, a cuidar i protegir. Ningú es preguntava si aquella era la seva funció o no. Es feia el que calia i ningú protestava.

En moments difícils és on es posa a prova l'equip i la vàlua professional i humana de cada persona que el forma. El meu equip, va estar a l'alçada de la situació i va ser capaç d'adaptar-se als canvis i a les necessitats, canviant també a cada moment, i ho va fer amb una vocació de servei digna d'admirar i que feia temps que no veia.

En aquells dies de lluita contra la COVID 19 vam tenir molt bons aliats i amb qui sempre estarem en deute. Són els companys del CAP de Salt (amb qui vaig treballar colze a colze durant 10 anys). Metges i infermeres que quan van saber que la COVID 19 havia entrat a Les Vetes no van dubtar ni un sol moment a ajudar-nos. Gràtitud infinita, amics.

Em sento orgullosa del que vam ser capaços de fer tots plegats i molt agraïda per tenir un equip capaç de donar la volta a una situació tan adversa com la que teníem en només un mes. Professionals que van haver d'enfrontar-se a les seves pors i que, fent el cor fort, tenien cura de les persones malaltes amb un somriure als llavis, infontent calma i transmetent confinaça i esperança.

En qüestió d'hores vam haver de sectoritzar la residència. Això va comportar haver de fer canvis d'habitació, aïllaments dins la pròpia estança, canvis dels circuits habituals de funcionament (cuina, bugaderia, extracció de residus etc.), suspensió d'activitats d'animació, de fisioteràpia, de manteniment de la memòria... Vam haver de redistribuir espais i reconvertir-los en zones netes i brutes on posar-nos i treure'ns els equips de protecció individual contra la COVID 19... Vam haver de formar noves persones a les tantes de la

nit i a corre-cuita perquè l'endemà poguessin incorporar-se a l'equip amb total seguretat i així poder substituir les treballadores que havien caigut malaltes... Desinfectar la residència... No podíem perdre temps!

Teníem la residència totalment de "potes enlaire"...

I amb tot aquest remenament, sempre vam procurar que totes les famílies rebessin informació telefònica diària de l'estat de salut del seu familiar, així com mails explicant la situació en què es trobava la residència a cada moment.





No vam amagar mai la duresa de la realitat que ens tocava viure tot i que vaig mesurar cada paraula, cada frase, cada paràgraf que us escrivia perquè els vostres sentiments (de por, ràbia, impotència) me'ls feia meus i us els havia de tornar centrifugats i reconvertits en confiança, esperança i tranquil·litat. Us ho devia. No sé si vaig sortir-me'n!

Només us dic que vam fer tot el que va ser humanament possible i que tot va ser fet a fi de bé.

Confiem i treballem perquè no es repeteixi la història.

Gràcies per confiar en nosaltres.



Tresors del Ter

**PASTISSERIA
MARGENAT**

C/ Abat Oliva, 10
Tel. 972 230 679
Plaça del Veïnat - 17190 - Salt

Fabricuina

Taules i cadires, s. l.

Mobles de Cuina
Disseny
Decoració
Adaptació i
Instal·lació

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

Un confinament saludable

Consells de fisioteràpia

Durant gairebé un any hem viscut una situació que mai ens hauríem pogut imaginar, no entrava en els nostres plans. De fet, ni la pel·lícula més inversemblant podia preveure un context com el present.

Aquest any, amb el confinament domiciliari, hem après moltes coses: a teletreballar, a readaptar les nostres tasques laborals, a cuidar-nos en la distància, a exercitar el nostre cos a casa i a buscar eines per distreure'ns.

Hem après a esperar i a il·lusionar-nos per les coses senzilles que ens envolten.

Tot va sorgir de cop i ens hem hagut d'adaptar d'alguna manera, hi ha qui millor ho ha fet i n'hi ha que encara no s'ha pogut adaptar o no accepta la nova realitat.

Davant d'aquest horitzó que tenim us recomano que ens relaxem, meditem i visualitzem el nostre entorn.

És molt bo aprendre a relaxar-se i prendre consciència del nostre cos, de l'entorn i també de les nostres mancances i acceptar-les.

A dia d'avui ja es coneixen algunes conseqüències psicològiques del post confinament, hi ha persones que expressen obertament la seva por a sortir al carrer, la desconfiança envers els altres per la por a contagiar-se...

El cert és que s'han despertat emocions negatives com la por, el desconcert, la intranquil·litat, la frustració... i si volem estar bé amb nosaltres mateixos hem d'aprendre a controlar totes aquestes emocions que, de retruc, fan que la nostra salut es vegi afectada.

Calma!! Primer de tot cal acceptar que el coronavirus no marxarà, es quedarà, però que prenent les mesures adients i amb l'ajuda de la vacuna podrem tenir certa tranquil·litat i començar a escurçar el distanciament social i pensar que, en un futur no massa llunyà, ja podrem abraçar i fer petons als nostres familiars i amics...

La relaxació és una pràctica molt necessària que ens ajudarà durant el confinament. La dedicació d'un temps per a un mateix es necessària pel benestar físic, psíquic i social.

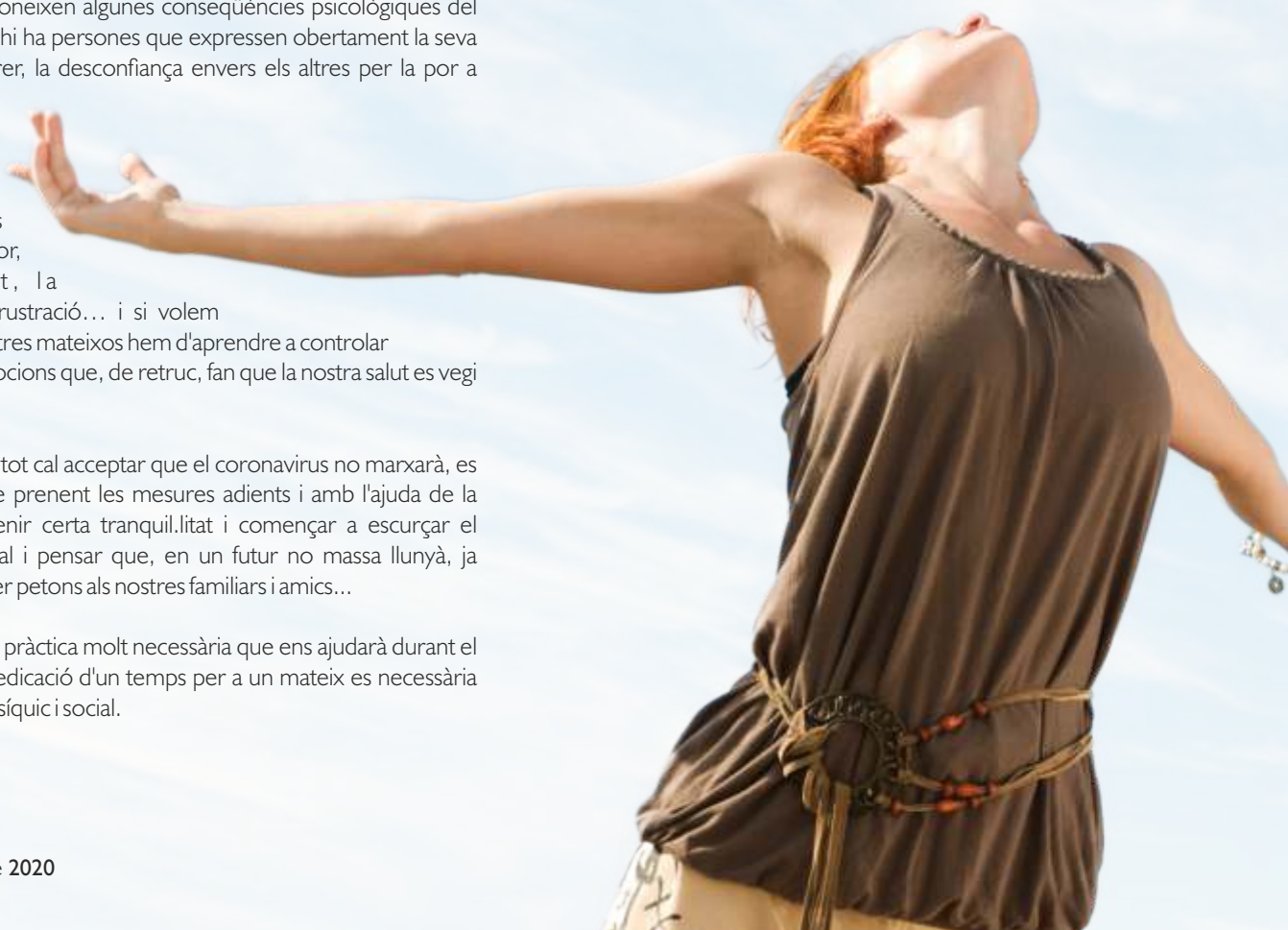
Hem de trobar instants en els quals tinguem temps per estar tranquils, calmar-nos i descansar.

Practicar activitats de relaxació ens ajuda a tots i, a més, ens ofereix molts avantatges: redueix l'estrès mental i muscular, contribueix a la millora de la memòria i la concentració, millora la capacitat d'aprendre, augmenta l'autoconfiança.

Desenvolupant la consciència i l'autoconeixement es cultiva la sensibilitat i, d'aquesta manera incrementem l'empatia i la qualitat de les relacions socials.

La relaxació millora també la qualitat del son, disminueix la fatiga, disminueix la tensió muscular i el dolor crònic i en conseqüència millorem la nostra qualitat de vida.

A continuació, us proposo alguna tècnica per aprendre a relaxar-nos:



1.

Respirar profundament: inspirar i expirar correctament l'aire, activant els mecanismes pulmonars, entre cinc i deu minuts ens ajudarà a controlar l'ansietat, de manera que cos i ment es concentren en aquesta activitat. Acompanyat de música clàssica, o simplement relaxant, alliberarem la ment de preocupacions.

Quan un coneix les seves mancances i les accepta, millora l'autoestima, troba la sensació de benestar i plenitud.

Els exercicis de relaxació no tenen efectes secundaris, cadascú marca el temps necessari, les pauses, el ritme.

Cada persona decideix com li és més senzill o fàcil relaxar-se.

Per obtenir més beneficis cal unir les tècniques de relaxació juntament amb pensaments positius i bon humor.

La bona gestió per administrar el temps també ajuda a resoldre problemes o neguits. I si tens amics, familiars o professionals que et recolzen i t'acompanyen tot és més senzill.

A Les Vetes apostem per aquesta tècnica, combinada amb la musicoteràpia i la dansateràpia.

Per internet podem trobar moltes guies d'exercicis.

Us podeu adreçar sinó també al col·legi de fisioteràpia on trobareu un gran ventall.

Hi ha moltes tècniques de relaxació, multitud d'opcions musicoteràpia, aromateràpia, hidroteràpia, massatges relaxants... quant més es practica la relaxació més senzill es controlar l'estrès o els pensaments negatius.

Però ens cal paciència, com en tot!

NO ABAIXEM LA GUÀRDIA!

2.

Caminar per un espai exterior, sortir a córrer o passejar pel bosc, vora el riu, per les Deveses... Fomentar les relacions socials, parlar amb algú.

3.

Riure o recordar algun moment feliç.

TEXT ROSA MUÑOZ LLANES
(Fisioterapeuta Col. 4371)

Fi d'una etapa

Vet aquí que, gairebé sense adonar-me'n, la vida m'ha portat fins aquest moment en què dic adéu a la meua vida laboral on, els últims 10 anys els he viscut a LES VETES.

Fa estona que tracto d'escriure unes quantes paraules de comiat, un text senzill, que em permeti dir-vos "Adéu", amb un xic de solemnitat, com bé ho demana l'ocasió, a través de la nostra Revista Arrels.

No hi ha manera... tot allò que escric em sembla poca cosa; les paraules m'abandonen, perquè són conscients que la missió que els he encomanat és del tot impossible, per molt que s'esforcen en transmetre una mica de fidelitat d'aquella que les escriu.

Amb els ulls tancats intento fer un petit tomb vers aquests anys irrepetibles.

Recordo la meua entrada quan encara hi havia les germanes de la comunitat Missioneres del Cor de Maria i amb les que vaig coincidir dos anys.

Llavors, conscient de que una nova etapa estava començant, calia posar-hi dedicació, fent jornades maratonianes, tenyint els dies de tots colors: moltes alegries, alguna tristesa, molts acords i algunes desavinences, grans moments i també moments per no repetir... malgrat tot, vull pensar que tot ha contribuït en el Projecte.

Des de la meua manera de fer, des dels meus valors, sempre he intentat tenir al davant el destí de la nostra feina: els nostres ancians. Intervenint i treballant en el projecte de LES VETES, per fer un bocí de societat més justa, més humana.

També són els valors de la Fundació, de la que tots en sou coneixedors, i que mantenen aquesta, els que porten a un compromís, que cadascú intenta fer palès en el dia a dia, i que esdevenen patrimoni de tots els que formem la família de Les Vetes.

En escriure aquest article per la revista, veig una ocasió, per reconèixer la feina que feu tots els i les companyes i la vostra entrega:

Recepcionistes, Auxiliars en Geriatria amb la seva supervisora, cuineres, Netejadores, Servei de Bugaderia, Manteniment, les Treballadores Socials, Psicòloga, Fisioterapeuta, Infermeres... M'heu ensenyat molt. Gràcies a totes i a tots, per tot el que m'heu donat, especialment les que hem treballat, compartint espais de feina.

Treballant colze a colze amb la Direcció, des del cor, em brolla un agraïment cap a l'Àngels. Durant aquests anys hem tingut l'oportunitat

de viure moments de joia, de lluita, de treball dur, de les diferències fent-ne punts en comú, de cafès compartits... de sentir nostres, les alegries i dificultats de totes i tots els que formem aquesta gran família. Un enriquiment preciós.

Un moment de gratitud per Mn Àngel Caldas, Fundador de la Residència que juntament amb tants altres varen iniciar aquest projecte.

Durant els meus primers anys a Les Vetes vàrem tenir com a President en Joan Nonó i poc després a la Carme Carbó, a tots ells, amb els seus Patrons, vull agrair la confiança que em varen donar.

Un gràcies molt gran cap al nostre actual President, David Cortals i el seu Patronat, per seguir vetllant per aquesta Fundació. Aquesta Residència us necessita per anar endavant.

Gràcies també a totes les famílies per la confiança que dispositeu en La Fundació. Gràcies a aquesta confiança tenim l'oportunitat, de realitzar una tasca il·lusionant cap als vostres familiars, les nostres àvies i avis, estimant-los en tot el que necessiten.





De les àvies i avis que he anat coneixent en tot aquest temps a la Residència, he après la gran lliçó:

"Que la saviesa no es compra en una hora, es va conquistant amb la vida"... I que al final de les nostres vides només ens quedarà l'ESSENCIAL, que és tota la nostra aportació en el bé fet. Gràcies a totes i a tots!!

Em considero afortunada d'haver pogut contribuir en el projecte de LA FUNDACIÓ LES VETES.

Coneixent els encerts i reconeixent els errors, però conscient que ha estat un privilegi per a mi, treballar amb tots vosaltres i per la nostra gent, que ho han donat tot i que en els seus últims anys, ens cal que rebin tota l'estimació, l'escalí i la nostra alegria.

Però no acaba aquí, perquè en l'Àrea d'Administració i Economia, agafa el relleu la SANDRA FURRIOL, per tant nous colors i noves maneres, per enriquir i fer més fort el Projecte.

Fa set mesos que vaig començar a formar part de la Fundació Les Vetes.

Els primers mesos de la meua feina els hem treballat conjuntament amb la M^a Jesús, per tal de poder fer un bon traspàs de funcions.

Ho hem fet, responant a criteris de seguretat per la pandèmia, des dels locals de la Parròquia de Sant Jaume, que Mn. Jordi Callejón molt amablement ha posat a disposició de Les Vetes per tal de minimitzar els riscos que comporta l'entrada i sortida de persones a la residència.

Amb aquestes ratlles volem agrair-li tant el gest com l'acollida rebuda durant tot aquest temps. Gràcies!

Agraïda d'haver pogut disposar d'aquest temps d'aprenentatge de la mà de la M^a Jesús, una gran professional i millor persona, que comença una nova etapa en la seva vida.

Igualment agraïda de l'oportunitat que em brinda la Fundació Les Vetes de formar part d'aquest projecte!!

Moltíssimes gràcies!!

TEXT SANDRA FURRIOL

Responsable de l'Àrea
Administrativa i Econòmica

TEXT M^a JESÚS MACIAS MERLO

Ex-Responsable de l'Àrea
Administrativa i Econòmica



GESTORA DE RESIDÈNCIES

TEXT MARIA GÜELL EIJO



La infermera gestora de residències, és una nova figura que ha aparegut el darrer any. Aquesta ens ha permès adaptar-nos millor a les noves situacions i necessitats que han anat sorgint arrel de la pandèmia de la Covid-19.

Jo sóc la Maria, i estic treballant d'infermera al CAP de Salt des de l'abril del 2020; feina que també he compaginat ocasionalment en treballar en una residència de gent gran. El mes d'agost vaig començar a fer les trucades de seguiment dels casos confirmats de Covid-19 de la ABS de Salt.

Quan des de la direcció em van proposar ser gestora de residències no ho vaig dubtar ni un segon. Gràcies a haver estat fent les trucades de seguiment dels casos confirmats coneixia força bé els protocols actuals, pel que de seguida em vaig adaptar als protocols de les residències. La geriatria junt amb la comunitària són els dos àmbits que més m'agraden de la infermeria, i poder ajuntar-los ha suposat un repte professional que m'ha fet també molta il·lusió a nivell personal.

Mica en mica ens vam anar coordinant entre la direcció del centre, els coordinadors de la Generalitat, els equips mòbils, etc. Durant aquests mesos hem anat teixint una xarxa per poder donar una ràpida resposta a qualsevol imprevist.

Des del CAP, també ens hem organitzat amb els gestors Covid, les auxiliars, els administratius, etc. per agilitzar els cribratges setmanals, per procurar que el circuit funcioni a la perfecció des del moment en què es fan les peticions, es realitzen les PCR a les residències, fins que arriben al centre, les informem i les enviem al laboratori.

Com veieu, la creació de la figura d'infermera de residències no es tracta només d'una sola persona, sinó que tracta de la coordinació i l'ajuda mútua entre professionals. Tots treballem colze a colze per prevenir, actuar, revisar, decidir, i en definitiva, millorar la qualitat de vida de les persones que atenem en aquests mesos més complicats.



nc®
**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



CÀLIDS *i competents*

Comptem amb persones que aprecien les persones,
amb un profund coneixement d'una professió que
requereix d'un alt grau d'humanitat.

900 231 132
www.memora.cat

Carretera de Sant Feliu, 36
17004 Girona

m
memora



arrels
La revista de la Fundació Les Vetes

Les  etes
fundació

nº25 · 2n semestre 2020
www.lesvetes.cat