



emma

atenció a la gent gran

Núm. 1 / Octubre del 2003

Publicació gratuïta

Rita Conill: 100 anys

**10 normes per
aprendre a envellir**

**Història:
L'hospital medieval**

**Centre de dia per
Sant Joan i Ogassa**

**L'alimentació
a l'envellir**

**Festes, activitats,
i cinema**

**Sentiments del
voluntariat**



Envellir

1 Cuidaràs la teva aparença cada dia, empolainant-te bé, com si anessis a una festa. Hi ha millor festa que la vida?

2 No et tanquis dins de casa ni dins la teva habitació. Res de jugar a enclaustrar-te, a ser presonera voluntària. Sortiràs al carrer o al camp a passejar. L'aigua estancada es podreix i la màquina que no es fa servir es rovella.

3 Estimaràs l'exercici físic igual que tu mateix. Destina un temps a la gimnàstica, com també a una caminada raonable, dins o fora de casa. Contra la mandra... diligència.

4 No faràs ganyotes o actituds de vella desanimada. El cap baix, espatlla doblegada, arrossegar els peus. No! Que les persones et lloïn quan passis prop seu.

5 No parlaràs de la teva vellesa, ni tampoc et queixaràs dels teus mals. Acabaràs per trobar-te més vella i més malalta del que realment ets i et deixaràs sola. Ningú vol sentir tothora històries d'hospital.

6 Conrea l'optimisme per sobre de tot. A mal temps, bona cara. Sigues positiva en



els teus judicis. Bon humor, cara alegre i gest amable. Tens l'edat que aparentes.

7 Intentaràs ser útil amb tu mateix i amb els altres. No ets un paràsit ni una branca trencada de l'arbre de la vida. Ajuda't fins que puguis i ajuda els altres amb un somriure, un servei o un consell.

8 Treballaràs amb les mans i amb el cervell. El treball és teràpia infal·lible. Qualsevol ocupació, manual, intel·lectual, artística... és un remei per a tots els mals. El treball és la millor benedicció de Déu.

9 Busca't una feina, la que

vagi millor amb les teves aptituds i desitjos; una feina voluntària que t'hauràs de prendre com una obligació almenys dos cops per setmana, i a ser possible al matí. Aquesta obligació, per petita que sigui, et farà aixecar, caminar, ajudar, servir els altres... viure!

10 Procura tenir il·lusió de fer, d'aconseguir..., quelcom que et faci pensar, planificar i esperar l'endemà. Cultiva l'afecte de l'amic o company. És la millor manera d'activar i fer funcionar les neurones: il·lusions, ocupació i afecte són les millors medicines per la malaltia dels anys.

editorial

Tens a les mans el primer número de la revista **emma**. I ens fa molta il·lusió que l'hagis acceptat. En el nom dels residents de la Fundació **emma**, veritables protagonistes d'aquesta publicació, et donem les gràcies per obrir-nos la teva porta.

Com veuràs, és una revista senzilla, amb continguts i expressions directes, que presentarà a cada número diverses seccions, opinions i reportatges sorgides de les persones que formen la Fundació **emma**, una institució important a Sant Joan de les Abadesses que compta, ni més ni menys, amb 900 anys d'història.

Amb aquesta petita revista volem proposar-te una nova mirada cap a la gent gran, per a què descobreixis-tinguis l'edat que tinguis-alguns dels

tresors que amaga aquesta etapa de la vida. Tan de bo la lectura d'aquestes humils paraules et facin augmentar l'acceptació de la realitat i comprensió cap a la gent gran, tot mirant-te a tu mateix.

S'han imprès més de 2000 exemplars amb la voluntat de fer-los arribar a tots els racons de Sant Joan de les Abadesses, i també més enllà de la vila, per a què altres persones i entitats ens coneixin.

Tots els que estem col·laborant en aquest projecte periodístic i literari estem molt il·lusionats. La Fundació emma s'ho val. I volem convidar, des d'aquesta primera plana i en aquest primer número, a totes aquelles persones que vulgueu participar d'ara en endavant.

100 anys de... Rita Conill



era la dona del llauner de la plaça Clavé, i que era molt menuda.

Com que la Rita sempre ha tocat molt bé el piano, li demanem qui li va ensenyar els coneixements musicals. A poc a poc, ens explica que ella havia anat a escola a Barcelona, en un col·legi de monges fran-

ceses. Era un centre on hi estudiaven fills de famílies benestants, i per això els ensenyaven a tocar el piano, una instrucció molt poc freqüent a principis del segle passat. El seu germà, en Josep de Calasanz, també era un virtuós pianista, del que molta gent de Sant Joan encara guarda record quan, per exemple, acompanyava les representa-

La Rita Conill i la Conxita Armengol comparteixen habitació a la Residència. De bon matí els vaig a fer una visita, acompanyada per la Susanna. Trobem la Conxita passant el Rosari i la Rita, ens demana primer de tot que baixem la persiana, perquè li toca massa el sol.

Al saludar-les, i hem preguntat qui som, i ella no ha dubtat: "la Susanna i la Maria de l'estació", ha dit amb un somriure d'orella a orella. També se'n recorda de la meua mare, la Carmeta, i de la meua sogra, la Madrona. D'aquesta té memòria que





Fotografies dels anys quaranta i cinquanta. La Rita té una simpatia natural i una elegancia que la fa adorable.



cions dels Pastorets
al teatre Centre.

La família Conill vivia en una casa senyorial, la més alterosa del Passeig, i disposava de moltes comoditats.

Tot repassant fotografies amb la Rita, la trobem molt sovint acompanyada e la seva gran amiga Maria Teresa. Passava moltes temporades



a Barcelona, a casa d'ella, i a l'estiu solia anar a la residència que la Maria Teresa i el seu marit tenien a Puigcerdà. També se les veu juntes en fotografies de viatges a París i a Madrid. París li porta el record del viatge que hi va fer el seu altre germà, en Pepito, quan ella era molt jove. Li va portar roba per fer-se un vestit de color perla, molt elegant... Encara té ben present que era de seda natural, i que li va fer la dona d'un mestre que vivia al mateixa casa. Aquell vestit enlluernava en els balls de gala que de tant en tant es feien al Casino. Ella hi anava, i també al cafè de Can Pep, on tancaven les portes quan tenia lloc un ball per a la gent més distingida. La Rita ha cuidat sempre aquesta distinció. La pentinava la Caterina de Ca la Monja, i més tard en Joanet perruquer, que després va marxar a viure a Cádiz



Entre les seves amistats més profundes, també hi ha la del "senyor Franch", tal com ella s'hi refereix sempre. Explica que quan va quedar vidu, relativament jove, ella es va cuidar del seu fill Àlvar. La Susanna pregunta qui era el Sr Franch... "el metge!", contesta ella amb energia. Desfilen altres personatges i estampes del Sant Joan d'ahir, guardats en el seu record: la Sibina de Ca la Navidad-també amiga seva-, la Mercè del cafè -una





dona molt ben plantada-, el senyor Pròcul i la senyora Eugènia, en Juli de Can Salvat, la Maria de Cal Nino, la gran modista Teresita i la seva germana Pepita-totes dues veïnes del Passeig, els carros de l'empresa de transport de casa seva, que anaven i venien de l'estació amb mercaderies....

La conversa s'ha d'acabar quan venen a buscar a la Rita per anar a dinar.

Nascuda del 27 de maig de 1903, aquesta dona és la santjoanina més gran, una memòria viva del segle XX a la nostra vila.

Que per molts anys la pugui compartir amb tots nosaltres.



*La Rita és una persona avançada al seu temps. En aquesta fotografia podeu veure-la davant l'Òpera de París.
A la pàgina anterior, amb una amiga a Sant Antoni.*

L'hospital medieval

Els hospitals foren les institucions d'assistència social més importants que es van crear durant l'Edat Mitjana i van tenir una presència destacada durant els segles posteriors. Aquest també és el cas del nostre hospital els orígens del qual es remunten a finals del s. XII, en el moment de la màxima esplendor del monestir de Sant Joan de les Abadesses.

Al 1199 ja tenim constància que Sant Joan disposava d'hospital, ja que en aquesta data trobem l'escriptura d'una donació feta per Joan

Riera a aquesta institució. En aquella època era freqüent que per motius religiosos, per pressions morals o d'altre mena, famílies pageses fessin donacions d'una part del seu patrimoni (terres) a l'església o als hospitals per la redempció dels pecats i la salvació eterna. També en alguns casos aquests donatius consistien en diners o menjar.

Al monestir de Sant Joan s'havia imposat l'estabilitat després de més d'un segle de lluites pel seu control. La comunitat augustiniana s'encarregà des de 1114 de la ges-

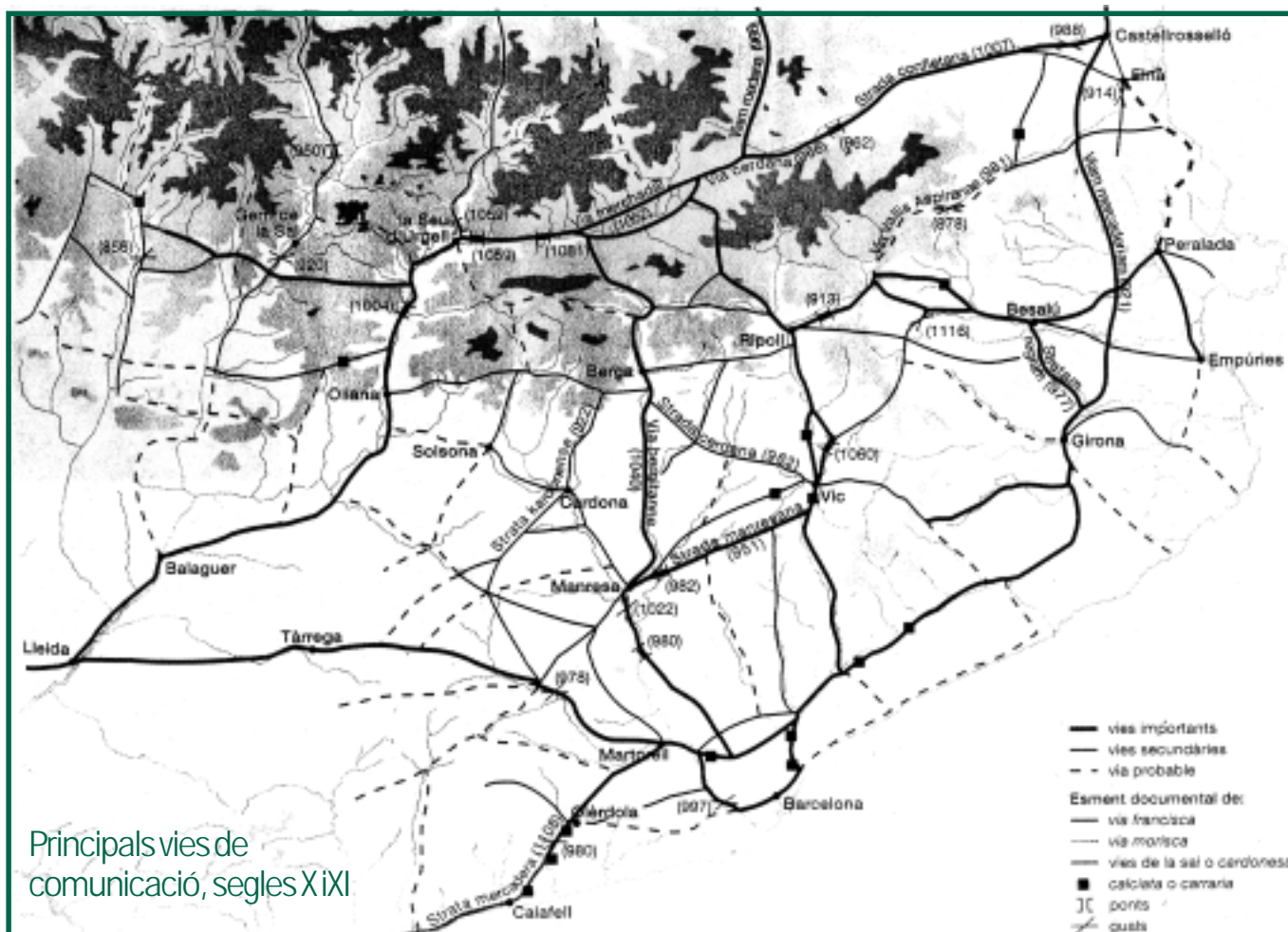
tió de vida monàstica i per extensió de la vila en general, i ho va fer amb una forta empena constructora amb la consagració el 1150 de l'actual església del monestir, la construcció del Pont Vell i també la de l'hospital.

El gruix de la població vivia disseminada per la vall en masos i cases de pagès autosuficients, però ja començà aparèixer el primer nucli agrupat de població al costat de l'església de Sant Joan i Sant Pau, coneguda com a Sant Pol (de la qual tenim coneixement des de 1142). Aviat però, a principis del s. XIII, un grup de famílies reberen el permís per instal·lar-se dins un alou monàstic anomenat el Vinyal, on va néixer la vila nova (a l'actual barri vell) i futur centre neuràlgic de la població.

La creació de la nova vila va anar acompanyada d'un im-

Figura d'un moribund al Retaule de Sant Agustí, segle XIV. Monestir de Sant Joan.





puls del comerç. El 1207 el rei Pere I ja concedí a l'abat de Sant Joan la facultat de fixar un mercat que s'instal·larà a la plaça Major, al seu centre i sota els porxos. Això reactivà el pas de comerciants, pelegrins, transeünts i pidolaires que es desplaçaven a través dels antics camins que connectaven Sant Joan amb les poblacions veïnes però que també que menaven cap a destins llunyans. Possiblement per la nostra vila passava un traçat o una derivació de la "strata francisca", que comunicava amb França a través de la vall de Camprodon i de Coll d'Ares. El camí passava a freqüència del primer nucli urbà, a l'entorn de Sant Pol. Cap al sud i des del segle IX, ja tenim documentada una via

que discorria cap a Osona. Alguns d'aquells viatgers arribaven exhausts i emmalaltits, provocant així un problema social que s'intentà resoldre amb la creació de l'hospital.

L'hospital com a casa d'acollida

El naixement dels hospitals medievals va anar directament relacionat amb la conducta cristiana, de preocupació per l'estat i el benestar de la gent necessitada. Els hospitals estaven destinats a allotjar els vianants (molts eren purament gent sense feina, altres seguien rutes de peregrinació o moviments migratoris) que vistes les condicions en què realitzaven el viatge i la llargada del trajecte, no era estrany que emmalaltessin quan no eren

atacats per bandolers o llops.

Es tractava de cases d'acollida més que d'assistència sanitària, donada l'escassetat de mitjans amb què comptaven i les minses pràctiques higièniques i sanitàries de l'època. L'entrada podia seguir un veritable ritual, com el que es descriu en l'hospici de Rocensvalles a Navarra: "A la mateixa porta d'entrada hi ha un encarregat de repartir pa als peregrins que ho demanen. Als que entren dins l'hospici, com a primera mesura se'ls renta els peus i el cap, se'ls afaita, pentina i li arreglen les sabates gastades. El rentat de peus dels peregrins és fonamental pels que administren un hospital."

(continuarà)

Centre de dia

Per els habitants de Sant Joan i Ogassa

L'envelliment de la nostra societat suposa un repte per les famílies en particular i per l'organització social en general. Deixeu-nos exposar algunes de les situacions que observem des de la Fundació:

- La gent gran passa moltes hores soles sola. La passivitat en la relació i en l'acció fan que s'accentui l'envelliment, o bé que aquest envellir sigui de menor qualitat.

- Els cuidadors principals de la Gent Gran, són cada cop més grans. Malgrat aquest cuidador principal o de referència es vulgui fer cura dels pares, sogres, oncles... a vegades no ho pot fer per què prou feina té per ocupar-se de la pròpia salut.

- Els cuidadors principals te-

nen àmplies jornades laborals i a més a més pot ser que la feina sigui fora del municipi, amb els consegüents problemes de mobilitat laboral i dificultat d'atendre a tercers.

- Els cuidadors principals no viuen al municipi, ni tant sols a la comarca.

- En aquest context social, cal que la Fundació emma tinguem un paper flexible i

emmotllable. La millora de la qualitat d'atenció a la Gent Gran passa per que els oferim una diversitat d'activitats que els ajudin a mantenir més temps i millor les funcions manipulatives i cognitives.

És un recurs ideal? És un recurs per a tota la Gent Gran?, és un recurs per a les famílies?...

És un recurs més dins de l'ampli ventall de recursos que la Fundació vol oferir a la gent gran. En alguns casos serà un recurs ideal per a les persones grans, en alguns casos serà un bon recurs per les famílies i en molts casos serà un recurs prescindible

AMB EL CENTRE DE DIA: MILLORES PER A LES PERSONES

L'usuari continuarà vivint a casa seva, arrelat amb els familiars i amb els objectes que l'han fet sentir la pròpia identitat

Al Centre de Dia l'usuari coincidirà amb altres persones que es trobaran en situacions similars a les seves, això sol serà un estímul a la relació i l'intercanvi, aquesta companyia, per sí mateixa, ja serà beneficiosa.

D'altra banda l'usuari es be-





na gran (cuidar al que cuida).

Cal tenir en compte que els dies d'atenció als usuaris pot ser tant ampli i divers com ampli i divers pot ser la composició i disposició familiar. Així és que les necessitats dels usuaris o de les seves famílies pot ser d'un dia o més d'un dia per setmana.

neficiarà de les activitats que organitza la residència: activitats manipulatives, cognitives, lúdiques... a la vegada que també serà particip de les festes del calendari anual. Amb tot això aconseguim que la persona mantingui el màxim grau d'autonomia personal i social.

L'usuari rebrà una dieta equilibrada, confeccionada per una experta en dietètica i cuinada expressament per a persones grans

L'usuari comptarà amb l'ajuda, assessoria i suport de l'ampli ventall de professionals que configura la residència.

Garantirem la higiene personal, com a mínim un cop per setmana. Si és prou autònom per a fer-ho ell li ho potenciarem i si té dependències, l'ajudarem.

D'altra banda, cas de necessitar-ho, l'usuari pot disposar del servei de perruqueria, de tallar les ungles i fins i tot de bugaderia.

CENTRE DE DIA: MILLORES PER A LES FAMÍLIES

Tenir una persona gran sola a casa a vegades és un problema per famílies on tots els membres treballen o estudien. Si la persona gran pot anar al centre de dia la família té la garantia que estarà cuidat i protegit a la vegada que augmentarà la qualitat de vida d'ambdues parts. Els familiars no perden el vincle afectiu amb l'usuari

Seguint el mateix supòsit d'abans, la família i molt especialment el cuidador principal, podrà disposar d'un temps extra per fer aquelles coses tant necessàries i imprescindibles pel funcionament de tota llar familiar: anar a comprar, visitar altres familiars o simplement disposar de temps personal. Aquest temps es fa cada cop més necessari pel cuidador, per tal que després aquest pugui cuidar millor a la perso-



CENTRE DE DIA: ELS HORARIS D'ATENCIÓ

L'horari és un dels aspectes més delicats que cal cuidar. D'una banda si tenim en compte les necessitats dels usuaris, creiem que en què una persona gran estigui set o vuit hores fora de casa és el màxim recomanable. D'altra banda, si tenim en compte les necessitats de les famílies les demandes solen ser d'ubicar l'usuari d'entre deu i dotze hores al centre.

La nostra proposta és la d'establir un horari marc que vagi de les 9.45 a les 18.00 hores. Ara bé si les necessitats o demanda de la família és que atenguem l'usuari sobrepasant aquestes hores, també els atendrem, sense establir cap sobrecàrrega en el preu.

L'opinió de l'especialista

Anna M^a Pérez Cervantes. Responsable higiènic-sanitària. Fundació Privada Municipal Emma

Alimentació

Vitamines, sals minerals, fibra i aigua lluny de les ingestes

Per algunes persones es fa dur l'envelliment, sobretot si s'ha d'admetre que a una certa edat es pateixen canvis biològics que condicionen quelcom tan natural i habitual com és l'alimentació diària.

La població geriàtrica està augmentant progressivament com a conseqüència de la millora de l'esperança de vida.

Els ancians són un grup amb risc de desnutrició degut a una sèrie de canvis fisiològics, socials, econòmics i psicològics relacionats amb el procés d'envelliment.

Per això en la tercera edat és important mantenir un estat

nutricional adequat per augmentar la longevitat i per millorar la qualitat de vida i evitar les malalties que puguin debilitar i afectar tant física com mentalment a la persona gran.

Sempre es parla de la importància que tenen els **nutrients energètics** com són els **hidrats de carboni** (cereals, hortalisses...) les **proteïnes** (carn, ous, peix, llet) i els **lípid**s (olis, greixos). No obstant, m'agradaria fer esment de la importància que tenen els **nutrients no energètics** que normalment no se'ls hi dona l'adequada que realment mereixen. Trobem

les **sals minerals** (calci, magnesi, sodi, potassi, ferro, seleni, crom...), les **vitamines** (Vit.D, Vit.K, Vit.B12, Vit.B6, Vit.C, Vit.A, Vit.E, àcid fòlic) i l'**aigua**. Aquesta habitualment no és coneguda com a nutrient però té una gran funció dins les necessitats nutricionals sobretot de les persones de la tercera edat.

L'aigua és el nutrient bàsic per la conservació de la vida, té un paper important en el transport dels nutrients i en la funció de l'eliminació.

Moltes vegades aquesta aportació hídrica es fa difícil degut a un deteriorament físic o mental i que no saben o no poden administrar-se l'aigua per si sols.

Les persones grans solen beure menys aigua com a conseqüència de la pèrdua de la sensació de set i de freqüents alteracions de la deglució o disfàgia (dificultat per empassar). Per assegurar una hidratació adequada és imprescindible potenciar la ingesta regular d'aigua que no sigui inferior a 1,5 litre /dia.



En casos en què existeixi disfàgia, és molt útil poder augmentar la consistència dels líquids mitjançant la utilització d'espessants.

La **fibra** té un paper important en la regulació i motilitat gàstrica, així com en l'absorció de nutrients.

La manca d'aquesta, junt amb un dèbil to muscular de la paret intestinal i de la baixa aportació hídrica, pot desen-

cadena amb restrenyiment en aquest grup de persones. Per això, en l'ancià és important procurar una ingesta adequada de fibra mitjançant fruites, verdures i llegums (25 a 30g/dia).

Les **vitamines** són substàncies imprescindibles pel bon funcionament de l'organisme. Ja que l'home és incapaç de sintetitzar-les, és necessari que el seu consum mitjançant la

dieta sigui l'adequat i suficient.

La ingesta de **vitamines i minerals** pot veure's comprometida en l'ancià degut a una dificultat en mastegar, disminució de la gana, excés d'ús de laxants, alteracions endocrines, polimediació, dietes excessivament restrictives en greixos, rebuig de fruites i verdures, patologies agudes o cròniques entre altres.

Font principal de Vitamines



Vit. A

- Ous ● Llet ● Pastanaga



Vit. K

- Espinacs ● Col ● Fetge ● Formatge



Vit. B6

- Pollastre ● Plàtan ● Pa integral ● Patates

El Calci (Ca) és el dèficit mineral més freqüent en l'ancià. Es considera que la deficiència crònica de calci és un factor que contribueix a l'osteoporosi, i un augment de la seva ingesta pot retardar la



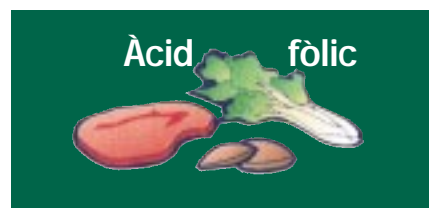
Vit. E

- Nous ● Mongetes seques ● Cereals



Vit. D

- Peix ● Llet ● Ous ● Sol



Àcid fòlic

- Espinacs ● Atmelles ● Enciam ● Fetge

pèrdua de massa òssia. Una manca de vitamina D també pot contribuir a aquesta pèrdua lenta de calci de l'esquelet.

Algunes malalties, medicacions com diürètics, enemes excessius, abús d'alcohol



Vit. B12

- Carn ● Peix ● Ous ● Llet



Vit. C

- Taronja ● Tomàquet ● Ous ● Enciam

poden provocar un dèficit de Magnesi (Mg) amb la conseqüència de tenir un major risc de síndrome de fatiga crònica, malaltia cardíaca, osteoporosis, diabetis.

L'anèmia per dèficit de ferro (Fe) en l'ancià es troba moltes vegades relacionada amb dietes desequilibrades o baixes en calories, així com amb dificultats en l'absorció intestinal.

El dèficit de Zinc (Zn)

s'associa a una disminució de la immunitat i de la cicatrització de les ferides.

El Seleni (Se) forma part del sistema antioxidant de l'organisme. També pot es-

tar disminuït per una ingesta menor dels aliments proteics com la carn

Font principal de minerals



Cr

- Fetge ● Pa integral
- Ostres ● Patates



Mg

- Nous ● Llet ● Peix
- Pa integral



Fe

- Carn ● Peix ● Ous
- Llenties ● Bledes



Zn

- Peix ● Carn ● Nous
- Pa integral ● Ous



Ca

- Llet ● Iogurt ● Formatge
- Taronga ● Col



Se

- Carn ● Peix ● Llet
- Pa integral

Aquests nutrients tenen de ser suficients i equilibrats quantitativament i

qualitativament per cobrir les necessitats nutricionals de l'organisme a nodrir.

La finalitat és assegurar a la població gran el màxim dels seus requeriments nutricionals.

Sopa de lletres

Busqueu 8 professions

P	I	N	T	O	R	A	N	Ç	E	T	I	A
P	O	N	C	L	T	U	V	E	B	X	C	X
O	A	P	X	C	M	O	D	I	S	T	A	B
M	Ç	O	I	H	O	T	U	R	O	D	G	Y
U	E	L	N	I	S	S	O	R	T	Y	P	E
C	U	I	N	E	R	H	R	A	Z	F	E	G
D	C	C	S	I	T	U	M	E	C	X	N	T
P	E	I	N	E	R	E	N	A	B	I	Z	U
Y	S	A	O	U	T	C	E	I	H	M	O	J
T	U	G	C	G	S	Y	V	U	J	L	O	N
E	T	C	E	T	I	U	Q	R	A	L	Z	B

Sopa de lletres realitzada per Lúdia Solano, del CEIP Mestre Andreu

Endevinalles

Camina i no té peus.
És de color verd,
s'arrosega i és un rèptil.

Nil Lapedra Oltra.

5è Curs Ceip Meste Andreu

És una arma, talla molt, és llarga, pesa, és de ferro i la feien servir per lluitar a les guerres medievals. Què és?

Arnau De La Calle Vicente

5è Curs Ceip Meste Andreu

(Solucions a la darrera pàgina)

Festes

12 D'ABRIL INAUGURACIÓ DEL CENTRE DE DIA

amb la presència de la Directora General de l'ICASS, Montserrat Cervera, el president de la Fundació, Sr. Carles Bassaganya, el Director-Gerent de la Fundació i diversos membres del Patronat.

23 D'ABRIL DIADA DE SANT JORDI

Desplaçament a la llar d'infants el Molí Petit per explicar contes als nens.

25 DE MAIG DIA DE LA GENT GRAN

Unció dels malalts i missa

20 DE JUNY FESTA D'ESTIU

Jornada de germanor i costellada al jardí pels avis i personal de la Fundació.

23 DE JUNY FESTA DE SANT JOAN

13 DE SETEMBRE BALL DE FESTA MAJOR

Amenitzat pel Duet Jovi

Activitats setmanals

Dimecres tarda:
CINEMA

Divendres tarda:
BINGO

Dimarts, dimecres,
divendres matí:
MANUALITATS

Dimarts, dimecres i
divendres:
ESTIMULACIÓ COGNITIVA

Dilluns, dimecres, dijous i
divendres matí:
GIMNAS

Tots els dies a la tarda:
PREGÀRIA RELIGIOSA

Diumenge:
MISSA SETMANAL

Cicle **Properament!** cinema

Sala de Tosca - Palau Abadia
Dijous a les 6 de la tarda

6 novembre 13 novembre 20 novembre 27 novembre



Sentiments

Els sentiments que ens apareixen quan ens relacionem amb las persones grans de la residència, són els mateixos sentiments que hem anat experimentant al llarg de la nostra vida. El sentiment d'alegria, tristesa, malestar, ansietat, benestar, satisfacció i tranquil·litat. La nostra pròpia vivència i experiència ens pot ajudar a canalitzar tots aquests sentiments, que sense desconèixer-los tornen a aparèixer en la relació voluntari-persona gran.

Com a voluntari el sentiment de tristesa apareix quan se'n comunica la gravetat de la

malaltia d'una persona gran, quan veiem que limitacions de l'edat a vegades dificulten al poder participar d'una activitat que sabem que aquella persona li agrada, quan la persona ens transmet la seva tristesa, a vegades se'ns negan els ulls, a vegades ens cau una llàgrima, aquests sentiments hi són i no cal negar-los, tot el contrari és una manera d'estar al costat de l'altra i quan ens deixa una persona gran.

Com a voluntari el sentiment de malestar apareix quan ens trobem impotents a l'hora de

donar resposta a la necessitat de l'altre, en aquest moment ens reconeixem i acceptem les nostres limitacions, com a voluntaris i com a persones.

Com a voluntari el sentiment d'alegria, benestar i satisfacció apareix quan veiem que la nostra presència és valorada per la persona gran, quan demanen de la nostra companyia, d'alguna manera ens fan sentir especials, quan hi ha la suficient franquesa per dir-nos les coses de forma clara, amb això volem dir que a vegades un necessita estar sol i cal acceptar-ho i quan reconeixem a l'altra la seva realitat, encara que a moments voldria copiar-ne una altra.

Els sentiments que ens desperten les persones grans de la residència són molt profunds de tal manera que com a voluntàries pensem que moltes vegades rebem més del que realment donem.



Records!

Es vol fer una recollida dels records de la gent gran de Sant Joan i rodalies. Ara, d'oficis, feines i treballs. Si algú pot aportar informació, que contacti amb nosaltres. Així podrem explicar-ho a tothom i no només a un cercle d'amistats.

ENVIA EL TEU RECORD A:
FUNDACIÓ PRIVADA MUNICIPAL

Ctra. de Camprodon, 9
Tel. 972720095
Fax 972720051

17860 Sant Joan Abadesses
e-mail: info@fundacioemma.org

**NO DEIXEM QUE LA
NOSTRA HISTÒRIA
S'OBLIDI!**

Solucions

Camina i no té peus... **La serp**

És una arma... **L'espasa**

La sopa de lletres...

P	I	N	T	O	R	A	N	Ç	E	T	I	A
P	O	N	C	L	T	U	V	E	B	X	C	X
O	A	P	X	C	M	O	D	I	S	T	A	B
M	Ç	O	I	H	O	T	U	R	O	D	G	Y
U	E	L	N	I	S	S	O	R	T	Y	P	E
C	U	I	N	E	R	H	R	A	Z	F	E	G
D	C	S	I	T	U	M	E	C	X	N	T	
P	E	I	N	E	R	E	N	A	B	I	Z	U
Y	S	A	O	U	T	C	E	I	H	M	O	J
T	U	G	C	G	S	Y	V	U	J	L	O	N
E	T	C	E	T	I	U	Q	R	A	L	Z	B