



emma

atenció a la gent gran

Núm. 7 / Desembre de 2009

Publicació Gratuïta

**Avui parlem amb en
Josep Bosch Planella**

Viure en parella a la Residència

Les funcions del psicòleg

**Coneguem millor
Teresa Bassols i Pere Oller**

**Una excursió a Santa Pau i
la zona volcànica de la Garrotxa**

Les activitats de l'any

Fi se curs del voluntariat

Consells:

Val la pena caminar!



Viure en parella a la Residència



En aquesta edició de la nostra revista volem compartir amb tots vosaltres un pensament i unes experiències; volem parlar de la vida en parella en l'etapa de la vellesa i, més concretament, en l'àmbit residencial. Actualment viuen a la nostra residència dues parelles i convivim amb una altra. Per tant, ens hem animat a parlar d'aquest fet. Fa goig veure com després de tants anys, l'amor en parella pot ser més sòlid i consistent; és l'entrega a l'altre sense perjudicis, i afrontar junts les dificultats físiques o psíquiques que comporta en si el pas dels anys.

Aquesta etapa de la vida ha de servir per recollir els fruits del treball de tants anys, per a entretenir-se amb el temps lliure, per a gaudir juntament amb el cònjuge de moments privilegiats plens de records. El personal de la residència s'emociona en veure el suport que en aquesta etapa de la vida es donen les parelles, un suport que els ha acompanyat durant tota la vida, fins a l'envelliment.

Tenim com a exemple al matrimoni Anfruns, la senyora Paquita i el senyor Manel, que van ingressar a la residència després de més de cinquanta anys de matrimoni. Són un matrimoni entregat l'un a l'altre; el

seu engranatge és perfecte. La decisió no va ser fàcil, poques vegades ho és. Tancaven la porta de la casa per la qual tant van haver de lluitar i treballar. Però la necessitat de suport en alguns moments els va convèncer. Un cop presa la decisió, la van assumir i la van viure amb total naturalitat. "De fet, a casa hi podem tornar sempre que volem". Això no vol dir que no trobin coses a faltar: "el vi i les costelles", ens reclama en Manel. La Paquita és més conformista; a ella tot li va bé.

Mirant enrere, ens expliquen que de jove en Manel treballava a la guixera, conduint camions, i la Paquita cosia. Uns anys després de casar-se, en Manel va treballar a la Sopal i la Paquita, a la fàbrica de filatures.

Tota la vida s'han dedicat l'un a l'altre, i el fet de no haver tingut fills encara els ha unit més. Amb les seves rutines diàries han sigut molt feliços, i això encara se'ls reflecteix a la cara. Després de jubilar-se, han gaudit de les migdiades, dels passejos per la muntanya, d'anar a collir bolets, de les compres setmanals i dels volts, el dissabte, pel mercat.

Actualment, a la Residència, afirmen

sentir-se com a casa; poden compartir l'habitació, què és el seu espai més íntim, però el fet de poder conviure amb la resta de residents i amb el personal que hi treballem, els ha donat tranquil·litat per si en un moment donat necessiten ajuda.

En Manel i la Paquita ens han mostrat dia a dia l'estima, el respecte i el que significa l'entrega... Esperem que amb el temps ens continuïn ensenyant noves coses i donant-nos agradables sorpreses.

Edició:



Fundació
Emma



AJUNTAMENT DE LA BARONAL VILA
DE SANT JOAN DE LES ABADESSES

Amb el patrocini de:



CONSELL COMARCAL
DEL RIPOLLÈS



Diputació
de Girona

Editorial

Aquest Nadal, per segona vegada, com a president de la Fundació Emma em dirigeixo a vosaltres a través d'aquest butlletí informatiu, i ho faig com a responsable d'una entitat exigent amb la feina que fa i que manté la il·lusió posada en el futur. A dia d'avui estic convençut que les decisions preses en els dos últims anys han estat clau per garantir, ara més que mai, la qualitat de vida de la nostra gent gran.

El nostre objectiu és, i continuarà essent, que la Fundació Emma sigui un referent en l'atenció assistencial dels nostres avis i, per aquest motiu, comptem amb un equip de professionals ben preparats i amb vocació de servei a les persones.

En aquesta línia, cal explicar la important inversió en reformes que estem portant a terme a la residència, amb més de 350.000€ destinats a fer millores, les quals que han de permetre, per una banda, legalitzar la segona planta de la residència i poder ampliar, així, la seva capacitat amb vuit places més, i per altra banda, garantir amb la construcció d'una escala d'emergència la seguretat i l'accessibilitat a totes les plantes de l'edifici.

Aquestes actuacions són fruit d'una planificació exhaustiva feta des del primer dia i que traça un camí ben definit, al llarg del qual treballem plegats tots aquells que tenim el deure i la responsabilitat envers la Fundació Emma.

Dit això, vull agrair de manera especial la dedicació que realitzen les regidories de Serveis Socials i Recursos Humans, la bona predisposició i l'interès del Patronat de la Fundació Emma, l'entrega de la directora del centre i la magnífica tasca que tot el personal de la casa va realitzant. Sens dubte, el vostre compromís és cabdal per assolir els objectius de la Fundació Emma i fer que sigui un referent en el seu àmbit.

Finalment, no voldria deixar passar l'ocasió sense demanar disculpes a familiars i residents de la Fundació Emma per les incomoditats que els estan ocasionant les obres. Però estic convençut que compartireu amb mi que tot aquest enrenou es veurà recompensat amb escriure una vegada finalitzades les millores.

Com us deia al principi, s'apropen les festes de Nadal, uns dies emotius en què afloren els sentiments i les mostres d'estima que totes les persones necessitem. Per descomptat, aquests dies són també especials per a la nostra gent gran, a qui vull desitjar especialment unes bones festes, al costat de tots aquells que més estimen.

Bon Nadal!

Ramon Roqué i Riu
President de la Fundació Emma

Si l'any passat vàrem fer servir aquest espai per reconèixer la dedicació, l'esforç i les ganes de compartir de les nostres voluntàries, aquest any el vull aprofitar per valorar i agrair la tasca i l'esforç que fan, dia a dia, cada treballador i cada treballadora de la Fundació.

Treballar en una residència, al servei de la gent gran, sol tenir dues cares: és una tasca dura però amable, cansada però reconfortant, difícil però agraïda, mal pagada però enriquidora, poc reconeguda però imprescindible. La feina ben feta fa que la cara positiva d'aquesta feina llueixi molt més.

I podem dir que la Fundació Emma llueix, que els residents aquí són feliços, la majoria se sent com a casa i agraeix enormement la dedicació i la comprensió de la gent que hi treballa. Cada treballador i cada treballadora forma part de la vida de cada resident, però també cada resident forma part de la vida de cada treballador i cada treballadora.

Les famílies no sempre acceptem de manera positiva la decisió d'ingressar la persona que estimem en una residència. Sol ser un pas dur, i a vegades dolorós, però aquesta sensació va desapareixent quan sentim que no només la família pot ser cuidadora, sinó que també hi ha persones, professionals, que hi posen tota la seva voluntat i tendresa per assistir, acompanyar, netejar, cuinar, planxar, entrenar, motivar, riure, compartir..., i busquen en cada moment el millor per als residents i el millor dels residents.

Mònica Rebollo i Xxx
Directora de la Fundació Emma

Parlem amb en Josep Bosch

Ma. José Rodríguez. Treballadora Social

Avui, per uns moments ens oblidem del present, la rutina del dia a dia, els sorolls del carrer, els problemes de la feina... i ens endinsem en un fascinant viatge pel passat del Sr. Josep Bosch Planella.

Com si es tractés d'un conte d'aventures, recordem moments de la seva vida que avui vol compartir amb tots nosaltres. El seu primer record, l'inici d'aquesta aventura, es remunta al dia del seu naixement. En Josep va néixer a can Costa un 18 de febrer de 1929, a Sant Joan de les Abadesses, ara fa 80 anys. Ens explica que va créixer a la llar d'una família pagesa treballadora i humil. El seu pare es deia Francesc i sempre havia treballat al camp i amb el bestiar: vaques i ovelles. La mare es deia Maria. Ella es cuidava de la casa i col·laborava en les feines del camp. En Francesc i la Maria van tenir dos fills: el gran es deia Josep i al petit també li van posar aquest mateix nom. Avui parlarem del seu fill petit, o d'en Pitu, tal com tots el coneixem afectuosament a la residència. La coincidència en el nom de tots dos germans va ser una cosa casual. En un bon començament en Pitu havia d'ésser batejat per un germà de la seva mare que es deia Francesc, però, coses de la vida, va haver de marxar inesperadament a França per motius de treball. Amb tot aquest trasbals, finalment el va batejar l'home d'una germana de la seva mare

que es deia també Josep, i que va decidir posar-li el seu nom.

En Josep, o en Pitu, com ens agrada anomenar-lo, va anar molt poc a l'escola i, com ens explica molt bé ell mateix, moltes de les coses que ha après al llarg de la seva vida les ha après tot sol, és a dir, que sempre ha estat un bon autodidacte.

A l'edat de dos anys va tenir una meningitis que li va afectar a les cames. En aquell moment, tal com era freqüent a l'època, no el van portar al metge. Li van donar alguns remeis casolans que no van aconseguir curar-lo. La cama cada vegada se li aprimava més, el peu cada dia estava una mica més tort i es feia evident en caminar. Els pares, preocupats per la situació i sent conscients que no aconseguien cap millora, el van portar

a cal Colomer, on vivia un curandero de renom que tampoc va poder fer res per ell. Finalment, després de molts esforços el porten a un metge de Camprodon; després a un de Ripoll, el Dr. Bonada, però malauradament cap d'ells el va poder ajudar com a ell li hauria agradat. D'aquesta època recorda els continus esforços dels pares per trobar una solució a la seva malaltia i les seqüeles que aquesta li va deixar a les cames.

A l'edat de deu anys comença a treballar a can Petit per dos reals al dia, que suposaven un salari mensual de 15 pessetes. Allà portava les vaques a pastar al municipi de Sant Salvador de Bianya caminant des de Sant Joan de les Abadesses. Amb els diners que guanyava **ajudava els seus pares en les**

La mare d'en Josep Bosch, amb una veïna davant de la cort de porcs. Els seus pares varen sacrificar-se molt per curar-lo de les cames. En Josep el dia de la seva primera comunió



despeses del dia a dia de la família. Més tard, a 13 anys va marxar a treballar a Sant Ponç, aquesta vegada amb ramats d'ovelles, que en realitat era el que a ell li agradava. A 15 anys va treballar a Sant Pau de Segúries, a can Peiró. Allà feia de pastor, la seva gran devoció. Amb el temps va anar arrelant la seva gran passió, les ovelles i la vida tranquil·la i reposada de pastor, professió que el va acompanyar pràcticament tota la vida, fins a la seva jubilació.

Emocionat pels records, ens explica una anècdota curiosa de la seva època de pastor. Treballava a can Picola a l'estiu de 1963, en un dia de plujós, quan estava amb les ovelles al camp, va veure caure un llamp just davant dels seus ulls. Espantat i trasbalsat per la situació, va anar a casa d'uns veïns per tal de demanar-los ajuda. Quan els veïns van venir a veure què havia passat, van comprovar que el llamp que havia caigut havia matat 240 ovelles. No van trigar a explicar-ho pel poble i tothom es va assabentar de la notícia ràpidament. Els propietaris de les ovelles que ell havia tret a pasturar es van enfadar molt amb ell perquè van pensar que en Pitu no havia estat prou cautelós. Aquest va ser el motiu que marxés de treballar a can Picola i que no tornés mai més allà.

De mica en mica va poder acon-

En Josepa a la seva joventut i amb un grup d'amics a la festa major de Sant Pau. La foto del mas, és a Navata.



seguir reunir alguns estalvis i amb el temps i molta paciència va llogar un pis al poble i es va comprar el seu propi ramat d'ovelles. De la seva joventut recorda la missa de dotze dels diumenges i les seves trobades setmanals amb els seus amics a la plaça del poble, després de dinar. Com que no li agradava gaire el ball, passaven el dia jugant al taga i el truc, els jocs de cartes que tothom coneixia.

No es va casar mai, encara que confessa que ho hauria pogut fer, perquè d'oportunitats no li'n van faltar. Ens explica que en una ocasió li va agradar molt una senyora per a la qual treballava, però que mai no li va expressar els seus sentiments. Ell considerava que ella pertanyia a una classe social diferent de la d'ell i va pensar que allò no podia sortir bé de cap de les maneres.

Tot i així són unes quantes les dones que han marcat la seva vida; una d'elles és la Pilar, amiga i veïna que va conèixer a la carnisseria d'en Baldiri Fajula i amb la qual manté encara avui dia una bona relació. Ara fa 4 anys que va ingressar a la residència de la Fundació Emma, la mateixa residència que va acollir la seva mare als anys 70, quan encara hi havia les germanes. Aleshores, recorda que a la residència hi havia gallines a la

part de baix i la mare se'n cuidava. La decisió del seu ingrés va ser recomanada pel seu metge i per les persones que l'estimaven. Sempre s'ha sentit bé amb nosaltres, encara que troba a faltar els menjars que ell es feia a casa, a vora del foc de llenya.

I així com tota història té un començament i un final, aquesta, de moment, té una pausa i no podem dir allò de: "I vet aquí un gos i vet aquí un gat, que aquesta història s'ha acabat." Aquesta història, la vida d'en Pitu, continua amb tots nosaltres i potser en una altra ocasió ens tornarem a trobar per continuar recordant...



L'opinió de l'especialista

Meritxell Sánchez Prat. Psicòloga de la Fundació Emma

Les funcions del psicòleg a la Residència Geriàtrica

El darrer període de la vida es caracteritza per un conjunt de canvis a diversos nivells. Es produeixen canvis físics, cognitius, emocionals, familiar, socials i fins i tot econòmics. Aquesta situació implica una sèrie de noves necessitats que han de ser satisfetes, tant en l'àmbit domiciliari com en l'àmbit institucional.

Des de l'àmbit residencial, la figura del psicòleg, juntament amb la resta de l'equip assistencial, contribueix a dotar de més qualitat de vida els usuaris, mitjançant el coneixement de la persona, el procés d'envelliment i les necessitats sorgides en aquest procés.

El psicòleg no només intervé de forma directa amb l'usuari, sinó que l'àmbit d'actuació d'aquest professional s'estén al sistema familiar i també a la institució. Tot seguit s'exposen els objectius en cada àmbit d'intervenció.

Intervenció centrada en l'usuari

Es treballa per aconseguir una bona adaptació de l'usuari al centre. Inicialment es realitza una valoració completa de la persona, des d'un vessant cognitiu, neuropsicològic, conductual, afectiu, psicopatològic, social i funcional. Es fa un seguiment del procés d'adaptació mitjançant entrevistes amb el mateix usuari i amb la família.

Es realitza un programa d'intervenció individualitzat, per incidir en els aspectes cognitius, afectius i relacionals, i s'utilitzen diverses tècniques tant a nivell individual com grupal, amb l'objectiu d'incrementar el benestar i confort, potenciar aquelles capacitats preservades i afavorir les relacions socials.

La intervenció centrada en l'usuari té lloc des de l'àmbit psicosocial i s'incideix en l'àrea emocional, con-

ductual i cognitiva. A nivell emocional es realitzen tècniques de relaxació, com la respiració diafragmàtica, amb l'objectiu que l'usuari pugui controlar el seu estat emocional i corporal i ser conscient de les percepcions del seu cos. D'aquesta manera s'aconsegueix que la persona pugui controlar l'ansietat.

A nivell conductual s'intervé per tal de minimitzar les alteracions del comportament que sovint s'associen a malalties neurodegeneratives com la d'Alzheimer i d'altres. Des del vessant cognitiu s'utilitzen tècniques com la teràpia d'orientació a la realitat o els programes d'estimulació cognitiva, amb l'objectiu de mantenir les funcions cognitives conservades i evitar així un major deteriorament. Es treballen de forma global les diverses funcions cognitives: l'orientació, l'atenció, la percepció, el llenguatge, les funcions executives, les praxis, les gnòsies, la memòria i el càlcul mitjançant exercicis.

Per a la realització dels tallers d'estimulació cognitiva es formen grups homogenis en funció de l'estat cognitiu dels usuaris i es duen a terme entre dos i tres cops setmanals en sessions d'una hora de durada.

Es proporciona atenció psicològica per afavorir un millor benestar personal i prevenir o intervenir en la resolució de conflictes personals i grups en relació amb altres usuaris, familiars o l'equip assistencial. La intervenció es realitza a nivell individual i grupal, generalment a demanda de l'equip de professionals, de la família o del mateix resident.

Acompanyament al dol i suport emocional.

Canalització de demandes i suggeriments per part dels usuaris.

Intervenció centrada en familiars

S'acompanya la família en el procés d'institucionalització. S'informa de l'evolució de l'usuari a la família i s'ofereix suport psicològic als familiars, per tal d'afavorir l'adaptació del canvi dins el sistema familiar i per aconseguir un benestar afectiu i emocional.

Intervenció i mediació en situacions de conflicte familiar.

Presentació de les demandes que puguin sorgir per part dels familiars.

Acompanyament als familiars en el procés de dol.

Intervenció centrada en la institució

Es fa una intervenció dirigida a l'equip assistencial, al qual s'ofereixen pautes d'orientació i actuació, assessorament dels aspectes psicològics i en qüestions d'envelliment.

S'intervé també en l'espai ambiental, per tal de satisfer algunes necessitats bàsiques dels usuaris respecte de l'entorn, tant a nivell físic (confort, orientació, seguretat) com a nivell psicològic (intimitat, comunicació).



Coneguem millor

Meritxell Sánchez Prat. Psicòloga de la Fundació Emma



TERESA BASSOLS

El teu millor record: *El bateig dels nebots.*

Un lloc per perdre't: *Sant Pau de Segúries.*

L'última cosa que fas abans d'anar a dormir: *Resar.*

Alguna cosa per la qual valgui la pena lluitar: *No ho sé.*

El teu color preferit: *El vermell.*

Una situació on et sents ridícula: *Cap.*

Una paraula: *Jesús.*

Un o una cantant: *Rocío Durcal.*

Un moment de la teva vida: *Anar a Lourdes.*

Un artista: *Mari Santpere.*

Un ball: *El vals.*

Una flor: *Una rosa.*

Una afició: *Fer encàrrecs i pintar.*

Quan et diuen Fundació Emma, què et ve al cap? *Que hi estic molt bé i tinc una bona habitació. Què més vull!*



PERE OLLER

El teu millor record: *Quan guardava les ovelles i les vaques i anava poc al "cole"!*

Un lloc per perdre't: *Pels jardins de la Residència.*

L'última cosa que fas abans d'anar a dormir: *Doncs, ficar-me al llit!*

Alguna cosa per la qual valgui la pena lluitar: *Pels de casa.*

El teu color preferit: *El "granate".*

Una situació on et sents ridícul: *A la dutxa.*

Una paraula: *Anna.*

Un o una cantant: *Frank Sinatra.*

Un moment de la teva vida: *Quan treballava a la mina de Surroca.*

Un artista: *John Wayne.*

Un ball: *El Rock and Roll.*

Una flor: *La rosa.*

Una afició: *Cuidar l'hort.*

Quan et diuen Fundació Emma, què et ve al cap? *Que aquí s'hi està molt bé!*

ANDANDO POR EL CAMINO QUE TIENE LA MADUREZ

Andando por el camino que tiene la madurez dando los pasos cortitos que largo se puede hacer.

Voy pensando le que he sido y cuanto podía hacer y ante aquel conocimiento me tengo que detener.

!Es posible que yo sea el mismo que fui ayer!

Cada paso que frunzo el ceño con gesto algo dolorido porque mi cuerpo ahora está algo amargo Oy muy resentido.

Parece que no soy yo cuando quiero recordar lo que la

vida me ha dado y lo que yo he podido dar.

Cuando yo me pongo a hablar y digo todo lo que he sido me parece que es un libro que hace años que he leído.

Hoy quiero reflexionar a ver de donde he venido y por el camino que voy si es el bueno o me he perdido.

La experiencia de la vida me ha hecho reconocer que Dios a mi me ha querido y a El tengo que querer.

Por eso cuando la fuerza veo se me va cayendo necesito

que me ayude alguien que salga a mi encuentro.

Le rogaré que me intere en una residencia y para mi felicidad sea en "EMMA" de Sant Joan de les Abadesses.

Por ser un digno Centro que goza de una maravillosa plantilla, de señoras muy ilustradas que asisten a los ancianos con cariño, amor y humildad que dimana de esa excelente cultura que poseen sus Gerocultoras y todos sus pertenecientes a la citada plantilla, dirigida por su directora.

José Rebollo

Les activitats

Com cada any, realitzem diferents activitats que ens venen senyalades pel calendari de festivitats i altres activitats setmanals. Aquest es un recull de les activitats

FESTES DE NADAL

Són les festes més assenyalades del nostre calendari. Ressegueixen totes les tradicions. La representació dels Pastorets significa una gran xerinxola, un esforç de memòria i dies d'assaigs. Tots els residents estan contents amb els regals de fer cagar el tió, també amb la visita dels Reis de l'Orient. És tradicional el concert dels Follets de Ripoll, Enguany també ha estat un concert de categoria el de la Coral de Jubilats de Sant Joan. Com a acte lúdic complementari, el concert d'havaneres ens portà a recordar els cants tradicionals de les terres de mar. És en aquestes diades senyalades que es fa una trobada amb els nens de la vila coordinat per les escoles per realitzar unes cantades de nades i unes representacions del Pessebre Vivent.



La trobada amb els nens i nenes de l'escola facilita la coneixença, la comunicació i la comprensió entre persones d'un mateix poble i d'edats molt diferents.



La coral infantil Els Follets i la seva directora la Sra. Teresina Maideu.



El grup d'havaneres, interpreten davant d'un públic que els escolta amb atenció, cançons de taverna i d'ultramar



Els pastorets sempre representen una preparació acurada, estones de bon humor i sana alegria





DIJOUS LLARDER I CARNESTOLTES

El sol ens va permetre fer una petita sortida fins la plaça Barcelona. Tal com mana la tradició un berenar de coca de llardons amb llonganissa. Va ser el preludi del Carnestoltes. Des de fa algunes setmanes confeccionar les disfresses. Tots vestits de fitxa de domino. Una festa entranyable, ball del de veïtat i molta alegria per tothom amenitzada per la música del Duo Mellado.



SANT JORDI

En la festa grossa de Catalunya gairebé tots els residents, 39 exactament, visitarem les parades de llibres i, com és costum van fer l'aperitiu en una terrassa d'un bar del passeig. Va ser com una benvinguda de la primavera i el bon temps. Per celebrar la festa de les lletres, els avis explicaren contes als nens de la guarderia. I a la tarda, un concert de la Coral de Jubilats.



LES SORTIDES MATINALS DE LA PRIMAVERA



Durant tot el mes de maig realitzem sortides el matí. Esdevenen, a l'hora que un esbarjo, un record per molts. Són petites excursions a indrets propers del mateix poble o a pobles veïns. Va tenir molta participació el passeig fins a la Mare de Déu del Prat. També ens varem apropar al Molí petit, al Monestir de Sant Joan i al poble d'Ogassa



XEFLIS PER ELS BARS DEL POBLE



Un cop per setmana si el temps, ho permet sortim a fer un aperitiu o un cafè d'un bar proper a la residència. Les imatges corresponent a la terrassa del Bar Metro. Aquesta activitat ha estat molt ben rebuda per tots i ha tingut una participació entusiasta.



EXCURSIÓ A SANTA PAU

És una excursió molt esperada, també una petita aventura per la distància. Ja es necessita més preparació: l'autocar, menjar fora... aquest any va visitar-se Santa Pau i la Zona Volcànica de la Garrotxa. Un petit viatge amb el carrilet del càmping Lava per la zona volcànica d'Olot va donar interès a la visita. Després, un bon àpat al restaurant La Deu. Tothom va gaudir-ne. A la tomada hi havia qui demanava a on s'aniria a la propera excursió...



FESTA DE SANT JOAN

Sant Joan és la Festa Major petita de la Vila. Les inclemències del temps no es va permetre de fer la costellada al jardí com l'any passat. Aquí podem veure els voluntaris quant feien la macedònia. També el ball amenitzat pel Duo Mellado que varen fer les delícies d'alguns balladors.



I, encara moltes més activitats, algunes ja van sortir en la darrera revista. Recordem, però, la Castanyada, les sortides i la participació en els actes de la Festa Major i tantes activitats setmanals: taller de cant, jocs de taula, manualitats, bingo, tallers de memòria...



CAMPIONAT DE BITLLES

Es va celebrar el mes de juny i va ser realitzat contra els avis de la residència de Camprodon i va suposar molts dies d'entrenament i ocupació. Hi va haver una participació enorme, trenta residents. Dos es van emportar dues medalles, la corresponent a 1r classificat i 2n classificat.



Voluntariat de la Fundació Emma

El grup de voluntàries

Fi de curs

Al Prepirineu, on vivim, als pobles de muntanya l'hivern és molt llarg i molt fred. Quan una persona arriba a la jubilació, li queden moltes hores que no sap què fer i ha de buscar la manera d'omplir les que li queden lliures, per trobar companyia.

Aquest temps que ens sobra, generalment cada persona procura ocupar-lo a la seva manera, fent coses que li agradin. Al mes d'octubre ja es comencen els cursets de diferents activitats, ja sien culturals o lúdiques.

Algunes d'aquestes activitats es fan al Centre Cívic, d'altres al Casal, o també en fem de voluntariat a la Residència Emma. Les que fem de voluntariat potser són les que ens acosten més al moment actual en què es troba la nostra vida i d'aquesta manera anem aprenent com hem de preparar el nostre futur.

Tots els finals de curs tenen un comiat. Els primers cursets que s'acaben són els del Centre Cívic, ja que són més curts. Després els del Casal, i l'últim va ser el de voluntariat, el dia 8



Per la diada de Sant Josep es fa un petit homenatge al voluntariat. Mirem fotografies, i treballadors i residents els canten una cançó... I per berenar una crema catalan preparada amb estimació pel nostre voluntariat.

de juliol a la Residència Emma. Aquest va ser el més emotiu. Com a final de curs, els residents d'aquesta institució van fer una sortida de tot el dia amb autobús per anar a veure la zona volcànica d'Olot.

L'estimació que reben els avis, tant de les persones que porten la direcció de la Residència com del personal que les atén, és immillorable. La companyia que ens fem els uns als altres, a tots ens ajuda a viure.

Pocs dies després, les activitats que es fan a la Residència ja es van acabar.

Com en tots els finals de curs, arriba el comiat. Un matí ens vàrem trobar totes les voluntàries i el personal que no estava treballant i vàrem esmorzar juntes, per esperar a mig setembre, quan ens tornem a trobar i comença un altre curs amb les mateixes il·lusions amb què hem acabat aquest.

El grup de voluntàries, il·lusionades amb els bons records que hem passat amb els avis, us enviem una forta abraçada i molts petons per a tots.

Fins aviat, per la festa major, que ens tornarem a trobar!

Un bon consell: val la pena caminar!

Anna Escribà. XXXXXXXX de la Fundació Emma

Entre uns 30 i 60 minuts al dia caldria invertir-los en fer salut, caminant, per exemple.

Caminar millora la capacitat pulmonar i la circulació de la sang. Alhora, facilita la mobilitat i manté l'estat dels ossos, músculs i lligaments.

Abans però de caminar, teniu en compte els següents consells:

- Caminar per espais on el terra no sigui dur com per terrenys de terra o gespa.
- Caminar per zones ben il·luminades i en terrenys regulars i plans. Evitar pujades i baixades perllongades ja que es poden ressentir els genolls.
- Caminar per llocs saludables on puguem respirar tranquil·lament, apartats de circulació i pol·lució.
- Engresquem als nostres companys a caminar, fareu salut i alhora us divertireu!





És hora de cuidar-se!

Assegurança de salut

A Caixa Girona li oferim l'assegurança sanitària de Caser, que a més de les cobertures bàsiques posa al seu abast una avançada tecnologia, reconeguts facultatius i atenció en excel·lents clíniques privades (Dexeus, Barraquer, Teknon...).

L'assistència sanitària més completa

- Línia mèdica 24 hores.
- Assistència en viatges a l'estranger.
- Servei de psicologia.
- Segona opinió mèdica.
- Reproducció assistida.
- Complement bucodental i pla dental infantil.
- Pròtesis.
- Podologia.
- Medicina preventiva.

Contracti-la a qualsevol oficina


Caixa Girona