



emma

atenció a la gent gran

Núm. 9 / Desembre de 2011

Publicació Gratuïta

Avui parlem amb l'Alfons Vila Dorca

El consell de participació

La cuina dels nostres residents

Coneguem millor Francesc Prat i Anna Juncà

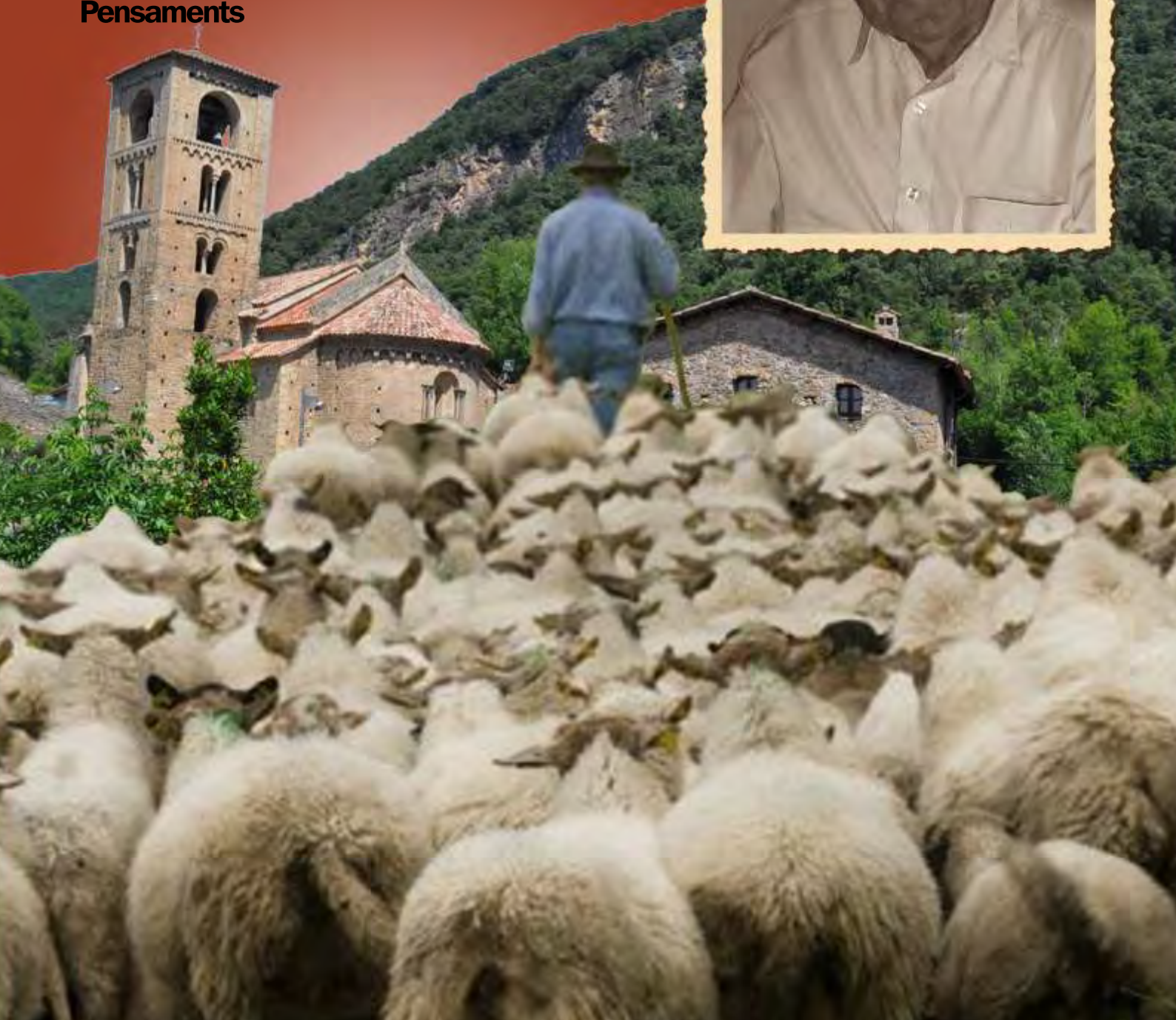
Reflexions d'un familiar

Les activitats de l'any i sortida a Molló

Voluntariat... per què no?

El mal d'esquena

Pensaments



La participació

Podríem definir la participació com el conjunt d'activitats que ens permeten formar part de la gestió d'allò que és públic i col·lectiu, i la implicació en els processos de proposta, decisió i posada en marxa.

Participar implica interactuar en totes les direccions, de manera que s'han de tenir en compte molts factors, implica relacionar-se, comunicar-se (informar i escoltar), decidir, acceptar, entendre i comprendre... Aquesta participació contribueix a la millora de la qualitat de vida, ja que està directament relacionada amb la satisfacció, la integració i la cerca de propostes de millora.

Aquest any hem creat a la Fundació Emma un consell de participació. La participació dels nostres residents és imprescindible, tant pel valor de l'experiència que tenen com per la necessitat de sentir-se representats. Per una banda, ens ajuda a millorar el benestar dels nostres residents i, a més, augmenta les ganes de participar, ja que amb millores que afecten a la resta de companys poden valorar la seva aportació real. En el Consell Assessor i de seguiment de la Residència i Centre de Dia de la Fundació Emma, com a òrgan de participació i coordinació que és, hi són representats els residents, els professionals, els familiars, els voluntaris i l'Administració.

El Consell té especial cura en aspectes com:

- Apropar els objectius del Departament Social de Benestar i Família al pla estratègic de la Fundació Emma, amb referència

a la qualitat assistencial de les persones usuàries i a la participació activa dels usuaris, familiars i els treballadors.

- La realització individual i l'atenció personal del resident.
- La valoració i promoció de les iniciatives de les persones relacionades amb la Fundació.
- El desenvolupament d'activitats que afavoreixin les relacions intergeneracionals.
- La coordinació entre la direcció, els professionals, els usuaris i/o els familiars.
- La canalització de demandes i aspectes de millora perquè els usuaris trobin el Centre com a "lloc de vida" i participació.

Des d'aquesta publicació volem donar les gràcies a les persones que voluntàriament es van oferir a formar part del Consell, ja que gràcies a elles podem posar veu a

les demandes o necessitats d'altres companys, buscar solucions, fer propostes de noves activitats, obrir-nos cap a fora per tal que se'ns conegui més bé i millorar dia a dia el servei que oferim.

També aprofitem per animar-vos a participar, si no en el Consell, fent-nos arribar les vostres idees i propostes.

Les queixes ens ajuden a veure el que podem millorar; les idees, les propostes i els suggeriments ens ajuden a fer-ho

A l'entrada disposeu d'una bústia on podeu deixar els vostres escrits. Des de Direcció us atendrem sempre que vulgueu, la treballadora social també està a la vostra disposició... Ara només cal que us animeu a PARTICIPAR.



Edició:
**Fundació
Emma**



Amb el patrocini de:
**AJUNTAMENT DE LA BARONAL VILA
DE SANT JOAN DE LES ABADESES**

El nostre agraïment a l'OBRA SOCIAL "La Caixa" que ha col·laborat en l'edició d'aquesta revista.
Revisió lingüística: Servei Comarcal de Català del Ripollès.
Coordinació de redacció: Ma. José Rodríguez

Editorial

Benvolguts veïns i veïnes,

Un any més tinc l'honor de presentar-vos la revista de la Fundació Emma, una eina d'informació que pretén, d'una banda, posar en valor la tasca que realitzen els treballadors de la nostra residència municipal i, d'altra banda, donar a conèixer els serveis i el dia a dia de les persones que conviuen en el si de la Fundació Emma.

La nostra, és una residència que ha sabut adaptar-se al pas del temps aplicant un model de gestió eficient, que ens permet ser més professionals i, per tant, atendre millor els residents amb la humanitat i estima necessària que requereixen . En definitiva, en aquesta publicació s'evidencia la bona convivència entre els nostres avis i àvies i els treballadors que fan possible que cada dia sigui més bon dia per a tothom.

La Fundació Emma ha fet un llarg recorregut per arribar fins aquí, però caldrà continuar treballant per millorar les instal·lacions, les habitacions i per ampliar les places de la residència, fins a complir uns objectius que considerem assolibles, que permetran a la Fundació anar millorant i ser un referent en l'àmbit de l'atenció a les persones grans.

No perdre els objectius de vista malgrat les dificultats, tenir molt present que darrere de cada una d'aquestes actuacions hi ha una persona gran més ben atesa i tota la seva família, ens encoratja a seguir en la línia de la qualitat que volem oferir des de la Fundació. És en aquesta tasca que treballa el Patronat, la regidoria de Serveis Socials i Salut, la direcció de la residència i els treballadors i treballadores, amb la finalitat de garantir a tothom una vida més digna, amb serveis de qualitat, amb un entorn que acull i reconeix la seva gent gran. Moltes gràcies per la vostra dedicació i esperit de servei!

Així mateix, per acomiadar-me i tot aprofitant que ja s'acosten aquestes dates assenyalades, voldria dedicar una especial felicitació de Nadal a totes les persones que fan possible aquest projecte col·lectiu i humà, als residents de la Fundació Emma i als seus familiars; per a tots, els meus millors desitjos en aquests dies.

Bon Nadal!

Ramon Roqué i Riu
Alcalde i President de la Fundació Emma.

Sant Joan de les Abadesses, desembre 2011

Parlem amb l'Alfons Vila

L'Alfons en una reunió familiar davant l'església d'Ogassa.

Ma. José Rodríguez. Treballadora Social

L'Alfons va néixer en una família de pagès a la Ginebrosa, a Beget l'any 1928. La part més important de la seva vida, els seus millors records van tenir lloc en aquesta casa i al seu poble. Era el cinquè de sis germans. La Ginebrosa era lluny, poc accessible, sense cap comoditat, les terres difícils de treballar. Són, però, els records més tendres de la mare, als jocs senzills amb els germans.

A l'anar a estudi, el senyor mestre va notar que tenia la vista flaca i havia de portar ulleres. Sempre més n'ha portat. Diuen aquells que el coneixen que va ser bon estudiant i molt treballador. L'instrucció de la mainada de pagès durava poc, de ben petit ja talaiava les vaques. Feia el que es presentava sense protestar. Una mica més tard, les feines més feixugues del camp, cavar, fer llenya, llaurar, i si la terra era

massa forta amb l'ajut del parell de bous. Poc a poc aprenien un ofici amb un esforç i un desgast personal considerable. Tants autors catalans han deixat testimoni d'aquesta menada de vida, de les costums i de les seves facècies: Guimerà a Terra baixa, Víctor Català a Solitud i tants d'altres. Durant cada estació de l'any, cada mes, cada setmana, cada dia, comportava unes feines i unes costums pròpies, alguna temporada també va fer de pastor, també era una manera de ser i de comportar-se, de pensar, de parlar, de celebrar les festes, en definitiva de tota una cultura que ja és part de la història.

Les contrades de Beget no eren



pas regalades. Calia estar atent i discret, el coll de Malrem era pas obligat pels contrabandistes. Una pràctica que durà molts anys. L'Alfons tenia 11 anys quan pel mateix coll es produí l'èxode de republicans que fugien de les tropes franquistes i que acabaren a Argelès i altres camps de refugiats de França. Més endavant fou pas obligat de maquis. Noms famosos i personatges intrèpids i agosarats: El Sabater, en Faceries. Es deia que alguns pagesos els donaven acolliment i que ells eren generosos. Calia anar en compte perquè la guàrdia civil desconfiava de tothom.

Els diumenges era l'hora de passar-ho bé. A vegades anava al cinema i al ball a Camprodon. Les distàncies es feien a peu. No importava gaire que fes sol, pluja o neu. L'Alfons sempre ha estat callat i la seva mirada traspua timidesa, però també sabia passar-ho bé.

Més tard, la família va anar a viure a Ogassa, a Miquelet. Va continuar treballant del que es



presentava. A l'estiu a les faldes del Taga, a l'hivern a L'Empordà, allà a on hi havia feina, allà anava ell. Continuà fent de pagès quan els pares van morir. Va viure i treballar amb el seu germà gran i quan aquest va plegar, se'n va anar de mosso amb la família que ara es la propietària del restaurant Rama.

Es va posar malalt i el van haver d'operar. L'operació va ser delicada. La recuperació difícil. Tot plegat el va obligar a deixar de treballar. La família per a la qual va treballar el va ajudar a entrar a l'hospital. Corria el setembre de l'any 1992. A partir d'aquell moment l'Alfons ha viscut sempre a la residència, ara Fundació Emma. Ell ho va acceptar de bon grat i segons ens explica sempre s'hi ha trobat com a casa. Ell ho sent així. Ara té una habitació nova i està ben content. Participa de la vida diària de la residència i li agrada participar en activitats com el carnestoltes o els campionats de bitlles que fem amb la Residència de Camprodon, del que és un gran expert. Però si hi ha alguna activitat en la que l'Alfons es incondicional es al Nadal participant en la representació dels pastorets. Semblaria que uns pastorets no serien el mateix sense ell.

És un dels residents que més anys porta convisquent i compartint amb tots nosaltres els bons i no tant bons moments.



Ha conegut i vist passar molts companys, conegut moltes treballadores, compartit moltes experiències, viscut la transformació de les instal·lacions, molts canvis i millores assistencials.

Els que tenim la sort de conivre-hi sabem que és una bona persona, que no coneix la malícia, que sap valorar els petits detalls, que li costa enfadar-se i que és conciliador. Un bon company que és difícil fer enfadar per què tot li va bé. Una persona que sempre té una paraula d'afecte cap a tothom. Suposo que per aquest motiu tothom l'aprecia i desperta en tots nosaltres afecte, tendresa i comprensió.

No volem deixar passar aquesta oportunitat per agrair la



col·laboració i la informació aportada per la Carme, germana de l'Alfons i el seu cunyat en Cisquet. També les aportacions de la Francisca Canal i el seu germà Climent. Aquesta narració, al mateix temps, és un petit homenatge a persones que com l'Alfons han estat els protagonistes d'oficis avui ja perduts. Artigar, fangar, llaurar, sembrar, dallar, la collita, la sega, garbejar, batre, la transhumància. Unes experiències, relacionades amb la subsistència i el contacte amb la natura. L'Alfons guarda un gran pou de saviesa que ell ni tan sols gosa explicar. Ens ensenya, però, que cada dia es un bon dia per viure, lluitar i tirar endavant. Potser tot és una mica més fàcil del que de vegades pensem. Que no val pena que ens compliquem la vida perquè les coses importants son ben simples, han de ser fàcils i accessibles. Que tenim una vida regalada, que no es pot comparar amb la duresa de treballar de sol a sol.

Al'esquerra, l'Alfons en un apunt quotidià de la vida de la Residència Fundació Emma. Al costat, caracteritzat de rabadà a la representació dels Pastorets, una de les activitats que més li agrada. A la fotografia superior participant i rebent el premi per la seva destresa i habilitat en el campionat de bitlles.



L'opinió de l'especialista

Conxita Fernández i Rosa Fajula, cuineres / Rosa Sarrà i Dolores Rodríguez, auxiliars de cuina

La cuina dels nostres residents

La nostra cuina està formada per dos cuineres i dos auxiliars de cuina. Nosaltres som les responsables de la preparació, manipulació i control dels aliments que se serviran al menjador i de tenir cura dels diferents règims alimentaris que per prescripció mèdica s'han de preparar.

Per tal de garantir una alimentació equilibrada, variada i adequada a les necessitats de cada usuari es treballa en coordinació amb la Responsable Higienic Sanitària.

Quin tipus de dietes es fan a la cuina

Depenen de l'estat de salut de cada usuari les dietes poden ser:

1. Dietes hiposòdiques. És una dieta baixa en sal, la qual es recomanada per a persones que pateixen d'hipertensió i d'insuficiència cardíaca.

2. Dieta diabètica. Es aquella en la que cal evitar els aliments com el sucre, la mel, els dolços etc. Cal evitar també els greixos d'origen animal i els olis cremats. Cal menjar de forma variada, introduint tot tipus d'aliments respectant el nombre de menjades i els horaris que indiqui la Responsable Higienic Sanitària.

3. Dieta astringent. Està indicada quan es presenten episodis puntuals de gastroenteritis. La dieta astringent ha de seguir unes normes dietètiques bastant precises amb l'objectiu de reduir la duració i les molèsties de la mateixa. S'ha d'iniciar bevent aigua d'arròs i pastanaga, sèmola o sopes fines de cereals refinats o suero oral, menjar poca quantitat i freqüentment. A poc a poc s'aniran introduint altres aliments com el peix i mes tard carn a la planxa.

4. Dieta triturada. Es tracta d'una dieta semi líquida en la qual els aliments es presenten en forma de



purés. Dieta variada i equilibrada que cobreix les necessitats del pacient. Està indicada en persones amb problemes mecànics de masticació i/o deglució.

5.- Intolerància a la lactosa. Abans d'aplicar una dieta per intolerància a la lactosa hem de saber quin grau d'intolerància té la persona. Els aliments que cal evitar o restringir són: la llet i els seus derivats, a excepció dels productes que no continguin lactosa.

Funcions de les cuineres i de les auxiliars de cuina

Funcions de les cuineres

- Com a responsable de la cuina s'ocupa d'organitzar, distribuir i coordinar el personal de cuina
- Elaboració i condimentació dels menjars amb sujeció al menú i règims alimentaris que proposarà la direcció del centre amb la supervisió de la Responsable Higienic Sanitària.
- Muntatge dels carros amb els menús elaborats.
- Vigilar la despensa i controlar el seu estat.
- Comunicar a direcció les mancances que es detectin.
- Supervisar el manteniment de la

cuina, que tot els utensilis estiguin en perfectes condicions de neteja i funcionament.

- Portar al dia el registres de les neveres i congeladors
- Fer comandes.
- Altres funcions relacionades i de suport a l'equip de les gerocultores

Funcions de les auxiliars de cuina

- Elaboració del triturat de fruita dels usuaris
- Neteja i manteniment dels utensilis de cuina: fons, neveres, congeladors i prestatgeries...
- Neteja i manteniment del menjador i despensa de la cuina.
- Desmuntar els carros dels menús elaborats.
- Parar i desparar les taules del menjador i neteja de les mateixes.
- Netejar i endreçar la vaixela.
- Omplir i presentar els registres de cuina, menjador i despensa a la Responsable Higienic Sanitària.
- Fer les comandes dels productes de neteja.
- Reciclatge de les deixalles de la cuina.
- Altres funcions relacionades i de suport a l'equip de les gerocultores

Hàbits de seguretat, neteja i higiene a la cuina i al menjador

L'elaboració i manipulació d'aliments comporta una alt nivell de neteja:

1. Es concedeix molta importància a l'higiene personal del personal de cuina, especialment a l'higiene de les mans i els cabells. Les mans sempre han d'estar netes, les ungles tallades i ben curtes i sense anells que pugin comportar un focus d'infecció i contaminació d'aliments. Els cabells sempre han d'estar recollits i protegits per un gorro de cuina.
2. L'uniforme ha de ser ampli per

facilitar el moviment i de color blanc donant sempre una aspecte de netedat i pulcritud.

3. Convé revisar periòdicament els utensilis i estris de cuina per procurar que sempre estiguin nets. És important igualment cuidar i netejar el terra de la cuina després de cada torn.

L'ordre i la neteja de la zona de treball es molt important, d'això depèn la bona organització i condicions de la posterior manipulació d'aliments.

- 4.- És igualment important fer un ús responsable dels estris de cuina donat de l'alt risc que comporta l'utilització dels mateixos.



Perfil professional

- Vocació
- Capacitat d'organització
- Responsabilitat
- Companyerisme
- Fer un bon equip de treball

Coneguem millor

Meritxell Sánchez, psicòloga i Anna Escribà, fisioterapeuta



FRANCESC PRAT

El teu millor record: *El dia que em vaig casar.*

Un lloc per perdre't: *Ara que estic sol no tinc un lloc per perdre'm; abans, amb la companyia que tenia hi hauria hagut un grapat de llocs.*

L'última cosa que fas abans d'anar a dormir: *Prendre'm una pastilla i un vas d'aigua.*

Alguna cosa per la qual valgui la pena lluitar: *Per la família.*

El teu color preferit: *Tots em van bé. Quan pintava m'agradava que hi hagués com més colors millor; per això m'agradava pintar paisatges, perquè hi sortien gairebé tots els colors.*

Una situació on et sens ridícul: *Ara, enlloc. Quan era jove, en més d'una ocasió.*

Una paraula: *Cinema.*

Un o una cantant: *Nino Bravo*

Un moment de la teva vida: *El dia que vaig conèixer la meva dona i quan va néixer la meva filla.*

Un artista: *James Stewart.*

Un ball: *Qualsevol bolero de Machín.*

Una flor: *La rosa.*

Una afició: *El cinema.*

Quan et diuen Fundació Emma, què et ve al cap?: *Que he de venir a passar-hi unes hores cada dia, però que hi estic molt bé*



ANNA JUNCA

El teu millor record: *El dia que em vaig casar i quan vaig ser mare.*

Un lloc per perdre't: *Al cel.*

L'última cosa que fas abans d'anar a dormir: *Reso una mica.*

Alguna cosa per la qual valgui la pena lluitar: *Per la família.*

El teu color preferit : *El vermell, i també era el preferit del meu home.*

Una situació on et sens ridícula: *Parlant amb algú que sàpiga més que jo.*

Una paraula: *Testimo!*

Un o una cantant: *Carlos Bahr i el vals Siempre tú en mi corazón.*

Un moment de la teva vida: *Quan el meu home em va fer el primer petó.*

Un artista: *Spencer Stancil.*

Un ball: *Un pasdoble.*

Una flor: *Una rosa.*

Una afició: *Cosir.*

Quan et diuen Fundació Emma, què et ve al cap? *És una casa de gent necessitada, però he de dir que estic molt contenta d'estar-me aquí.*

Les activitats

Un altre any ha passat i continuem fent moltes activitats, tantes com podem per mantenir-nos actius i poder gaudir al màxim de la nostra vellesa. Som grans, però com podreu comprovar en el recull de fotografies, d'energia i ganes de passar-ho bé no ens en falten.

Enguany hem celebrat totes

les festes populars que marca el calendari, i a més, les activitats que ja havíem iniciat anys enrere, que any rere any anem arrelant més i més, com el campionat de bitlles, les sortides a fer el cafè, compres al mercat, el dinar de sant Joan amb les famílies, sortides de la nostra coral a cantar en altres residències, teatre per repre-

sentar els pastorets...

També m'agradaria parlar de les activitats que fem setmana rere setmana, que no són poques. A diari fem: estimulació cognitiva i gimnàs, i un cop per setmana: jocs de taula, bingo musical, bingo, taller de plegar roba, cant coral, reminiscència, lectura del diari i cinema.

FESTES DE NADAL



Molta assistència al concert de Nadal a càrrec de la Coral del Casal de Jubilats.



La nit de Reis tomà a ser màgica. La Caterina, per fer bondat, és obsequiada pel Rei ros amb uns caramels. La Maria, com una nena petita, explica els seus desitjos al Rei negre.



MANUALITATS

El dimecres de cada setmana els residents tenten la sort a un bingo. També regularment desenvolupen les seves habilitats artístiques.



CELEBRACIÓ DEL REI CARNESTOLTES

La festa del Carnestoltes representa també, confeccionar les disfresses. Enguany una simulació brasilera. L'Esperança i la Maria durant la divertida vetllada amenitzada amb la música del Duo Mellado.



SANT JORDI

Una de les festes més tradicionals de Catalunya. La Felicidad, la Maria José i altres residents atrafegades en confeccionar roses.



CAMPIONAT DE BITLLES

Es compta amb alguns experts tiradors. És una competició amb molta expectació.



Maria Verdaguer, un crack amb les bitlles

SORTIDES MATINALS

El vermut al passeig i la visita a la capella del Prat. Racons emblemàtics de Sant Joan.



DIJOUS LLARDER

Pepe Rebollo és un incondicional a l'hora donar un caire poètic al dijous llarder



FESTA DE SANT JOAN

Cal celebrar l'arribada de l'estiu i la Festa Major Petita de Sant Joan, i per això tenim familiars convidats. No sempre es pot menjar a l'exterior una bona carn a la brasa! Les cuineres s'afegiren a ballar una sardana. Cloenda amb les havaneres de Les Veus del Ter.



ELS MÉS GRANS I ELS MÉS PETITS

Trobada gratificadora i pedagògica. Un enriquiment mutu.



LA FESTA MAJOR

Aquest any es participà en els actes de l'11 de setembre.



EXCURSIÓ A MOLLÓ

L'excursió de cada any. Esperada per molts residents. Significa un canvi en les rutines. Algú recorda el lloc amb condicions i companyia diferents... Sempre hi reina l'alegria. El viatge en autocar recorda les excursions d'infants. I després, un bon dinar de celebració.



Voluntariat de la Fundació Emma

El grup de voluntariat

Voluntariat... per què no? Anima-t'hi!

El dia que ens vam adonar que teníem moltes hores lliures a causa de la nostra situació personal, el fet d'ajudar els altres va sorgir com una necessitat. El voluntariat a la Fundació Emma va ser una sortida molt adient, que ens ofereix experiències molt enriquidores a nivell personal i de grup. La nostra funció és fer companyia als residents i recolzar en tot el que podem el treball dels professionals que hi treballen. Però, a part de les estones de companyia, tenim altres tasques, com ara:

- Fer acompanyaments en visites mèdiques i hospitals als residents quan, per diferents motius, no hi ha una persona de referència o no ho pot fer el familiar.
- Participar en sortides a l'exterior i excursions.
- Participació en activitats setmanals com: estimulació cognitiva, jocs de taula, taller de bingo, manualitats...
- Participar en l'organització i posada en marxa de festes com carnestoltes, Nadal...
- Costura i repàs de roba.
- Rosari.



Reflexions de les últimes incorporacions al grup del voluntariat

“Hola, sóc excuquera d'aquesta residència i ara, voluntària. Quan vinc a passar una estona amb els avis i veig que estan alegres jugant al bingo, pintant o fent manualitats, amb això ja em dono per satisfeta”.

“La meua sortida a Molló em va donar l'ocasió més increïble i sorprenent. En “Pitu” era un gran amic del meu pare i jo ho desconeixia totalment. La conversa llarga i divertidíssima que vaig tenir amb ell serà per a mi inoblidable.”

“M'he fet voluntària per compartir

amb els avis estones que per a ells són llargues, per ajudar-los a continuar mantenint qualitat de vida i que no els faltin il·lusions”.

“La meua experiència amb els avis és d'allò més gratificant: veure l'acollida que ens donen, als voluntaris, el “carinyo” i l'atenció, que és recíproca, és per a mi gratificant. Els veig molt implicats amb les tasques d'estimulació cognitiva en les quals col·laboro”.

“Després de la meua situació personal, em vaig adonar que ajudar els avis, fer companyia als nostres avis, em va anar bé a mi”.

La nostra tasca de voluntariat ens aporta satisfacció personal, benestar i afecte... Donem molt, però també rebem moltíssim.

Bons consells pel mal d'esquena

Anna Escribà. Fisioterapeuta de la Fundació Emma

El mal d'esquena afecta una gran part de la població. El pot provocar les males postures, la debilitat dels músculs estabilitzadors, els moviments repetitius i sobreesforços...

Aquí us proposem uns bons consells:

- Fes activitat física regularment per tonificar els músculs de l'esquena.
 - Cuida la teua postura, també quan estiguis assegut/-da.
 - Dorm sobre una superfície adequada, i escull un bon matalàs.
- La respiració: inspira i expira profundament; t'ajudarà a relaxar els músculs.
- Controla el pes: l'excés de pes afavoreix el mal d'esquena i et limita la mobilitat.
 - Vés amb compte a l'hora d'aixecar pesos! Fes-ho amb l'esquena recta i flexionant els genolls.



Pensaments

Per Felicidad Sánchez y Faustino Serrano. Residents de la Fundació Emma

Las chicas de la residencia de Sant Joan son una preciosidad,
cuando hace sol salimos a pasear miramos la montaña, todo es natural y una preciosidad.
Después vamos a la plaza Clavé y tomamos un helado o un café.
Cuando estamos todos juntos comentamos lo mucho que ha llovido y subido el río Ter.
Sant Joan también tiene un bonito casal donde van las personas mayores a jugar.

Felicidad

El niño y la playa

La primera vez que llevan al niño a la playa
su papá le enseña a jugar con la pala,
hace un pozo en la arena y lo llena de agua.
Al chiquillo ese juego le encanta
y pasa el día entrando y saliendo en el mar
con el cubito llevando un poco de agua.
Con la ola se cae, se levanta,
por entre los labios la lengua se pasa
y aprende que el agua del mar es salada,
el niño se queda parado gritando:
mamá, mamá que cosa tan rara, el pozo está seco
se ha marchado el agua,
y el mar, sigue igual no sube ni baja,
lo coge su madre lo limpia de arena, lo baña
ya llega la hora de marchar a casa;
y por la noche, que bien duerme el niño en la cama
después de pasar su primer día en la playa,
con la carita roja, sobre la almohada blanca
tiene un sobresalto y enseguida se calma
tal vez soñaba, que una ola se llevaba
muy lejos el cubito y la pala.

Faustino



Reflexions d'un familiar

Per Josep M^o Anglada i Cambras

Quan et pares a pensar una mica en les persones que s'estan a la residència, la majoria de les quals són nascudes entre els anys 20 i 30 del segle passat, et vénen al cap un munt de reflexions i t'adones que la vida no els ha regalat res. De molt joves varen haver de suportar una guerra, amb tot el que això comporta. Més tard, el treball del dia a dia, que tant a pagès com a les indústries de la vila era molt precari, amb salaris més aviat petits i amb una assistència sanitària molt minsa; això vol dir que per a molts d'ells la vida ha estat una verdadera cursa d'obstacles i ara que podrien gaudir una mica d'aquest mal anomenat "estat del benestar", l'edat, la malaltia o la manca de mobilitat fa que pràcticament no el puguin assaborir.

Els que viuen en aquesta residència, la Fundació EMMA (i suposo que a les altres també, però ho desconec) tenen la sort d'estar assistits per un grup de persones amb una gran capacitat professional, però també amb un gran sentit de la sensibilitat, l'afecte i l'alegria, que, juntament amb les diverses activitats que s'organitzen i el suport del voluntariat, fan els dies molt més alegres i distrets.

El que no els pot donar la residència és la companyia i el suport familiar; això ens pertoca a nosaltres i si podem ho hem de fer. Està bé anar a fer costat a la mare o al pare, al familiar o a l'amic, a fer petar una estona la xerrada recordant històries passades, donar-los una mirada alegre, un gest de proximitat i solidaritat o, amb una mica d'imaginació, intentar arrencar-los un petit somriure sense cap altra finalitat que no sigui fer-los passar una estona agradable. En el món actual, tan mancat de valors, si som capaços d'actuar d'aquesta manera haurem aconseguit dues fites importants, per a nosaltres serà una gran satisfacció interior i personal, i per a ells, trobar encara un petit sentit a la vida, que en aquests moments és el més important.