



emma

atenció a la gent gran

Núm. 11 / Desembre de 2013

Publicació Gratuïta

Avui parlem amb Joaquin Ramos

Convivència

Portes endins

Coneguem millor

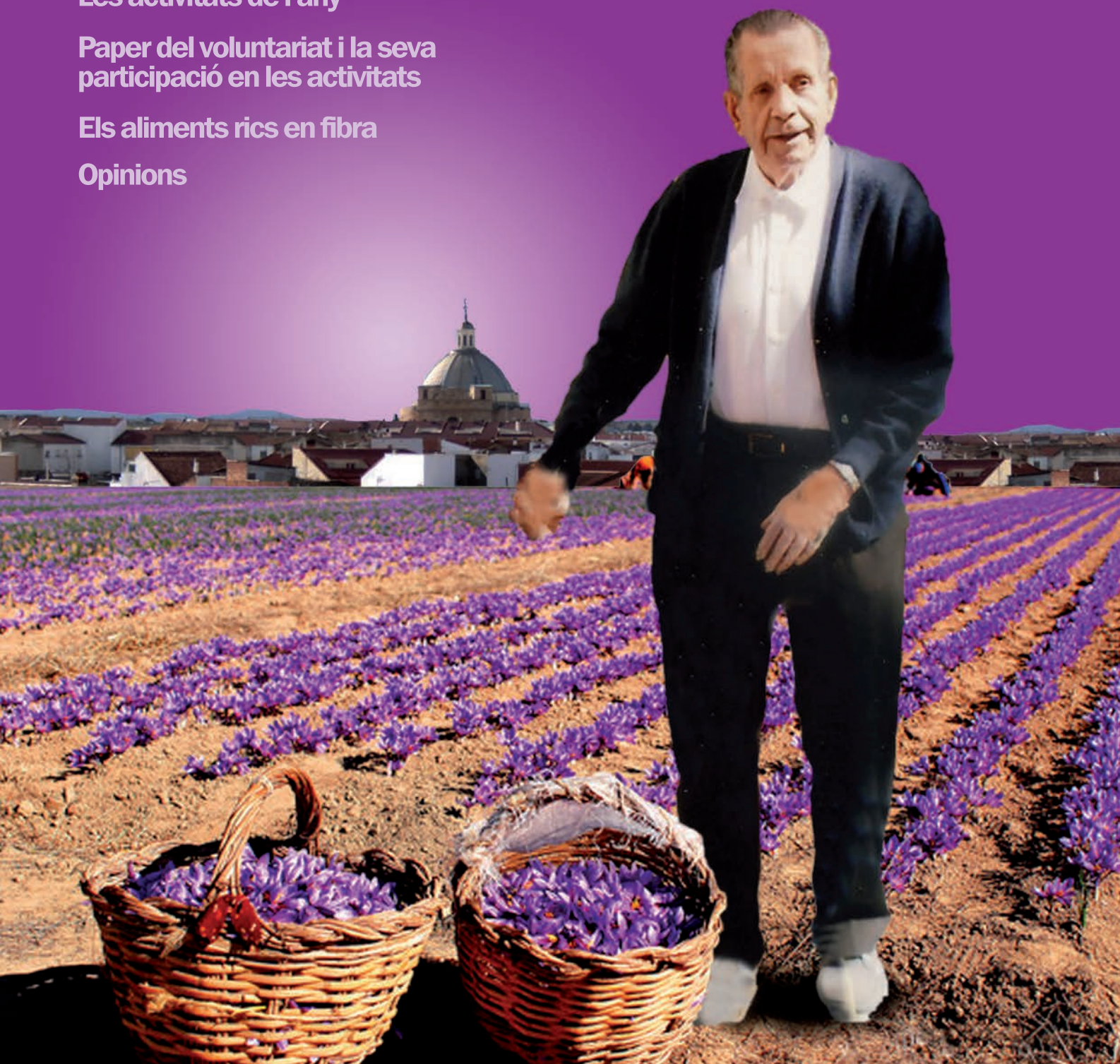
Manuel Vergara i Cati Arnau

Les activitats de l'any

**Paper del voluntariat i la seva
participació en les activitats**

Els aliments rics en fibra

Opinions



Sabies que...

Mònica Rebollo Fernández. Directora de la Fundació Emma

Convivència



La residència és la llar on conviuen moltes persones, persones que hi viuen, persones que hi treballen i persones que la visiten. El centre ha de garantir un clima social que afavoreixi el respecte i la tolerància, i per tant que faciliti la convivència. Aquest és un procés que inclou la comprensió i l'assumpció de valors, actituds i comportaments, compartir normes, rutines i hàbits. La vida dins de la residència intenta oferir i promoure oportunitats per al desenvolupament de la personalitat de cada usuari, garantint el respecte cap als altres.



La convivència és quelcom més que la coexistència o tolerància vers els altres. És el respecte mutu i l'acceptació; l'acceptació de normes comunes, l'acceptació d'altres opinions, l'acceptació d'altres estils i maneres de viure i, sobretot, la capacitat per resoldre a través del diàleg i la comprensió les tensions i els desacords. La convivència és un procés que afavoreix les relacions interpersonals, però també pot generar conflictes. El conflicte és quelcom natural, és el resultat de a diversitat de valors, interessos, opinions i necessitats, i la clau per a la bona convivència és com es gestiona i es resol.

ALGUNES ACTITUDS BÀSIQUES QUE ENS PODEN AJUDAR A CONVIURE...

- Arribes? **Saluda**
- Marxes? **Acomiada't**
- Reps un favor? **Dóna les gràcies**
- Promets? **Compleix**
- Ofens? **Disculpa't**
- No entens? **Pregunta**
- Tens? **Comparteix**
- No tens? **No envegis**
- Taques? **Neteja**
- No et cau bé? **Respecta**
- Estimes? **Demosta-ho**
- No vols ajudar? **No molesti**
- Demanes prestat? **Toma-ho**
- Trenques? **Repara**
- Et parlen? **Contesta**
- Obres? **Tanca**
- Compres? **Paga**
- Encens? **Apaga**

Comprensió i respecte, això és el més important per conviure amb els altres, i sobre tot, saps què? No creure's que un és millor que els altres



Tagradaria que els altres actuessin sempre així? **Fes-ho tu també!**



Edició:
**Fundació
Emma**



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

Revisió lingüística:
Servei Comarcal de Català del Ripollès.
Coordinació de redacció:
Ma. José Rodríguez

Editorial

Benvolguts amics i amigues,

Com ve sent habitual en els últims anys, la Fundació Emma edita en aquestes assenyalades dates la revista que teniu a les vostres mans amb l'objectiu d'informar i donar a conèixer el dia a dia de la residència, dels seus usuaris i dels seus treballadors i treballadores. Així doncs, presentem en aquestes pàgines vicissituds que es van succeint en la Fundació Emma i que donen vida a un equipament assistencial molt important per a la nostra vila.

Per a mi és un honor i un orgull seguir representant una institució destacable que treballa per fer més rica la vida de la nostra gent gran, donant-los el valor que es mereixen i alhora remarcar la tasca social que s'hi du a terme. En aquest sentit, vull ressaltar i agrair la feina que hi desenvolupen tots i cada un dels treballadors i treballadores que amb el seu compromís i vocació col·laboren decididament a fer de la nostra residència un lloc agradable per viure i conviure.

Cal fer un sincer reconeixement a la gestió de la Fundació Emma. Aquest treball es centra tant en la recerca de recursos econòmics necessaris per a reformar i millorar l'actual edifici, com en mantenir el nivell qualitatiu amb que atenem als nostres usuaris i les seves famílies. Només amb aquest treball integral i constant aconseguim any rere any l'objectiu que la nostra residència continuï essent un referent de qualitat en el seu àmbit.

En aquesta línia, enguany ha finalitzat el procés de legalització de l'activitat de residència per a la gent gran. Això ha estat possible gràcies a nombroses inversions que s'hi han dut a terme els últims anys, però sobretot a les obres realitzades aquests darrers mesos i que permetran definitivament l'ampliació de la residència per oferir vuit places més.

Les obres dutes a terme han consistit en adaptar l'edifici a l'actual normativa sobre incendis. Per tant, s'ha construït una nova escala d'emergència, s'ha millorat la instal·lació elèctrica, s'han canviat les portes de les habitacions, s'han instal·lat boques d'incendi, detectors d'incendi i servei de megafonia de veu per incendis. També s'han col·locat portes RF per sectoritzar les plantes i zones de risc a la planta subterrània, a més de reparar el teulat.

Tota aquesta actuació ha suposat una inversió de 150.000 euros, dels quals 40.000 els ha aportat l'Obra Social de la Caixa.

Malgrat el context econòmic actual, s'ha aconseguit avançar en la bona direcció. I en aquest sentit és de justícia reconèixer el treball de la regidoria de serveis socials i salut del nostre Ajuntament i de la direcció de la Fundació Emma per la gestió seriosa i responsable que permet fixar el bon rumb que segueix la nostra residència en benefici de la gent gran.

Finalment voldria animar-vos a llegir aquesta revista, ja que ha estat elaborada amb molta estima per la gent de la Fundació Emma on, com deia al principi, us intenten explicar i donar-vos a conèixer una mica més les seves vides en el si de la residència.

Aprofito l'avinentesa també, per desitjar que passeu un bon Nadal i una bona entrada d'any en companyia de les persones que més estimeu.

Bon Nadal a tothom!

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

Sant Joan de les Abadesses, desembre 2013



Obra Social "la Caixa"

L'opinió de l'especialista

Treballadors de la Fundació Emma

Portes endins

Aquest any en l'apartat de l'especialista us volem oferir un article diferent que inclogui tots els professionals que treballem a la Fundació i que dediquem una part important de les nostres vides a l'atenció i benestar de les persones que per diferents motius i circumstàncies viuen i conviuen a la Fundació Emma: pares, germans, cònjuges, tiets... Hem volgut conèixer de primera mà a través dels diferents treballadors si per a nosaltres la Fundació Emma és, com diu la definició de l'IMSERSO:

“Les residències són centres que ofereixen atenció integral o llar permanent a persones grans majors de 60 anys, que per la seva problemàtica familiar, social i/o econòmica no poden ser atesos en el seu propi domicili i que necessiten aquests serveis”.

A nosaltres aquesta definició ens ha semblat freda, distant i molt “de llibre”; per a nosaltres la Fundació és més que això:

És més que una llar, on ●nvivim amb l'experiència madura d'aquells que porten a l'esquena la saviesa i l'experiència d'una llarga vida, que ens ensenya, ens permet compartir i ens emociona per poder millorar en el nostre dia a dia. Amb ells, trobem que formem part

d'una segona llar, i ajudant-los en les seves limitacions ens enriqueixen i donen sentit a la nostra activitat.

● És un lloc on aprenem a compartir moltes històries personals, emocions i sentiments, problemes, maldecaps, solucions i alegries, on ens donem suport i afecte en moments complicats. Gràcies a aquest compartir hem après a entendre, a no jutjar, a col·laborar, a comprendre, a insistir, a ser fidels a les nostres creences, però també a acceptar les dels altres.

● Per a nosaltres la residència és un lloc humà on cadascú es mostra tal com és i és acceptat amb de la seva individualitat dintre d'aquesta gran família que és la Fun-

dació Emma. Els més capacitats allarguem la mà als més vulnerables i fràgils, els més voluntariosos supleixen les mancances dels altres i entre tots fem que el dia a dia sigui una mica més enriquidor.

Molts de nosaltres hem coincidit que fem la feina que ens agrada i que volem fer, que no la canviariem per un altra per què el que aprenem aquí, ens ajuda a ser millors persones i ens emplena d'orgull. Podríem dir-ho en poques paraules: “amb molt poc es pot fer molt”; la calidesa humana que manifesten les persones que viuen a la residència ens fa concloure que ells són els protagonistes reals de la nostra tasca i cada un d'ells ens aporta el seu granet de sorra.



Treballadores de la Residència Emma, compartint alegries i emocions pel Carnaval.

Parlem amb Joaquín Ramos

Guadalupe Amboades Salcedo, gerocultora de la Fundació Emma

En Joaquín va néixer el 29 de maig de 1922 a Miguelturra, un poble de la província de Ciudad Real, a Castella la Manxa. Fill de Nicanor Ramos i Tomasa Ruiz. Neix en una família humil que es dedicava a treballar el camp. També va tenir quatre germans més. No va anar a l'escola, però quan feia el servei militar a Melilla va aprendre una mica a llegir i a escriure.

Ens explica que va haver de començar a treballar molt aviat, quan encara tenia 8 anys d'edat. Va treballar en el cultiu de safrà i en els molins d'oli. En aquella època hi havia molta gent que treballava el safrà, un cultiu que va ser introduït a Espanya pels àrabs al segle VIII d. de C. i que amb el pas dels segles s'ha convertit en un senyal d'identitat important per a algunes comarques com Castella la Manxa. Actualment el safrà que es cultiva a Castella la Manxa està considerat pels experts com un dels millors del món i té denominació d'origen protegida.

Es va casar amb l'Antonia, la seva

primera dona, a Miguelturra. Fruit d'aquest matrimoni va néixer el seu únic fill. Quan el seu fill encara era molt petit van marxar del seu poble natal i van venir a viure a Catalunya juntament amb la família de l'Antonia. En aquell temps els havien dit que a Catalunya hi havia molta feina i les persones que hi treballaven es guanyaven bé la vida. El primer lloc on va viure va ser Vallfogona de Ripollès, on va treballar a can Ballbé, fàbrica de filatures que li va proporcionar el seu primer sou, i la veritat és que tampoc era un gran sou, si més no, no era el sou de què tant parlava la gent. Hi havia molta feina, però s'havia de treballar ben durament per guanyar-se la vida. A Vallfogona va viure alguns anys, fins que la seva dona va morir. Llavors, va decidir vendre's el pis que tants sacrificis els havia costat aconseguir i venir a viure a Sant Joan de les Abadesses, poble on conviu amb la que serà la seva segona parella, la Isabel. Amb ella viu uns anys, fins que aquesta per motius de salut va haver

d'ingressar a la Fundació Emma. En aquell moment en Joaquín decideix venir a la Fundació a dinar per passar més temps amb la Isabel i cuidar-la, però ella mor al cap de poc temps del seu ingrés. Des de llavors en Joaquín no ha deixat mai de ser una persona que ha compartit la seva vida amb nosaltres, primer venint a dinar, després com a centre de dia, per finalment decidir venir definitivament a viure a la residència.

Ara viu aquí amb nosaltres, a la Fundació Emma, i està força content de ser-hi.

"Estoy muy contento de estar aquí en la residencia", ens diu. "Aquí todo está siempre a punto".

Una de les coses que li agraden més d'estar a la residència és que pot ajudar a l'hora del berenar, o quan passen les aigües, a recollir els gots. Fent-ho, sent que encara pot fer alguna cosa que té un sentit i el fa sentir-se útil.

També li agrada molt fer gimnàs cada dia, anar d'excursions i veure el futbol.



Miguelturra, a Ciudad Real, és el poble natal d'en Joaquín.



En Joaquín va treballar en els molins d'oli de la Manxa.

Coneguem millor a...

MANUEL VERGARA GARCIA

Anna Pérez Cervantes, responsable higienicosanitària



El teu millor record: quan vaig entrar a treballar a la Fibran.

Un lloc per perdre't: la Costa Brava.

L'última cosa que fas abans d'anar a dormir: veure la televisió.

Alguna cosa per la qual valgui la pena lluitar: pel poble de St. Joan

El teu color preferit: vermell

Una situació on et sents ridícul: posar-me on no em demanen.

Una paraula: amistat.

Un o una cantant: el Fari

Un moment de la teva vida: el meu casament

Un artista: Maria Del Monte.

Una ball: pas Doble.

Una flor: "Amapola".

Una afició: jugar al dominó.

Quan et diuen Fundació emma, què et vé al cap: que visc aquí i que visc agust.

CATERINA ARNAU ABEL

Anna Escribà Salvans, fisioterapeuta



El teu millor record: n'hi ha molts, si n'hagués de triar un... el dia que va néixer el meu nét.

Un lloc per perdre't: al bosc.

L'última cosa que fas abans d'anar a dormir: senyar-me.

Alguna cosa per la qual valgui la pena lluitar: per la salut:

El teu color preferit: no en tinc cap, però m'agrada el blau.

Una situació on et sents ridícula: actualment, en una festa.

Una paraula: "Sant Antoni!".

Un o una cantant: més que un cantant, diria una sardana: La Santa Espina".

Un moment de la teva vida: en la meva vida hi ha hagut molts moments bons, però també de dolents... Un moment de la meva vida? El casament del meu nét, per a mi el meu nét ho és tot!

Un artista: la Mari Sanpere.

Un ball: el tango; és molt emocionant.

Una flor: un roser.

Una afició: cosir, fer labors..., era la meva feina.

Quan et diuen Fundació Emma, què et ve al cap? Està bé que hi hagi llocs com aquí, ja que ens afavoreix i n'hem de donar les gràcies.

Un bon consell: Els aliments rics en fibra

Anna Pérez Cervantes, responsable higienicosanitària

El consum habitual d'aliments rics en fibra té molts efectes positius per a la salut:

- Ajuda a regular el pes proporcionant sensació de sacietat.
- Ajuda a regular el funcionament del budell, augmenta la mobilitat, afavoreix l'eliminació intestinal i redueix el restrenyiment.
 - Incrementa el volum i la consistència de la femta.
- Controla els nivells alts de sucre i greix a la sang (diabetis i colesterol elevat), alenteix l'absorció de greixos i d'hidrats de carboni.
- Redueix el risc de desenvolupar trastorns i malalties cardiovasculars.
 - Redueix el risc de patir càlculs biliars.
- Disminueix el risc de presentar alguns tipus de càncer.

Per augmentar la fibra en l'alimentació diària cal incrementar progressivament el consum de vegetals i aliments integrals (fruita, verdura, cereals, llegum i fruita seca).

Per potenciar l'efecte positiu de la fibra cal beure entre 1-2 litres d'aigua al llarg del dia. Es recomana prendre més de 25 grams de fibra al dia.



Les activitats

Susanna Armengol Puigoriol, terapeuta ocupacional

Heus aquí, el reportatge fotogràfic de les activitats de tot l'any.



NADAL, ELS PASTORETS I ARRIBADA DELS REIS

Els pastors, tots junts, sopen a la vora del foc. Lluita de Sant Miquel i Satan. Adoració dels pastors a Jesús.



BALL DE CARNESTOLTES

Tothom va disfressar-se de pintor!



SORTIDES CURTES

Per passejar a l'estiu varem anar a Ripoll a visitar el casc antic. A alguns que feia molt de temps que no hi havíem estat ens va fer molta il·lusió.



DIADA DE SANT JORDI

Per Sant Jordi, és tradició realitzar la parada de manualitats al passeig perquè tothom pugui col·laborar. També fem una passejada per veure les diferents parades de llibres i roses del poble, i per acabar, el nostre tradicional pica-pica.

Aquest any varem fer la trobada amb els nens i nenes de la llar d'infants el Molí Petit als jardins de la Fundació Emma. Lola Viñolas, Caterina Arnau i Francisca Pineda els van explicar contes. Els nens també ens va explicar contes i van cantar cançons i ballar danses. La festa es va acabar amb un berenar per grans i petits. Quina energia que ens van portar aquests menuts! Varem estar molts dies comentant la festa.



CELEBRACIÓ DE LA PASQUA



Cantada de les tradicionals caramelles i picada de la mona de Pasqua, que fou obsequi d'un familiar

DINAR D'HIVERN A LA TEULERIA

Un gran dinar i ball. Activitat "subvencionada", en part, amb diners recollits a la parada de Sant Jordi



FESTA DE PRIMAVERA



Arreglar el jardí

per tenir-lo ben bonic a l'estiu. Un dia especial pels nostres jardineros.



EXCURSIÓ A ROSES

Després d'una votació per escollir el destí de la sortida per aconseguir els desitjos de la majoria varem anar a Roses a gaudir de la brisa marina i un bon dinar amb vistes al mar.



CAMPIONAT DE BITLLES

Realització del 5è campionat de bitlles. El guanyador absolut fou Manuel Vergara de la Fundació Emma.



CAFÈ I SOBRETAULA AL METRO

Com gaudim cada dimecres al sortir a fer un gelat, un cafè, un refresc... S'olora l'estiu. Mireu-nos les cares!



FESTA DE SANT JOAN / COSTELLADA

És una de les festes més emblemàtiques, ens agrada perquè hi som tots: usuaris de la fundació, familiars, treballadors i voluntaris; tots per acompanyar-nos en una gran diada de germanor.



ELS ANIVERSARIS

Tots a bufar. A tots ens agrada celebrar l'aniversari. Ho celebrem amb coca-pastís. Moltes felicitats!



FESTA MAJOR

Gran festa major!: Recital de poesia el dilluns, animat concert d'acordió dimarts i ofrena floral l'11 de setembre.



ACTIVITATS D'OCI

Perquè veieu que som gent gran però gent activa mireu com gaudim de les activitats! Cada matí i cada tarda tenim activitats per fer, bingo, bitlles, jocs de taula, manualitats, anells...



PER TOTS SANTS, LA CASTANYADA

Elaborar panallets i preparar castanyes... després la festa animada per Jesús Serrano i Enric Salvador.



Que opinen els nostres residents de les activitats que fan a la residència

Carmen Blanco Triviño. Gerocultora del centre de dia de la Fundació Emma

1. Quines són les activitats que més li agraden de totes les que fem a la residència?
2. Quina activitat li agradaria fer i no fem?



Felicidad Sánchez Arjona

Resident

1. "Me gusta mucho salir de excursión y ver cosas. También me gustan todas las demás actividades. Lo paso muy bien."
2. "No se me ocurre ninguna".



Esperança Orriols Vallcorba

Resident

1. "M'agraden totes les activitats: bingo, els aros, molt ... Participo cada dia en les activitats que fan i m'ho passo molt bé. Hi ha algunes activitats que no puc fer perquè no m'hi veig."
2. "En aquests moments no em ve res al cap."



Marina Cambras

Centre de dia

1. "M'agrada molt el gimnàs, moure les mans, els peus... amunt i avall. També m'agraden altres activitats com els aros, plegar roba i fer manualitats."
2. "Cantar."



Mª Rosa Fageda

Centre de dia

1. "M'agrada fer gimnàs perquè va bé per al cos i també tirar aros i plegar roba."
2. "Ara no se me n'acut cap."



Pepe Rebollo

Menjador social

1. "Me gustan todas las actividades que hacemos."
2. "Cantar, porque ahora no lo hacemos y lo echo de menos."



Conxita Blanch Blanch

Resident

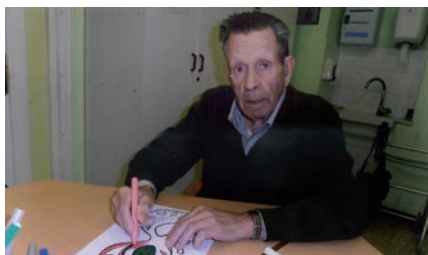
1. "M'agraden totes les activitats, la qüestió es passar-ho bé i participar."
2. "M'agradaria molt cantar."



Francisco Leiva Jurado

Resident

1. "Me gusta todo lo que hacemos, sobretodo tirar los aros i los bolos."
2. "No lo sé."



Joaquin Ramos Ruiz

Resident

1. "Los aros y los bolos son las actividades que mas me gustan, pero participo en todas y sobretodo me gusta ayudar en lo que pueda."
2. "Me gustaba mucho ver películas... cuando hacíamos lo del cine."



Lola Viñolas Durán

Resident

1. "Només faig gimnàs i memòria i totes dues m'agraden força. També faig manualitats, però les faig a la meva habitació. Sempre m'ha agradat molt fer coses de manualitats, però ara ja no puc fer moltes de les coses que m'agradaven."
2. "De vegades trobo a faltar diàleg, poder parlar de les nostres coses, fer xerrades... però tampoc sabia com fer-ho."

Voluntariat de la Fundació Emma

El grup de voluntariat

El paper del voluntariat i la seva participació

Una de les funcions més importants del voluntariat és el suport que donem a les activitats que es fan a la residència.

Participem en moltes activitats: celebracions, activitats d'oci, tallers de manualitats, sortides, jocs de taula.... Ens agrada sentir que ajudem a fer possible una realitat tan bonica, uns moments en què sembla que tots ens oblidem dels nostres mals i només importa passar-ho bé i viure moments compartits. Veure el somriure dels avis quan estan gaudint d'una estona distreta, relaxada i agradable és una de les nostres millors recompenses.

Val la pena fer activitats perquè omplen el temps de les persones que viuen a la residència, perquè si no el dia es faria molt llarg i així tot és una mica més fàcil.

Com a voluntaris també és gratificant: "Quan veus que gent que al principi és una mica esquerpa perquè no et coneix i després amb el temps canvia, et saluda i comparteix amb nosaltres un somriure i paraules d'agraïment, això ens fa sentir bé i ens emociona". Val la pena fer de voluntari perquè podem ajudar a passar



bons moments als nostres grans, ja sigui fent activitats o compartint amb ells moments de tot tipus.

Per aquest motiu, un any més animem a tots aquells que disposin de temps lliure i vulguin compartir-ne una part fent una tasca tan bonica i gratificant com és la nostra, que vinguin a conèixer la Fundació.



Reflexions d'un familiar

Mateu Costa Vilarrodà

Perquè el temps no s'atura?

Quan et trobes en la situació de veure un ésser estimat fent-se gran, de vegades no saps com afrontar-ho, no saps la deterioració que patirà, veus com els seus records passats els oblidats i a poc a poc, els més recents també.

En aquests casos et veus sobrepasat i amb temor a no saber com ajudar-lo, pensant què pot ser millor per a ell/ella, i et veus en la necessitat de recórrer a una residència; solament desitges des del fons del cor que estigui molt ben cuidat.

Però, una vegada és a la residència, sembla que ens n'oblidem. No és necessari tenir una malaltia per oblidar. Per què oblidem la nostra gent gran? Per què oblidem aquests grans savis? És com si cada dia que passa, a mesura que avança aquesta era de noves tecnologies, es perdés a poc a poc l'afecte pels éssers que ens envolten. De vegades t'adones que passem més temps davant d'un televisor o un ordinador i moltes vegades no dediquem uns minuts als nostres avis.



Us convido a passar més temps amb la nostra gent gran, a escoltar-los, a tenir-hi més paciència, a escoltar les seves vivències mil vegades contades. L'important no és la conversa, sinó la companyia i sentir-se escoltats. Regalem-los una mica del nostre temps, perquè el temps no s'atura i segueix el seu curs i més tard o més d'hora serem aquí.

No em queda res més per dir, sinó gràcies, gràcies de tot cor a tots els cuidadors, metges, administració, i a tot aquell que aporti la seva ajuda i col·laboració en aquesta institució, gràcies per ser aquí per cuidar-los, atendre'ls, per dir-los bon dia i regalar-los un somriure, per ajudar-los a tenir una vida digna.