

Núm. 17 / Febrer de 2020

Sabies que... Volem estar com a casa
Parlem amb l'Isidre Bravo Riera
Eliminem els sucres lliures de la dieta
Coneixem millor Petra Martínez i Assumpta Vives
Consells per sentir-se feliç i satisfet!
Recordem els somnis d'infant
Experiència d'un voluntari
Treballadora i familiar



Editorial

Benvolguts/des,

Em dirigeixo de nou, a tots vosaltres, a través de la revista de la Fundació Emma com a màxim representant d'una institució que s'ha anat convertint, en el decurs dels anys, en imprescindible, tant pel que representa per la nostra vila com per la lloable tasca que s'hi duu a terme, ja que són moltes les persones que hi passen una part de la seva vida.

I això és possible gràcies al compromís de tot l'equip que hi treballa; persones que fan una feina ingent d'atenció i d'acompanyament a la gent gran que hi viu, fent el seu dia a dia una mica més fàcil. Igualment vull destacar la feina de la direcció i de la regidoria de Serveis Socials i Salut del nostre Ajuntament per la gestió rigorosa i solvent que hi duen a terme.

L'objectiu a assolir per a totes les persones que formem part d'aquest gran equip de la Fundació Emma, amb una o altra responsabilitat, és la millora constant en l'atenció a la gent gran i, en aquest sentit, és vital i necessari atendre la diversitat de necessitats que hi conviuen en cada moment.

Afrontem el 2020 amb optimisme, convençuts que serem capaços d'introduir millores importants. A més del tracte personal i l'atenció, també és imprescindible tenir unes instal·lacions adequades, i és per això que afrontarem la reforma de les últimes quatre habitacions, la millora de la cuina, del menjador, i durem a terme les millores que permetin fer de l'edifici de la residència un equipament més eficient i econòmicament més sostenible.

Però més enllà de les infraestructures i dels serveis, el dia a dia de la residència són les vivències dels qui hi conviuen: persones residents i treballadores que comparteixen tota mena de moments. Així doncs, em plau presentar-vos aquest nou número de la revista de la Fundació Emma on trobareu històries vivencials i sobretot humanes, carregades de generositat i de sentiment explicades pels seus protagonistes.

Esperant que gaudiu de la lectura, aprofito l'avinentsa per desitjar-vos un feliç i pròsper 2020.

Salutacions cordials,

Ramon Roqué i Riu
President de la Fundació Emma

Edició:  Fundació Emma

Coordinació de redacció: Ma. José Rodríguez



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

 Obra Social "la Caixa"

Sabies que... volem que us sentiu com a casa

Mònica Rebollo Fernández. Directora de la Fundació Emma

En una altra edició d'aquesta revista us varem parlar d'una nova manera de treballar a les residències, basada en la persona i no en la organització, i nosaltres hi hem apostat. Parlàvem de l'Atenció Centrada en la Persona, com un model que ha de comportar canvis en la manera d'atendre i acompanyar als nostres usuaris. Un dels objectius és aconseguir que els residents se sentin com a casa, i per aconseguir-ho hem de tenir en compte factors molt diversos.



mobles si fos el cas, decoració...Les pertinències personals reflecteixen un valor emocional, records, llibertat d'elecció.

Per poder sentir-se com a casa hem de facilitar que els residents puguin mantenir tasques que feien a casa, sobre tot en el cas de les dones hi ha papers i rols que es veuen molt afectats amb el canvi. Procurem preservar alguns hàbits,



Tenim autonomia, control i llibertat quan podem fer el que volem, quan volem. Actes com mirar la TV, agafar un llibre, pintar, estirar-se a sobre el llit o adormir-se al sofà, et fan sentir com a casa. L'entorn és molt rellevant, poder decorar la pròpia habitació, fer forats per penjar quadres o elements personals, decidir qui entra i qui no en ella (que és equivalent a convidar algú a casa), facilitar l'accés a les pertinències en qualsevol moment, proporcionar privacitat i intimitat, inclús adequar espais comuns de manera acollidora on s'hi puguin compartir pertinències personals, quadres, fotos,



ocupacions i valors encara que necessiti altres atencions. És molt important que els professionals veiem a cada resident

com individu únic, amb capacitats úniques i amb desitjos únics.

Sentir-se reconegut, a través de relacions properes i sinceres, podem conèixer a la persona, inclús quan darrera hi ha una situació de demència o deterior cognitiu. La comunicació freqüent amb la família és fonamental en aquests casos i molt important per equilibrar les expectatives que cada un hi posa (p.ex. en temes com tractaments, participació en activitats, no ús de contencions...)

Les relacions interpersonals amb els residents i el personal estan relacionades directament amb la sensació d'es-



tar com a casa. L'afecte, la confiança, l'atenció en el detall proporciona sensació de privacitat i seguretat.

A la majoria de residents els hi agrada parlar i passar temps amb el personal, quanta més interacció, més properes es tornen les relacions, passant de relacions professionals a relacions de confiança. Així es fomenta la participació, s'afavoreix que els residents prenguin decisions sobre tractaments, per programar activitats, per viure el dia a dia i la quotidianitat. Els treballadors hem de potenciar habilitats com la observació, l'interès, el sentit de l'humor, la presa de decisions segons les competències de

cada un, l'atenció en els detalls, la cura, l'amabilitat i el respecte.

Les relacions amb altres residents són també molt importants per sentir-se com a casa, amb tot el que implica conviure amb persones que no coneixen prèviament o amb qui podien haver mantingut relacions poc amigables.

Són molt importants els espais comuns com el menjador o les sales. És fonamental que puguin triar estar amb persones amb qui puguin compartir converses, activitats o jocs, estar amb persones amb qui no hi hagi timentors o conflictes.

Les relacions amb les famílies i els amics són i una de les millors cures, mantenir el contacte amb qui no hi conviu és una connexió amb l'exterior, evita



la sensació de institucionalització i redueix la sensació d'aïllament. A la Fundació emma és privilegiada, al mig de la vila, propera a la comunitat, accessible a tothom, amb una gran terrassa amb vistes als carrers, als nens que van a l'escola, a la gent que va a comprar o busca el bus. Els espais exteriors són molt importants perquè ens connecten amb la resta de veïns, però també perquè desperten sentits: els arbres, les plantes quan és l'època, les olors a cuina dels pisos de davant, de les estufes de llenya, els sons i els sorolls de la vida del poble... fan que sentim la pertinença a aquest fabulós entorn de casa nostra.

La interacció amb mascotes. Acceptem, evidentment, les visites de les mascotes a la residència (sempre en condicions de seguretat per prevenir riscos), les visites, bàsicament de gossos, són una font de distracció, d'alegria, de consol i de caliu.

Per que sigui com a casa, hem de vetllar per un ambient de llar "casolà". La decoració, els colors, els llums, les olors... intentant fugir de la sensacions d'hospital i procurant el plaer i l'estimulació de

tots els sentits. La ubicació de la Fundació emma és privilegiada, al mig de la vila, propera a la comunitat, accessible a tothom, amb una gran terrassa amb vistes als carrers, als nens que van a l'escola, a la gent que va a comprar o busca el bus. Els espais exteriors són molt importants perquè ens connecten amb la resta de veïns, però també perquè desperten sentits: els arbres, les plantes quan és l'època, les olors a cuina dels pisos de davant, de les estufes de llenya, els sons i els sorolls de la vida del poble... fan que sentim la pertinença a aquest fabulós entorn de casa nostra.

Sabem que queda molt a fer, que no és fàcil i hi ha entrebancs, però volem que aquest sigui el nostre camí.

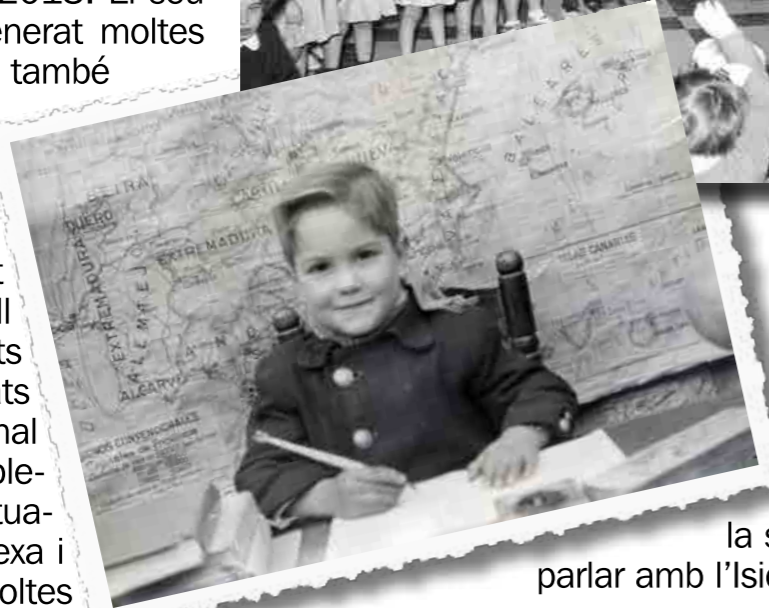
Parlem amb l'Isidre Bravo Riera

M^a José Rodríguez Garrido. Treballadora social de la Fundació Emma

Parlo amb l' Isidre, a qui conec des del dia que va ingressar a la residència. Encara avui recordo, com si fos ahir mateix, quan va entrar per la porta de la residència acompanyat pels seus cosins, sense saber ben bé què fer, un pèl espantat, confós i desorientat: era un 11 de febrer de l'any 2013. El seu ingrés havia generat moltes expectatives i també

cert desconcert. No sabíem com es podia adaptar al centre, era tant jove i per a ell eren moments tant complicats a nivell personal i familiar! Tot plegat era una situació molt complexa i carregada de moltes emocions. Tenia 64 anys i tanta energia!

Van ser dies complicats per a tots, però amb el seu esforç i tenacitat ho vam anar superant. L' Isidre va néixer a Sant Joan de les Abadesses un 6 de maig de l'any 1948. Fill d'en Miquel, treballador de Renfe, a on feia de mecànic i l'Angelina, que treballava al tèxtil. No va tenir germans. De petit va ser un nen malalt i aquest fet el va marcar tota la vida. Cuidat i atès per la seva mare des de ben petitó, encara avui recorda tota l'atenció rebuda d'ella i de les seves tietes. Per atendre'l, un cercle de protecció



va anar creixent al seu voltant, sense quasi bé adonar-se'n.

Amb aquests primers records de la primera etapa de la seva vida comencem a parlar amb l'Isidre.

¿Vas anar a l'escola?

Si, fins als 4-5 anys vaig anar a la Escuela Nacional, però d'aquesta època no tinc gaires records. Després em van portar a l'escola de les Germanes fins als 7 anys. Quan vaig fer els 7 anys ja no podia estar més amb elles i vaig anar als Salesians de Ripoll.

¿Quins records et venen al cap d'aquesta època?

Somriu i m'explica que sentia els "Picapedreiros" (tic, tac, tic tac...).

Eren un grup de treballadors gallecs que



agafaven pedres i els hi donaven forma a base de cops. Quan ho feien, nosaltres sentíem tic, tac i aleshores sabíem que estaven treballant. Picaven les pedres dels costats del monestir.

Recordo alguns amics: en Ramón Mussachs, que vivia a sota de casa, i d'altres.

Vaig fer la primera comunió quan tenia 7 anys més o menys. Encara recordo als meus companys, quan ens preparàvem per aquest dia.

¿Com vas viure la teva malaltia?

No vaig tenir pràcticament infància perquè els meus records es centren en la meua malaltia, però també és veritat que em vaig saber conformar. Les crisis epilèptiques em van acompanyar tota la meua vida, fins fa molt poc. La veritat és que no ho vaig viure bé perquè em va limitar per fer moltes coses.

Recordo que l'any 1966 vaig viatjar a Madrid. Allà vaig viure uns tres anys a casa del meu tiet Pepe, un germà del meu pare.

Visitava a una mena de curandero que em va endevinar moltes coses que m'havien passat, però no vaig aconseguir que em curés. Va ser decepcionant. Malgrat tot això em vaig trobar com a casa i vaig poder conviure amb les meves cosines, que em van ensenyar alguns llocs interessants de la ciutat. Al matí sortia a comprar el diari i m'agradava llegir-lo a la plaça Cervantes. Després tornava a casa i dinàvem tots junts. A les tardes sortia amb les meves cosines a passejar per la porta d'Alcalà i altres indrets.

¿Que t'agradava fer de jove?

M'agradava anar a la muntanya i caminar. També recordo les trobades familiars.

¿També vas viure a Barcelona, oi?

Si, al meu pare el van destinar a Barcelona. Li havien proposat moltes vegades i ell sempre s'hi havia negat. Al final va aconseguir que li pugessin el sou i aleshores va decidir d'anar-hi. Com que jo havia d'anar molt a Barcelona al metge, ens va anar bé a tots plegats.

Els pares van comprar un pis que estava molt bé i una botiga de queviures, i la van llogar. El meu pare em va aconseguir alguna feineta de manualitats per fer a casa: m'entretenia i trèiem alguns dinerets, no gaires.

Més tard em va sortir la possibilitat de treballar en un casal de jubilats a la Verneda que acabaven d'obrir. Va ser una època



¿Com et trobes actualment?

Ara em trobo bé perquè no tinc crisis epilèptiques. Surto a passejar cada dia amb les meves cosines, les meves tietes o amb en Jordi i estic tranquil.

¿Què ha representat per tu la família?

Sempre he tingut molta ajuda de les meves tietes. Elles sempre s'han preocupat per mi. Havien fet moltes coses junts. Encara avui dia m'ajuden cada una d'elles en el què pot. Estic agraït i em sento acompanyat.

La família el més important de tot. Quan perds algú tant estimat com em va passar a mi, t'adones que la família ho és tot.. Ara amb les tietes i les meves cosines i cosins em sento bé, em fan sentir que no estic sol i formo part de la família.

¿Què han representat per a tu les sortides diàries a caminar?

M'agrada molt sortir a caminar amb en Jordi. El considero un amic, ens agrada enraonar, parlo amb ell, m'entén i li tinc confiança, i crec que ell a mi també. És una persona que em fa riure i em fa sentir bé.

¿Què sents quan et diuen Fundació Emma?

Que és un lloc que mai hagués pensat que vindria a viure. Mai ho havia pensat. Però ara, des de que estic aquí em dona seguretat, tranquil·litat i estabilitat, em fa sentir segur.

molt maca. Feia tasques administratives i portava la comptabilitat. Al principi no tenia ni idea de com fer-ho, però ho vaig anar aprenent de mica en mica i me'n vaig sortir prou bé. Tenia bons companys i fèiem moltes sortides. Era la primera vegada que tenia una feina. Em va fer sentir bé.

¿Quina ha estat la persona més important de la teva vida?

La meva mare, sens dubte. Totes les coses que es poden dir bones d'una persona defineixen a la meva mare. Ho va representar tot per mi. Va estar amb mi sempre, era la meva millor amiga, tenia tota la meva confiança.

¿Com et vas sentir quan ella va morir?

Ho vaig passar molt malament i encara avui dia la trobo a faltar. Em recordo d'ella cada dia. Quan ella va morir vaig intentar distreure'm fent activitats que no havia fet fins aleshores. Vaig fer algun viatge i altres activitats que em van anar molt bé per no pensar gaire.

L'opinió de l'especialista

Anna Pérez Cervantes, RHS de la Fundació Emma

Un gran repte per millorar la nostra salut física i mental, eliminar els sucres lliures de la nostra dieta

La quantitat més gran de sucre que ingerim al dia la trobem de manera natural en els aliments, com les fruites. El veritablement perjudicial per al nostre organisme no són els sucres naturals, com la fructosa, sinó aquells anomenats sucres lliures o afegits.

Quan parlem de sucre pensem en el sucre blanc de taula que afegim a la llet, cafè o en el dels dolços, però en realitat el sucre en trobem en tot tipus d'aliments processats, i que consumim sense adonar-nos-en, no aporta res positiu a la nutrició i els seus efectes per un elevadíssim consum, acaben esdevenint perjudicials per la nostra salut.

Associem el sucre a les càries o al sobrepès, però hi ha moltes altres malalties. Estudis científics corroboren que un consum en excés i continuat de sucre està darrere de moltes malalties com l'estrès, l'ansietat, els trastorns de TDAH, la hiperactivitat, l'osteoporosi, d'hipertiroïdisme i fins i tot alguns tipus de càncer, sobretot digestius. El tipus d'alimentació que estem seguint avui dia ens està emmalaltint.

És molt difícil no consumir sucre, ja que hi ha molts aliments que en porten els més coneguts, l'aminadures, xocolata, refrescs, galetes, brioxeria, sucs i d'altres no tant coneguts com salses de tomàquet, embotits industrials, conserves, galetes salades, blat de moro, quetxup... el què se sol comprar envasat és susceptible de dur-ne.

Es diu que el sucre és verí i que actua com una droga perquè actua amb els mateixos mecanismes amb l'avantatge que és fàcil deixar-lo. Superada la síndrome d'abstinència, al cap d'unes setmanes el cos ja no te'n demanarà, tot i així és addictiu perquè activa uns neurotransmissors que tenim al cervell i que ens proporcionen plaer. I el més normal és que vulguis continuar prenent-ne. Hem de ser bastant estrictes amb el consum dels nens de l'aminadures, pastissos, bolleria industrial... ja que sabem que és un verí i que crea addicció i provoca malalties. Els estem

predisposant a problemes de salut en l'edat adulta.

El sucre també és un hidrat de carboni d'absorció ràpida i fa una pujada ràpida de glucosa en sang que dona sensació d'eufòria i felicitat. Quan estem baixos d'energia el primer que ens ve al cap és una cosa dolça que ens ompli el dipòsit. Però després ve la baixada, és quan ens sentim cansats i de mal humor. Té quilocalories buides, no és nutritiu, no aporta vitamines ni minerals.

El sucre està camuflat sota diversos noms que modifiquen per convertir-lo en apte per a la indústria com lactosa, dextrosa, sacarosa, xarop de blat de moro... aquests serien els mitjanament naturals, però després hi ha els edulcorants sintètics que són ingredients concentrats i, d'alguna manera, refinats. No es tracta del fruit sencer amb la seva fibra total o aigua, sinó un concentrat de sucre més o menys refinat.

La millor opció serà aprendre a apreciar les nostres begudes: llet, tes i infusions sense afegir-hi cap tipus d'edulcorant. En cas de necessitar-ne algun, evitem totalment els edulcorants artificials com l'aspartam, man-



nitol, glicerol o sacarina i buscarem opcions més d'edulcorants naturals, com el sucre de coco, melanes, xarop d'auró o d'atzavara sense refinar. Una opció molt saludable que no ens aportarà sucres però sí bones propietats medicinals serà l'estèvia, sempre que no sigui altament processada, o un polsim de canyella.

L'estèvia és una herba de la família dels gira-sols originària del Sud i Centre d'Amèrica i que s'utilitza al Japó des de fa molts anys com a edulcorant acalòric. 1 cullerada de te és igual que 1 tassa de sucre blanc i no té calories. El seu índex glucèmic és 0, així que és ideal per a diabètics i en casos de candidiasi.

Una opció per preparar postres és utilitzar fruita seca coma ara dàtils o figues seques.

Els dàtils són també un edulcorant natural que no requereix refinació i que conté fibra, vitamines i minerals. La seva textura enganxosa ens serveix com a cola especialment en receptes de postres. Si es necessita una alternativa una mica més líquida, pot ser el xarop d'auró sense refinar, que està extret de la saba de l'arbre anomenat auró. És una opció vegana però no crua. El seu sabor combina molt bé amb la xocolata. És una bona font de minerals com el manganès i el zinc.

La mel crua elaborada per les abelles del nèctar de les flors és antibacteriana, antifúngida, un antibiòtic natural i ha estat utilitzada durant milers d'anys com a aliment curador. Està plena d'enzims i científicament provat que redueix els símptomes de les al·lèrgies.

Trobem altres edulcorants naturals com la *lúcuma* que és una fruita d'Amèrica del Sud amb un sabor semblant al mango i moniato. De vegades se la categoritza com a super aliment. Se sol comercialitzar en forma de pols; el seu índex glucèmic és baix pel seu contingut en fibra i és rica en minerals.

La *melana* és un xarop espès i fosc que queda com a residu en l'elaboració del sucre de fonts com la remolatxa o canya de sucre. És rica en vitamines com la B6 i minerals com ara ferro, potassi, calci i magnesi.

Un altre edulcorant natural és el xarop d'arròs integral. Resulta de cuinar durant molta estona l'arròs juntament amb enzims per arribar a obtenir un xarop. Té una consistència

similar a la mel però no és tant dolça.

Poder menjar sense sucre no resulta fàcil, però no és impossible, cal intentar dissenyar un menú en el qual no existeixin sucres afegits de la majoria dels productes que trobem en els supermercats.

Per fer-ho ens hem d'acostumar a consumir producte fresc i de tota la vida, verdures i hortalisses (no ficades en bossa o llauna) fruita, cereals (si pot ser integrals) llegums, tubercles i, si es vol, làctics, proteïna d'origen animal o millor vegetal i greixos saludables com l'oli d'oliva extra verge.

Eliminar els refrescs de begudes ensucrades. El millor és beure aigua, de vegades te, infusions i cafè però sense posar-nos sucre.

Evitar salses i amaniments, en el seu lloc es pot condimentar els plats amb salsa de tomàquet o maonesa fetes a casa.

A l'hora de comprar escollir aliments sencers, ja que contenen menys sucre que els descremats.

Els sucres de fruita no són substitutiu de les peces de fruita i contenen més calories que la fruita sencera, encara que siguin naturals.

S'han de llegir les etiquetes per assegurar-se que els aliments envasats no contenen sucre, tot i que s'han d'evitar aliments envasats.

Els cereals del desdèjuni contenen molts sucres. Millor optar per civada o flocs d'espelta sense sucre. Una altra opció és prendre ous.

Buidar la nevera de tots aquells productes amb sucres per no caure en la temptació.

Menjar xocolata el més pur possible a partir del 70% de cacau.

Educar el paladar a menjar productes sense sucres com les infusions, iogurts naturals...

En el fons, el secret per mantenir una bona salut consisteix en treure el sucre de la dieta, tenir una alimentació variada, i fer una mica d'activitat física. I encara que d'entrada pugui semblar difícil aconseguir-ho, amb una mica de força de voluntat podem treure el sucre de la dieta i alhora gaudir de nous matisos dolços d'altres productes. Si ho fem, aviat comprovarem com consumir cada cop menys sucre pot ajudar-nos ràpidament a millorar diversos aspectes de la nostra salut.

Consells per sentir-se satisfet

Judith Pérez Orriols, Psicòloga Fundació Emma

Tots alguna vegada ens hem fet aquesta pregunta:

QUÈ TENS PER NO SER FELIÇ?

O la típica frase de:

ET QUEIXES PER TOT! MAI ESTAS CONTENT AMB RES!

Existeix la creença que tots hem de ser feliços, que no tenim motius per estar infeliços.

És habitual passar moments a la vida on l'estat d'ànim és més baix o no ens sentim feliços o satisfets amb nosaltres mateixos. Tota la vida són etapes i cal tenir present que és sa i natural passar per diferents etapes a la vida, on l'estat d'ànim és diferent, això ens fa créixer com a persones.

Tot seguit uns consells per millorar les temporades en que els ànims estan més baixos:

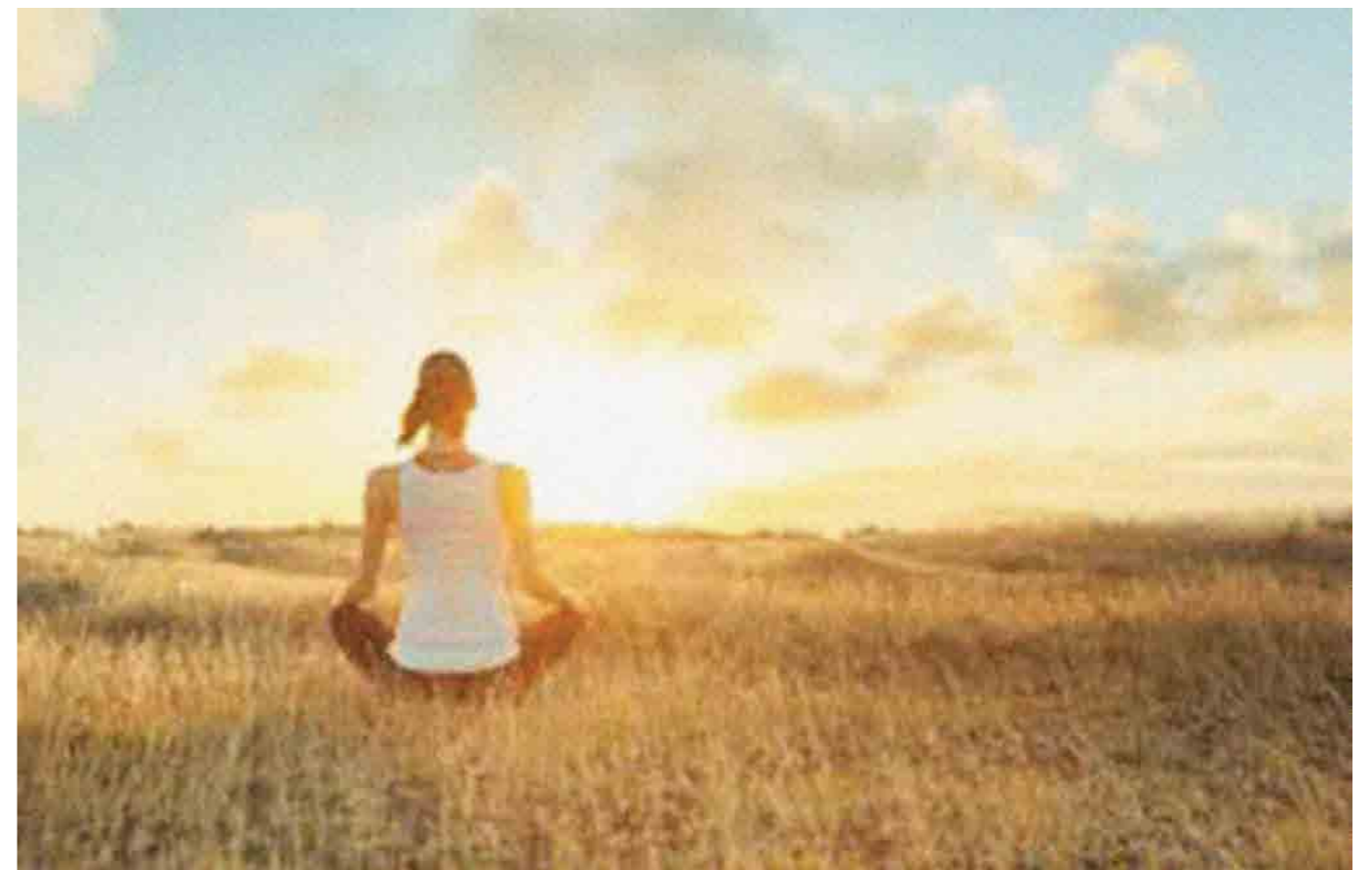
FELICITAT: Felicita't per tot allò que fas bé. Una estona al dia, para i fixa l'atenció en allò que fas bé. Tendim a fixar-nos en tot allò que fem malament, som exigents amb nosaltres mateixos.

RELACIONAT: Creixem a partir de les relacions personals, de la interacció, de la baralla, el riure o la complicitat amb les persones. Comparteix-ho amb els altres!

NATURALES: S'han fet molts estudis que relacionen el contacte de la natura amb l'alliberament d'endorfines i amb les emocions positives. Fes passejos pel bosc, busca un espai tranquil on passar uns minuts i sentiràs reconfortat.

TREU L'ARTISTA QUE PORTES A DINTRE: Expressar-te de forma artística provoca l'alliberació de molts neurotransmissors associats a la satisfacció i la felicitat.

I, EN GENERAL VIU, RIU I EXPERIMENTA!



Activitats

Susanna Armengol Puigoriol. Terapeuta ocupacional de la Fundació Emma

Ja ha passat un any més i a la Fundació emma hem continuat gaudint de les festes, tant les del poble com les internes. Som gent que ens agrada gaudir de bons moments, decidim quines són les activitats que volem fer. Cada vegada més, opinem tots què ens agrada i què no. Per exemple, abans feiem excursions llargues, en canvi aquest any, entre tots hem decidit que ens quedem a fer un bon dinar per la comarca. Els professionals, deixem que els avis opinin i decideixin què volen, amb qui i a on volen anar. És difícil aconseguir tothom, però ho intentem. Moltes vegades, però, hem de recórrer a la democràcia doncs ja som 59 avis/es de residència i 12 de centre de dia!

Continuem celebrant les festes de Nadal, Carnestoltes, Sant Jordi, Sant Joan, Setmana Santa, la Festa Major, Tots Sants...

Amb diferents entitats del poble fem intercanvis generacionals: amb infants de la guarderia, alumnes de l'institut, amb el servei lúdic de Sant Joan... això ens ajuda a integrar-nos al poble, volem formar part d'ell i que els santjoanins i santjoanines sentin la residència oberta.

Tenim moltes fotografies de les diferents activitats que fem, com he dit abans, les festives i també les que fem setmanalment: gimnàstica, psicomotricitat, tallers de memòria, bingos, activitats de cuina, activitats de la llar, manualitats... aquí hi trobareu una petita mostra de moments de diferents activitats. Espero que gaudiu mirant-les.

LA CUINA La Nati, la Marina i la Pilar al taller de cuinar "roscos". A sota la Pura, la Marina i la Carmen fent el tall de les castanyes i la Carmen i la Leonor preparant un esmorzar pels nens. A la dreta la Dolores i la Lola pelant patates i la Mercè fent panellets, també l'Antoni, la Lidia i l'Eugenia plantant geranis.



ACTIVITATS I JOCS Femap interpretant un concert de corda. A la dreta la gran festa intergeneracional amb els més grans i més petits del poble. A baix jugant amb alumnes de quart d'ESO; l'Àngela, la Carmen i en Climent preparant les disfresses de Carnestoltes i, a la dreta, passant la tarda jugant al bingo.



DINARS I SORTIDES En Francesc, l'Estrella, la Rosalia i l'Antonio al dinar de germanor. A sota a can Repuntó: l'Esperança, la Rosa, la Blanca, la Montse i l'Angeles a la taula. A baix de tot, en Luís a la font del Tòtil, l'Angeles, la Magda al dinar d'hivern a la Ruta del Ferro i la Carmen i en Climent sopant una pizza al Metro.



PESSEBRE VIVENT És una celebració entranyable esperada amb il·lusió pels residents, de fet els transporta a tendres emocions i records d'infància. A l'esquerra la Glòria representa molt bé una pastora que renta roba a la vora del riu del pessebre, tot esperant anar a adorar. La Teresa Munell ja és a la cova, davant la Lola Peinado, que fa de verge, adorant el nen Jesús, en Lluís i la Rossi en són testimonis actius. La Petra i la Paquita, s'han pres seriosament el seu paper de pastores, fent i distribuint les sopes de caldo de lleties.



Coneguem millor a...

PETRA MARTÍNEZ PÉREZ

Anna Escrivà Salvans. Fisioterapeuta



El teu millor record: Els 44 anys viscuts al costat del meu home.

Un lloc per perdre't: A Manlleu, amb els meus nebots i nebodes.

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

Alguna cosa per la qual valgui la pena lluitar: Per la meva canalla.

El teu color preferit: El vermell.

Una situació on et sents ridícul: Cap, ja he perdut tota la vergonya.

Una paraula: Estimar (als meus fills).

Un o una cantant: Nino Bravo.

Un moment de la teva vida: Quan de petita estrenava la roba que la meva mare em feia fer cosir.

Un artista: Lluís Llach.

Un ball: El pas doble.

Una flor: La rosa.

Una afició: Anar a la Rodona a fer el biquini.

Quan et diuen Fundació emma, què et ve al cap? Que m'agrada estar-hi però que m'agradaria més poder estar a casa.

ASSUMPTA VIVES FARRÉS

Susanna Armengol Puigoriol. Terapeuta ocupacional



El teu millor record: El meu marit.

Un lloc per perdre't: Ara enlloc.

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

Alguna cosa per la qual valgui la pena lluitar: Per la casa i el pis.

El teu color preferit: Blau cel.

Una situació on et sents ridícul: Sóc normal i em trobo bé a tot arreu.

Una paraula: Bonica.

Un cantant: Manolo Escobar.

Un moment de la teva vida: Quan vaig marxar de casa per casar-me.

Un o una artista: Sara Montiel.

Un ball: El tango.

Una flor: La rosa.

Una afició: Fer peücs amb mitja.

Quan et diuen Fundació emma, què et ve al cap? Quan era al col·legi amb les "Hermanes" i els diumenges em donaven un croisant i un cafè amb llet a canvi d'anar a comprar.

Quin somni tenies de jove, t'hagués agradat fer i no vas poder

Carmen Blanco Triviño i Magda Palada Flores. Gerocultores de la Fundació Emma



LOLA PEINADO RUIZ

El meu somni era ser dependenta d'una botiga i no tornar a fregar per les cases. També tenia un altre somni, i és que em toques la loteria per ajudar a tota la família.



ANGELES MARTÍN PINTO

Me hubiese gustado ser maestra o policía, pero viviendo la misma vida que he vivido y casándome con el mismo hombre con quien me casé.



JUAN VILALTA TEIXIDO

Sempre m'havia agradat fer de pagès i cuidar el bestiar que és el que vaig fer. Si tornés a néixer ho tornaria a fer. M'agradava molt munyir vaques. També m'hagués agradat estudiar.



CLIMENT CANAL PUIGMAL

Sempre havia volgut ser pastor i ho tornaria a fer, guardar el bestiar també m'agradava molt. Feia la feina sense adonar-me. Un somni que tenia era comprar-me una casa amb una mica de terra amb algun arbre a la vora del riu i ho vaig aconseguir. El somni es va complir.



ENRIC ROMA BASAGAÑA

Jo vivia en una casa de pagès i no em pendeixo de res del que he fet, però si tornes enrere m'agradaria viure més la vida i gaudir-la molt més del que he fet. Ho vaig fer però quan ja era gran.



MARINA CAMBRAS TEIXIDO

Jo vaig viure sempre a pagès i encara recordo que ja de ben petita repartia la llet. També vaig anar al col·legi i m'agradava força encara que no el vaig acabar. Però el que més m'agradava de tot és ser mestressa de casa. Cuidar de casa meva i la meva família. També tenia un somni: m'hagués agradat ser modista, però una bona modista, de les famoses, però les circumstàncies no es van donar.



BLANCA ABULI CASALS

Sempre m'hagués agradat estudiar idiomes perquè m'agradaven molt i tenia facilitat, però la meva mare va morir quan jo tenia 10 anys i em vaig haver de cuidar de casa meva i dels meus germans i no vaig poder estudiar.



GLORIA FOLGUEIRAS LOPEZ

A mí lo que realmente me hubiese gustado hacer es estudiar para ser maestra, pero éramos una familia pobre, tenía otros hermanos, tuve que empezar a trabajar y no pudo ser.



ANTON MAS CASALS

Crec que a la vida he fet tot el què he volgut. Sóc enginyer i estic orgullós de ser-ho. Potser m'hagués agradat gaudir més de la vida del què ho vaig fer perquè vaig treballar molt.

Famílies

Carla Morales Moya

Avui us vinc a parlar des del punt on em trobo. Sóc treballadora i familiar d'un resident de la Fundació Emma.

El meu dia a dia és ajudar a la gent gran i donar suport a totes les famílies, hi ha gent incapacitada per fer feines simples a causa d'adverses malalties, principalment la demència.

És una feina dura, impactant i difícil. Fa tristesa veure persones així, si les has conegut abans quan estaven bé, sobretot la meva iaia, que té Alzheimer. La recordo fa uns anys, feia tot el possible perquè em sentís a gust, era capaç de deixar-ho tot per fer-me feliç, recordo molts moments viscuts amb ella, mai ho acabaria d'explicar: em venia a buscar a l'escola, feia uns dinars per llepar-se els dits, anàvem a l'hort, l'ajudava a recollir les hortalisses... i mil i una coses més. Ara s'ha cap girat tot, em toca cuidar-la i faig tot el que puc per veure-la feliç, per ajudar-la, per treure-li un somriure, perquè estigui el més a gust possible... tant amb ella com amb els altres residents, els intentem ajudar amb tot el què necessiten i amb la màxima empatia possible.

Em sento molt satisfeta de poder ajudar a tota aquesta gent que necessita suport. Amb l'ajuda de totes aquelles persones que estem pendents d'ells se senten més segurs i, ahora, és un acte de felicitat.

Voluntariat: Tota una experiència!

Andreu Dalmau Galan

Aquest estiu he estat un mes fent de voluntari a la Fundació Emma. Van ser uns dies molt curiosos i diferents, ja que mai havia fet un voluntariat així. El tracte de tots els professionals que treballen em va ajudar molt a poder realitzar la meva tasca que era acompanyar els residents per la vila de Sant Joan de les Abadesses.



Pensava que aquest voluntariat seria molt monòton, ja que simplement era acompanyar a una persona a caminar, però no va ser així perquè cada cop que caminava amb un resident pels carrers del nostre poble feia un amic nou i estava molt content. Un amic que m'explicava anècdotes molt interessants i divertides, un amic amb el que reia, un amic que m'ensenyava sobre la vida.

Per això crec que aquest voluntariat m'ha aportat molts valors positius per el dia a dia. Crec que tothom ho hauria de provar. Més d'un s'emportaria una sorpresa de lo gratificant que és.