



emma

atenció a la gent gran

Núm. 6 / Desembre de 2008

Publicació gratuïta

**Avui parlem de...
la Maria Roqué**

**Els canvis del darrer any a la
Fundació Emma**

El paper de les gerocultores

**Coneixem millor l'Antoni Vilarrasa
i l'Adela Sirvent**

Un dia d'excursió a Banyoles

Agraïment al voluntariat

**Bons consells per a alguns
gests habituals**

**Recordem les
activitats realitzades**



Marabiu



Sabies que...

Mònica Rebollo, Directora de la Fundació Emma

Un any de canvis

Ja ha passat més d'un any des de la meua incorporació a la Residència, i per mi ha estat un luxe compartir amb la resta de professionals la tasca de tenir cura dels nostres avis. El 2007 va ser un any ple de canvis per a la gent vinculada a aquesta fundació: canvi a l'Ajuntament, canvi de Patronat, canvi a la direcció i canvis quant a l'organització de la institució.

M'agradaria remarcar la professionalitat dels treballadors i treballadores de la Fundació, ja que, tot i haver patit les dificultats que comporten tants canvis, han sabut donar continuïtat a la seva tasca amb la mateixa entrega i dedicació. És important valorar aquesta feina i agrair-la, ja que els principals beneficiats són els nostres residents i els usuaris dels serveis que oferim. Ells es mereixen i tenen el dret a ser tractats amb atenció, respecte, afecte i

integració a la vida dia a dia, i en qualsevol que sigui el seu estat físic, psíquic, familiar i social.

Quan treballem amb persones i al servei de persones, ens adonem que no podem despersonalitzar les relacions inter professionals, i que el treball realitzat en comú garanteix una millor confortabilitat, més interès i eficàcia.

La predisposició i l'empenta dels professionals de la Fundació ha evolucionat cap a una metodologia de treball en equip, que permet compartir habilitats i coneixements, complementar els perfils professionals i tenir una relació de confiança basada també en el treball dels altres.

Actualment, els factors que impliquen un ingrés a la residència són diferents dels de fa unes dècades; la residència s'ha transformat per dedicar-se, sobretot, a les persones més dependents i que necessiten ajudes que no poden rebre a domicili. Tot això fa que els professionals que les atenen hagin d'estar cada vegada més especialitzats i més formats per donar un bon servei.

No podem dir que hagi estat un any fàcil; de fet, tot el sector de

la geriatria s'ha mobilitzat per aconseguir millores des del punt de vista laboral. I aquí he de tornar a valorar la professionalitat dels treballadors i treballadores de la fundació, que, tot i donar suport a la vaga del sector, no han deixat d'atendre la seva tasca. Des d'aquí, els vull agrair la seva implicació i animar-los, perquè estic segura que, a poc a poc, anirem aconseguint que aquesta feina sigui més reconeguda.

En aquest punt, no vull deixar de reconèixer la confiança que les famílies dipositen en nosaltres, ja que deixen en les nostres mans la cura dels seus pares o familiars, cosa que no sempre és fàcil de decidir.

També vull expressar el meu agraïment a les diferents persones, famílies, comerços i entitats, que amb les seves aportacions i col·laboracions han reconegut el treball que fem o ens han obsequiat amb materials per facilitar-nos la nostra tasca.

Per últim, només us vull dir que espero estar corresponent a la confiança que el Patronat de la Fundació, l'equip de govern de l'Ajuntament, els treballadors, els residents i els familiars han posat en mi.



Editorial

L'edició de la revista de la Fundació Emma em dona l'oportunitat d'expressar públicament la satisfacció i l'orgull que em suposa presidir aquesta entitat, una institució amb vocació de servei que esdevé la llar de moltes persones de Sant Joan i d'altres poblacions, i on el més important és donar resposta a les necessitats dels residents, els familiars i els treballadors/-res.

I aquests són els elements cabdals de la política que des de l'Ajuntament hem volgut dur a terme. Tant des de l'Alcaldia i presidència de la Fundació, com des de la regidoria de Serveis Socials i de Governació, fem un treball continu per aconseguir que la nostra residència sigui un referent en qualitat assistencial.

En aquesta línia, la nova política que ha plantejat aquesta presidència suposa la presa de decisions directament encaminades a millorar la qualitat de vida de les persones que resideixen a la Fundació Emma. Per tant, posem l'èmfasi en l'objectiu de garantir i millorar els serveis que ha d'assumir una residència municipal.

Des de juny de 2007, nombrosos canvis han marcat un nou rumb per a la Fundació Emma, amb la intenció de reconduir la situació econòmica, d'endeutament i de càrrega financera, i per marcar unes noves directrius en la prestació dels serveis. En primer lloc, s'han modificat els Estatuts, cosa que permet una major representativitat en el Patronat de les diferents forces polítiques del consistori i, per tant, atorga més pluralitat i transparència en la presa de decisions.

Amb una nova direcció de la Fundació, s'ha reordenat el sistema de gestió a partir de dues mesures: la millora en l'organització dels serveis i un major control de la despesa. Dirigir eficientment més de 36 professionals i aconseguir la seva implicació amb la Fundació, són elements que garanteixen l'èxit.

D'altra banda, la celebració de la jornada de portes obertes va permetre mostrar al poble el resultat de l'ampliació de la residència. S'ha ampliat la segona planta amb quatre habitacions més –vuit places–, i amb un nou mobiliari finançat per la Caixa de Girona a través de l'obra social. S'hi podrà accedir amb un ascensor adequat (ascensor camiller).

D'altra banda, també ha calgut reinvertir en equips que al cap dels anys han quedat obsolets. Per això, s'han instal·lat calderes noves de gas natural, que ofereixen més seguretat i estalvi energètic, a més de comptar amb una nova grua que ha aportat l'obra social de La Caixa.

En definitiva, ens plantejem el futur de la Fundació Emma en la línia de consolidar i millorar el que ja tenim i treballar per aconseguir més i millors serveis, amb la responsabilitat i diligència que es mereix una institució com aquesta, que hem de tirar endavant sumant esforços entre tots.

Ramon Roqué i Riu
President de la Fundació Emma



Edició



Fundació Emma

Amb el patrocini de:



Diputació de Girona



CONSELL COMARCAL DEL RIPOLLÈS



AJUNTAMENT DE LA BARONAL VILA DE SANT JOAN DE LES ABADESSES

Parlem amb la Maria Roqué

Ma. José Rodríguez. Treballadora Social

A Avui parlem amb la senyora Maria Roqué, tot recordant moments de la seva vida que ara comparteix amb nosaltres. Són com pinzellades que deixa anar, i que va desgranant amb tot un seguit de sentiments i emocions que li provoquen aquests records, molts d'ells en moments difícils de la història de la seva vida.

Ens explica que va néixer a



Sant Joan de les Abadesses, a can Serrat, a la llar d'una família treballadora. El seu pare era paleta i la mare treballava a la fàbrica de ca l'Espona. Quan era petita va anar molt poc a escola, ja que des de molt joveneta, amb nou anys, es va haver d'espavilar i començar a treballar com a minyona amb la família de la carnisseria de "can Cisco". En aquell temps era costum anar a servir.

Allà, a can Cisco, feia escudella d'arròs i fideus per a tots. Primerament posava a coure la carn, hi afegia les verdures i finalment hi posava l'arròs i els fideus. Però la jornada laboral no acabava aquí; quan sortia de la feina encara anava a l'hort a fangar i a collir patates. Amb tota aquesta feina quedava molt poc temps per anar a estudi.

A casa eren tres germans, dos nois i la Maria; ella era la mitjana i la nena de la casa. Ens explica que van ser temps difícils per a tots i també per a ella, però que dintre de les dificultats econòmiques pròpies de l'època, ella també va viure moments de grans emocions i també de felicitat.

Recorda amb enyorança els passejos dels diumenges amb les seves amigues, i els seus balls de joventut a la Coope-



rati-va, situada on avui dia hi ha el Centre d'Atenció Primària. També recorda que alguns anaven a Ripoll caminant i d'altres agafaven el tren. En aquella època no tothom podia anar en tren, perquè era massa car, i per aquest motiu ella sempre viatjava sense bitllet.

Un cop a Ripoll, anava a ballar amb les amigues al "Marabú", un lloc de ball que es va posar molt de moda en aquella època i que li agradava molt. Va ser un diumenge, al ball, quan va veure per primera vegada el qui més tard seria el seu primer amor, en Salvador.

En Salvador Font era mecànic de professió i, tot i que es guanyava bé la vida, al principi no li va agradar gaire perquè era més baixet que ella. Però de mica en mica aquest home va saber conquerir el cor de la Maria. Tant és així que, després de tres o quatre anys de festejar, a l'edat de 24 anys la Maria i en Salvador es van casar; així van arrodonir una etapa d'il·lusions i esperances futures. Aquesta va ser una època d'una gran felicitat compartida. Van estar casats onze anys, fins que, malauradament, en Salvador va morir d'un càncer.

La pèrdua d'en Salvador va deixar la Maria en una enorme tristesa i va haver de superar moments d'un gran dolor i d'incomprensió per aquesta mort sobtada. Van ser moments molt difícils, però sempre va tenir el suport de la seva família, i especialment de la seva sogra, que la va ajudar i animar a fi que, de mica en mica, la Maria emprengués novament el vol d'una vida, que encara li havia de donar molts moments de felicitat i moltes sorpreses.



A la pàgina de l'esquerra, la Maria amb el primer marit i en una fotografia d'un viatge a Pisa. A dalt, amb l'Epifanio, el segon marit i amb la seva família, també en una fotografia a les escales d'entrada al Liceu de Barcelona. Al l'esquerra, records de diversos viatges.

El temps va passar, i un dia va conèixer qui va ser el seu segon marit, la seva segona esperança. La vida li oferia una altra oportunitat de ser feliç al costat de l'Epifanio Martí. Ell era guàrdia civil, i va ser la persona que va fer tornar a fer aflorar els sentiments més profunds de la Maria.

L'Epifanio era un home vidu i tenia tres fills fruit de la seva primera relació. La Maria va acollir de bon gust aquests fills, i va intentar cuidar-los i ser una bona mare per a tots, especialment per al petit, ja que els altres dos no van trigar gaire a fer la seva vida: ja eren grans i van em-

prendre molt aviat el vol d'una vida adulta. Van viure i van compartir 24 anys de vida en comú, de sentiments retrobats i d'immensa felicitat, fins que l'Epifanio, malauradament, també va morir i la Maria va tornar a enviu-dar.

Quan ell va morir, la Maria es va trobar novament molt trista per aquesta pèrdua, però a diferència de l'altra vegada, ara tenia tres fills. Va passar el temps i, aleshores, ella, per voluntat pròpia, va decidir venir a viure a la Fundació Emma. La Fundació li ha ofert la companyia, el confort i la tranquil·litat que necessitava.

L'opinió de l'especialista

Florentina Suriñach Costa, coordinadora i auxiliar de clínica - Angelina Cubí Riera, auxiliar de clínica

Gerocultores

Què és la geriatria? Definiríem la geriatria com l'especialitat que s'encarrega de l'estudi terapèutic, clínic, social i preventiu de la salut i la malaltia de la gent gran. No és una especialitat autònoma, sinó complementària, ja que col·labora i es complementa amb les altres especialitats que s'ocupen de la gent gran.

Quin és el paper de les gerocultores? Assistir integralment els residents: donar-los suport en les activitats de la vida diària que no puguin fer per si mateixos, i intentar mantenir al màxim el seu nivell d'autonomia. El treball d'aquests professionals ha de potenciar les funcions de prevenció i animació per tal de millorar la qua-

litat de vida de les persones ateses. Aquesta funció ha d'anar acompanyada sempre del màxim respecte i d'una absoluta discreció.

Les funcions bàsiques:

La primera és donar-los el suport necessari per mantenir una bona higiene personal i un bon aspecte, que els motivi i els ajudi a sentir-se bé.

Segons el pla funcional de la residència, cal fer neteja i manteniment dels estris dels residents i col·laborar en el manteniment de les habitacions. També hem de donar-los el menjar o ajudar-los en allò en què tinguin més dificultats per raó de les seves limitacions (tallar, separar, etc). Cal vigilar que cada resident es prengui la medicació prescrita, i ajudar-los a fer els canvis posturals.

Col·laborar amb la infermeria en les tasques en les quals una auxiliar pot intervenir: control de la tensió arterial, glicèmies, administrar insulines, heparines, inhaladors, col·liris, etc.

Cal comunicar les incidències que es produeixen entre els residents i fer els registres corresponents en cas de caigudes, diarrees, vòmits, dietes especials, etc.

Ha d'acompanyar els residents en les activitats de lleure programats a la residència. A més, col·labora amb l'equip de professionals realitzant tasques que ajudin a millorar l'autonomia del resident, complementa el treball assistencial, educatiu i formatiu pels quals ens hem format acuradament.

Quina formació és necessà-



ria? La titulació mínima és el graduat en educació secundària (antiga FP 1 o equivalent) o el curs d'auxiliar d'infermeria en geriatria, que comporta unes hores d'estudi teòric i unes de pràctiques. És important tenir altres cursos, com auxiliar de clínica, atenció al dol, mobilització de les persones dependents, formació sobre les malalties mentals, trastorns de conducta, demències, etc.

Actituds i aptituds

Les gerocultores han de tenir unes característiques personals que facilitin la bona realització de les tasques pròpies d'aquesta professió. Altres característiques es podran adquirir mitjançant formació inicial i continuada.

Algunes de les aptituds més importants serien: la capacitat d'observar i analitzar incidències i símptomes dels residents, l'organització del treball de forma pràctica, saber aprofitar la força física i incorporar ajudes tècniques, la capacitat de comunicació, la discreció, la tolerància, capacitat per motivar, capacitat per treballar en equip...

El personal gerocultor ha d'actuar amb un tracte afectuós cap al resident. Això vol dir tractar-lo amb bones maneres per tal de fer-lo sentir còmode, proper, i que es trobi a gust a la residència, respectant sempre les normes internes del centre que afavoreixen la convivència: els horaris, les normes, bons hàbits, etc.

També s'ha d'estar preparat per rebre tot tipus de comentaris, tant si són elogis com crítiques, i saber-les canalitzar per millorar l'assistència dels residents.

Coneguem millor

Adolf Bemat, psicòleg - Susanna Armengol, terapeuta ocupacional



Antoni Vilarrasa

El teu millor record:
Quan em vaig casar.

Un lloc per perdre't:
Al bosc.

L'última cosa que fas abans d'anar a dormir:
Rentar-me les dents.

Alguna cosa per la qual valgui la pena lluitar:
Res, s'ha acabat tot per mi.

El teu color preferit:
El blau marí.

Una situació en què et sens ridícul:
Moltes vegades. Depèn de la situació.

Una paraula:
Amor, estimació.

Un o una cantant:
Jorge Sepúlveda.

Un moment de la teva vida:
Quan vaig acabar el servei militar, després de vint-i-vuit mesos.

Un artista:
Gregori Peck.

Un ball:
Tangos i "pericons".

Una flor:
L'hortensia.

Una afició:
Nedar al mar.

Quan et diuen "Fundació Emma", què et ve al cap?:
Sóc a casa.



Adela Sirvent

El teu millor record:
El dia de la primera comunió

Un lloc per perdre't:
En una muntanya com Gombren

L'última cosa que fas abans d'anar a dormir:
Estirar el llit ben estirat perquè no hi hagi arugues.

Alguna cosa per la qual valgui la pena lluitar:
Per les meves cames i el coll.

El teu color preferit:
El blau.

Una situació on et sents ridícula:
Parlar en públic

Una paraula:
Amistat

Un o una cantant:
Lola Flores

Un moment de la teva vida:
Quan feia punta de coixí

Un artista:
Jèssica Fletxer, de S'ha escrit un crim.

Un ball:
El tango i el vals

Una flor:
Una rosa

Una afició:
Fer punta de coixí

Quan et diuen Fundació Emma, què et ve al cap:
Això d'aquí, que s'hi està molt bé i és molt agradable.

Les activitats

Aquest apartat és un recull d'activitats de tot un any, no totes, però si les més rellevants, aquelles de les que hem participat tots i ens han fet feliços.

VISITA DELS REIS MAGS D'ORIENT

És una diada que celebrem des de fa ja molts anys. És molt emotiva, ja que per molt grans que siguem tenim aquella il·lusió, que se'ns nota a la mirada, quan veiem els Reis Mags de l'Orient o, en el nostre cas, els patges reials que vénen carregats de regals.



CONFECCIÓ DE LES DISFRESSES

Aquest any la nostra disfressa era de "mag". Vàrem tenir dies de treball per poder confeccionar-les. Portàvem un sol al davant i una lluna al darrere, amb uns barrets plens de gomets de tots colors i de totes les formes.



8 DE FEBRER / CARNESTOLTES

Per celebrar la diada, el 8 de febrer vàrem tenir la gran sort de comptar amb el grup Duo Mellado, que ens ajuda moltíssim a dinamitzar la festa i poder ballar-la.

També ens agrada sortir, i aquest any, pel dijous llarder, anàrem a la plaça Barcelona ben abrigats. Vàrem fer una bona caminada que ens va obrir la gana, i ens vam menjar en un tres i no res la coca de llardons.



DIADA DE SANT JOSEP / RECITAL DE POESIES I CELEBRACIÓ DEL DIA DEL VOLUNTARIAT

Fa uns quants anys que aprofitem aquesta diada de St. Josep per menjar-nos, amb molt d'entusiasme, una crema catalana que ens prepara el nostre voluntariat.

FESTIVITAT I ACTES DE SANT JORDI

DIMARTS 22 D'ABRIL: VISITA A LA GUARDERIA / DIMECRES 23 D'ABRIL: VERMUT AL PASSEIG I VISITA A LES PARADES DE LLIBRES I ROSES DE SANT JORDI

És una diada molt esperada ja que com cada any anem a veure els nens a la guarderia, és un intercanvi de mirades i sensacions emotives, d'objectes realitzats per avis i nens. Amb il-

lusió també preparem i expliquem uns contes infantils als nens que embadalits els escolten.

Passegem per la rambla de St. Joan gaudint de les parades de llibres i roses, i per gaudir del sol d'abril:

un vermut a l'aire lliure.

Els dos últims anys hem aprofitat la diada per fer un petit homenatge al nostre voluntariat amb una poesia per agrair-los la seva desinteressada dedicació.



FESTA DE SANT JOAN PRIMERA COSTELLADA ALS JARDINS DE LA FUNDACIÓ EMMA. Dinar conjunt dels residents i del personal

Com que d'energia i entusiasme no ens en falten, la iniciativa d'una costellada al jardí va ser un èxit, amb la participació de tots el nostres avis i treballadors. Vàrem fer el caliu per a la carn a la brasa, vam preparar la macedònia, i entre els avis i els treballadors ens ho vàrem menjar. El dia de St. Joan acabà amb una gran ballada.



SORTIDES CURTES PER SANT JOAN I RODALIES DURANT EL MES DE JUNY

Aquest any, a més de fer la Ruta del Ferro, visitar el monestir de Ripoll i el de St. Joan, hem anat a la font de la Puda. Són sortides d'un matí, molt positives perquè ens ajuden a familiaritzar-nos amb el poble i perquè són una alternativa a la rutina de la residència.

Ruta del Ferro i refrigeri

Font de la Puda Monestir de Ripoll



SORTIDA ANUAL A BANYOLES

Dimecres 9 de juliol

Aquest any va sortir la destinació a Banyoles per votació. Va ser una sortida molt bonica, en què els mateixos participants van manifestar la seva satisfacció d'haver-hi pogut assistir. Vàrem fer un viatge pel llac i un bon àpat al restaurant, amb vistes a l'estany. Vam ser una trentena de persones, entre avis i acompanyants.



UN DIA D'EXCURSIÓ GRUP DE VOLUNTÀRIES

Aquest any, tot el mes de juny va ploure molt. El 9 de juliol la Fundació EMMA tenia preparada per als residents una excursió a Banyoles. Fins pocs dies abans hi havia dubtes de poder preveure el temps que faria aquell dia, però quan va ser l'hora, de bon matí ja es presentava un dia esplèndid.

A les 10, acabat l'esmorzar tots els residents estaven preparats, contents i amb molta alegria; no cal dir que aquell era un dia de festa! Les persones que els cui-

den estaven pendents d'ells en tot moment. Com que el viatge s'havia de fer en un autocar adaptat, ja que la majoria de persones tenen dificultats per pujar escales i algunes anaven amb cadira de rodes, el treball d'elles i del xofer va ser admirable.

A l'anada, estàvem molt animats i tot el camí vàrem cantar i, entre rialles i records, el viatge es va fer més curt. Quan vam arribar a Banyoles i vam veure el llac, la cara de tots era un poema d'alegria. Ningú sabia si el que veien era el llac, o si era el mar, perquè fins i tot hi ha barques! Vam pujar a la barca i vam fer la volta

per tot l'estany en un dia de sol, com de ple estiu... No es podia demanar res millor.

Després de dinar, tothom es va guardar un trosset de pa per tirar-lo als peixos o als ànecs que s'acosten a la vora del llac. Amb l'esquer del pa tots els ànecs i peixos corrien a menjar tan a vora nostra, que a algú li recordava els seus anys de pescador a la vora del nostre riu, mentre d'altres ho contemplàvem asseguts als bancs, a l'ombra dels antics plataners que hi ha a la vora del llac.

De tornada, a la tarda, tothom dormia. Els cants del matí ja s'havien esvaït. En baixar de l'autocar, tot van ser petons i promeses de tornar-ho a repetir.

Quin dia tan feliç per a tots els avis! Un 10 per al personal de la residència i per al xofer de l'autocar. Nosaltres, les voluntàries, quan els veiem a ells tan feliços, ens en sentim tant com ells.



Al voluntariat de la Fundació Emma

Tot l'equip de treballadors de la Fundació Emma

Si bé aquest hauria de ser un apartat per a l'equip de voluntàries de la Fundació, aquest any volem ser nosaltres qui l'utilitzem. El volem aprofitar per agrair la tasca d'aquestes persones, amb qui sabem que podem comptar a canvi de res. Són aquestes persones que se senten compensades sabent que els nostres avis les necessiten i que gràcies a elles poden continuar tenint il·lusions: il·lusió per anar d'excursió, il·lusió per celebrar festes, il·lusió per participar en les activitats que fa el poble, il·lusió per continuar gaudint de la vida.

Com més les coneixem, més valorem la tasca que fan. Cada una té la seva pròpia història, alguna amb vivències realment dures, d'altres amb edats avançades, d'altres amb problemes de salut... però totes elles vénen amb una actitud més que positiva, valoren la seva capacitat per poder fer feliços els altres i, realment, ho aconsegueixen.

Des de la Fundació, tant l'equip de treballadors com tots els residents, us volem dir: MOLTES GRÀCIES! Fina, Florentina, Carles, Maria, Ma. Carmen, Paquita, Carne, Antònia, Esperança, Dolors, Isabel, Eleonor. També deixem cons-

AL VOLUNTARIAT DE LA FUNDACIÓ EMMA

*Dels més grans sou el millor tresor,
la vostra tasca és plena d'humanitat
i un cant d'agraïment sortit del cor
volem oferir a tot el voluntariat.*

*Sou com poms de roses i ginesta;
amb dolç somriure sabeu escoltar,
les vostres paraules allunyen la tempesta
i feu que el dia sigui més clar.*

*Azui, de Sant Jordi celebrem la festa,
dolça tarda amb cançons i poesia,
com la del sant és la vostra gesta
i la més bella rosa és la companyia.*

*Ser voluntari és ser autèntic,
és cercar i trobar temps, gratuït, per dialogar,
per donar consol i serenar, per estimar.
Per tot això, les gràcies us volem donar.*

Joana Gaja i Vives

tància del nostre reconeixement i agraïment per les seves col·laboracions desinteressades al Duo Mellado, la Coral de Gavà i al senyor Jesús Serrano.

Uns bons consells

Anna Escribà, fisioterapeuta

NO ESTIGUEU MASSA TEMPS DRETS EN LA MATEIXA POSICIÓ



És important canviar la nostra posició quan estem drets ja que el moviment ens afavoreix la circulació i evitem una sobrecàrrega als nostres músculs.

SI PORTEM PAQUETS PESANTS ENS HEM D'ACOSTAR AL COS



Un pes apropat al cos, pesa menys, però si l'allunyem, els nostres braços i la nostra esquena s'exclamaran!

CAL FER ELS CANVIS DE POSICIÓ SENSE PRESSES



Les presses mai són bones, canviem de posició amb cautela i evitarem cops, mals gestos o rodeses.

UTILITZAR UN CALÇAT ADEQUAT



Una bona posició del peu dins la sabata en bones condicions ens evitarà torçades o caigudes

CAL EVITAR ELS ESPAIS AMB L'AMBIENT CARREGAT I HUMIT



Els espais carregats dificulten la respiració, poden irritar les mucoses, els ulls, i amb la humitat podem agafar un bon refredat!

EVITEM SEURE AMB LES CAMES CREUADES

Una mala col·locació de les cames dificulta la bona circulació de la sang.



Pensió Habitatge

Caixa Girona
Gent Gran

Tregui profit al seu habitatge

Vol tenir uns ingressos addicionals a la seva pensió de jubilació?

Ara, amb la **Pensió Habitatge** de Caixa Girona podrà **convertir el valor de la seva casa en una renda mensual** que l'ajudarà a complementar la pensió.

Disposarà d'ingressos extres per viure còmodament conservant la propietat de l'habitatge.

Podrà escollir cobrar una renda per uns quants anys o per sempre.

Estem a la seva disposició a qualsevol oficina per informar detalladament, a vostè i als seus familiars, del funcionament de la Pensió Habitatge.

