

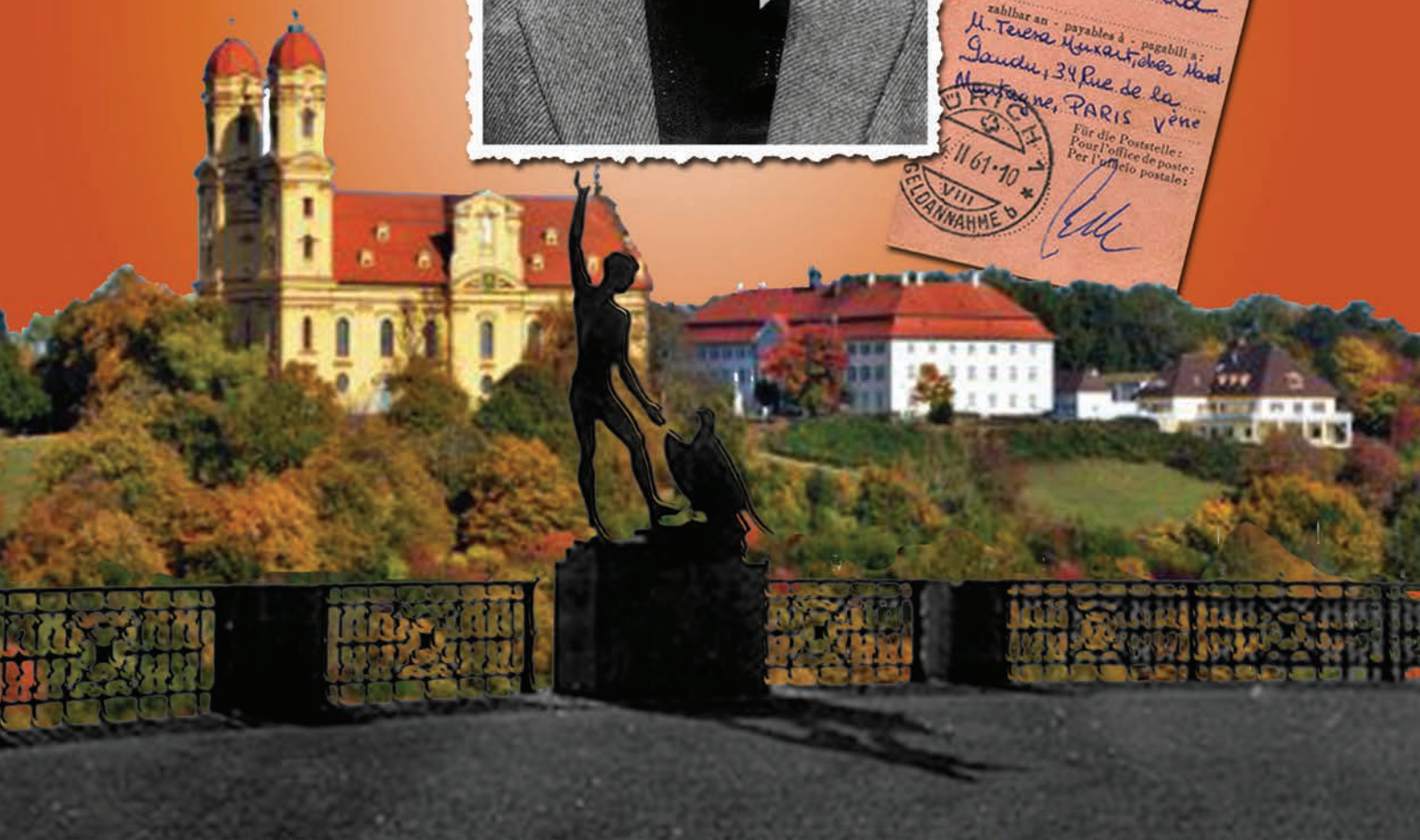


# emma

atenció a la gent gran

Núm. 15 / Desembre de 2017

El reordenament de l'espai exterior  
Parlem amb Josep Muxart Domènech  
Viure el present, viure aquí i ara  
Conèixer millor a Climent Canal i Estrella Pujol  
Voluntariat: Qüestions personals  
Com era abans i com és ara  
Petar els dits?  
El Centre de dia



# Editorial

Benvolguts i benvolgudes,

La revista de la Fundació Emma, que es publica cada any per aquestes dates, ens permet donar a conèixer aspectes interns del dia a dia de la residència explicats pels propis treballadors d'una forma amena i amable, fet que denota la voluntat d'aquests de compartir experiències vitals viscudes en primera persona i compartides amb els residents.

Això demostra que la Fundació Emma té la vocació de ser una gran família que es desvia pel benestar de les persones que hi resideixen sobretot perquè es té present que l'atenció, la cura, el respecte i l'estimació són valors que adquireixen la màxima importància en aquest moment de la vida dels residents, persones que tenen la sensibilitat a flor de pell i per a qui aquesta sensibilitat recíproca està intrínsecament vinculada a la seva salut.

I en aquest sentit, vull agrair la feina ben feta que duu a terme la Directora de la Fundació Emma, la Sra. Mònica Rebollo, conjuntament amb la Regidora de Serveis Socials i Salut del nostre Ajuntament, la Sra. M. Teresa Tallant, les quals treballen per l'assoliment dels objectius que any rere any ens anem fixant i que estan permeten una millora continua de les instal·lacions i dels serveis de la nostra residència, revertint en la qualitat de vida dels residents.

Igualment, em correspon agrair la tasca duta a terme pels treballadors i treballadores de la residència en l'assoliment de les seves responsabilitats, no gens fàcils, ja que gràcies al seu compromís amb la Fundació Emma i les persones que hi viuen ho aconsegueixen amb escreix.

Tanmateix vull agrair-vos a les famílies dels residents la confiança dipositada en nosaltres sabent que deixeu a les nostres mans, la cura i atenció dels vostres estimats familiars.

Així doncs, us deixo amb la lectura de les següents pàgines, convençut que allò que hi trobareu és del vostre interès.

Aprofito també, per desitjar-vos que passeu uns bons dies de Nadal i tingueu un feliç 2018.

Ramon Roqué i Riu  
Alcalde i 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"

# El reordenament de l'espai exterior de la Fundació Emma

Mònica Rebollo Fernández. Directora de la Fundació Emma

En aquest article pretenem reflectir la nostra visió sobre els canvis que afecten la nostra residència en quan a la construcció de les terrasses i la reordenació de l'espai exterior de la Fundació.

El tipus d'usuari que atenem ha anat variant els darrers anys, i cada vegada més, ens trobem amb persones amb capacitat física, però amb deterioraments cognitius importants. Això comporta un alt risc de fugides, pèrdues per desorientació, o altres accidents que puguin patir. L'objectiu de la Fundació és atendre'ls amb les millors condicions possibles, mantenint al màxim les seves capacitats i la seva autonomia, procurant espais agradables, útils i segurs, evitant al màxim riscos i accidents. La rampa d'accés que hi havia, i el jardí, no s'utilitzaven eficientment com espais útils, ja que els residents amb problemes de mobilitat no hi podien accedir de forma autònoma.

Per aquest motiu, fa anys que des de la Fundació es demanaven mesures per adequar els exteriors de la residència a les necessitats dels usuaris, ja que tot i haver anat millorant la zona exterior, aquesta no era segura i no s'adaptava a les exigències.

Després de diverses reunions amb tècnics de la Fundació i de l'Ajuntament, va sorgir la proposta de fer dues terrasses, una per cada sala de la residència. I aquestes ja són una realitat, amb elles hem aconseguit:

- Espais exteriors segurs, còmodes i molt més accessibles als residents que es poden desplaçar autònomament,

tant caminant com en cadira de rodes.

- Espais exteriors integrats als espais interiors de la residència i sense sortida cap al carrer, el que minimitza el risc de fugues i, a més, facilita la tasca de les treballadores, ja que qualsevol atenció que precisin serà directa i immediata.

- L'entrada i sortida de la residència és molt més fàcil d'atendre, ja que només té aquestes funcions: entrada i sortida del recinte.

## La millora de l'accessibilitat i la seguretat a les habitacions i espais comuns

Durant l'última dècada, s'han dut a terme diferents projectes amb la finalitat d'atendre millor les necessitats individuals i col·lectives, promoure benestar, qualitat de vida i augmentar la seguretat dels residents. Els objectius han estat:

- S'han reformat i adaptat la majoria habitacions (26 de 34), els respectius lavabos i els lavabos comunitaris.
- S'ha actuat en els dos ascensors.
- Les dues escales existents s'han transformat en sortides d'emergència.
- S'han adaptat les sales i s'han readaptat espais per crear ambients més acollidors.
- S'ha adaptat l'edifici a la normativa de seguretat contra incendis.

Som conscients de que queda molta feina a fer, però satisfets perquè cada any s'han pogut efectuar millores.

# Parlem amb Josep Muxart Domènech

M<sup>a</sup> José Rodríguez Garrido. Treballadora social de la Fundació Emma

Parlem amb el senyor Josep Muxart, persona considerada per tots nosaltres com una bona persona: educat, sincer, conciliador, atent a ajudar els altres. Un home amb uns valors que parlen per si sols, resident de la Fundació Emma des del 10 de desembre de 2015

## Bona tarda Josep. Quan vas néixer?

Vaig néixer el 16 de novembre de 1930 a Martorell, província de Barcelona. Encara que bona part de la meua vida la vaig viure a Barcelona. Vaig ser el setè de nou germans, que no es poca cosa. Erem una bona colla.

## Quins records tens dels pares?

El meu pare es deia Hermenegildo. Era un home ben plantat i molt sociable. A Martorell tenia un magatzem a on venia vins a l'engròs. Amb el temps recordo que el negoci no va anar bé i quan jo tenia 6 anys aproximadament, el negoci va fer fallida. Aleshores tota la família vàrem anar a viure a Barcelona. Allà, el pare va obrir una botiga de vins a la mateixa Rambla de Catalunya. La mare no treballava però es cuidava de la família i de que no faltés res a casa. Era una persona amb fortes creences religioses. També recordo que tocava molt bé el piano. De fet, crec que la meua afició per la música pot tenir relació amb l'afició d'ella.



Els pares

## Què destacaries de la teua infància?

Recordo que era un nen molt tímid. Tota la meua vida he estat una persona tímida. M'hauria agradat ser més valent i espavilat, com el meu pare o alguns dels meus germans, però no va ser així.

Els anys de la meua infància no van ser fàcils. Vàrem viure, com moltes famílies d'aquella època, les penúries d'una guerra i una postguerra... i tant que ho recordo! Tinc present imatges duríssimes, la misèria, la "cartilla de racionamiento", amb la qual funcionava la distribució

d'aliments de primera necessitat. Va ser terrible! Molts aliments no s'aconseguien de forma legal, sino és que es fes a través del mercat negre o "l'extraperlo", com en deien llavors, amb preus molt més elevats del què era el normal. El pare coneixia a un cònsol de Mèxic que durant la guerra ens passava menjar, però això no sé si encara avui és bo explicar-ho! Tot i així, dins d'aquesta dura realitat, recordo els jocs amb els meus germans. Jugàvem a fer carros amb les cadires i les fèiem rodar. Era molt divertit! La meua mare ens va facilitar una dona que ens ensenyava música, però no vaig aprendre gaire. Encara no sé com no ho vaig aprofitar més. M'agrada molt la música. Ah!, i també recordo la meua comunió. La vaig fer amb la meua germana.

## Vas anar a l'escola?

I tant! Vaig anar a les monges. En aquella època acceptaven nens i nenes fins als 8 o 9 anys. Dels 12 als 15 anys, més o menys, vaig fer el seminari a Tiana, però no em va agradar gaire. Del seminari recordo amb especial interès les classes de música i gramàtica. És a on treia bones notes. També cantava a la coral. Quan vaig sortir del seminari vaig anar a estudiar a l'acadèmia Donoso Cortés, a on vaig fer



La Primera Comunió

estudis per accedir a l'escola industrial. Un cop ingressat vaig començar a estudiar perit tèxtil perquè un cosí del pare tenia una empresa de cinteria i em va dir que m'ajudaria. Vaig interrompre els estudis per anar a treballar una temporada al bar que tenia el pare a la Plaça Reial, quan es va traspasar el negoci dels vins, però als 28 anys vaig tornar a l'escola industrial i vaig finalitzar els estudis.

## Com va ser la teua joventut?

A l'acadèmia Donoso Cortés tenia tres amics que vaig conservar tota la vida. A part d'estudiar, ens agradava mirar les noies quan passejaven per les Rambles, anar al cinema, anar a ballar i a les festes majors. Quina colla!

## De què has treballat?

Un amic del pare em va ensenyar a treballar la fibra tèxtil, "la cinteria", i això em va possibilitar treballar a diferents fàbriques de Barcelona. M'agrada la feina però no aca-

bava de trobar-me bé. Crec que era l'any 60 quan vaig veure un anunci al diari La Vanguardia a on es demanaven homes i dones per treballar a Suïssa, a la fàbrica "Bally Band", a on treballava la cinteria. Això em va animar, i als volts del Nadal marxava cap a Schönenberg. Vaig treballar-hi fins que va morir el pare.

### **Venies d'una cultura de postguerra i vas marxar a Suïssa. Com et vas adaptar a Schönenberg?**

Al principi va ser difícil. Els suïssos no tenien gaire bon concepte dels estrangers, especialment espanyols i italians. Jo no parlava la llengua, però dominava una mica el francès i l'italià. També vaig aprendre paraules bàsiques del país per anar defensant-me. I amb el temps em vaig començar a sentir bé.

### **Com hi vas anar-hi?**

Uf! Si jo t'expliqués. Vàrem anar en taxi una colla de gent, fins i tot hi havia una dona embarassada. Quan vàrem arribar ens van allotjar en una casa molt maca envoltada d'una mica de jardí. Estàvem tots els espanyols junts i molt bé.

### **Què et va sorprendre més d'aquesta experiència?**

Vaig descobrir un món diferent. Veníem d'una societat repressiva i de cop vaig ser conscient de què els treballadors, encara que fóssim estrangers, teníem drets. Fins i tot ens reuníem un dia a la setmana amb el sindicat per millorar les condicions. I ens escoltaven! Era una cultura d'ordre i de valors que jo desconeixia. La gent era molt educada i es prenia molt seriosament la seva feina. Això em va agradar. Va ser una època fantàstica. Crec que va ser una de les èpoques més maques de la meua vida. Allà tenia amics catalans amb els que anava al ball. Em vaig comprar una bicicleta que utilitzava per desplaçar-me i anar al cinema o a fer un bon dinar els caps de setmana

### **Què vas fer quan vas marxar de Schönenberg?**

Torno a Barcelona i començo a fer feines de tota mena, però no acabava de trobar-me bé. Al poc temps torno a veure un anunci al diari a on es demanava gent per treballar a Alemanya, i no m'ho penso dues vegades. Marxo a Wuppertal, a on estic tres mesos. La feina era més complicada, treballava fent teixits de llençol o peces planes i no em va agradar gaire. Per això, des de Wuppertal em torno a posar en contacte amb l'empresa a on havia treballat a Schönenberg i torno a marxar cap a Suïssa.

### **Fins quan et vas quedar aquesta vegada?**

Fins que em va trucar el germà d'un amic meu dema-

nant-me que tornés a Barcelona per treballar a una empresa que es deia MAB industrial.

### **I què vas decidir fer?**

Tomar a Barcelona i treballar en aquesta empresa. Tenien tres seccions: la industrial, la de joieria que anaven molt juntes i la de medicina. Al MAB vaig treballar bàsicament de comercial a la secció industrial i de joieria. Viatjava per tota la península venent maquinària industrial especialitzada en joieria i odontologia: Saragossa, València, Madrid, Córdoba, Jaen, Huesca... Aquí em vaig jubilar.

### **I després de jubilar-te...?**

Em vaig jubilar als 65 anys, però vaig anar fent feinetes pel meu compte fins als 70, encara que no em va anar gaire bé. Mai em vaig casar i quan vivia a Barcelona vaig viure amb els meus dos germans petits: la Maria i en Ramon. Tots estàvem jubilats. Vàrem veure un anunci a La Vanguardia de pisos de lloguer a Gombren i vàrem decidir anar-hi a viure. A Gombren vàrem llogar també terres, a on teníem un hort i cavalls que va comprar el meu germà. Però en Ramón es va morir, i tot seguit ho va fer la Maria, i jo em vaig quedar sol. Quan la Maria estava malalta i ingressada a l'hospital de Campdevàrol, la vaig estar acompanyant fins al final. Per facilitar les coses vaig llogar un pis a Campdevàrol. Quan ja no em va ser possible continuar vivint sol, des del mateix hospital em van convèncer per venir a Sant Joan i aquíestic. Ara la residència és casa meua i aquí moriré.

*Moltes gràcies Josep. Ha estat un plaer compartir amb tu part de la teua història. Ets un exemple a seguir. Gràcies per deixar-nos continuar aprenent de la teua experiència.*

*Amb els companys de feina a Suïssa*



*Fent picnic amb uns amics a Suïssa*



*Una excursió a Montserrat*



*Foto més recent*

# L'opinió de l'especialista

M<sup>a</sup> José Rodríguez Garrido. Treballadora social de la Fundació Emma

## Viure el present, viure aquí i ara

**La diferència entre el passat, el present i el futur és només una il·lusió persistent.**

*Albert Einstein*

Parlar del concepte de l'aquí i ara és un xic complicat, tenint en compte que formem part d'una tradició cultural a on el cervell i tota la seva complexitat i riquesa de pensament conforma un univers psíquic que configura tota la nostra vida. Simplificar aquesta complexitat mental, reduint aquest univers polièdric a un estat únic i concentrat, és un exercici al que normalment no estem acostumats.

Francisco Huneus, psiquiatra xilè, defineix l'aquí i ara com l'estat en el qual la persona és conscient únicament de la vivència sensorial experimentada en aquell precís moment. És allò que veuen els meus ulls, escolten les meves orelles i tot el que s'està sentint en el pla físic o corporal. És aquell estat mental sense diàleg intern, sense elucubracions, sense planificacions, sense records, sense fantasies de cap mena i, per tant, sense desitjos i altres estats motivats per ells. Es tracta de l'estat present, immediat, central, nuclear, sense consciència del passat ni del futur. Un estat mental sense soroll, sense distraccions perturbadores.



Viure aquest present és ser totalment conscient de la nostra vida ara i només ara, i acceptar-la íntegrament. La consciència absoluta del moment present és viure plenament en allò que està succeint en nosaltres i en el nostre món en lloc de deixar-nos portar per les nostres angoixes del passat, les incerteses, esperances i pors sobre el nostre futur, i les expectatives d'una vida millor. L'aquí i ara ens fa ser més conscients dels nostres sentiments, dels nostres pensaments i de les nostres emocions en la nostra esfera vivencial. Quan vivim en el present absolut, en el aquí i ara, no pensem en el nostre entorn; simplement experimentem, observem sense jutjar, sense analitzar o raonar. Ens deixem anar i ens fonem en un tot.

Però, evidentment, a la nostra vida quotidiana no podem estar constantment en l'aquí i ara. Vivim en una societat, una



cultura i una família, i aquesta realitat fa que necessitem imaginar i preveure un futur proper o llunyà. La millor manera és aprofitar les nostres experiències passades per conduir de forma satisfactòria la nostra vida. Tot i així, això no significa que, en determinats moments, no sigui profitós deixar-se portar exclusivament per l'aquí i ara, sobretot quan volem o necessitem gaudir de les sensacions de plaer que ens donen algunes situacions, com ara les relacions de parella, les relacions amb els nostres fills, les relacions amb els nostres familiars, amics... o quan atenem i cuidem a persones que estan afectades per malalties neurodegeneratives.

Sincronitzar la nostra ment amb la ment del malalt mental és un exercici que pot ser beneficiós tant per a la nostra salut emocional com per a la comunicació de la persona cuidada amb nosaltres. Saber abstenir-se de la vida dels records, del nostre pensament que planifica, i restar aturats en el aquí i ara, pot establir connexions d'enteniment i comprensió amb el familiar que ja no recorda i que ja no té somnis de futur. Restar ambdós persones, cuidador i malalt, en el mateix pla vivencial, sense jutjar, sense diagnosticar, sense observar des de un pla superior, només experimentant l'aquí i ara, és una experiència transcendent que pot servir per suavitzar relacions, llimar arestes, i crear una vivència compartida inenarrable, un seguit de moments presents sense passats ni futurs. Una comunió d'ànimes només compresa per les persones que viuen l'experiència.



# Coneguem millor a...

**ESTRELLA PUJOL SUNER**

*Florentina Suriñach Costa, coordinadora de la Fundació Emma*



El teu millor record: *La mare*  
Un lloc per perdre't: *Roma*  
L'última cosa que fas abans d'anar a dormir: *resar*  
Alguna cosa per la qual valgui la pena lluitar: *els fills*  
El teu color preferit: *groc*  
Una situació on et sens ridícul: *una reunió on ningú em parli*  
Una paraula: *amor*  
Un o una cantant: *Joan Manuel Serrat*

Un moment de la teva vida: *la 1<sup>a</sup> comunió dels meus fills*  
Un artista: *Clark Gable*  
Una ball: *El vals*  
Una flor: *La rosa*  
Una afició: *Fer labors de ganxet i mitja*  
Quan et diuen Fundació Emma, què et ve al cap: *Un centre on m'hi trobo molt bé*

**CLIMENT CANAL PUIGMAL**

*Anna Pérez Cervantes, responsable higiènic-sanitària*



El teu millor record: *No n'he tingut gaires, però recordo amb il·lusió quan era petit i em convidaven per fer matança de porc*  
Un lloc per perdre't: *La Vall Del Bach*  
L'última cosa que fas abans d'anar a dormir: *Veure la televisió*  
Alguna cosa per la qual valgui la pena lluitar: *Treballar per fer cèntims per comprar-me una casa*  
El teu color preferit: *El groc*  
Una situació on et sens ridícul: *Quan estic amb algú parlant que*

*en sap molt d'un tema i jo no*  
Una paraula: *Lluitador*  
Un o una cantant: *Lluís Lucena*  
Un moment de la teva vida: *Quan vaig poder estrenar el meu pis*  
Un artista: *Manolo Escobar*  
Una ball: *El pasodoble*  
Una flor: *La rosa*  
Una afició: *Fer un bon sopar i anar a ballar*  
Quan et diuen Fundació Emma, què et ve al cap: *Que aquí estic content perquè hi estic bé*

## Un bon consell: És bó fer-nos petar els dits?

*Anna Escribà Salvans, fisioterapeuta de la Fundació Emma*

### Què passa quan els fem petar?

Quan ens agafem i girem els dits per fer-los petar...  
Separem l'espai entre els ossos  
Creem una zona de baixa pressió a l'articulació  
Fem esclatar els gasos que hi ha al líquid de dins les articulacions: el líquid sinovial.

### Per tant... No és bò!

- Estem forçant un moviment desequilibrant l'articulació.
- Provoquem una necessitat incessant de repetir aquesta acció notant una alliberació al sentir el "CLAC"
- Desgastem l'articulació i les estructures que l'envolten, lligaments i tendons.

**EL CLAC CONTROLAT** realitzat per professionals de la salut amb tècniques determinades serveixen per:

- Augmentar el moviment articular.
- Equilibrar les zones que tenen més o menys moviment en una articulació.

**Per tant... És bò!**



# Activitats

*Susanna Armengol Puigoriol, terapeuta ocupacional de la Fundació Emma*

Un any més tenim ja la revista de la Fundació Emma. Els professionals de la Fundació continuem treballant perquè els avis tinguin motivació i ganes de participar en les activitats, estiguin animats i participatius.



## LA CAMINADA DE L'ENVELLIMENT ACTIU

Aquest any hem continuat participant en diferents actes del poble, a la festa major amb l'ofrena floral, fent parada per St. Jordi, de les manualitats realitzades a la residència, i en la caminada de l'envelliment actiu.



## TROBADES AMB ALUMNES DE L'IES MESTRE ANDREU I LA QUITXALLA DEL MOLÍ PETIT

Visita per Nadal dels nens. Activitats amb els nens del Mestre Andreu: Fent pintura al jardí i jocs de taula. L'Estrella i la Teresa Roure explicant un conte als nens del Molí Petit.





## ACTIVITATS FESTIVES AL LLARG DE TOT L'ANY

Gaudim de les festes: Carnestoltes, castanyada, St. Jordi... aquí una petita representació de fotografies.



## EXCURSIONS I APERITIUS A LES TERRASSES DE SANT JOAN

Ens agrada estar actius i sortir! Enguany hem fet un dinar a la Solana de Ripoll, excursió a Besalú i sortides a Sant Joan



## CELEBREM ELS ANIVERSARIS



La Remei, en Manolo, la Maria, en Josep, l'Honorina, la Lola, la Pilar, la Maria, l'Esperança, la Leonor, la Roser i l'Angeles de celebració amb els residents



## TOT UN VENTALL D'ACTIVITATS FÍSQUES I INTELECTUALS PER ESTAR EN FORMA

A més de totes aquestes activitats esporàdiques cada setmana oferim un ventall d'activitats (bitlles, llançament d'aros, bàsquet, manualitats, tallers de memòria...) que podeu veure en les següents fotografies.



Ah! I també per les persones que els hi agrada col·laborar amb les activitats de la casa, continuem pelant patates, escombrant el menjador i ocasionalment fent llits.

**Ja veieu, ens agrada sortir i participar en diferents actes i estar actius!**

Per informar dels aspectes que passen a la casa, s'han iniciat, unes assemblees per parlar dels actes més rellevants de a Fundació i continuem amb els actes de comiat.



## Familiars: La meva àvia va al centre de dia

*Gemma Esquerrà Dilme, familiar de resident de la Fundació Emma*

Aquest desembre farà un any que la meva àvia va al centre de dia de la Fundació Emma de Sant Joan i n'estem molt contentes les dues. De seguida s'hi va adaptar molt bé.

Hi va de dilluns a divendres, al matí havent esmorzat la venen a buscar i l'acompanyen a la tarda. Al centre de dia ha fet amigues amb qui surten a passejar i a prendre el sol pels voltants, hi ha activitats de gimnàstica, fan exercicis de memòria.

Però el que més agrada a la Nati és pintar i colorejar dibuixos. Fins i tot li han fet un racó especial per ella, on hi té la seva taula i els retoladors i hi passa estones molt llargues. Quan hi ha algun aniversari o per dates assenyalades com Sant Jordi aprofita

per regalar dibuixos als amics i familiars.

De fet, està comprovat que colorejar és un exercici molt bo per la salut del nostre cervell, que és gairebé una meditació perquè la ment està enfocada en una pràctica agradable, de completar, de donar vida a una imatge. És molt sa i gratificant.

Hem notat un canvi molt positiu des de que va al centre. L'activitat i el contacte amb la gent és essencial per viure amb salut i en totes les edats és un factor gairebé imprescindible. Les persones grans sovint passen moltes estones soles perquè la resta de la família treballa i no té temps per estar per elles, com és el nostre cas, i el temps que ara passem juntes és de més qualitat.

# Com ens ha canviat la vida!

Manoli Sànchez Domínguez i Francesc Brugués Mora, gerocultors de la Fundació Emma

## Què enyores d'abans? Quines coses han millorat ara?

### MARIA MASÓ MOISET

Enyoro la família, però sobre tot els pares. Sempre son els pares i fan molta falta. D'abans moltes coses han canviat a millor, els metges tenen mes medicines per atendre'ns, hi ha mes varietat de coses per fer... quan era petita això era impensable.

### MARIA TALLANT MASÓ

No enyoro pràcticament res. Nosaltres vivien a pagès i mancaven moltes coses. Per dinar molts dies només i havia patates i mongetes. Molts dies no hi teníem ni pa per menjar per que havien de caminar mes de dues hores per anar-lo a comprar. Les havien passat de tots colors! Treballàvem molt i cobraven poc. Va ser una època molt difícil per tots. Ara vivim una mica més bé, estem mes tranquils i no ens falta de res. Mengem més i més variat. Tots anem més ben cuidats i fem més activitats i ens ho passem d'allò més bé.

### MONTSERRAT VIÑETA FREIXER

Ho enyoro tot: La família perquè estaven junts, la casa, les amistats... D'ara, res!

### PILAR PUJOL SCHIAFFINO

No enyoro gran cosa. Abans podia sortir de passeig i anar al cine. També anava al ball, encara que no se'm donava gaire bé ballar però així vaig conèixer al meu home. Ara moltes coses han millorat com els avenços en medicina, tot i que ara, la vida m'ha canviat molt per què la salut no m'acompanya.

### LEONOR CELS BOSCH

El què més trobo a faltar és la família, sobre tot els pares, eren pagesos i no vàrem passar gana per que teníem un hortet, gallines, porcs i conills, encara que sempre menjaven el mateix: al matí farines de blat de moro i al migdia escudella. L'escudella no era com ara, només s'hi posava patata, col i una mica de cansalada. Ara el menjar es més abundant i variat. També hem guanyat en llibertat, abans anaves al cinema i havies d'estar a casa a les nou, ara tothom fa el que vol.

### PETRA MARTÍNEZ PÉREZ

El què més trobo a faltar és el meu home, per descomptat. Abans els metges no et donaven tants medicaments, ara en donen massa. També trobo a faltar els menjars d'Andalusia que feia la meva mare. Eren molt bons! La meva mare cuinava molt bé. Ara tenim més llibertat. Abans per poc i ara, a vegades, per massa. Tenim més diners i podem tenir més coses. Hem treballat molt tota la vida i fet molts sacrificis!!

### LOLA PEINADO RUIZ

El què més trobo a faltar es la meva mare. Sempre l'he estimat molt i la recordo molt. Pel demés va ser una època molt difícil i de moltes privacions. D'ara m'agrada la llibertat que té avui el jovent. No hi han tantes privacions, abans ens havíem d'estar de moltes coses!

### MANOLO LORENZO RODRIGUEZ

Yo lo pase muy mal. No conocí a mi madre y tube que trabajar desde muy pequeño y comer lo que podíamos. No puedo recordar muchas cosas buenas. Ahora se come bien, de todo y en abundancia. Se tiene más dinero, no como antes que no teníamos nada. Ahora cuando trabajas te pagan con dinero. Cuando era pequeño, con nueve años me pagaban con un poco de pan. Si hubiese nacido ahora por lo menos tendría una foto de mi madre. No la conocí. En aquella época no se hacían fotos.



# Voluntariat. Circumstàncies personals

Jordi Godina Gimeno, voluntari de la Fundació Emma

Circumstàncies personals en la meua vida m'han portat a ser voluntari en la Fundació Emma i tot seguit vaig a relatar la meua experiència personal.

El primer dia em vaig sentir fora de lloc i una mica avergonyit, com quan en la infància canviaves de col·legi i et presentaven als teus nous companys de classe, esperant la seva aprovació. He de dir que l'acceptació per part de tota la plantilla, com dels residents ha estat magnífica, intentant en tot moment fer-me sentir acompanyat i còmode.

He de dir que aquesta experiència personal ha estat gratificant, m'ha enriquit molt i m'ha fet canviar els rols que tenia preestablerts sobre les persones de la 3<sup>a</sup> edat. Comparteixo menjador, converses i estones d'oci amb elles, amb tota mena de situacions i anècdotes. Em fixo en mil detalls, aprenc moltíssim i m'enriqueixo; són una font d'experiències, saviesa i vivències...

Hi ha dones que malgrat la seva edat segueixen sent coquetes, com la Sra. Pura Pérez que porta les ungles pintades i cuidades com una jove de 20 anys.



Convius amb gent gran que estan a l'estació de l'hivern de la vida, afligits de Parkinson, Alzheimer, malalties cròniques, però amb moltes ganes de viure; portant amb dignitat i valentia aquesta última etapa de la seva vida, on moltes vegades el cos físic ja no els acompanya.

Un poeta grec va definir la vellesa: "Els que en realitat estimen la vida són aquells que estan envellint"



Totes les companyes del centre tenen una gran qualitat professional i humana. Es obvi que treballen a preu fet, que falta personal i que el treball és dur i mal remunerat, però sempre porten un somriure als llavis.

He vist calor humana quan se'ls dona de menjar a la gent gran, se'ls parla, se'ls fan activitats socials i didàctiques. Hi ha una gran plantilla.

L'afecte que reps de la gent gran i la satisfacció personal que produeix el saber que estàs ajudant a persones que ho necessiten no té preu. D'altra banda, quan veus el deteriorament progressiu que pateixen algunes persones grans o moren, t'afecta.

A la residència hi ha tres tipus d'interns: els que encara es valen per ells mateixos i que poden entrar i sortir lliurement, els que són totalment dependents, molts d'ells amb important deteriorament cognitiu i els que es troben enmig de les dues anteriors. El més important és fer-los sentir aquesta espuma, que es va perdent amb l'edat i no

deixar que les seves vides caiguin en la monotonia. Rejuvenir-los, motivar-los, fer-los sentir vius.

En tot aquest temps que porto com a voluntari en la Fundació, m'han sorprès molt gratament alguns interns, com el Sr. Joan Luque: la primera vegada que el vaig veure, el vaig prejudicar mentalment emmarcant-lo en un estereotip social. Res més lluny de la realitat, em vaig equivocar. Pocs són els que s'esforcen a entendre'l ja que és un home que a causa de la seva malaltia, li costa expressar-se correctament i per tant comunicar-se. Molts es sorprendrien si s'esforcessin a entendre'l com he fet jo, i s'adonarien de la gran persona que és. El Sr. Isidre Bravo és especial per a mi, empatitzem molt bé i quan li trec un somriure i veig l'espuma en els seus ulls, aquest moment no té preu. Aquesta experiència personal ha servit perquè em replantegi les prioritats de la meua vida, ara que estic deixant l'estiu i entrant en la tardor de l'ànima.

Vivim en un món tecnològic, material i cada vegada més deshumanitzat on el "Quid pro quo" s'està perdent.

Per sort veig que en aquesta residència, els familiars venen diàriament a veure els seus grans, demostrant-se afecte i l'important que són per a ells.

Vull agrair-vos l'oportunitat que he tingut de conèixer la residència Emma, a la seva plantilla i als ancians que hi resideixen.

