

# LA VEU DEL PAIRAL

Revista trimestral



# Carta de la direcció

Aquest trimestre hem recuperat petites grans coses que la pandèmia amb els seus protocols, la incertesa amb la seva por i el sentit de la responsabilitat ens havien robat.

Hem tornat a gaudir del dia de Sant Jordi amb roses per tothom, llibres per compartir i alegria a dojo per malbaratar amb l'esclat d'una primavera que ens ha vingut de cara i ha desmuntat gran part dels protocols Covid que ens han lligat durant més de dos anys de pandèmia, en un captiveri moltes vegades injust i cruel. Estem molt contents de tornar a rebre a les famílies dins de casa nostra, i que torni a ser casa de tots.

També hem viscut una Festa Major de Vilassar de Mar sense restriccions, com ha de ser! Amb gent al carrer, programacions sense cita prèvia, abraçades i petons. I hem volgut participar d'alguna manera i gaudir de l'alegria de tots per uns dies.

Vam tornar a celebrar un dinar de germanor com els que ens agraden, amb la sempre estimada companyia dels patrons de la Fundació que sempre que poden venen a compartir estones amb nosaltres, i que va culminar amb la dolça actuació de l'Enric Nedderman, que ens va regalar uns minuts màgics amb les seves interpretacions musicals al jardí de la residència, que van endolcir-nos la tarda, tot degustant el nostre rom cremat. I posant la guinda a uns dies d'alegria i joia que havia estat continguda per massa temps, hem anat a passar el dia al Zoo de Barcelona.

Aquesta sortida ens ha retornat experiències de temps passats i ens ha fet recordar que la vida és un regal i un miracle que ens ha sigut donat per compartir estones, vivències i moments amb aquells que vulguin gaudir-la.

Contents, doncs, acomiadem aquesta primavera i donem la benvinguda a un estiu que rebem amb l'esperança de continuar omplint les nostres motxilles de noves experiències i estones boniques per compartir amb aquesta gran família del Pairal.



Rosa Escribano  
Directora de la Casa Pairal



# Records històrics del Pairal

Després dels escrits dels meus amics Agustí Martín i Tomàs Mayor, als anteriors números d'aquesta revista, poc més puc afegir de la història del Pairal.

En el meu cas personal, explicaré com vaig entrar al Patronat fa uns 25 anys.

Un bon dia d'un mes de juny, em va trucar al meu despatx de La Caixa el Sr. Pere Mir i em va dir que anés al seu despatx que volia parlar amb mi. La primera reacció va ser de sorpresa, ja que una persona de la seva categoria em sorprenia que volgués parlar amb mi.

Vàrem quedar al seu despatx al passeig de St. Joan número 15, que era la seva seu a Barcelona. L'empresa es deia *Derivados Forestales* amb la que jo havia tingut alguns contactes professionals, però no a aquest nivell tan personal.

Vaig pensar; què voldrà? m'oferirà una feina? La veritat és que vaig anar amb molta expectació. Em va rebre d'una forma molt amable amb un posat de gran senyor, com era ell, elegant i extremadament treballador. Sempre anava al gra.

Primer vam parlar de coses del mar, de les seves navegades pel Mediterrani que tant estimava. De sobte va canviar la conversa i em va dir: m'agradaria que t'incorporessis de patró del Pairal. Busco gent de Vilassar que estimi el poble i que m'ajudi a tirar endavant el projecte que tant estimem la meva esposa i jo.

Quasi sense pensar-ho, li vaig dir de seguida que sí.

Al Pairal s'han fet moltes coses, però segur que sense l'empenta de la família Mir Puig i la seva fundació no s'hauria pogut seguir endavant .

El primer director de la residència que vaig conèixer va ser el dr. Josep M. Colón, que va venir l'any 2000, i l'entranyable Xavier Fàbregas, que portava la comptabilitat i el que va fer la primera feina de traspàs de les monges cap a una gestió directa.

Després va venir la Susana Chueca i al poc temps es va incorporar a la direcció la Rosa Albiol que va estar molts anys portant la direcció de la nostra residència.

Darrerament, des del mes d'octubre de l'any 2019, és la Rosa Escribano a la que li ha tocat ballar amb la més lletja, ha hagut de lluitar contra la COVID19. No sabeu el que ha fet ella i el seu equip per intentar protegir als nostres residents d'aquest virus, la gran feina que han fet per controlar dos brots molt importants que es van anar superant a base de treball, genialitat i eficàcia.

Cada vegada les residències seran més necessàries donat que l'esperança de vida es va allargant, i estar en mans de bons professionals és fonamental.

Tenim unes bones instal·lacions i un jardí increïble, Vilassar de Mar n'està orgullós de tenir un centre com aquest. I jo de formar part d'ell.

Llarga vida al Pairal!



Pere Guardiola  
Membre del Patronat des de l'any 1999

# Activitats

## MUSICOTERÀPIA

L'objectiu principal del taller de musicoteràpia és estimular diferents funcions cognitives i millorar l'estat emocional.

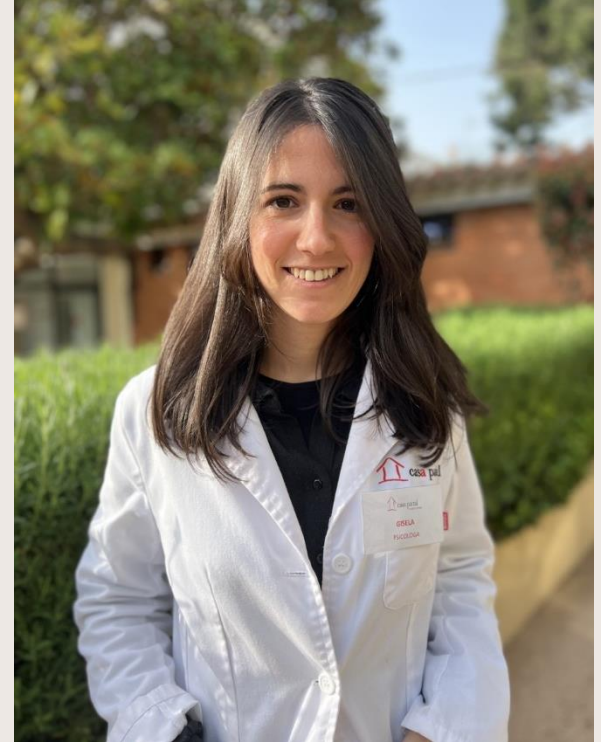
La musicoteràpia desperta els seus records d'infància i joventut, ens permet conèixer més als nostres residents, i al mateix temps treballem l'atenció, la memòria i la mobilitat corporal.

Aquest taller, s'adapta a tots els residents de la casa. Quan ens trobem amb una persona que té un deteriorament cognitiu sever que no li permet expressar paraules, en ocasions, la musicoteràpia l'ajuda a expressar-se a través de la música, l'ajuda a que es pugui escoltar la seva veu.

Quan ens trobem amb una persona que gaudia escoltant les cançons de l'Elvis Presley a casa seva, convertim la sala del Pairal en una pista de ball de rock&roll. A les sardanistes que anaven a ballar a la plaça del poble, o a Plaça Catalunya a la ciutat de Barcelona, amb la música els hi despertem el record de com es posaven les betes de les espadenyes. A qui va venir d'altres parts d'Espanya a buscar-se un futur a Catalunya, però sempre porten la seva terra al cor, amb la música, una jota, unes sevillanes... els ajudem a recordar d'on són i qui són.

La musicoteràpia fa màgia.

Molts estudis ens indiquen que la musicoteràpia té molts beneficis a nivell cognitiu, com hem mencionat al principi de l'article, treballa la memòria, la capacitat d'atenció, la concentració... però jo, em quedo amb els somriures que desperta, les amistats que inicia i que manté i les emocions que fa sentir.



Gisela Bonilla  
Psicòloga Sanitària  
Núm. Col. 21.574

# Activitats

## HORTICULTURA

Dins l'activitat d'horticultura englobem diferents tallers, depenent de l'estació de l'any, de les necessitats de l'hort i del temps que faci aquell mateix dia.

La principal activitat és la del cultiu de fruites, hortalisses i plantes herbàcies. Dins aquesta activitat ens encarreguem de preparar i abonar la terra de cultiu, plantar (tant en llavor com amb planter), regar les plantes, treure les males herbes, podar i recollir els fruits de les plantes.

Quan el temps no ens acompanya es fan altres tallers on parlem de les propietats i beneficis dels diferents fruits, fem reminiscència dels usos i receptes, treballem el coneixement dels productes de temporada. També fem altres tallers com assecar flors per a posteriors manualitats, preparar els aliments per al seu ús culinari, parlem de les diferents eines de pagès, dels seus usos i dels canvis i evolució al llarg del temps o simplement gaudim de l'aroma i gust de les diferents plantes.

És una activitat que aporta múltiples beneficis, els objectius que tenim són:

- Estimular els sentits com la vista, el tacte, l'olfacte i el gust.
- Recuperar les habilitats manuals com la mobilitat de les extremitats superiors, la motricitat fina, la força, la flexibilitat, reforça les articulacions, l'equilibri i el moviment en general.
- Augmentar l'empoderament, autoestima, la il·lusió i la recompensa a l'esforç així com les relacions interpersonals.
- Estimular les habilitats cognitives com la resolució de problemes, memòria, execució, planificació, concentració, atenció, motivació, etc.
- Millorar la qualitat de vida i la salut.
- Reduir l'estrès i l'agitació en demències.
- Estimular els sentits i la producció de serotonina (hormona que regula la gana i controla les emocions i l'estat anímic)
- D'aquesta activitat se'n poden beneficiar tots els residents independentment del seu estat físic i/o cognitiu, ja que es pot adaptar l'activitat a les necessitats individuals de cada resident, els seus gustos i les seves preferències. En demències molt avançades poden simplement estar en contacte amb la naturalesa i beneficiar-se i gaudir de les olors, colors, gustos, etc.

Molts dels nostres residents han crescut treballant al camp o amb el cultiu de la flor. Per tant, aquesta activitat té molt bona acollida ja que, apart dels records i coneixement previ sobre la horticultura, estan contacte directe amb la natura, obtenen recompensa recollint els aliments que després preparen i mengen i es relacionen entre ells mentre treballen en equip.



Naïs Cot  
Terapeuta Ocupacional  
Núm. Col. 670



# Recepta de l'àvia

## ESPATLLA DE BÈ AL FORN

Ingredients (4 persones):

1 Kg i mig de bé  
4 o 5 patates grosses  
Un parell de cebes grosses  
3 alls  
5 grams de panses  
50 grams de pinyons  
Moscatell

Elaboració:

1. Agafar una safata i fer un tall en juliana de patates, ceba i 2 alls i posar-ho tot allà.
2. Posar panses dins una copa de moscatell.
3. Agafar l'espatlla de bé i posar-li sal i pebre.
4. L'espatlla s'afegeix a la safata on hi ha les patates, les cebes i els alls.
5. Després posar oli per sobre de la safata on hi ha les patates, les cebes i els alls.
6. Es posa la safata al forn. Que es faci una mica en una cara. Després se li dona la volta i que es faci una mica a l'altra cara. En acabat s'afegeix una copa de conyac, una copa de moscatell amb panses i uns pinyons.
7. Amb un morter es pica un all, una branqueta de julivert i un bon grapat d'ametlles torrades o avellanes. Tot molt ben picat i finalment es posa a sobre dels aliments que hi ha dins la safata.
8. Esperem que la carn estigui ben cuita i ja ho tenim.

Joana Vias



# Aprenem

## LA DISFÀGIA

La disfàgia orofaríngea és un símptoma que es refereix a la dificultat o incomoditat per formar i/o moure el bol alimentari des de la boca a l'esòfag.

L'alteració pot presentar-se en qualsevol de les estructures implicades en el procés de deglució, i es pot donar en els aliments líquids, semisòlids o amb la combinació entre aquests.

Si l'aliment passa a les vies respiratòries, pot provocar infeccions o desnutrició.

Els símptomes que ens alertaran seran tos, sensació de cos estrany, lentitud en els àpats, pèrdua de pes, canvis de la veu i augment de l'esforç en el moment de deglutir.

Una deglució normal implica l'acció coordinada d'unes estructures situades al cap, coll i tòrax, que ajuden a portar l'aliment de la boca a l'esòfag amb seguretat i eficàcia, per una bona hidratació i nutrició del pacient.

Les causes de la disfàgia poden ser per malalties que afecten directament a la cavitat bucal com faringitis o amigdalitis, per malalties neurològiques com Parkinson, demència o accident vascular cerebral, per càncer a la faringe, i per tractament de radioteràpia, entre d'altres.

Ja que els motius poden ser múltiples, cal realitzar un diagnòstic de la disfàgia. Per realitzar aquest diagnòstic és necessari recollir la història clínica, realitzar el test clínic de Wallace i cols i realitzar el test de l'aigua.

Recomanacions per millorar la disfàgia:

- Donar petites quantitats de menjar, amb cullera petita.
- Menjar sempre asseguts, amb l'esquena recta i flexionant el cap lleugerament endavant.
- En el cas de que es mengi al llit, col·locar l'esquena recta i flexionar els genolls elevant-los lleugerament ajudats d'un coixí.
- No parlar mentre es menja.
- Evitar elements de distracció (tv, ràdio, etc)
- Descansar entre deglució i deglució.
- Després del menjar, mantenir-se sentat durant uns 30 minuts, si cal estirar, millor que sigui de costat.
- Evitar l'ús de canyetes per beure líquids.
- Evitar les textures mixtes (sopa, llet amb galetes, etc)
- En el cas de beure líquids, afegir espessant.
- Realitzar higiene de la cavitat bucal després de la ingesta.

Montserrat Miró  
Responsable Higiénico- Sanitària  
Num. Col. 24.897

# Coneixem-nos

## ENTREVISTA CARMEN GONZALEZ

### 1. ¿Cómo te definirías?

Me considero una persona muy trabajadora y sincera. He sido muy generosa cuidando a la gente. Tengo genio, pero no me gusta hacer daño a nadie. De joven era muy presumida y me gustaba vestir tapada. La cabeza aún la tengo muy clara.



### 2. Dime algún recuerdo de la infancia

Nací en Galera (Granada). Mis padres se llamaban Francisco e Isabel, los cuales tuvieron tres hijos: Gloria, Francisco y yo, que era la más pequeña. Cuando tenía un año de vida me quedé sin madre. Después mi padre se casó por segunda vez con una mujer que se llamaba Isidra, quien nos cuidó mucho. Pero Isidra se murió de una epidemia de gripe cuando estaba embarazada de ocho meses, teniendo yo siete u ocho años. Mi padre ya no se casó más y estuvo muy pendiente del cuidado de sus hijos y del cuidado de su madre cuando ésta se quedó viuda. Debido a la difícil situación familiar y como era la hija pequeña, recuerdo que me trataban con mucho afecto y era la niña bonita de la familia.

### 3. ¿Has trabajado?

Cuando viví en Galera y después en Sort, no trabajé y me dediqué a realizar el Trabajo doméstico de nuestro hogar y a cuidar de nuestros hijos. Recuerdo ir a limpiar la ropa en el río, pintar paredes de mi casa, etc.

Años más tarde, fui a vivir a Badalona con mi hijo pequeño, el cuál aún no estaba casado. Allí trabajé durante 12 años en una portería. Dejé este Trabajo para cuidar de mi Nieto Robert, hijo de mi hijo pequeño.

### 4. ¿Alguna vez has viajado?

Recuerdo que cuando estábamos viviendo en Sort, mi nieto Robert y yo fuimos de vacaciones a Galera, mi pueblo de nacimiento, de infancia y de juventud. Lo hice por mi nieto, ya que deseaba que se lo pasara bien. Estábamos con mis tíos y con mis primos. Íbamos a los cortijos.

### 5. ¿Que es lo que más te gusta de vivir en el Pairal?

Me gusta mucho hablar con mi compañera Alfonsa Charles, ya que tiene buena conversación y nos lo pasamos bien comentando cosas del pasado. También agradezco el jardín y las flores del Pairal. Finalmente, deseo comentar que el antiguo personal que hace años que conozco me ha cuidado mucho y se lo agradezco.



# Coneixem-nos

## ENTREVISTA ROSER LÓPEZ

La Roser és una de les professionals més veteranes del Pairal i és molt estimada pels residents i pels treballadors del nostre centre. Va començar fent pràctiques d'Auxiliar de Geriatria amb nosaltres i després va formar part del nostre equip professional.

Amb aquesta entrevista la coneixereu una mica més:

### 1. Com et definiries?

Sóc una persona tranquil·la i pacient, la qual em costa molt perdre els nervis. Sempre tinc ganes de viure i passar-ho molt bé! M'agrada molt xerrar i sóc curiosa.

### 2. Què fas al Pairal i quant de temps fa que hi treballes?

Feia feina de cosidora i amb una de les diferents crisis econòmiques que ha hagut, vaig veure que tard o d'hora em podria quedar sense feina o tenir problemes econòmics i que m'havia de reciclar. Vaig decidir estudiar Auxiliar de Geriatria a Mataró. A tothom li va tocar fer les seves pràctiques a Mataró menys a mi, que em va tocar fer-les a Vilassar de Mar, a la Casa Pairal. Al principi no em va fer molta gràcia fer les pràctiques a Vilassar, ja que vivia i visc a Mataró, però, al final, vaig tenir sort, perquè després de les pràctiques vaig passar a formar part de l'equip professional. Tot passa per alguna cosa! Vaig fer tres mesos de pràctiques i fa setze anys que estic treballant aquí.

Quan vaig entrar a la Casa Pairal era una inexperta, ja que mai havia treballat com Auxiliar de Geriatria. Vaig passar de no saber res a tenir força experiència.

La meva feina consisteix en aixecar els residents, estar amb ells, donar-los els àpats, realitzar la higiene, portar-los al lavabo, enllitar-los i ajudar als tècnics amb les activitats o portant-los jaquetes quan surten de passeig amb nosaltres. També els hi poso la música que ells em demanen.

### 3. Què t'agrada fer en el teu temps lliure?

Compartir el temps amb la meva família i els meus amics. Tinc un fill que es diu Eric, té set anys i alguns dels nostres residents el coneixen, ja que abans de la COVID-19, vaig emportar-me'l diverses vegades al nostre centre. Per exemple, va estar en un dia dels Reis Mags.

M'agrada estar amb el meu fill i el meu marit. Anem al parc, al càmping i a dinar i sopar fora. Anem molt a Sils (Girona), ja que la meva sogra viu allà i té una casa de muntanya amb una piscina. Quan estem aquí, també anem a diferents platges. Ens agrada molt anar a la platja de Tossa de Mar.

També m'agrada fer un cafè amb llet amb les meves amistats i xerrar de les nostres coses.



# Racó de les famílies

Hola famílies!!

Aquest és el vostre racó.

Us engresquem a fer-nos arribar suggeriments i/o propostes per la revista.

Ens ho podeu fer arribar a [recepciocasapairal@gmail.com](mailto:recepciocasapairal@gmail.com).

També ens podeu seguir a:

- Fundació Privada Casa Pairal



- A la nostra web:

[www.casapairal.org](http://www.casapairal.org)

# Racó de les famílies

## EL MEU GERMÀ ALBERT

L'Albert i jo tenim una relació molt especial i molt entranyable.

És el meu germà preferit. Hem fet moltes activitats plegats i tenim amics i amigues comuns. Quan més gran em faig més admiro les seves qualitats. No les enumeraré, els que el coneixeu bé ja sabeu quines són.

Quan es va decidir que ingressés en una residència, la veritat és que em va doldre molt haver de fer-ho. Però de seguida vaig veure que El Pairal no era una residència, és una llar de la que formen part un grup de gent que conviuen junts i gaudeixen de la seva estança acompanyats d'unes persones excepcionals que els atenen en un indret privilegiat.

Jo pensava que a l'Albert li costaria adaptar-se a un nou canvi de vida i amb sorpresa, vaig veure que en poques setmanes va fer seu El Pairal. Considera que és la seva llar i es troba molt a gust.

Com que s'organitzen tantes activitats no para de fer coses amb un entusiasme commovedor. Segons em diuen "s'apunta a tot".

Tant de bo hi haguessin més "Pairals" per poder atendre, de la manera que elles/ells ho fan, a la gent que per circumstàncies de la vida han d'ingressar en una entitat per que els cuidin. Crec que mai podré agrair, com es mereix, a tota la gent que es fa càrrec dels nostres familiars amb un tracte tan afectuós, alegre i optimista.

Moltíssimes gràcies a tothom pel que feu.

Com es va referir a vosaltres la filla de la Maria Alonso, la Zulema, en la darrera revista, sou uns àngels.



Isabel i Albert



# Actualitat

## FESTA MAJOR VILASSAR DE MAR 2022

Aquest any, vam fer la decoració al carrer, amb els residents.  
El Pairal es troba en el sector dels pescadors contrabandistes, el nostre color és el blau!  
Ens ho vam passar molt bé!



## EXCURSIÓ AL ZOO

Per fi hem pogut gaudir d'un dia meravellós fent una activitat a l'aire lliure, fora del Pairal.  
Esperem que sigui la primera de moltes! Moltes gràcies a tots els voluntaris per ajudar a que fós possible.





# Aniversaris

## Abril

10	Montserrat Gomà
19	Dolors Ventura
20	Loli Castan
27	Ignacia Gomez
28	Carmen Lago

## Maig

12	Felix Rodriguez
15	Carmen Ferron
18	Alfonsina Mallol
19	Ginesa Martínez
25	Maria March

## Juny

5	Pilar Gimeno
9	Joana Vias
17	Joana Tomàs
23	Carmen Gonzalez
24	Juana Alfaro
26	Angel Valdueza
29	Maria Alonso

**CASA PAIRAL**

