

# LA VEU DEL PAIRAL

Revista trimestral



# Carta de la direcció

## AL PAIRAL AFAVORIM LA CREACIÓ DE VINCLES INTERGENERACIONALS

L'edat mitjana de les persones que viuen al Pairal és de 88 anys, són els nascuts durant els anys 30, els nens i joves que van viure la por, la pobresa i el desconcert provocats per les crisis econòmiques, les guerres, les dictadures i els canvis socials que tots coneixem.

Avui són els nostres adults grans, i tenen moltes coses a dir i a ensenyar-nos.

Mudar-se a una residència no ha de significar posar fi a la nostra pel·lícula. Tants anys viscuts potser els han arrabassat la força de les cames i potser també de les mans, els seus cossos estan cansats de mil batalles lluitades, però l'experiència és un grau i el premi de tanta batussa arriba a la vellesa, que és quan la vida els regala la pau, la saviesa i la claredat. És la recompensa de la feina feta.

El temps és or i ara per fi es poden asseure a descansar i gaudir de les coses més simples com és veure florir el jardí, escoltar una cançó o gaudir d'un àpat.

Viure al Pairal els permet emocionar-se, encetar noves amistats, provar a fer coses noves, viure experiències agradables, però també confiar i deixar-se cuidar amb la certesa de que el descans i la bona vida ja se l'han guanyat sobradament.

Un cop aquí no s'acaba tot, això encara no és un comiat de la vida activa en la societat. Els adults grans tenen moltes coses a dir, molt a expressar i molt a aportar a les generacions que venen trepitjant fort.

Al Pairal ho sabem i per això ens hi dediquem! És un honor insuperable el poder formar part del temps en calma de la nostra Gent Gran.

Per tot això des del Pairal apostem per afavorir la creació de vincles intergeneracionals a on els nostres usuaris son els protagonistes. Aquest trimestre hem rebut les visites de grups de nens i nenes i adolescents dels 2 als 15 anys dels diferents centres educatius amb els que col·laborem (La Bressoleta, Escola Sant Feliu, Institut Vilatzara i Escola La Presentació).



Rosa Escribano  
Directora de la Casa Pairal



# Activitats

## SERVEI COMUNITARI

Des de l'any 2016 col·laborem amb l'Institut Vilatzara en el projecte de "Servei Comunitari". Nois i noies de tercer de la ESO venen dues tardes a la setmana en grups de 10/12 i comparteixen activitats amb els nostres residents. Malgrat el confinament, aquesta activitat s'ha continuat fent de manera online i aquest any, de nou, reprenem el projecte de manera presencial.

El Departament d'Ensenyament impulsa el Servei comunitari per als alumnes d'educació secundària obligatòria amb la finalitat de garantir que els estudiants, al llarg de la trajectòria escolar, experimentin i protagonitzin accions de compromís cívic, aprenguin en l'exercici actiu de la ciutadania i posin en joc els seus coneixements i capacitats al servei de la comunitat.

Des de la Casa Pairal tenim l'objectiu de ser cada any molt més participatius amb les activitats del poble, les associacions i la xarxa de la comunitat educativa de Vilassar. Per aquest motiu ens il·lusiona aquest projecte perquè creiem que la interrelació generacional és molt enriquidora per totes dues bandes.

Proposem un conjunt d'activitats que fomentin la interacció entre adolescents i gent gran i que d'aquesta manera puguin sorgir situacions que fomentin la reciprocitat de coneixements i experiències que enriqueixin a tots els que participin d'aquest projecte.

Com a treball en equip poder participar en aquest projecte ha estat enriquidor i ens ha fet donar un canvi de perspectiva a la nostra rutina. Compartir aquests moments amb gent tan jove és una dosi de novetats, naturalitat i empena que els nostres residents han rebut molt positivament, es mostren encantats i molt participatius.



Silvia Ocaña  
Animadora Socio-cultural

# Activitats

## CUIDEM ELS VINCLES

Des del mes de febrer, cada divendres pel matí, una classe de nens i nenes de 2 anys, de La Bressoleta de Vilassar de Mar, venen a alegrar-nos el dia. En el projecte “Cuidem els vincles”, es troben un grup reduït de residents del Pairal amb els nens i nenes, i passem una bona estona amb jocs, cançons i rialles. Sempre és el mateix grup de residents i nens/es ja que així donem l’oportunitat de crear vincles emocionals entre les diferents generacions. És emocionant observar la creació d’uns vincles que creixen a cada setmana que passa.

Quan els infants arriben, als nostres residents de seguida se’ls desperten les ganes d’interaccionar amb ells; tenen l’oportunitat per riure, jugar i gaudir de l’alegria que porten els infants, hi connecten de seguida i s’encomanen de la seva vitalitat i espontaneïtat. D’aquesta manera, les persones grans desenvolupen un rol d’avis i àvies i s’ha observat com millora el seu benestar, el seu estat d’ànim i l’autoestima.

Cuidem els vincles, promou l’envelliment actiu i augmenta les xarxes socials en la gent gran. Aquest tipus de projectes també s’associen a una millora de la salut i a una reducció de malalties. Això es dona perquè fan augmentar la seva capacitat per fer front a la malaltia tant mental com física, i incrementen el sentiment de valia personal.

Per altra banda, els projectes intergeneracionals també tenen repercussions positives per les famílies dels participants implicats, ja que generen tema de conversa entre la gent gran i les seves famílies.

A principis de 2019, coincidint amb la Setmana de la Salut de Vilassar de Mar, vam inaugurar el projecte “Cuidem els vincles”, en col·laboració amb l’Escola Bressol Municipal “La Bressoleta”. Per la pandèmia de COVID-19, vam haver de fer una pausa que se’ns ha fet molt llarga, ens omple d’il·lusió poder tornar a reprendre aquest projecte tan maco.



Gisela Bonilla  
Psicòloga  
Núm. Col. 21574



# Recepta de l'àvia

## RÖSTI

Ingredients per a 4 persones:

- 1kg de patates Monalisa
- 75gr de mantega
- Sal
- Pebre

Opcional:

- Bacó o cansalada
- Ceba
- Formatge
- Nou moscada



Elaboració:

1. Es posen a bullir les patates amb pell en una olla gran uns 15 minuts. No s'han de coure completament, han de quedar una mica dures del centre. Decantem i deixem refredar. Es poden coure el dia anterior i deixar a temperatura ambient.
2. Un cop fredes s'han de pelar i rentar amb aigua freda. Amb paper de cuina o una tela de cotó escorrem i assequem molt bé les patates fins a retirar tota la humitat.
3. Amb la part més gruixuda del ratllador ratllem les patates en un bol. Un cop ratllades les condimentem bé amb sal i pebre i ho barregem bé amb les mans. Podem posar un polsim de nou moscada a la mescla.
4. En cas que hi vulguem afegir bacó, ceba o formatge es fregeixen en una paella i s'afegeix a la barreja en aquest moment.
5. En una paella posem uns 25gr de mantega a foc mig-alt. Quan s'hagi desfet hi tirem la barreja i l'anem aixafant amb una espàtula o forquilla fins que tingui un centímetre de gruix. Deixem que vagi cuinant uns 10 minuts.
6. Girarem la patata amb l'ajut d'un plat com si fos una truita. Posarem uns altres 25gr de mantega fins que es defaci i tornarem a posar la massa pel costat que s'ha de coure. Ho deixarem uns 10 minuts més o fins que veiem que la patata ja està daurada.
7. Ho traiem del foc i servim en un plat, ja estarà llest per a menjar.

Clara Capaul  
Nascuda a Suïssa

# Aprenem

## COM HA AFECTAT LA COVID EN LA MOBILITAT DE LA GENT GRAN QUE VIU A RESIDÈNCIES

Moltes vegades ens trobem que persones grans deixen de caminar per factors diversos. Això, que es coneix com Síndrome d'Immobilitat, comporta una sèrie de patologies amb problemes circulatoris, depressió, manca de força muscular, augment del risc de malalties pulmonars, problemes digestius, aparició de nafres, afavoreix la incontinència urinària...

### Quins factors poden provocar la manca d'activitat física?

Uns poden ser caigudes amb fractures que comportin immobilitzacions, de les més comuns són la fractura de fèmur, molt comú amb persones amb osteoporosi. En aquest cas és important una rehabilitació immediata. Un altre són patologies respiratòries com la grip, refredat o COVID, que en persones grans poden afectar molt a la capacitat per caminar ja que en aquest cas es perd força muscular i capacitat respiratòria amb una sensació de fatiga molt alta, en aquest cas la recuperació és més lenta i s'ha de treballar tant la recuperació de força muscular com la capacitat pulmonar.

### Com es pot prevenir?

La millor manera és mantenir una rutina d'activitat física moderada. Una molt simple seria caminar una hora diària. Una altra seria fer gimnàs adaptat a les capacitats de la persona. El millor seria combinar les dues coses, però tot suma. Si la persona ja presenta dificultats per caminar, manca de força o disminució de l'equilibri, és important la utilització d'ajudes tècniques com caminadors o bastons, per prevenir caigudes.

### Com es pot revertir la situació?

Una vegada detectat el problema, cal motivar a la persona establint objectius reals i engrescadors, com la independència per desplaçar-se ja sigui per les necessitats de la vida diària o/i per mantenir una vida social activa.

Alex Gil  
Fisioterapeuta  
Núm. Col. 2268

# Coneixem-nos

## ENTREVISTA ALBERT MATA

### 1. Com et definiries?

Sóc una persona normal, preocupada per tot, potser més de lo que em toca. M'agrada col·laborar en tot.

### 2. Diguem un record de la teva infància.

De la meva infància recordo molta misèria. En plena postguerra, amb 9 anys el meu pare va tenir un accident i jo vaig tenir que ajudar a casa i a les feines del camp.

### 3. De què has treballat?

Als 14 anys vaig començar a treballar de paleta. Després va treballar en una empresa que feia artesanies de coure. L'empresa va quebrar, llavors, com a part de la indemnització, es va quedar part de la maquinaria, un torn. Amb això va fer de torner.

Als 24 anys va fer el servei militar a la marina 2 anys.

Després de la mili va ser torner a Motor Iberica, empresa d'automoció que feia els camions EBRO. En aquesta empresa va treballar fins la seva jubilació.

### 4. Has viatjat?

A Espanya l'agrada la part del Nord, Galicia, Cantabria... A l'estranger va anar a Suïssa i a París.

### 5. Què és el que més t'agrada de viure al Pairal?

M'agrada del Pairal el tracte del personal.



Alex Gil  
Fisioterapeuta  
Núm. Col. 2268

# Coneixem-nos

## ENTREVISTA SILVIA OCAÑA

### 1. Com et definiries?

Jo em veig com una persona multifacetes: faig de mare, de filla, de companya i amiga... M'agrada somiar desperta; fer plans, sabent que s'hauran de modificar.

Com la majoria de dones, tinc aquesta capacitat innata per fer varies tasques alhora, sense intenció de ser perfecta però arribant a tot i traient el fetge.

Després busco una estoneta per escoltar música, llegir i refer-me, si em conviden a un bon sopar ja és "la bomba".

En fi, d'allò més normal.



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

Fa 19 anys que treballo al Pairal, sóc l'animadora i m'encarrego de les activitats de caire més lúdic.

Tinc una feina molt agraïda, amb una relació molt directa amb les persones usuàries amb les quals, després de tants anys, continuo aprenent i sorprenent.

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

Si puc, viatjar, conèixer nous indrets, cultures i maneres de viure. Des de fa un parell d'anys, amb la família ens agrada recórrer diferents pobles i anar a les fires i Festes Majors, molt recomanable; fira de la ratafia a Santa Coloma de Farners, Fira de Nadal a Caldes de Montbui amb brou inclòs, Setmana Medieval a Montblanc per Sant Jordi... En tota Festa Major rematem ballant i amb això ja sóc del tot feliç.

Gisela Bonilla  
Psicòloga  
Núm col. 21574



# 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

## LA FAMILIA D'EN JOAN ALBARRACÍN

Enguany, d'aquí uns dies el pare fa 95 anys i es clar, portant tota la vida al poble, va veure el que era el Pairal als seus anys "foscos". Anar al Pairal era, malentesament, com una mena de descrèdit per a qui hi anava a parar, era un asil per a gent sense recursos, un lloc de caritat. Amb els anys i després de les reformes en l'edifici, les instal·lacions i la gestió això ja fa una altre cara i ningú no se'n recorda d'aquella foscor. D'aquell edifici mig descuidat o descuidat del tot que fins i tot ens feia por als petits no en queda res. Però per sobre de tot, on hi ha el veritable canvi?, la resposta es molt senzilla per als que anem sovint a veure els familiars que hi tenim residents, el canvi està en les persones que hi treballen.

Jo, quan veig el tracte tant familiar que els cuidadors i cuidadores, personal auxiliar, administratiu i fins i tot de manteniment dediquen als nostres pares i avis no em venen mes que ganes d'agrair el que fan per ells i nosaltres.

Anar a un geriàtric no es fàcil, portar a una persona estimada tampoc. Ells i elles ho fan fàcil. El meu pare, malauradament, va passar a ser depenent i vàrem haver de prendre la decisió de portar-lo a una residència per a gent gran, teníem

clar on volíem que fos resident doncs altres familiars ho havien estat. La Tieta Pepita, La Tieta Asunción, el Tiet Juan hi havien estat abans. Desgraciadament ja no hi són però van deixar constància del que era residir al Pairal, estaven contents i contentes. No va poder ser, no hi havia plaça lliure i havíem de portar-lo a una altre residència esperant que hi hagués una plaça lliure al poble on s'havia i ens havíem criat tota la família.

Mals temps, va venir la pandèmia i els confinaments, que si per a nosaltres va ser dur imagineu el que va ser per als residents, sense poder rebre visites, veien com companys i companyes els deien adeu per sempre. Tot això va fer que en Joan, el nostre pare, sogre, avi, tiet, ... s'acabés acostumant a la vida en la residència on hi havia de passar un temps curt que va ser llarg, massa llarg.

I va arribar el dia en que la mobilitat de les persones residents en geriàtrics es va autoritzar i en uns pocs dies més va arribar la esperada bona notícia de que hi havia plaça pel Joan, el meu pare, al Pairal. No va ser una bona notícia, ell s'havia fet al lloc però nosaltres volíem que residís al Pairal, al nostre poble.

Recordo el dia del trasllat com un dels pitjors de la meva vida, vaig sentir-me malament, mal fill, vaig marxar a contracor pensant en que m'havia equivocat i que no havia d'haver forçat el canvi.

Al cap d'uns dies, amb el cor encongint, vàrem anar a veure'l i estava content, feliç de lo bé que el tractaven i agraït de que el portéssim de nou a Vilassar, per això tinc molt clar que el gran canvi del Pairal no van ser les instal·lacions si no les persones que hi treballen.



Tingueu clar que no és per fer la pilota a ningú doncs no fa cap mena de falta, tracten a tothom millor que a casa.

És cert que no hi ha res millor que viure tota la vida a casa teva però per una persona de Vilassar de Mar, que sempre ha estat al poble, que ha treballat sempre en el món de la flor, que es va casar amb l'Antonia, també del poble, filla de cals Mateu del carrer "Sant Franciscu" al costat de Can Seuba. Éll treballant a la Bas y Pujol i ella a Cal Civil o a ca la Maria Perruquera del carrer dels balcons. Que varen viure tot el seu matrimoni al "Baratu" de veïns de la Tieta Pepita, que ja la he anomenat més amunt, i la Tieta Joana. Que va passar més de vint anys vinculat a la Unió Esportiva Vilassar... Què millor que estar a Vilassar, a casa seva, al Pairal i ben acompanyat d'excel·lents professionals i millors persones.

Quan em vàreu demanar que escrivís aquesta redacció, parlant d'ell, sabia que ho havia de fer en agraïment a la tasca que feu. No he trobat millor manera.

Gràcies!!!



# Actualitat

## MILLORES AL JARDÍ

Des de sempre el sanejament del terra del nostre jardí per l'entrada del carrer Rosari ens donava molts problemes. Quan plovia s'inundava tota la zona degut al deficient drenatge de la superfície i a la falta de cap tipus de construcció dirigida a evacuar les aigües pluvials. La porta quedava inutilitzable i la zona trigava dies en buidar-se si no es feia de forma manual avocant l'aigua i fang cap al carrer Rosari amb les molèsties que això ocasionava al veïnat. Aquest mes de gener es va portar a terme una important obra de sanejament a la zona, fent una obertura de rasa per a reparar l'escomesa a la xarxa de clavegueram del carrer del Rosari, finançada en la seva totalitat per la Fundació Mir Puig. Actualment comptem amb un espai còmode i totalment sanejat i els nostres residents amb les seves famílies el poden gaudir amb tranquil·litat.



Abans de l'obra



A l'actualitat després de l'obra

# Aniversaris

## Gener

6	Carmen Yebra
8	Encarna Sastre
8	Rosa Gonzalez
17	Pilar Gelabert
17	M <sup>a</sup> Àngela Vinardell
19	Pablo García
22	Trinidad Vázquez

## Febrer

7	Pilar Tomás
11	Clara Capaul
15	Lourdes Estrada
17	Florenci Bistuer
17	Félix Gómez
17	Joan Cuixart
19	Alfonsa Charles
28	Teresa Alcalá
28	Joan Albarracín

## Març

5	Mercè Dominguez
7	Núria Teixidó
9	Lola Mas
11	Matilde García
13	Encarna Martínez
23	Joaquim Fontseca
30	Miquel Roig



# CASA PAIRAL

