

LA VEU DEL PAIRAL

Revista trimestral



Carta de la direcció

LA SETMANA DE LA GENT GRAN

Tanquem el tercer trimestre del 2023 amb la celebració de la 23a Setmana de la Gent Gran a Vilassar de Mar.

Des del dia 22 de setembre i fins l'1 d'octubre, hem pogut gaudir d'espectacles, visites, tallers i activitats dirigides a la població adulta més gran del municipi, contribuint així en l'afavoriment d'un envelliment actiu i de la participació comunitària.

Nosaltres des del Pairal, vam aprofitar amb un grup reduït de residents que es van voler apuntar, el taller de meditació i relaxació que es va dur a terme el dia 27 de setembre a l'espai Galbany. Va ser tota una experiència i un descobriment per ells i elles això de la meditació, ja que no ho havien fet mai. Clar, abans no hi havia costum de fer-ne i es coneixien poc aquestes tècniques mentals i físiques que permeten controlar l'atenció i els pensaments. L'experiència va ser tan positiva que ens han demanat que incloquem al nostre Pla d'Activitats un espai per la meditació, i properament començarem a treballar en aquest sentit.



Al dia següent ens tocava a nosaltres omplir dues hores del programa de l'Ajuntament, mostrant un tastet de les activitats que fem al nostre Centre.

Ens va costar una mica decidir-nos entre totes les activitats que fem cada dia des de les diferents disciplines que hi treballen (fisioteràpia, psicologia, teràpia ocupacional, treball social, infermeria i animació sociocultural) i finalment vam decidir-nos per les tres activitats més representatives dirigides pels tècnics més veterans de la casa. Vam poder mostrar a qui ens va voler venir a veure, els tallers d'estimulació cognitiva oral a càrrec de la nostra psicòloga Gisela Bonilla, la gimnàstica de manteniment grupal a càrrec del fisioterapeuta Alex Gil, i el taller de reminiscència a càrrec de l'animadora sociocultural Silvia Ocaña.

Vam gaudir molt fent aquesta demostració davant d'un públic que no és l'habitual, i malgrat la intensa calor que vam tenir aquell dia, fem una valoració molt positiva de la jornada pel fet d'haver obert les nostres portes al poble que ens acull.

Sense cap dubte, si ens ho proposen, tornarem a participar l'any vinent en aquesta setmana dedicada a la Gent Gran, que representen el que serem nosaltres d'aquí un temps si la vida ens tracta bé i ens deixa arribar a formar part del savis i les sàvies de la societat que tot i tenir molts anys, i potser alguna capacitat compromesa, encara tenen ganes de viure, sentir i perquè no, descobrir coses noves.

Rosa Escribano
Directora de la Casa Pairal

El racó del Patronat

Com ja vaig comentar en l'anterior número, avui toca entrevistar a un altre membre important de la residència que és el metge.

Ens trobem un dia assolellat al jardí del Pairal i xerrem una estona amb el dr. Josep Gaya i Freixes, que des del mes de maig d'enguany és el metge privat de la Casa Pairal.

- **Com va començar la vostra vida professional?**

Vaig cursar estudis de Medicina a la Universitat de Barcelona al Clínic a on vaig treure el títol de metge. En primer lloc em van enviar a un poble que es deia Les Pallargues, un poblet molt petit a on vaig estar 18 mesos. Juntament amb aquest poble, també donava servei mèdic a set pobles dels voltants, fins que a l'any 1978 vaig arribar a Vilassar de Mar d'on ja no m'he mogut més. Vaig començar amb tres mítics metges del poble, els doctors Pérez i Roma ja traspassats, i en Felipe Gonzalez. Els quatre vam fer una gran feina de servei al poble fins que a l'any 2000 van obrir el CAP de Vilassar i cada un va anar al seu despatx professional personal.



- **També ets el jutge de Pau de Vilassar, és**

compatible amb la teva feina? Abans era molt complicat perquè el jutge de pau tenia moltes atribucions, però ara cada vegada en té menys perquè tot va cap als jutjats i només fem alguns delictes de faltes. El que faig molt són casaments. L'any passat en vaig fer 86...

- **Com has trobat el Pairal?**

Doncs molt canviat. Jo ja havia col·laborat a l'època de les monges. La veritat és que ha millorat moltíssim. Els residents venen molt més dependents ja que la vida abans era més curta i ara la població envellaix molt. La Rosa Escribano, directora del centre, m'ha rebut amb els braços oberts i m'ha donat tota classe de facilitats per poder dur a terme la meva feina. Et diré una cosa, el Pairal té tot el que una residència necessita. No li falta de res. Hi treballen dues infermeres que són grans professionals i persones meravelloses que es compenetren molt bé. Els residents a part de la qüestió mèdica el que necessiten també és molta gestió d'atenció. Estic encantat d'haver tornat al Pairal i poder servir-lo d'alguna manera.

- **A banda del Pairal fas altres coses?**

Doncs si, sol laboro amb una altra residència i també segueixo donant servei al meu despatx particular. Com pots veure estic actiu i no paro.

- **Com t'organitzes per arribar a tot?**

Posant la màxima energia i ganes i per sobre de tot respectant molt al malalt.

No hi ha dubte que l'empenta, les ganes de servir i la il·lusió que hi posa el dr. Gaya és una bona injecció de moral i de professionalitat per la Casa Pairal.

Pere Guardiola
Membre del Patronat des de l'any 1999

Activitats

CINEMA

Els dijous per la tarda toca cinema!!

Prèviament, amb cada usuari participants en l'activitat, es va fer un recull dels gustos personals de cadascú: actor/actriu preferit, gènere que més els agrada, títols concrets, documentals... Es van intercalant pel·lícules que són clàssics amb d'altres més actuals.

Es tracta d'una activitat grupal que a part de tenir un caire lúdic, estimula les funcions perceptives i cognitives. Es treballa també el record i es fomenta la reflexió de manera que, al final de la sessió, cadascú expressa la seva impressió sobre la pel·lícula vista.

El cinema distreu la nostra atenció cap a una activitat externa, ens relaxa, genera emocions, ens identifiquem amb els personatges, ens aporta perspectives diferents... Ens transporta a altres realitats i situacions, ja ho va dir Fellini: "El cinema utilitza el llenguatge dels somnis: els anys poden passar en segons i es pot saltar d'un lloc a l'altre"



Silvia Ocaña
Animadora Socio-cultural

Activitats

EINES D'ENTRETENIMENT

Una de les principals fites que ens proposem des de la Casa Pairal és la de millorar el benestar integral de les persones, en aquest sentit, l'activitat "eines d'entreteniment", promou convertir el temps d'oci en temps proactiu.

L'equip de gerocultores és la que porta a terme tot un seguit d'accions, durant els caps de setmana i dies festius, de manera que els nostres usuaris continuïn gaudint d'estones i espais de participació. Les activitats van variant i adaptant al llarg de l'any en funció de la climatologia o de dates i celebracions més concretes.

- Jocs de taula
- Karaoke
- Lectura de premsa
- Passeig pel jardí

Les activitats d'entreteniment combinen aspectes lúdics amb el foment de la participació grupal. Això promou l'activitat, mantenir-se ocupat al mateix temps que la part relacional i social.



Silvia Ocaña
Animadora Socio-cultural

Recepta de l'àvia

CONILL ROSTIT

Ingredients:

- Un Conill
- Dues cebes
- Mig got de brandy
- Mig got de brou de carn
- Una cullerada de farina
- Un cap d'all
- Oli d'oliva, sal i pebre
- Una fulla de llorer
- Una branca de romaní

Elaboració:

1. Salpebrem el conill tallat a trossos i el fregim fins que tingui un to daurat.
2. Tallem la ceba petita, fregim i quan estigui daurada afegim farina.
3. Un cop la farina estigui una mica feta, afegim el brou, el conill, el cap d'all, el llorer, la branca de romaní i el brandy.
4. Deixem coure a foc lent uns 45 minuts i ja estarà.



Aprenem

EL PROCÉS DE DOL

Haver de passar un dol, és un dels esdeveniments vitals més estressants que ha d'afrontar l'ésser humà durant la seva vida. És la resposta natural davant d'una pèrdua, que serà única i individual, tenint cada persona unes necessitats específiques. Un procés dinàmic en el temps per integrar la pèrdua i adaptar-se a una nova situació.

Durant un procés normal de dol, es poden donar diferents manifestacions en la persona, a nivell cognitiu, afectiu, fisiològic i conductual.

A nivell cognitiu es comú que es doni confusió, incredulitat, preocupació en forma de pensaments i imatges intrusives, dificultats d'atenció i de memòria.

A nivell afectiu ens podem trobar amb diferents emocions com són la tristesa, la ira, la frustració i inclús la culpa i remordiments relacionats amb la persona que hem perdut o les circumstàncies de la mort. Així com ansietat, apatia, solitud, enyorança i/o alleujament.

Pel que fa a la part fisiològica, les manifestacions poden ser opressió en el pit, falta d'aire, debilitat muscular, buit en l'estómac, sensació de despersonalització, hipersensibilitat al soroll i falta d'energia.

A nivell conductual és normal que pugui aparèixer trastorn de la son i l'alimentació, somiar amb la persona que ha marxat, voler evitar recordar a la persona, buscar a la persona i cridar-la en veu alta, sospirar, plorar, visitar llocs o portar objectes que recordin a la persona, guardar objectes de la persona.

La psiquiatra Elizabeth Kübler-Ross va identificar 5 estadis pels quals poden passar les persones que estan experimentant un procés de dol:

- 1- **Negació:** una reacció que es produeix de forma molt habitual immediatament després d'una pèrdua, és freqüent tenir sensació de incredulitat i congelació de les emocions. Aquest fet té la seva utilitat pel nostre organisme, ja que ens ajuda a que el canvi d'estat d'ànim no sigui tan brusc.
- 2- **Ira:** sovint, el primer contacte amb les emocions després de la negació, és en forma de ira, fruit de la frustració que produeix saber que s'ha donat la mort i que no es pot fer res per revertir la situació.
- 3- **Negociació:** en aquest moment, es fantaseja amb la idea de revertir la situació, una etapa que acostuma a ser breu ja que no encaixa amb la realitat.
- 4- **Depressió:** arribats a aquesta fase, connectem amb el present, amb una profunda sensació de buit ja que la persona estimada ja no està. És normal sentir tristesa profunda, pèrdua d'interès per les coses del dia a dia i tenir tendència a l'aïllament social.
- 5- **Acceptació:** és l'últim pas del procés. En aquest moment acceptem que la persona ha mort i s'aprèn a viure en un món en el que ja no està. Així mateix, s'accepta que aquest sentiment de superació està bé.

Finalment, el que ens indicarà que el dol està integrat serà la capacitat de poder recordar i parlar de la persona estimada sense dolor, i sense intentar oblidar. Així com la capacitat de poder establir noves relacions i acceptar els reptes de la vida.

Coneixem-nos

ENTREVISTA LOURDES ESTRADA

La Lourdes pertany a aquesta generació de dones que han treballat des de la infantesa. Les circumstàncies de la vida la van portar a fer-se càrrec de la casa, la família, d'anar a la fàbrica i després a escola per la tarda. Ara, amb 97 anys, sentint-la parlar, escoltant el seu relat, ens trobem davant una dona feliç, satisfeta i convençuda d'haver fet allò que calia.



1. Com et definiries?

Vaig néixer a Òrrius i quan em vaig casar vaig anar a viure a Cabrera de Mar. Des de llavors he viscut a una Masia a l'entrada de Cabrera, que semblava que estava més a Vilassar que a Cabrera. Mai m'enfado amb res, i tot m'està bé. Sempre he sigut una persona valenta i he treballat molt.

2. Digues algun record de la teva infància.

Recordo que havia de cuidar de la meva iaia i no podia anar a l'escola. De vegades anava a l'escola al vespre, amb altres nens que també havien d'ajudar als pares durant el dia.

3. Has treballat mai?

“Lu que no he parat mai!!” Mare meva si expliqués tot el que feia... Anava a treballar a una fàbrica de teixits, i quan sortia de la fàbrica anava a collir tomàquets, pebrots i mongetes tendres... De casada, feia la feina de la masia, amb la meva sogra.

4. Has viatjat mai?

Vam anar a Canàries, recordo que hi havia aquell foc que mai s'apaga... També vam anar a Mallorca.

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

Tot, hi estic molt bé. M'agrada molt la música que posen, el jardí... tot m'hi està bé.

Gisela Bonilla
Psicòloga Sanitària
Núm. Col. 21574

Coneixem-nos

ENTREVISTA FÀTIMA

La Fàtima va néixer al Marroc, va arribar a Catalunya fa quaranta anys: “vine aquí para trabajar, por mis hijos y por mi”

Va arribar sense res: ni papers, ni feina ni casa per viure, deixant els fills enrere però amb moltes ganes de treballar per aconseguir un somni. Un parent la va recollir a casa seva, va començar a treballar netejant cases i així va conèixer gent que la va ajudar molt: li van oferir un lloc de treball per poder regularitzar la seva situació al país i d'aquesta manera poder fer el reagrupament familiar.

Ara diu que no li falta de res i que no vol res, és feliç i té tot el que necessita.



1. ¿Como te definirias?

Soy una persona que casi siempre estoy contenta, no vale la pena enfadarse, me gusta reír...

También me da pena muchas cosas, sobretodo cuando veo gente que busca en los contenedores y no tiene para comer.

Yo he tenido mucha suerte, estoy agradecida a toda la gente que me ha ayudado y dado buenos consejos. No tengo familia (a parte de mis hijos) pero la gente que he conocido me ha hecho sentir parte de su familia y los quiero mucho.

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

Estoy en el Pairal hace casi 20 años haciendo limpieza.

Al principio no quería trabajar en una residencia, pero después de estar 15 años limpiando casas me ayudaron a entender que era mejor para mi tener un trabajo y un contrato de trabajo para mi jubilación.

Estoy feliz de saber escuchar lo que me aconsejaron y agradecida al Pairal por darme la oportunidad de conseguirlo.

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Tengo un huerto, pequeño, pero hay de todo un poco, me gusta mucho cultivar mis propias verduras. Como también me gusta mucho cocinar me encanta poder utilizar todo lo que recojo.

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.

També ens podeu seguir a:

- Fundació Privada Casa Pairal



- A la nostra web:

www.casapairal.org

Racó de les famílies

Família d'en Juan de Dios Bares

La família d'en Juan de Dios està de celebració. El pare ha fet 90 anys. Es diu ràpid però són moltes les vivències que una persona atresora en aquest període de temps i què poden esborrar-se fàcilment.

El Juan de Dios va néixer un 19 d'agost de 1933 a Torredonjimeno (Jaen). El gran de sis germans. Els seus pares eren carnissers i vivien prou bé. La guerra civil del 36 va impactar-los de tal forma, que la pobresa els obligar a marxar de la seva terra i venir a Catalunya cercant ocupació. Amb 8 anys ja treballava



cosa que va fer sense parar fins als 65 anys. El pare sempre ha treballat. A casa la Josefa, criant els seus dos fills, el Joan i la Mònica amb una diferència de 14 anys d'edat entre ells. Quan el pare es va jubilar, la mare va patir una malaltia del cor durant molts anys fins la seva mort. Ell, malgrat no saber cuinar, fregar i altres tasques domèstiques s'hi va posar de valent a més de cuidar-la i atendre-la el millor possible. Aquesta dedicació de cuidador el va deixar esgotat.

Aviat farà dos anys que la vida del pare i la nostra va canviar radicalment. Un diagnòstic d'Alzheimer en fase Inter mitja va ser el detonant. Després de la mort de la mare, ell convivia amb una nova companya què al conèixer el diagnòstic va decidir deixar-lo. De cop, es va trobar sol, desemparat i abandonat amb 88 anys.

Aquell mateix dia, l'Anna, la meva dona, va preparar una petita bossa amb les seves principals pertinences i el vam portar a la nostra casa de Vilassar de Mar. L'endemà, vam haver d'ingressar-lo d'urgències a Mataró per una baixada de les seves constants.

La situació era complexa ja que les nostres obligacions laborals no permetien que estigues a casa amb les condicions adequades. Per altra banda, estar a Vilassar ens podia permetre estar més a prop d'ell.

I com no, vam pensar en la Casa Pairal. Aquella primera trobada ja va ser excel·lent, per la seva empatia i l'atenció rebuda. I la sort, ens va acompanyar, el pare podia ingressar si aquesta era la seva voluntat.

Ara tocava parlar amb el pare i explicar-li que anàvem a fer. Ell estava desorientat, fora de la seva ciutat, de casa seva i del seu entorn més immediat. Però la situació demanava la millor solució.

A la Casa Pairal no només va entrar físicament ell, nosaltres emocionalment també. Per a tots, va ser duríssim. Però naixia una nova i diferent família que ens va acollir.

Des d'aleshores, hem viscut diferents crisis en les quals més que mai, cal destacar l'habilitat, dedicació realitzada i proximitat de totes les persones que treballen en aquest centre, especialment per la seva Directora.

Bé, després de la celebració dels noranta anys, tornem a la quotidianitat. El pare ha pogut veure aquests dies a la seva filla Mònica i al seu net Sergi. Ells resideixen als Països Baixos però la malaltia encara li permet reconèixer a la família.

La propera setmana tornarem a celebrar amb el pare com cada setmana, des de fa dos anys, que continuem estant junts. Gràcies també a tu, Anna, què en cada ocasió intentes treure-li un somriure de complicitat.

Per la Casa Pairal només tenim paraules i sentiment d'agraïment, pel seu Patronat, per la seva Direcció, per a totes les seves treballadores, per a tots els seus treballadors i també volem reconèixer la seva qualitat humana, professionalitat i vocació de servei públic.

Gràcies i gràcies Casa Pairal, servei a les persones en majúscula.

Actualitat

MENÚS QUE HAN GAUDIT ELS NOSTRES RESIDENTS DURANT L'ESTIU

SETMANA 1

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Salmorejo amb crostons Estofat de vedella amb patata Fruita del temps	Sopa de galets Truita de tonyina amb tomàquet amanit logurt
DIMARTS	Amanida d'arròs Salmó amb salsa de taronja Gelats	Crema de carbassa Salsitxes amb carbassó arrebossat logurt
DIMECRES	Bròquil amb patates Rostit de llom a la poma Natilles casolanes	Sopa de brou amb maravella Sardines fregides amb amanida logurt
DIJOUS	Llenties estofades amb xoriç Pernilets de pollastre amb pebrot Fruita del temps	Crema de carbassó Truita de patates amb amanida i olives logurt
DIVENDRES	Macarrons a la bolonyesa Filet de lluç amb salsa verda Fruita del temps	Minestra de verdures saltejades Nuggets pollastre forn amb xampinyons logurt
DISSABTE	Empedrat Llonganissa amb samfaina Gelats	Bledes amb patata Calamar romana amb amanida i olives logurt
DIUMENGE	Crema de xampinyons Paella mixta Pastís de poma casolà	Sopa de brou amb estrelles Espardenya amb escalivada i tonyina logurt

SETMANA 2

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Amanida completa Mongeta blanca estofada amb verdures i xoriç Gelats	Crema de carbassó Maira andalusa amb amanida logurt
DIMARTS	Ensaladilla russa Magres de porc amb xampinyons Fruita del temps	Sopa amb cabell d'àngel Truita de samfaina amb amanida logurt
DIMECRES	Amanida de pasta Rodó de gall d'indi a la jardinera Fruita del temps	Vichyssoise Lluç amb patata i ceba logurt
DIJOUS	Espinacs saltejats amb pernil Llonganissa al forn amb pistó de verdures Arròs amb llet	Sopa de caldo amb maravella Croquetes de l'àvia i amanida logurt
DIVENDRES	Crema de pastanaga Ous ferrats amb patates fregides Gelats	Sopa de minestrone Caçó a la planxa amb amanida logurt
DISSABTE	Cigrons amb espinacs Pollastre al forn amb ceba i tomàquet Peres al vi	Mongeta tendra amb patata Filet de seitó arrebossat i enciam logurt
DIUMENGE	Entremesos variats Arròs a la cassola Mil fulles amb nata	Sopa de ceba Bikini logurt

Actualitat

SETMANA 3

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Gaspatxo amb picatostes Vedella a la jardinera Fruita del temps	Sopa de pistons Truita de carbassó i amanida logurt
DIMARTS	Empedrat Lluç al forn amb ceba i tomàquet Gelats	Vichyssoise Crestes de tonyina amb amanida logurt
DIMECRES	Amanida de patata Pernilets de pollastre amb ceba i pebrot Natilles casolanes	Sopa de verdures Maira arrebossada amb enciam logurt
DIJOUS	Espaguetis amb tonyina Hamburgueses amb ceba caramel·litzada Fruita del temps	Crema de verdures Flamenquins amb enciam logurt
DIVENDRES	Cigrons estofats Aletes de pollastre amb albergínia Fruita del temps	Sopa de pa Truita d'espínacs amb formatge logurt
DISSABTE	Arròs a la cubana amb ou ferrat Salsitxes de pollastre amb pisto Gelats	Crema de carbassa Lluç arrebossat amb amanida logurt
DIUMENGE	Ensaladilla russa Rostit de llom a la poma Flam casolà	Sèmola Espardenya amb escalivada i tonyina logurt

SETMANA 4

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Amanida de pasta Mandonguilles amb calamar Fruita del temps	Crema de carbassó Truita de tonyina amb enciam logurt
DIMARTS	Llenties amb verdures Maira al forn amb patata i ceba Fruita del temps	Sopa minestrone Llom adobat amb pebrot verd logurt
DIMECRES	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella amb bolets Gelats	Crema de porros Lluç amb llit de verdures logurt
DIJOUS	Macarrons napolitana Salsitxes amb pebrot Poma al forn	Bròquil saltejat amb pernil dolç Truita de patata amb amanida logurt
DIVENDRES	Mongeta estofada amb verdures i xoriç Caçó amb salsa marinera Fruita del temps	Crema de xampinyons Croquetes amb amanida logurt
DISSABTE	Amanida d'arròs Llom al forn amb poma Gelats	Minestra de verdures saltejada Barites de lluç amb amanida logurt
DIUMENGE	Entremesos variats Canelons gratinats Natilles casolanes	Sopa de pistons Pa amb tomàquet i pernil salat logurt

Actualitat

SETMANA 5

	DINAR	SOPAR
DILLUNS	Amanida de patata Llonganissa al forn amb sanfaina Fruita del temps	Crema de pastanaga Truita de pernil i formatge logurt
DIMARTS	Llenties estofades amb xoriç Lluç romana amb tomàquet Fruita del temps	Sopa de caldo i fideus San Jacobs amb amanida logurt
DIMECRES	Gaspatxo amb picatostes Llom arrebossat amb pebrot Fruita del temps	Verdura tricolor Hamburguesa amb bolets saltejats logurt
DIJOUS	Amanida de pasta Pollastre al forn amb patata i all i oli Quallada	Crema de pastanaga Calamars a la romana Fruita del temps
DIVENDRES	Amanida de cigrons Mandonguilles amb tomàquet Fruita del temps	Vichyssoise Truita de xampinyons amb amanida logurt
DISSABTE	Fideus a la cassola Aletes de pollastre amb pebrot verd Gelats	Espinacs amb patata Seitó amb carbassó a la planxa logurt
DIUMENGE	Pastís de tonyina Rodó de gall d'indi Pastís de formatge casolà	Sopa de ceba Pa amb tomàquet i pernil salat logurt

Aniversaris

Juliol

5 M^a Rosa Rofes
31 M^a Lluisa Aumedes

Agost

3 Núria Jaume
6 Josep Cabot
12 Clotilde Clemente
19 Juan de Dios Bares
22 Miquel Nin
30 Montserrat Vinardell
30 Arsenio Ruiz

Setembre

9 Felicidad Bueno

CASA PAIRAL

