

LA VEU DEL PAIRAL

Revista trimestral



Carta de la direcció

Tanquem l'any amb la satisfacció d'haver assolit el nostre objectiu general, que cada any és el mateix.

Treballar de valent per les persones que han confiat en nosaltres. Acompanyant-les en aquest últim camí que no sempre és fàcil, vetllant perquè es compleixin les seves voluntats quan elles ja no poden lluitar-les, centrant-nos en elles i en els seus desitjos, en les seves més íntimes necessitats, en construir una nova vida plena, en donar vida als anys protegint la seva essència com a persona fins l'últim dia de les seves vides.

Tanquem l'any i toca també fer balanç, amb una reflexió profunda sobre els objectius específics no culminats. Perquè aquest anàlisi ens fa més grans i més sàvies, i ens permet conèixer-nos amb valentia i convertir l'aflicció en nous reptes que ens faran més fortes.

També toca agrair, sempre agrair.

Als membres del nostre Patronat per la seva entrega incondicional al Pairal, a les persones treballadores que donen cada dia el millor d'elles mateixes, a les persones usuàries i llurs famílies per fer-nos confiança, a les entitats veïnes per ser-hi sempre, i a la Vida per permetre'ns gaudir de l'aventura i el privilegi de ser els que acompanyen a les persones quan més ho necessiten.

A aquest any que començarà li demanem tenir l'energia necessària per seguir endavant amb la mateixa força, si pot ser amb una mica més, per treballar amb intensitat i ganes de fer-ho bé.

Perquè som persones que acompanyem a persones. Aquesta és la nostra feina, la nostra vocació i la nostra gran passió.

Deixem enrere doncs, les errades, les pors, els dies grisos i els dubtes, per encetar un nou any que se'ns presenta amb tots els fulls en blanc esperant per ser escrits amb noves experiències, nous objectius, nous reptes però amb la mateixa il·lusió i ganes de sempre.

Que tingueu totes un Feliç Any Nou!



Rosa Escribano
Directora de la Casa Pairal

Activitats

TALLER DE WII

La incorporació de l'activitat de la Wii a la residència de la gent gran sorgeix com una iniciativa innovadora per a la Casa Pairal, des de la visió de la teràpia ocupacional. Aquesta proposta busca millorar la qualitat de vida dels residents mitjançant l'ús de la tecnologia i l'activitat física, amb un enfocament específic en els beneficis terapèutics que aquesta plataforma de jocs pot oferir.

Objectius:

- Millorar la salut física i mental dels residents a través de l'ús de la Wii com a eina terapèutica.
- Fomentar la socialització i la interacció entre els residents mitjançant activitats de joc col·lectives.
- Afavorir la rehabilitació i el manteniment de les capacitats funcionals mitjançant exercicis específics adaptats a les necessitats individuals.
- Promoure el benestar emocional i reduir l'aparició de problemes de salut relacionats amb la inactivitat.

Beneficis potencials d'aquesta activitat son:

- Millora de la coordinació i la mobilitat.
- Estimulació cognitiva i millora de les funcions cognitives (memòria, atenció, etc.).
- Reducció de l'estrès i millora de l'estat d'ànim.
- Foment de la interacció social i la creació de vincles entre els residents.
- Augment de la participació en activitats recreatives i terapèutiques.
-

La Wii pot ser una opció interessant per a la gent gran, ja que ofereix una forma única i interactiva de participar en activitats recreatives i de benestar. Amb el seu controlador intuïtiu, que respon a gestos i moviments físics, la Wii proporciona una experiència de joc que pot ser més accessible i atractiva per a les persones grans.

Algunes de les formes en què la Wii es pot adaptar i beneficiar la gent gran inclouen:

- Activitat física suau: Els jocs sovint involucren moviments corporals lleugers i exercicis, que ajuden a mantenir o millorar la mobilitat i la coordinació.
- Estimulació cognitiva: Hi ha jocs dissenyats específicament per estimular les funcions cognitives, com els jocs de resolució de problemes o de memòria, que poden ser beneficiosos per a la ment.
- Socialització: La Wii permet jocs multi jugador, la qual cosa pot ser una manera divertida i interactiva de connectar-se amb altres persones.

En resum, la Wii pot ser una manera divertida i interactiva perquè la gent gran es mantingui activa física i mentalment, promoguin la socialització i gaudeixin d'una experiència de joc atractiva i estimulant.

Activitats

PROJECTE CARTES AMB COR

Des de l'any passat vam iniciar un projecte amb l'Escola Sant Feliu de Cabrera. Nens i nenes de tercer de primària i un grup de usuaris del nostre centre es van enviant cartes al llarg de sis mesos. Es formen parelles que seran les que es mantindran durant aquest temps, d'aquesta manera es va creant un vincle que culmina amb una trobada al mes de juny per poder-nos conèixer en persona.

El resultat és tan bo per tothom que no vam dubtar en tornar-ho a repetir i seguir compartint experiències, activitats, parlar dels nostres gustos i obrir una mica el nostre cor i gaudir amb la innocència de nens i nenes de vuit anys.

Com molts ja sabeu, des de la Casa Pairal, el treball intergeneracional és una de les activitats que hem anat ampliant des de fa temps amb diferents escoles i instituts del nostre entorn. Promoure la relació entre diferents edats i l'intercanvi d'aprenentatges i coneixements és posar en valor el paper de la gent gran com a transmissors d'experiències i de traspàs de la seva memòria històrica.

Amb el projecte de "Cartes amb Cor" aconseguim, amb escreix, posar tots aquests elements en pràctica i aportar-nos il·lusió.



Silvia Ocaña
Animadora Socio-cultural

Recepta de l'àvia

MACARRONS AMB CARN DE VEDELLA

Ingredients:

- Macarrons
- Carn picada
- Tomàquet
- Formatge rallat
- Sal
- Sucre

Elaboració:

1. Bullir els macarrons durant 10 minuts.
2. Escórrer-los bé, fins que no els hi quedi aigua.
3. Triturar el tomàquet i amb una mica de sucre i sal, posar-ho al foc i afegir la carn de vedella.
4. Anar remenant durant un temps fins que s'acabi de fer.
5. Presentar-ho en un plat i afegir formatge ratllat, tant com en vulguem.



Nuria Peribañez
Treballadora del metro de Barcelona

Aprenem

ESTIMULACIÓ BASAL

La Teràpia Ocupacional en geriatria pretén fomentar l'autonomia de les persones adultes en realització de les activitats del dia a dia per tal de poder millorar la seva salut, autoestima, les relacions interpersonals i qualitat de vida.

La Estimulació Basal és una aproximació terapèutica que es basa en estimular els sentits bàsics, especialment aquelles amb discapacitats físiques o neurològiques. Les activitats es dissenyen per mantenir i millorar les funcions cognitives, físiques i socials de la gent gran.

Des de la perspectiva de la teràpia ocupacional, aquest enfocament implica la personalització dels tractaments a les necessitats específiques de cada resident. Les diverses formes d'estimulació inclouen el sentit tàctil, visual, acústica, olfatiu i gustatiu, així com la comunicació no verbal. La combinació d'aquests mètodes contribueix a la creació d'un ambient terapèutic integral i centrada en la persona.

Com exemples a poder treballar l'estimulació basal amb la gent gran podrien ser els següents:

- **Estimulació Tàctil:** Massatges suaus amb textures diverses.
- **Estimulació Visual:** Jocs amb llums suaus o llums de colors, fotografies o objectes brillants.
- **Estimulació Acústica:** Reproducció de música relaxant o sons naturals.
- **Estimulació Olfactiva:** Ús d'olis essencials o pots d'olors amb aromes agradables.
- **Estimulació Gustativa:** Degustació de menjars amb sabors variats. Preparació d'activitats de cuina senzilles.
- **Estimulació Vestibular i Propioceptiva:** Moviments suaus del cos. Exercicis de mobilitat i coordinació.
- **Comunicació No Verbal:** Ús de gestos i expressions facials. Jocs de comunicació que impliquin el moviment del cos.
- **Estimulació Cognitiva:** Jocs de memòria i puzzles adaptats.
- **Activitats Ocupacionals Personalitzades:** Arteteràpia o manualitats adaptades a les habilitats de la persona. Activitats relacionades amb passatemps i interessos personals.
- **Estimulació Social:** Sessions de grup amb activitats interactives o jocs cooperatius.
- **Moviment Lliure:** Activitats que permetin el moviment lliure, com ballar o passejar.
- **Estimulació Lumínica:** Utilització de llums suaus o projeccions lumíniques.

Aquests exemples il·lustren la diversitat d'aproximacions que poden ser utilitzades en la Estimulació Basal, adaptades a les preferències i necessitats individuals dels residents.

Marta Campdelacreu
Terapeuta Ocupacional
Núm. Col. 552

Coneixem-nos

ENTREVISTA PALMIRA TABERNERO

Si os habéis fijado al entrar en la Casa Pairal, el árbol de Navidad este año está adornado con figuras de barro pintadas a mano. En esto la Sra. Palmira ha tenido mucho que ver... Había sido profesora de cerámica y esta afición nos dio la idea. A ver que más nos cuenta...



1. ¿Como te definirías?

En el barrio de la Sagrada Familia es donde nací y crecí, cuando me casé a los 23 años me fui a la calle Aribau y hace un tiempo vine a Vilassar. Soy una persona positiva, procuro estar siempre bien, me gusta pasar ratos hablando con mis amigas. No me gusta mucho hablar de mi vida privada.

2. Dime algún recuerdo tuyo de tu infancia.

Yo era la pequeña de la casa, recuerdo que empecé a ir a la escuela a los siete años con mi hermana mayor, en la época de la postguerra. Tengo un recuerdo buenísimo de mis padres y de mi hermana, pienso que me educaron muy bien. También recuerdo quedar con mi mejor amiga para estudiar y charlar...

3. ¿Trabajaste?

Yo trabajé en la antigua Elizalde, una empresa de motores de aviación durante unos seis años, después me casé y me quedé en casa para atender la casa y la familia.

4. ¿Has viajado alguna vez?

He viajado por toda España, Madrid, Zaragoza, Bilbao, San Sebastián, Granada... Y en el extranjero en Roma, Florencia, Estambul, Capadocia... Este último lo hice con mi hija, montamos en globo y me encantó.

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

Me gusta la simpatía de la mayoría de los trabajadores, y de los residentes.

La dejo colocándose bien el pañuelo y retocándose los labios, es muy presumida y quiere que le saque una buena fotografía para el artículo de la revista.

Coneixem-nos

ENTREVISTA LOLI PELLICER

Loli ha sabido capear grandes temporales a lo largo de su vida. Con esfuerzo, actitud y humildad ha conseguido salir adelante con todo.

Llega con una sonrisa, como siempre, y conjuntada de pies a cabeza, le encanta la moda y sabe sacarse partido. ¿Un café? Venga empezamos.



1. ¿Como te definirías?

Soy una persona muy luchadora y exigente, en el trabajo me gusta hacer las cosas bien. Intento siempre no tener problemas con nadie, y siempre voy con la cara por delante, me gusta siempre hablar las cosas. Soy mucho de corazón y de dar. Soy escorpio.

2. ¿Qué haces en el Pairal y cuánto tiempo hace que trabajas aquí?

Estoy en el Pairal desde hace 16 años.

Soy gerocultora del turno de noche. Empecé aquí haciendo las prácticas, y me dieron la oportunidad y me quedé. Me gusta mi trabajo, me gusta mucho tratar con los residentes.

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

Me gusta el deporte, a lo largo de mi vida he hecho natación, yoga, caminar, he ido al gimnasio... Siempre he hecho algo. Ahora mismo, en mi tiempo libre me gusta descansar, y me lo tomo con más calma, suelo hacer paseos. Me gusta salir con mi marido y mis amigas a comer y a cenar.

Os invito a que paséis a saludarla y conocerla en persona, la encontraréis los jueves en el “mercadillo” de Vilassar de Mar. Os aconsejará muy bien y estará encantada de charlar con quien se acerque.

Gisela Bonilla
Psicòloga Sanitària
Núm. Col. 21.574

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 de la Nuria Teixidó

Hola! Us volem parlar de la nostra experiència al Pairal.

La Núria, la meva mare i àvia dels meus dos fills, ja fa més de dos anys que viu al Pairal. Filla del barri de Sants, sempre ha estimat molt Barcelona tot i que la vida l'ha portat a viure a diferents indrets de la província de Barcelona la major part de la seva vida.

Com molts de la seva generació ha tingut uns inicis durs i la seva vida s'ha caracteritzat per haver de treballar i sovint amb esforç.

No cal dir res més si afegim que sovint defineix aquesta com una de les millors èpoques de la seva vida! I és que se sent cuidada, ben atesa i amb molt de carinyo per part de tothom. La tranquil·litat del Pairal, el jardí, el sol del que sempre ha estat enamorada, poder estar al seu aire sense responsabilitats després d'una vida atrafegada i plena de tensions és un regal per a ella.

La Núria també valora molt el poder viure a prop de la família en aquesta etapa i d'aquesta manera poder gaudir dels passeigs, cafès, dinars a casa i mimos, tan sovint com li podem oferir.

Nosaltres, com a família, estem molt agraïts a tot El Pairal per la seva tasca excel·lent i professional, el tracte familiar i la cura des del respecte i el carinyo, les instal·lacions magnífiques...

Veure-la a ella tranquil·la, molt ben cuidada i contenta ens omple de goig i tranquil·litat.

Moltíssimes gràcies!!!!



Actualitat

PROJECTE NORMA LIBERA-CARE

La realitat actual dins de les residències és una població cada vegada més depenent, i les demències són la causa més habitual per la que les persones van a viure a un centre.

Amb l'objectiu clar de donar una bona atenció i un acompanyament que concordi amb els valors del nostre codi ètic, al Pairal fa uns mesos que ens estem plantejant l'ús de contencions prescrites sota la premissa benvolent de minimitzar el risc de caigudes, ja que ens planteja molts dilemes.

És per això que des de fa uns mesos vam decidir deixar-nos acompanyar per la Fundació Cuidados Dignos i la seva Norma Libera-Care, que representa un canvi de paradigma posant a la persona en el centre, i ens obliga a fer una reflexió profunda de cada cas i poder decidir si la contenció és realment necessària o només és fruit de la dinàmica que s'ha anat generant els últims anys en el sector.

No serà un camí fàcil,- però tot el que es fa amb una clara convicció dilueix les pors i dona forces per anar transformant les creences cap a l'objectiu final de contribuir en la millora de la qualitat de vida de les persones a les que atenem.



Aniversaris

Octubre

7 Montserrat Sirvent

Novembre

17 Filomena Vargas
18 Salvador Serras
19 Carmen Garcia
22 Salvador Ferrer
30 Nieves Sierra

Desembre

5 Julia Gast
11 Albert Pujol
27 Francesc Porta

CASA PAIRAL

