

LA VEU DEL PAIRAL

Revista trimestral



Carta de la direcció

Des de fa uns anys, el Pairal aposta per afavorir les interaccions amb persones de generacions anteriors que viuen, estudien i treballen a prop nostre.

El voluntariat esdevé un recurs molt important per nosaltres. Són persones que decideixen regalar-nos el seu temps, les seves habilitats i recursos sense demanar res a canvi.

Al Pairal tenim la sort de comptar amb les voluntàries de la Creu Roja de Vilassar de Mar, que passen un matí a la setmana amb nosaltres organitzant diferents jocs de taula i entreteniment, així com afavorint els vincles, l'escolta activa i la conversa que es genera amb les relacions de qualitat que es creen.

Igualment, comptem amb els voluntaris de Càritas, que fan acompanyaments individuals de forma periòdica a algunes persones i també van amb altres que així ho demanen, a la Missa de diumenge.

Tanmateix, els centres educatius, que assumeixen aquesta tasca tan delicada de formar als nostres joves, i que a més de preocupar-se per les ensenyances acadèmiques, s'ocupen del desenvolupament integral dels seus alumnes, fomentant valors com el respecte, la responsabilitat i l'empatia, participen en activitats col·laboratives amb nosaltres per l'establiment de vincles intergeneracionals que beneficia a ambdues parts.

En definitiva, les relacions intergeneracionals ofereixen molts beneficis tant per la gent gran com pels joves i per la societat en general, ja que enforteix els lligams comunitaris, trenca estereotips i prejudicis, i promou l'empatia.

Les persones grans poden transmetre la seva saviesa a les generacions més joves, mentre que aquests últims poden compartir els seus coneixements sobre noves tendències, música i tecnologia. Es creen uns vincles emocionals bidireccionals molt enriquidors. Els joves ens aporten energia positiva i frescor, mentre que la gent gran brinda consells basats en l'experiència i la calma que donen els anys viscuts.

Està demostrat que la participació en activitats intergeneracionals està directament lligada a beneficis en la salut cognitiva, emocional i física de les persones grans, així com afavoreix l'aprenentatge, l'activació i el sentiment de pertinença a la comunitat.

Des d'aquí donem les gràcies a les entitats que col·laboren amb nosaltres, i a les persones individuals que formen part d'elles i participen activament oferint el seu temps i recursos, i que ens permeten portar a terme diferents projectes i activitats que beneficien directament a les persones que viuen al Pairal i al funcionament general del centre.



Rosa Escribano
Directora de la Casa Pairal

Activitats

MANUALITATS

Un cop per setmana es realitza l'activitat de manualitats, va enllaçada amb alguna festivitat o celebració programada al nostre centre: Sant Jordi, Nadal, Dia de la Dona...

Es fan servir diferents tècniques i materials diversos per tal d'adaptar-se a les necessitats específiques de cada resident, tant a nivell funcional com cognitivament.

Fer manualitats ens ajuda a millorar la memòria, l'atenció i la concentració. També millorem la precisió, la força, l'elasticitat i la mobilitat.

Durant el procés d'elaboració, aquestes tècniques ens permeten generar ambients on es fomenta la socialització, mitjançant l'oci, els residents poden col·laborar i ajudar-se per obtenir el resultat desitjat.

S'estimulen les relacions amb els altres i millora el treball en equip, ja que, per aquesta mena d'activitats, es treballa sempre en grup.

La millor part d'aquesta activitat és la satisfacció de la feina feta i veure el resultat de tot l'esforç, això, ens ajuda a reforçar la seva autoestima i motivació.



Silvia Ocaña
Animadora
Sociocultural

Recepta de l'àvia

PAELLA PER 4 PERSONES

Ingredients:

- 320 grams d'arròs
- 8 salsitxes
- 250 grams de costella de porc tallada a trossets
- 8 gambes
- 1 sípia tallada a trossos
- 1 ceba
- 3 grans d'all
- 1 pebrot
- 2 cullerades de tomàquet fregit
- 800 mil·lilitres de fumet
- Sal i pebre al gust

Elaboració:

1. En una paella amb oli sofregim les gambes i ho reservem.
2. Sofregim les salsitxes i la costella, que quedi ben daurades, i ho reservem
3. Sofregim la ceba i els alls, seguidament incorporem la sípia i el pebrot vermell tallat petit.
4. Quan estigui cuit, incorporem el tomàquet, les salsitxes i la costella.
5. Donarem unes quantes voltes i seguidament incorporem l'arròs.
6. Donarem unes voltes i finalment afegirem el fumet.



Aprenem

ACP I HISTÒRIA DE VIDA

A Casa Pairal treballem per les persones però sobretot treballem amb elles, i per aconseguir el seu màxim confort i benestar, apliquem el model d' "Atenció Centrada en la Persona", més conegut com ACP.

La Organització Mundial de la Salut (OMS) comenta que l'atenció centrada en la persona ha de ser l'eix principal per a millorar els serveis de salut i de cures de llarga duració (OMS, 2015). La Dra. en Ciències de la Salut i Psicòloga, Teresa Martínez, es l'autora del model ACP en gerontologia, el qual dona un paper fonamental a les persones usuàries, sent elles mateixes el centre d'atenció de l'organització i els processos assistencials. (Martínez, T., 2016). Cada persona té dret a ser protagonista del seu propi benestar i els hem de donar veu perquè siguin tractades amb dignitat i des de el respecte.

Aquest model va molt lligat a la recerca de la qualitat de vida de les persones a les quals atenem, entenent aquest concepte com "...la percepció que tiene una persona sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones" (OMS, 2002). Aquesta es basa en tres aspectes fonamentals: objectius, subjectius i socials.

Per valorar la qualitat de vida de cada individu, s'ha de tenir en compte que les vivències de cadascú son individuals, heterogènies i subjectives. Per conèixer alguns dels aspectes que fan a cada resident únic i poder-nos adaptar a les seves necessitats, realitzem la historia de vida. Aquesta és una eina essencial en ACP, que ens facilita la creació d'un vincle i clima de confiança, comprenent la seva trajectòria vital i fent reconeixement de la seva identitat, a través d'un espai d'escolta i acompanyament. En el relat de la història de vida, realitzada amb la persona resident i/o amb els famílies, depenent del cas, es narra les experiències més significatives de cada persona, des de el seu naixement fins l'actualitat. A més, amb aquesta també coneixem com les persones reaccionen als esdeveniments i com percep les diferents experiències i el seu entorn.

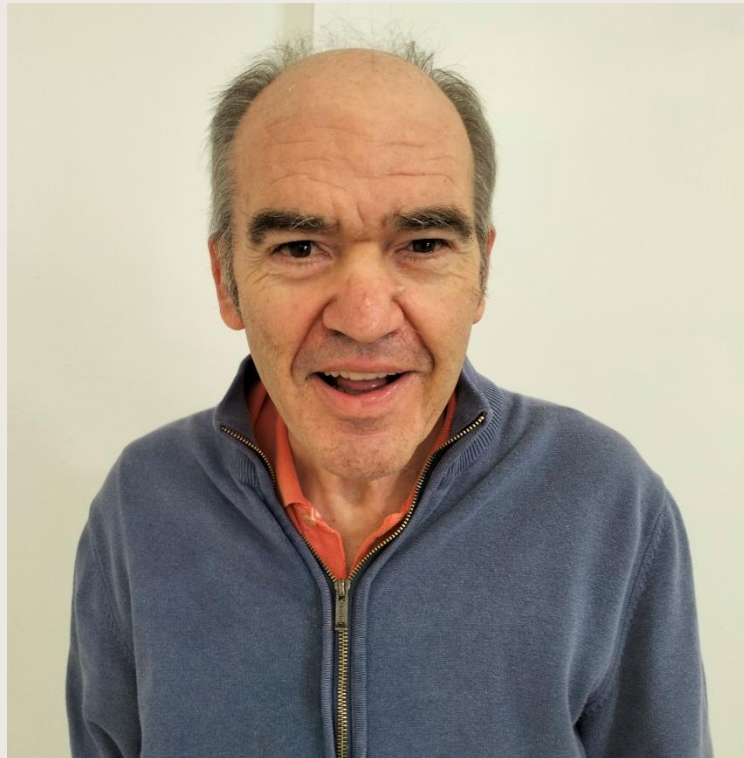
Aquestes entrevistes es realitzen una vegada fan l'ingrés al centre, tot i que es un procés que comporta una continuïtat, ja que les primeres sessions són per conèixer els aspectes més generals però a mesura que passa el temps es van coneixent altres aspectes que hem de tenir en compte. Sempre tenim preguntes de referencia, però la persona és lliure d'explicar el que necessiti i consideri important sobre la seva trajectòria vital.

Alba Domínguez
T treballadora Social
Núm. Col. 11578

Coneixem-nos

ENTREVISTA MIQUEL ROIG

És dilluns al matí i truquen a la porta, el nebot de'n Miquel ve a portar el diari d'esports amb toots els resultas de tootes les categories de futbol. Quan acaba d'esmorzar es posa el diari sota el braç i puja a l'habitació a repassar-ho sencer. Els caps de setmana que la U.E. Vilassar juga a casa va a veure el partit, aquesta temporada van força bé, en Miquel està content.



1. Como et definiries?

Sóc un home tranquil, amic dels meus amics. Disfruto veient jugar al futbol, m'agrada anar al camp del Vilassar i veure l'ambient.

2. Diga'm un record de la teva infantesa.

Més que d'infantesa recordo més l'adolescència. Vaig fer la mili a la Marina, em va tocar anar a Cartagena durant divuit mesos. Venia poc de permís, quan ho feia arribava a Vilassar fent "autoestop" i per marxar també. Feia patxoca amb l'uniforme.

3. De què has treballat?

He treballat en unes oficines, m'encarregava de portar les factures, les nòmines i feines d'administració.

4. Has viatjat alguna vegada?

He estat a Paris, Praga, Venècia, Florència...

M'ha agradat viatjar, veus coses molt maques. No tinc cap preferit, cada lloc té la seva cosa especial

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

Queestic a casa.

Ens despedim, avui no dina al Pairal, surt amb la colla d'amics de tota la vida. Peten la xerrada, s'expliquen anècdotes, es posen al corrent de la vida...

"Qui té un amic, té un tresor." I en Miquel està envoltat de tresors.

Coneixem-nos

ENTREVISTA SANDRA PATRICIA TORRES

Llega con una sonrisa, como siempre, porque es optimista de naturaleza. Esto es algo innato en ella y lo transmite a todos los que compartimos un rato a su lado.



1. ¿Como te definirías?

Yo soy una mujer que siempre he estado trabajando, me considero muy trabajadora y muy de mi casa y mis hijos y de luchar por lo mío, por lo que yo creo y considero que es justo.
Soy muy amiga de mis amigas, me gusta ayudarles.

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

Soy gerocultora del turno de noche. Empecé trabajando por las tardes, pero por conciliación familiar preferí pasar al turno de noche. Llevo 15 años en el Pairal. Me gusta mucho el trato con los residentes, le tengo mucho cariño a los residentes. Estoy muy a gusto en mi trabajo.

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

Me gusta ver la TV, salir con mi perro Boochan a pasear, me gusta la montaña, salir de viaje y comprarme ropa.
Me gusta cocinar y me siento muy feliz cuando mis invitados se lo comen todo. Me gusta mucho que vengan a comer. Me gusta mucho organizar fiestas de cumpleaños, me meto en jaleos, pero me gusta.
Mi sueño sería poder poner un granito de arena en la sociedad de mi país, Colombia, construyendo una escuela para los niños.

Sigue luchando y compartiendo con todo el mundo Sandra, porque es así como sacas lo mejor de cada uno.

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



- @fundacioprivadacasapairal



- A la nostra web:

www.casapairal.org

Racó de les famílies

Família de la Matilde García

La meva mare es diu Matilde i des del dia 12 de setembre del 2018 resideix al Pairal. Va néixer a Melilla fa 95 anys, una ciutat llunyana on també va néixer la seva única filla: la Conxita.

Com que es va casar amb un militar, la seva vida ha estat molt atzarosa. Hem estat a Castillejos i Larache (Marroix), a Villa Cisneros i a l'Aaiún (Sahara Occidental), després a Madrid i finalment a Barcelona.

L'esforç per adaptar-nos als diferents indrets va ser laboriós. Quan ja havíem fet amistats i dominat l'entorn, havíem de marxar a un altre lloc.

La mare sempre em deia "Somos como los caracoles, siempre con la casa auestas."

Ha estat una persona independent, treballadora i una gran mestressa de casa, fins que un accident de trànsit va capgirar-ho tot, un cotxe la va atropellar davant de casa quan travessava el pas de vianants.

Tenia 84 anys i ha costat rehabilitació i esforç que tornés a caminar.

Vull aprofitar aquestes línies per agrair tota la dedicació i atencions que l'equip humà del Pairal dispensa a les nostres persones grans, a les nostres grans persones!



Actualitat

PROJECTES INTERGENERACIONALS

Durant aquest primer trimestre de 2024, hem reiniciat els projectes intergeneracionals que ja des de fa uns anys estem portant a terme amb alumnes d'escoles de la zona, de diferents edats.

Si anem per ordre d'edat, el primer projecte intergeneracional que estem realitzant és "Cuidem els vincles", un projecte que compartim amb La Bressoleta, l'escola Bressol de Vilassar de Mar. Un cop per setmana, durant una hora i mitja, una classe de 12 de La Bressoleta ve a les nostres instal·lacions i comparteixen l'estona amb un grup de residents de la Casa Pairal. En aquest espai, compartim jocs, cançons, històries i rialles, mentre es van creant vincles molt especials.

Una altra activitat dintre de la programació intergeneracional és "Cartes amb cor", un projecte en el que col·laborem amb l'Escola Sant Feliu de Cabrera de Mar. En aquest cas, ens cartegem amb els alumnes de 3r de primària durant tot el curs escolar. Amb aquestes cartes, es van coneixent l'alumne i el resident, fins que finalment al final del curs, els nens i nenes venen a Casa Pairal i es coneixen en persona. En aquesta jornada sorgeixen sempre moments molt especials.

Per últim, però no menys important, el "Servei Comunitari" de l'IES Vilatzara, de Vilassar de Mar. Durant el segon trimestre del curs escolar, venen alumnes de 3r d'ESO, a la tarda en horari no lectiu, i participen en activitats del centre amb els nostres residents. Malgrat la distància d'edat, l'intercanvi d'experiències i coneixements uneix i ens apropa. Sorgeixen relacions plenes de complicitat i col·laboració de la qual tothom s'emporta un gran aprenentatge.

Aniversaris

Gener

6	Carmen Yebra
8	Rosa Gonzalez
16	Eugeni Sales
17	Pilar Gelabert
17	M ^a Àngela Vinardell
19	Pablo García
22	Agustí Bruguera

Febrer

4	Lucía Bueno
7	Pilar Tomás
11	Clara Capaul
17	Felix Gomez
17	Florenci Bistuer
19	Alfonsa Charles
28	Teresa Alcalà
28	Juan Albarracin

Març

5	Mercè Domínguez
7	Nuria Teixidó
9	Dolores Mas
11	Matilde García
23	Joaquim Fontseca
30	Miquel Roig

CASA PAIRAL

