

LA VEU DEL PAIRAL

Revista trimestral



Carta de la direcció

Vam començar aquesta aventura de “La Veu del Pairal” al desembre de 2021 i, sembla mentida, però aquest ja és el número 11!

Quan vam decidir fer una revista trimestral amb l'objectiu de mostrar a l'exterior qui som, què fem i qui són les persones que donen vida al nostre centre, ens feia una mica de vertigen, perquè sabíem que no seria fàcil, i també perquè ens feia por que ens quedéssim sense idees, o que tota la gent que hi col·laborem anéssim perdent la força que et dona la novetat.

Avui, després de dos anys i mig treballant en aquest projecte, em ve de gust posar en valor tot el treball que hi ha darrera d'aquesta publicació i a les persones que hi posem tanta il·lusió en fer-ho.

Hem creat un equip de treball dins del qual ens encarreguem de pensar i decidir els continguts i les persones que participen en cada edició, som la Gisela Bonilla, la Silvia Ocaña i jo mateixa. Tenim en compte tot el que ja hem fet, i intentem que cada número segueixi un ordre en quant al tema dels articles i les persones que seran protagonistes a les entrevistes personals.

Ens agrada especialment la secció a on posem el focus a les persones (treballadors i residents) amb l'objectiu d'anar coneixent-nos una mica més.

També trobem molt enriquidor que els membres del nostre Patronat puguin dir la seva, ja que són 7 persones entregades al Pairal, que se l'estimen i col·laboren amb la direcció, en vetllar pel bon funcionament del Pairal. Properament els anirem coneixent una mica més.

Per nosaltres és molt important també la secció dedicada a les famílies, a on poden expressar tot allò que els inspi de la seva experiència al Pairal, poden explicar la seva història personal o el que vulguin, i des d'aquí us animo a que us poseu en contacte amb nosaltres per oferir la vostra història.

El Pairal és una gran família de més de 300 persones entre treballadors, Patronat, voluntaris, residents i famílies que remem en una mateixa direcció perseguint un objectiu comú, aconseguir la millora de la qualitat de vida de les persones que han confiat en nosaltres i viuen al nostre centre.

Moltes gràcies a tots/es i desitjo que us agradi aquesta nova publicació.

Que passeu un bon estiu!



Rosa Escribano
Directora de la Casa Pairal

El racó del Patronat

ENTREVISTA A LA MONTSERRAT MIRÓ

Infermera i Responsable Higienic Sanitària

Avui tenim a un dels pilars del Pairal, la Montse va néixer a Sarral, un poble de la conca de Barberà (Tarragona).

Els seus pares eren pagesos, quan ella tenia 10 anys el seu pare va morir. Als 15 anys es va traslladar amb la seva mare i la seva germana a Barcelona a casa de la seva tieta.

Va estudiar la carrera d'infermeria a l'Hospital del Mar.

Al 1992 es va traslladar a Cabrera de Mar per buscar la tranquil·litat que no tenia la ciutat.

Va tenir dos fills, en Marc i la Núria (34 i 32 anys)

En Marc és un boig dels trens i va estudiar per maquinista i la Núria va estudiar publicitat.

La Montse ja és àvia, d'un nen, en Roger que actualment té 8 mesos.



I perquè infermeria?

A mi m'agradava ajudar als demès i estar al seu costat.

Com és que vas venir al Pairal?

Quan va entrar de directora la Susanna Chueca i degut a l'amistat que tenia amb ella, vaig començar a treballar d'infermera a l'any 2003 al Pairal. Porto 21 anys al Pairal i actualment estic molt satisfeta amb la feina que faig.

Quines aficions tens?

A mi m'agrada molt la muntanya, llegir, gaudir de la família i m'agrada anar al Palau de la Música. Escolto música catalana, folk i clàssica.

Si haguessis d'arreglar alguna cosa del Pairal, que faries?

M'encantaria tornar a posar en marxa la sala polivalent i que el conveni del nostre sector s'equipari al de sanitat.

Què tal el menjar?

Penso que el menjar del Pairal està força bé, treballem amb molta cura els menús, les dietes i les textures específiques que cada resident necessita.

Vols dir alguna cosa més Montse?

Sóc molt feliç treballant aquí i crec que la nostra tasca és fonamental en els temps que corren. Ha canviat molt el perfil de persones que ingressen ara, amb més dependència i malalties cròniques avançades que precisen d'una atenció especialitzada.

Pere Guardiola
Membre del Patronat des de l'any 1999

Activitats

CORAL

Un cop per setmana, els divendres al matí, es realitza l'activitat de cant coral, Comencem sempre amb exercicis previs d'escalfament: l'ampliació i millora de la respiració, la vocalització, la bona postura corporal... Tots ells pensats per a disminuir la tensió muscular.

La gent que hi participa té l'oportunitat de gaudir del treball en grup, de compartir cançons de la seva època i conèixer noves peces, dialogar, connectar amb records positius i treballar la memòria. Des d'un context lúdic, treballem també el ritme, l'expressió i la concentració.

“La Coral del Pairal” ha fet alguna actuació i ha tingut un gran èxit, això ens ha motivat per seguir ampliant el repertori i assajar noves cançons per a properes actuacions.

Cantar en grup millora l'estat d'ànim i ja se sap que...

Qui canta, els seus mals espanta



Silvia Ocaña
Animadora Sociocultural

Recepta de l'àvia

CANELONS

Ingredients per 4 persones:

- 200 grams de vedella
- 200 grams de carn de porc
- 100 grams de fetge de pollastre
- 1 litre de llet
- 30 grams de farina
- 12 làmines de pasta de caneló
- 125 grams de formatge ratllat
- 30 grams de mantega

Elaboració:

1. Piquem la carn de vedella i la de porc. La posem en una paella amb oli i una mica de sal. Quan estigui daurada afegim el fetge, i el fem coure uns minuts més.
2. Posem a bullir les làmines de pasta. Quan estiguin toves les posem a assecar sobre un drap.
3. Posem una cullerada de carn a cada làmina i l'enrotllem.
4. Preparem la beixamel, posem la llet a bullir i en una altra paella posem la mantega i l'escalfem afegint la farina. La fem coure un parell de minuts. Afegim la llet poc a poc perquè no faci grumolls. Afegim sal.
5. Posem una mica de beixamel en un safata de forn, posem els canelons afegint la resta de beixamel a sobre. Escampem per sobre el formatge ratllat.
6. Posem el forn a 200°, escalfem els canelons fins gratinar.



Aprenem

FRACTURA DE FÈMUR

És una de les fractures més comuns en la gent gran, un 60% es produeixen en el domicili de la persona. També provoquen la incapacitació de la persona a nivell físic, només quatre de cada deu no fan servir cap ajuda tècnica després de la intervenció.

Podem classificar-les en:

- Proximal, són les més comuns en la gent gran, afecten la part del fèmur que s'articula amb la pelvis. Dintre de les proximals la més comú és la de coll de fèmur seguides de les intertrocanterees.
- Medial, són les diafisaries (part llarga de l'os del fèmur) .
- Distal, les distals són les que es produeixen a prop de l'articulació del genoll.

El factor desencadenant de la fractura pot ser una caiguda, tot i que a vegades aquesta es produeix per estrès de l'os, que es trenca al fer un gir o un recolzament sobtat de l'extremitat. L'osteoporosi és un altre factor a tenir en compte ja que fa que l'os sigui més esponjós i fràgil, és més comú entre la gent gran i especialment dones.

Degut a la fragilitat de l'os en la gent gran i a la dificultat que presenta la consolidació de la fractura, la solució per aquestes fractures sol ser una pròtesi. La de Moore és una de les pròtesi més comuns que es fan servir.

Les pròtesi es col·loquen quan poden tenir problemes de irrigació en els ossos, un exemple seria a les fractures de coll de fèmur. Aquesta facilita també la rehabilitació, ja que permet recolzar l'extremitat de manera immediata a la operació.

Una altra opció són els claus o cargols, aquests ajuden a consolidar la fractura, però requereixen una rehabilitació més llarga, a vegades necessiten d'un procés de repòs sense recolzar la cama, allargant el procés rehabilitador. Aquesta solució es pren per ser un tipus d'intervenció quirúrgica menys invasiva, es fa servir més en les fractures intertrocanterees.

Alejandro Gil
Fisioterapeuta
Núm. Col.2268

Coneixem-nos

ENTREVISTA JOANA TOMÀS

Aquesta entrevista es va realitzar ja fa uns mes. Amb aquestes ratlles volem tenir un record especial per la Joana i la seva família.

La Joana seu sempre a la vora de la finestra, de cara al jardí perquè li agrada veure el verd (com diu ella). Avui plou i per això s'està dintre, amb l'orella enganxada a la ràdio, escoltant les notícies i sentint històries. Li agrada molt estar al corrent de l'actualitat i saber el què passa pel món.



1. Como et definiries?

Sóc una persona normal i molt parladora, xerro amb tothom. M'agrada la música i sóc molt creient, m'agrada anar a missa els diumenges amb els voluntaris de la Creu Roja.

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

Sóc nascuda a Les Garrigues (El Soleràs, Lleida). Les amigues em venien a buscar i anàvem a jugar als safarejos públics. Quan els buidaven, amb el sabó quedava al terra, relliscàvem i sempre acabàvem de cul a terra.

3. De què has treballat?

Treballava en una fàbrica de teixits a Barcelona, "Textil Corbera", fins que em vaig casar. Primer estava d'aprenenta i després, quan ja en sabia més, preparava els rodets per les ordidores.

4. Has viatjat alguna vegada?

No hi havia "peles" per viatjar, però he voltat per Catalunya: Montserrat, Catalunya Nord i moltes vegades a Saragossa perquè queda prop de Lleida.

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

M'agrada molt el jardí, hi ha un ambient molt maco. M'ho passo molt bé amb les activitats de parlar i de música.

Acabem parlant de l'oli tant bo que fan al seu poble, de quan anava als aplecs de sardanes, de que li hagués agradat ser mestra...

Coneixem-nos

ENTREVISTA OLGA MASSA

Llegó desde Uruguay y aquí se ha establecido junto a su familia hace ya unos cuantos años. Olga es una mujer fuerte, àgil y valiente, siempre está dispuesta a conversar y hacer un hueco a sus amigas. Una enamorada de la vida y de los pequeños detalles que ésta nos ofrece.



1. ¿Como te definirías?

Llegué de Uruguay en el año 2000, tengo 3 hijas y un nieto. Soy una persona alegre, optimista. Creo que sé empatizar con la gente. Me adapto muy fácil a las circunstancias, a las personas, a los sitios. No soy conflictiva. Soy una persona calmada, siempre pienso que todo saldrá bien.

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

Soy gerocultora. He trabajado 10 años durante el día y ahora llevo 4 años en el turno de noche. Me dieron la oportunidad de trabajar en el turno de noche y quise probar. Me adapté, creo que me jubilaré ya en el turno de noche.

He aprendido muchas cosas, trabajar con personas mayores hace que cada día aprendas cosas diferentes. Empatizas con las personas y valoras cosas. Nosotras estamos para ayudar, pero también acabamos aprendiendo.

Me gusta lo que hago. Con los años, notas que tu estado físico ha cambiado, pero en el turno de noche se está más relajado.

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

Me gusta caminar, ir a pasear cuando puedo. Me gusta mucho leer, ayer me compré un libro que se llama “Amo mi soledad”. También me gusta la historia antigua.

No me gusta mucho el deporte, aunque sé que debería hacer más ejercicio físico.

Me gustan los pueblos medievales, saber su historia... Me gustan todos los paisajes. A cualquier sitio que vaya, me gusta.

Me encanta escuchar música, me gusta toda la música, desde música clásica hasta el folklore. Antes de ir a dormir, me pongo música relajante, como por ejemplo, la música tibetana.

Nos despedimos con un fuerte abrazo, de aquellos que se sienten de verdad. ¡La próxima vez que nos volvamos a ver... que nos pille bailando!

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 recepcioncasapairal@gmail.com.

També ens podeu seguir a:

- Fundació Privada Casa Pairal



- @fundacioprivadacasapairal



- A la nostra web:

www.casapairal.org

Racó de les famílies

Mi Padre. Con su sonrisa picarona nos cautiva a todos, familia, amigos y al personal del Pairal. A pesar de su Parkinson que por desgracia lo ha incapacitado, no la ha perdido así como tampoco su gran adicción a una buena comida de la que disfruta muchísimo.

¿Pero quién es mi padre? Félix Nació en un pueblo de Ávila con un nombre difícil de pronunciar, Navaluenga. Con un precioso río rodeado de la sierra. Nunca le gustó trabajar en el campo así que cuando cumplió los 18 le dijo a su padre que se iba a Francia...y claro no le creyó capaz, otra lengua, otro país y si algo ha tenido siempre es determinación, así que para allí que se fue.

Después de su aventura francesa y ya fuera del pueblo se fue a Barcelona, donde trabajo en diferentes sitios en el centro de Barcelona, un colmado, una editorial y finalmente entró en la emblemática SEAT hasta su jubilación.

Aunque de joven no le gustaba el campo, de madurito y junto a su querida Antoñita, que conoció en un baile de Barcelona decidieron comprarse una finca rústica de la que ha disfrutado más de 40 años, frutales, tomates, patatas, hizo la casa, aljibes, o arreglar el coche, nada se le resistía. Si tuviéramos que ponerle un apodo sería sin duda un Manitas, hacia y sabía de todo. Y esa es una herencia de la que me siento orgullosa, me enseñó muchas de las cosas que hoy sé hacer.

Jamás pensamos en las residencias, nosotros como tantos otros no lo imaginamos, sin embargo tras 18 años de Parkinson llegó la hora de decidirnos ya que se nos hacía difícil y qué mejor que El Pairal de Vilassar, donde venía en verano a visitar a su novia Antoñita que estaba sirviendo en una casa.

Después de visitar varias, nos encantó el trato recibido y la cercanía ya que tanto su única hija, nieta y su mujer vivimos aquí, lo que permite que se pueda visitar con regularidad y salir a desayunar o hacer el vermut, ¡Que le encanta!

Nada le hace más feliz que compartir una buena comida y disfrutar de muchos momentos con su familia.

Gracias a todas las personas del Pairal que formáis parte de su historia personal y que nos dais tranquilidad de saber que está en buenas manos.



Actualitat

Aquest trimestre hem començat a pintar la residència. El Patronat ha fet un esforç econòmic important, per aconseguir crear uns espais més càlids i nets a on les persones es trobin més còmodes. . Alguns/es residents s'han animat a penjar a les parets de les seves habitacions quadres o fotografies importants per ells/es, que els fa tenir un major sentiment de calidesa i d'estar com a casa. L'edifici és molt gran, i trigarem uns mesos en tenir-ho tot enllestit, però la idea és que a finals d'aquest any ho tinguem enllestit.



Des de fa anys, lluitem amb una problemàtica estructural a la teulada de la sala 3 (antic menjador) a on quan plovia es feien tolls importants d'aigua que trigaven molts dies en evaporar-se, amb la incomoditat que això produïa als veïns i ens provocaven també goteres per l'acumulació d'aigua.

Aquest mes hem fet una obra important a la teulada, modificant la inclinació de la superfície que sembla que ha solucionat el problema de forma definitiva. Estem molt satisfetes d'aquesta reforma a càrrec del Ramón Llibre de Vilassar de Mar.

Aniversaris

Abril

14	Palmira Tabernero
16	M ^a Ángeles Mauleón
19	Dolors Ventura
21	Antonia Alonso
25	Núria Peribáñez
25	Isabel Ayala
27	Ignacia Gómez
27	Mercedes Badia
28	Carmen Lago

Maig

21	Mariano Sánchez
23	Francisco Travesa
31	Victoria Badimon

Juny

17	Juana Tomás
24	Juana Alfaro
24	Elisa Miralles
24	Alberto Mata
26	Angel Valdueza
29	Maria Alonso

CASA PAIRAL

