

LA VEU DEL PAIRAL

Revista trimestral



Carta de la direcció

Amb l'arribada de l'estiu és un plaer dirigir-me a la gran família del Pairal i a tota persona que ens pugui llegir, per compartir les novetats i activitats que han marcat aquesta estació tan especial al nostre centre. Aquest ha estat un estiu ple de moments inoblidables. El bon temps ens ha permès gaudir al màxim del nostre jardí que ha estat un punt de trobada on usuaris, familiars i amics han compartit estones plenes de somriures, partides de parxís i berenars a la fresca.

Hem organitzat diverses activitats a l'aire lliure com el taller de l'hort, les partides de petanca i la sortida a la platja gràcies a la Creu Roja de Vilassar de Mar que ens va acompanyar i ens va ajudar perquè 6 residents gaudissin del mar. A petició dels nostres residents vam tenir el plaer de plantar un llimoner i

estem encantades de veure com el nou arbre ja s'ha convertit en un punt de trobada i conversa entre tots nosaltres. Esperem que amb el temps ens regali llimones i sobretot, molts moments de felicitat compartida.

Un dels esdeveniments més destacats ha estat el nostre primer campionat de dòmino que ha tingut una molt bona acollida i ha contribuït a fomentar la cohesió i el sentiment de comunitat. Tots els participants van tenir un premi, encara que vam tenir un guanyador, en Josep Vila va marxar amb una copa daurada de campió i la va rebre amb molt d'orgull.

Vam participar en la Festa Major del nostre poble i la vam acomiadar en la intimitat amb una bona sardinada de la que vam gaudir molt. Va ser una ocasió perfecta per celebrar el final de la Festa, la comunitat i, sobretot, per crear nous records que han quedat immortalitzats en fotografies, gravacions i dins dels nostres cors.

També hem pres totes les mesures necessàries per garantir la seguretat i el confort durant les jornades de calor. Els nostres equips han estat especialment atents per assegurar una hidratació constant i espais frescos a l'interior per aquells que prefereixen activitats més tranquil·les o un moment de descans.

I no ens hem oblidat de continuar cuidant l'estat físic de les persones que viuen al Pairal fent la gimnàstica de manteniment, la memòria amb l'estimulació cognitiva i la musicoteràpia, les capacitats més primàries per realitzar amb comoditat les Activitats Bàsiques de la Vida Diària i també com no, gaudir de la vida i divertir-se en estones lúdiques sense més pretensió que la de passar bones estones.

Com sempre, estem molt agraïdes per la confiança que ens dipositen els usuaris i familiars, i volem agrair especialment la dedicació de tot el personal que ha treballat durant aquest estiu, demostrant la seva professionalitat i afecte pels nostres residents.



Rosa Escribano
Directora de la Casa Pairal

Activitats

CAMPIONAT DE DÒMINO

Jugar al dòmino és una de les activitats que té més bona acollida entre els nostres residents. Les estones d'oci es formen grups de quatre o tres persones que comparteixen no només el joc sinó la col·laboració i la complicitat.

Els jocs resulten una estimulació cognitiva molt important per a la gent gran, afavoreixin les capacitats cognitives dels nostres residents. D'aquesta manera, al mateix moment que s'exercita la ment, es treballa en equip i compartir experiències i vivències.

A través del dòmino treballem l'estratègia i el pensament actiu. Aspectes molt importants per a millorar el procés d'acció, aprenentatge i memòria.

Blanca, pitos, passo, descarregar-se/deixar anar, remenar, tancat... Són paraules de l'argot popular de les persones que juguen al dòmino. Els

“casinets” dels pobles, els “ateneus populars” i els “casals” dels barris, han estat sempre llocs tradicionals de trobada per fer la partideta. Les taules de marbre, el remenar de les fitxes i aquell picar damunt la taula cridant: dòmino!!

El campionat ha estat tot un èxit no només en quant a la participació sinó en la companyia, l'evocació de records i el retrobament de sensacions.



Silvia Ocaña
Animadora Sociocultural

Recepta de l'àvia

SOPA DE CEBA GRATINADA

Ingredients:

- 1kg de ceba de figueres
- Formatge
- Brou de pollastre
- Mantega
- 1 barra de pa
- Farigola
- Ous

Procediment:

1. Tallar la ceba en juliana i posar-la en una cassola amb una mica de mantega. Cuinar fins que estigui tova i transparent.
2. Després, afegir el brou de pollastre i deixar bullir. Quan la ceba estigui ben tova, afegir una mica de farigola i deixar bullir (3-4 minuts), i treure-la.
3. Triturar tot amb el "minipimer".
4. Tallar la barra de pa en rodanxes i torrar-les al forn.
5. Servir-la, en una cassola de terra individual, posar les torrades i al mig posar un cru. Després, posar tot el brou i una mica de formatge ratllat.
6. Col·locar tot al forn fins que el ou estigui cuinat, i el formatge gratinat.



Aprenem

HIGIENE BUCODENTAL

La higiene bucodental és molt important sobretot en gent gran, tant en les dents com en les pròtesi, ja que la boca és font de bacteris i d'infeccions que poden afectar més en aquest grup d'edat degut a la seva fragilitat. Mantenir una bona higiene dental pot beneficiar en l'autonomia de les persones ja que unes dents sanes permeten una correcta masticació dels aliments i com a conseqüència la deglució i la digestió es veuen beneficiades.

Objectius de la higiene bucodental:

- Mantenir la boca i les dents (inclosa pròtesi dental) lliures de menjar i de placa dental
- Mantenir els llavis i mucosa suau, netes, intactes i humides
- Prevenir i/o disminuir les infeccions

Beneficis:

- La cura de la boca garanteix una bona salut oral i contribueix a la prevenció de malalties sistèmiques
- S'aconsella rentar les dents tres cops al dia
- Els raspalls de dents s'han de mantenir nets, protegits i canviar-los amb freqüència
- Les dents infectades i la higiene oral deficient predisposen a la pneumònia per aspiració de secrecions orals contaminades

Pròtesi dentals:

- S'han de netejar amb raspall i pasta de dents com a mínim un cop al dia
- Mantenir el recipient d'emmagatzematge net
- S'ha d'extraure la pròtesi i realitzar higiene a les genives

Netejadors:

- Es recomana l'ús de pasta de dents amb fluorur
- Els raspalls elèctrics eliminen més placa
- Evitar l'ús de llimona amb glicerina
- Esbandir-se amb clorhexidina (col·lutori) ajuda a controlar la placa. No substitueixen el raspallat

Insistim en la importància de mantenir una bona higiene bucodental. En ocasions no aconseguirem el nostre objectiu però no desistim, cada esforç compta.

Coneixem-nos

ENTREVISTA NURIA PERIBÀÑEZ

Si passeu de visita pel Pairal, és molt probable que trobeu a la Núria participant en alguna de les nostres activitats del centre: mai es perd una sessió de petanca! És una dona molt activa, s'apunta a tot i més i sempre amb un somriure agraït a la cara. Aprofito un moment de descans per parlar una estoneta amb ella...



1. Como et definiries?

Sóc una persona que vol estar bé amb els altres i amb ella mateixa, no vull problemes amb ningú.

Sóc tranquil·la i generosa.

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

Recordo la meva infantesa a Barcelona, al barri del Guinardó, una mica trista. No tenia germans i em trobava una mica sola a casa, però tenia amics amb els que jugava als jocs d'aquella època.

Recordo quan anàvem al cinema amb la família, i que no deixaven que veiés "Lo que el viento se llevo" perquè era molt jove. Anys més tard, l'he vist moltes vegades.

3. De què has treballat?

He tingut diverses feines durant tota la meva vida.

La primera que recordo, amb uns 18 anys, va ser al metro de Barcelona, a la taquilla per vendre bitllets, on hi vaig estar fins que em vaig casar.

Anys més tard, també he treballat d'esteticista i massatgista, i al bar bodega que tenia el meu marit.

4. Has viatjat alguna vegada?

He viatjat bastant. Recordo anar a Londres, Cuba, Nova York...amb el meu marit. També vam fer moltes excursions junts per Espanya: recordo especialment quan vam anar a Sevilla, perquè em va encantar!

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

El que més m'agrada es el jardí tan bonic que tenim.

També m'agrada el menjar i les activitats que fem, sobretot les manualitats, les gaudeixo molt!

Alba Domínguez
T treballadora Social
Núm col. 11578

Coneixem-nos

ENTREVISTA GISELA BONILLA

Em fa una especial il·lusió entrevistar a la Gisela... recordo el dia que va arribar al Pairal i avui fins i tot ella ha quedat sorpresa de que ja han passat vuit anys des de llavors.

1. Com et definiries?

Aquesta pregunta l'acostumo a fer jo, enlloc de que me la facin a mi... jaja
Podria dir que em considero una persona que viu la vida amb passió, somiadora i sempre amb ganes de tenir nous projectes. En el plànol professional, m'agrada ser organitzada...



2. Què fas al Pairal i quant temps fa que treballes aquí?

Doncs ja fa 8 anys que sóc la psicòloga del Pairal. Em sembla increïble com passa el temps. Sense dubte puc dir que el Pairal és casa per mi, des del bon acolliment que vaig tenir a l'arribada, passant per tot el creixement professional i personal, fins avui. Entre les meves funcions es troben realitzar avaluacions cognitives, dissenyar i aplicar tallers d'estimulació cognitiva, així com oferir un espai d'atenció emocional quan sigui necessari, tant als residents, com a les famílies i els/les treballadors/es del Pairal. A més a més, sóc la responsable de formació del centre i la secretària del nostre ERESS.

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

M'encanta viatjar, trobar un llibre que m'enganxi, cultivar les meves relacions personals ja siguin amistats o familiars, anar al teatre, i tot el que estigui relacionat amb la música, escoltar, ballar, cantar... si em conviden a anar a un karaoke no perdo la oportunitat 😊

La deixo darrera una pila de carpetes, marxa uns dies de vacances i deixa preparades tasques perquè continuem treballant la memòria.

Silvia Ocaña
Animadora Socio-cultural

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 M^aÀngeles Mauleón

La meva mare va néixer al 1945 a Arróniz, un poblet de Navarra, a prop d'Estella. Era la petita de 4 germans: el Pedro, la Candi, la Fina i ella. Tenien camps d'oliveres i animals a casa. Venien ous, pollastres,.. El seu pare va morir quan ella tenia 9 anys i la seva mare, quan la meva mare va acabar d'estudiar infermeria a l'escola de monges del poble, la va enviar cap a Barcelona sola a buscar-se la vida. Del poble a la ciutat, no obstant, va ser molt espavilada, va aconseguir entrar a treballar a l'Hospital de Sant Pau i poc després al Vall Hebron on va treballar-hi 40 anys a Medicina Preventiva, allà va ser estimada per ser molt treballadora i molt bona persona.

Durant el seu temps lliure va tenir molts hobbies, des de pintura a l'oli, el ioga, l'anglès, cinema amb les amigues els dimecres, sortir a caminar amb el seu grup d'amigues caminadores per la muntanya els caps de setmana,.. Va viatjar per tot el món, fins i tot es va atrevir amb seixanta anys a pujar al Kilimanjaro amb l'ajuda de sherpes.

Poc després de jubilar-se, ens va ajudar molt amb les meves dues filles, la Berta i la Blanca, a les que anava a recollir quan sortien de la llar d'infants o de l'escola.

Quan li van diagnosticar Alzheimer, va ser un cop molt fort, molt injust, sempre s'ha cuidat, ha portat una vida molt saludable, sense fumar ni beure, menjant molt sa, fent esport,.. No recordo haver-la vist mai malalta. Durant dos anys va estar anant a un Centre de dia de la Fundació La Pedrera a Barcelona, fins que vam ser conscients que no podia estar sola en cap moment i que no deixaria que l'acompanyés ningú a casa seva. Va ser molt dur pensar de portar-la a una residència, i quan ens van trucar que hi havia plaça a la Casa Pairal, vam fer el pas. Al principi li va costar adaptar-se i inclús estava enfadada amb mi per haver-la portat. Ara ja fa un any i mig, i la meva mare està molt contenta, li ha canviat fins i tot la cara. Quan va entrar tenia la cara trista, s'havia aprimat,.. i ara se la veu tranquil·la i més guapa, està contenta.

Només puc dir que em sento molt agraïda a tot l'equip de la Casa Pairal per com tracten a la meva mare. Em sento molt afortunada d'haver-vos trobat.



Actualitat

Amb l'objectiu de reforçar la seguretat dels nostres residents, hem instal·lat un sistema de codi per trucar a l'ascensor. Aquesta mesura ens permetrà controlar millor l'accés a les plantes i garantir que els desplaçaments dins de la residència es facin de manera segura i supervisada especialment per aquells residents que precisen observació continuada.

El codi serà gestionat pel nostre personal, que sempre estarà disponible per assistir als residents autoritzats i a tota persona aliena al centre quan necessitin utilitzar l'ascensor. Amb aquesta acció volem assegurar-nos que els residents es mouen pel centre amb la màxima protecció i tranquil·litat.



Aniversaris

Juliol

4	Josep Vila
5	M ^a Rosa Rofes
5	Carmen Colell
31	M ^a Lluisa Aumedes

Agost

6	Josep Cabot
12	Clotilde Clemente
18	Robert Gasull
19	Juan De Dios Bares
22	Miquel Nin
29	Josefina Carles
30	Roser Massana
30	Montserrat Vinardell

Setembre

23	Elena Elizalde
----	----------------

CASA PAIRAL

