

LA VEU DEL PAIRAL

Revista trimestral



Carta de la direcció

Gràcies equip

La Direcció i el Patronat del Pairal, treballem conjuntament per aconseguir la màxima qualitat de Avui vull dedicar aquest espai al valor humà que sosté aquesta llar. Si hi ha una paraula que defineix el cor d'aquesta residència, és equip.

Cada protocol, per ben pensat que estigui, necessita una gerocultora que l'executi amb sensibilitat, cada pauta necessita una infermera que detecti matisos amb mirada clínica i humana, cada activitat programada necessita una professional que sàpiga llegir l'estat d'ànim del dia i adaptar-se, i cada espai net i acollidor necessita una netejadora que, amb la seva feina discreta, faci possible la dignitat de la llar. I així podríem seguir amb cada peça d'aquest engranatge que només funciona perquè hi ha persones compromeses darrera.



L'equip del Pairal no només sosté la tasca assistencial, sinó també la vida quotidiana i emocional de la residència. Són persones que cuiden de persones i qui apliquen els criteris, però també els humanitzen. Saben que un dia no és com un altre, i que cada usuari és una història que cal tenir present.

També són qui aguanten la pressió quan hi ha urgències, qui fan pinya quan cal cobrir una baixa inesperada, qui tenen el detall de parar un moment per escoltar, encara que el temps vagi just. I això no surt en cap protocol, però és essencial.

La feina en una residència no sempre és fàcil. Cal paciència, empatia, constància i una gran capacitat d'adaptació. Però el que realment fa especial aquest lloc és que el nostre equip no només fa la seva feina, sinó que hi posa ànima. I això es nota: en un gest d'afecte, en un detall inesperat, en una paraula amable en el moment just.

També és important reconèixer la tasca de coordinació i el treball conjunt. Cada professional aporta la seva peça en un engranatge que només funciona si es fa amb respecte, comunicació i confiança. Treballem plegats, amb un objectiu compartit: el benestar dels residents.

Per això, aprofito aquestes línies per dir-ho alt i clar: **gràcies, equip**. Per estar, per fer, per ser. Perquè darrere de cada somriure d'un resident, sovint hi ha una mirada atenta, una mà que ha ajudat, una paraula de suport. **La vostra tasca no és invisible. És essencial.**

A totes i tots vosaltres: **sou el cor d'aquesta casa.**

Rosa Escribano
Directora de la Casa Pairal

Activitats

PROJECTE: “NO ENS QUEDEM PLANTATS”

La jardineria és una valuosa opció de intervenció no farmacològica per a millorar el benestar dels individus. Aquest tipus de teràpia utilitza la interacció amb la naturalesa i la cura de les plantes per promoure millores en les esferes física, cognitiva, emocional i social de les persones.

El contacte directe amb la naturalesa, la participació activa en el creixement i cura de les plantes, i l'estímul sensorial que proporciona el jardí, contribueix a una experiència única.

Entre els avantatges més destacades trobem:

- Millora de la concentració: Al realitzar tasques específiques como plantar, regar o podar.
- Disminució de la ansietat i estrès: El contacte amb la naturalesa i la cura de les plantes genera una sensació de relaxació i benestar.
- Desenvolupament d'habilitats: Cuidar d'un jardí implica assumir responsabilitats.
- Increment de l'autoestima: Veure créixer les plantes que s'han cuidat genera un sentit d'èxit i guany.
- Manteniment físic: La jardineria implica un grau d'activitat física que millora la funció motora.
- Estimulació sensorial: Les plantes ofereixen una varietat de textures, olors i colors que estimulen els sentits.

L'oci és el fet de no fer res. En canvi, el temps lliure és el temps del que cadascú disposa per a distreure's de les obligacions quotidianes. És, per tant, el temps de fer coses diferents a les habituals.

En el nostre model d'ACP volem incloure activitats significatives, que no requereixin d'intervenció directe, i que donin sentit al seu temps lliure.

Cada persona usuària és la protagonista de la seva intervenció i per això posem el focus en el què vol cadascú i el seu desenvolupament personal. I té com a principal objectiu que cada persona pugui viure com si estigués a casa seva, fent que gaudeixi del nostre centre i es senti realitzada, útil i feliç.



Recepta de l'àvia

POTAJE DE JUDÍAS VERDES

Ingredientes:

- Judías verdes
- Garbanzos cocidos
- 4 patatas
- ½ Cebolla
- 4 dientes de ajo
- Medio tomate natural
- Una cucharadita de pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal



Procedimiento:

1. Cortamos las judías verdes y las patates las troceamos.
2. En una sartén ponemos un poco de aceite y añadiremos la cebolla y el ajo picaditos, el tomate y un poco de sal, y sofreiremos todo. Cuando lo tengamos, lo trituraremos en una batidora con un poco de agua.
3. En una olla añadiremos agua y coceremos los garbanzos. Cuando estén cocidos, añadiremos el sofrito.
4. Dejaremos que se hagan un poco y añadiremos las patates troceadas, las judías verdes y una cucharadita de pimentón dulce. Daremos unas vueltas a todo para que se integren bien los Ingredientes.
5. Taparemos la olla, y dejaremos que se haga unos 15-20 minutos hasta que esté en el punto que sea de nuestro gusto.
6. Lo serviremos a la mesa y ¡A disfrutar!

Sebastiana Sánchez
Costurera

Aprenem

LA TERMOTERÀPIA

És el tractament de lesions i malalties, mitjançant la calor.

L'origen és antic, a Egipte i Grècia es troben documents en els quals es parla i descriu l'ús de teràpies de calor per guarir malalties. Hipòcrates, pare de la medicina, creia que només la calor podia guarir les malalties quan fallaven els medicaments i la cirurgia

“Lo que la medicina no cura, la lanza lo hará; lo que no cura la lanza, lo cura el fuego”.

A l'època moderna es van analitzar els beneficis i efectes de la calor a l'organisme. Aquests són la dilatació dels vasos sanguinis, que produeix una millor oxigenació de la zona afectada i l'eliminació de toxines que disminueix la inflamació. Tot conjuntament, fa disminuir el dolor. També fa que la musculatura contracturada s'estiri.

Els fisioterapeutes fem servir diversos aparells, per tal de produir aquest efecte. Depenent del tipus de lesió fem servir:

- Termoteràpia per infraroig. L'infraroig és un tipus de llum artificial que produeix escalfor concentrada i superficial. Indicada per contractures musculars, fa un efecte d'estirament en la musculatura, disminuint la contractura anòmla de la mateixa. També està indicada per l'artritis i artrosi, donat el seu efecte antiinflamatori. És una teràpia molt recomanada per a la gent gran pel seu caràcter poc invasiu i agradable.
- Termoteràpia per parafina. La parafina és un tipus de líquid cerós que passa de sòlid a líquid a uns 48°. Està indicada en tendinitis i malalties reumàtiques de les extremitats distals , peus i mans. S'aplica submergint la ma o el peu en un bany de parafina. Al treure'l es solidifica i manté la calor uns deu minuts. En persones grans cal vigilar si hi han ferides o hematomes, el que contraindica la seva aplicació.
- Ultrasons. Utilitza ones sonores amb una freqüència alta . Això produeix un efecte tèrmic per fricció, en una zona molt localitzada del cos. Aquesta característica fa que sigui indicat pel tractament de tendinitis.

Alex Gil
Fisioterapeuta
Núm. Col. 2268

Coneixem-nos

ENTREVISTA JOANA ALFARO

La Joana porta el ritme al cos, li agrada ballar i ho balla tot! Amb música o sense música és una persona vital, alegre, sempre amb ganes de fer broma i de gaudir la vida.



1. Com et definiries?

Sóc una persona normal, m'agrada fer les coses bé, com Déu mana. He sigut una persona molt treballadora i molt de casa perquè tinc vuit fills.

2. Un record de la infantesa.

A casa no teníem res, va ser dur, érem vuit germans i estàvem ben avinguts. Jo era la més petita de tots, recordo que van venir dos barcos d'americans, si els ajudaves a rentar plats i fer coses ens daven menjar i després a peu cap a Vilassar de Dalt.

3. De què has treballat?

Vaig estar de minyona amb un capellà de Barcelona, feia de tot: anava a comprar, feia el menjar, rentava roba...

Jo no volia anar a sentir la missa perquè sempre deia el mateix, i ell em deia
– ja te'n guardaràs prou!-

4. Has viatjat?

No, no m'agrada anar de viatge, en canvi els meus fills sempre estan de “parranda”.

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

Aquí estic molt bé, m'agrada tot. Estic molt acompanyada i tothom es porta bé amb mi.

Gràcies Joana per fer-nos la vida fàcil a tots els que t'envolten

Silvia Ocaña
Animadora Sociocultural

Coneixem-nos

ENTREVISTA TANIA GASENT

Si truques al Pairal la primera veu que t'atendrà és la de la Tania. Anem a conèixer-la una mica més.



1. Com et definiries?

Em considero una persona sensible, a vegades fins i tot massa. Sóc empàtica i intento entendre sempre. No m'agrada entrar en conflictes, prefereixo mantenir l'harmonia i la pau en les meves relacions. A més, sóc responsable i compromesa amb les meves responsabilitats i amb les persones que m'envolten. Penso que tinc un cor amable que busca sempre actuar amb bona intenció.

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

El meu dia comença a les 7h del matí, fent la pauta d'usuaris. A les 9h reparteixo esmorzars i després vaig a recepció per fer les meves tasques del Cap de torn, com preparar calendaris, plannings i organitzar el dia. Tot i que de vegades es posa una mica complicat, sempre aconseguim ensortir-nos. També atenc trucades i correus, i sempre van sorgint cosetes. Després serveixo als menjadors i a les 14:30h acabo la jornada.

Treballo al Pairal des de l'Abril del 2018.

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

M'agrada passar temps amb els de casa, aprofitar els caps de setmana per sortir a passejar i sempre que podem fer alguna escapadeta per aquí aprop. La meva filla i jo som molt amants dels animals i som voluntàries de la Protectora de Vilassar de Dalt. Aprofitem tot el que podem per anar-hi, treure'ls a passejar i donar-los molt d'amor.

“Pairal, bon dia! “

Silvia Ocaña
Animadora Sociocultural

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 “Lola” Ventura

La Lola va néixer l'any 1930 a Marganell, un petit poble català envoltat de natura i vida tranquil·la. Des de ben jove va mostrar una personalitat forta, decidida i amb un caràcter independent que trencava els esquemes de la seva època. Amb esperit valent, va deixar la seva terra natal sent encara adolescent per traslladar-se a Barcelona, on va començar a treballar com a minyona en una casa particular.

A la gran ciutat, la Lola no només va treballar de valent, sinó que també va aprendre a espavilar-se amb intel·ligència i dignitat, guanyant-se el respecte de tothom qui la coneixia. Amb el temps va conèixer en Joan, amb qui es va casar i va formar una vida en comú, però sense deixar mai de ser ella mateixa: ferma, treballadora e independent.

Juntament amb el seu marit, es va fer càrrec de la parada de fruita que tenien els seus sogres al mític mercat de la boqueria, on ràpidament va deixar-hi empremta. La Lola no només gestionava el negoci amb eficàcia, sinó que també era coneguda pel seu tracte directa, la seva energia incansable i la seva honestedat.



Tenia i té caràcter, sí, però també un gran cor. Era estimada pels seus clients, respectada pels companys de mercat i admirada per la seva família. El seu llegat perdura no només en la memòria de que la va conèixer, sinó també en l'exemple de vida que va deixar: el d'una dona autèntica, forta i profundament humana.



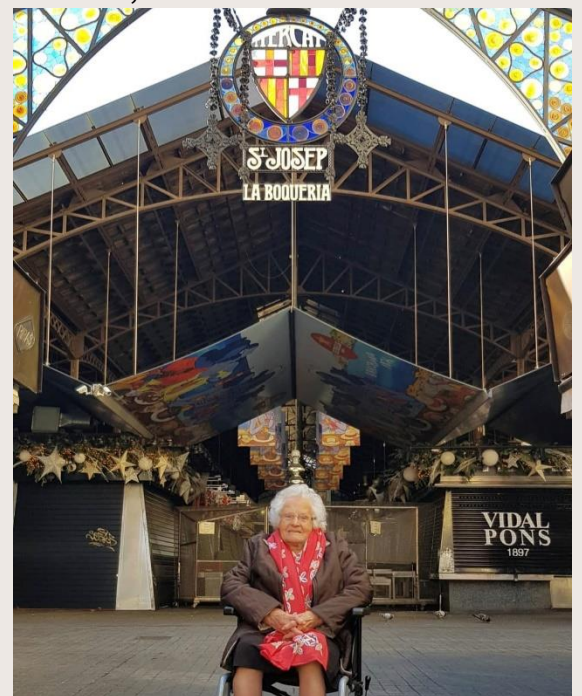
Però si alguna cosa definia la seva vida, eren els seus tres grans amors: el seu marit Joan, el seu company fidel de tota la vida, d'aquí una de les seves frases “un marit i cap més”, i els seus dos fills, l'Isidre i en Joan, als quals va estimar amb passió, orgull i dedicació.

La Lola va ser molt més que una mare, esposa i paradista. Va ser una dona lliure, forta i estimada. El seu record viu encara entre les fruites del mercat, entre les parades que encara ressonen, i sobretot en els cors dels

qui l'estimem.

Els darrers anys transcorren amb pau i serenor en la residència Casa Pairal on rep el mateix afecte que sempre havia sabut donar.

Gràcies a tot l'equip.



Família de la “Lola” Ventura

Actualitat

DECORACIÓ DE LA CASA

Aquest trimestre hem redecorat el jardí i la recepció, hem fet canvis i renovacions més actuals, però sense perdre la nostra essència.



Aniversaris

Abril

5	Antoni Carles
14	Palmira Tabernero
16	M ^a Ángeles Mauleón
19	Dolors Ventura
21	Antonia Alonso
25	Isabel Ayala
25	Núria Peribañez
27	Ignacia Gómez
27	Mercè Badia
28	Carmen Lago

Maig

16	Iluminada Fernandez
21	Mariano Sánchez

Juny

11	Faustina Rodriguez
17	Elisa Palmes
24	Elisa Miralles
24	Albert Mata
24	Juana Alfaro
29	Maria Alonso

