

LA VEU DEL PAIRAL

Revista trimestral



Carta de la direcció

Les llargues esperes per accedir a una plaça pública en una residència són una realitat que afecta de manera directa la dignitat i la qualitat de vida de les persones.

Arribar a complir els requisits per optar a una plaça ja és, per si sol, un camí complex. L'obtenció d'un grau II de dependència no és només un tràmit administratiu: és el reconeixement d'una situació de vulnerabilitat que implica la necessitat d'ajuda significativa en el dia a dia. És a dir, no parlem de persones que poden esperar sense conseqüències, sinó de persones que ja es troben en una situació delicada.

Malgrat això, un cop assolit aquest llindar, s'inicia una nova etapa igualment dura: la de l'espera. Sovint són anys, durant els quals la situació personal pot empitjorar, la salut es pot deteriorar i les famílies han d'assumir una càrrega emocional, física i econòmica molt elevada.



A aquesta realitat s'hi afegeix una altra dificultat que no es posa prou sobre la taula. Paral·lelament a l'augment de la demanda i a les llistes d'espera, a les residències se'ns exigeixen uns requisits arquitectònics i estructurals cada vegada més estrictes, per poder formar part del sistema públic o concertat. Tot i que l'objectiu d'aquestes exigències —millorar la qualitat dels espais— és indiscutible, en molts casos suposen inversions molt elevades que no tots els centres poden assumir i quedaran fora de la Xarxa de Serveis Socials d'Atenció Pública.

Això genera una paradoxa preocupant: mentre hi ha persones esperant una plaça, hi ha també centres que poden, volen i saben oferir atenció de qualitat, però que queden fora del sistema per la dificultat d'adaptar-se a aquestes exigències en els terminis i condicions establerts. El resultat és una reducció potencial de places disponibles en un moment en què, precisament, caldria ampliar-les.

Cal fer una reflexió profunda sobre si el sistema actual està aconseguint l'equilibri adequat entre l'exigència de qualitat i la viabilitat real dels centres.

Des de les residències, som testimonis directes d'aquesta situació. Veiem com moltes persones arriben tard, després d'un procés d'espera que ha agreujat la seva situació. També veiem famílies esgotades, i professionals que treballen amb compromís en un context cada vegada més exigent. I, no són poques les vegades que ens posem en contacte amb famílies per oferir l'ahelada plaça, i ens trobem que la persona ja ha traspassat i, la notícia rebuda, ens interpel·la sobre les mancances del sistema.

Defensar un accés més àgil i just a les places públiques, així com unes condicions assumibles per als centres que en formem part, és una qüestió de dignitat per ambdues parts.

No podem normalitzar l'espera quan el que està en joc és el benestar de les persones.

Rosa Escribano

Directora de la Fundació Privada Casa Pairal

Racó del Patronat

Avui m'he pogut acomiadar del meu amic **Tomàs Mayor**, un home bo, senzill i fidel als seus principis. Amb la seva manera de ser, transmetia calma, saviesa i humanitat; parlar amb ell sempre reconfortava.

La seva vida, marcada per l'esforç i per temps difícils, és també una història de compromís amb Vilassar de Mar. Va treballar incansablement, va servir al poble amb honestedat i va participar activament en iniciatives educatives, culturals i socials que han deixat una empremta profunda.

Amant del cant coral, de la cultura i del servei als altres, va ser també un company lleial i proper com a patró de la Fundació Casa Pairal, sempre disposat a sumar i a ajudar amb discreció.

En l'àmbit personal, va estimar profundament a la seva família i als seus amics, i va viure amb coherència, senzillesa i generositat.

Avui no només acomiadem a un vilassarenc compromès, sinó a una gran persona. El seu record continuarà viu entre nosaltres.

Descansa en pau Tomàs.

Gràcies!



Agustí Martín Mallofré
President de la Fundació Privada Casa Pairal

Activitats

Sortim!

El nou taller de fisioteràpia en moviment ja és una realitat. Teníem moltes ganes de posar en marxa aquest projecte pensat per a residents amb autonomia que gaudeixen d'una bona passejada.

Per activar-lo, només necessitàvem un grup amb ganes de caminar durant una hora (amb les seves merescudes pauses de 5 minuts cada 20 minuts). I ja estem a punt!

Per què caminar és el millor "taller"?

El cos humà està dissenyat pel moviment. Amb el pas dels anys, el sedentarisme es converteix en el nostre pitjor enemic i accelera el desgast físic.

Caminar no és només desplaçar-se; és una eina poderosa per millorar la salut de forma integral:

- **Cor i circulació:** Millora la capacitat cardíaca i activa la circulació sanguínia, tot evitant la inflamació i els edemes a les cames. A més, ajuda a mantenir la tensió arterial sota control.
- **Ossos i articulacions:** L'impacte suau del pas manté les nostres articulacions flexibles i els ossos més forts.
- **Músculs actius:** Tonifica el cos i millora l'absorció de proteïnes, mantenint la nostra musculatura sana.
- **Benestar digestiu:** Facilita l'absorció de nutrients, regula els nivells de glucosa i millora el trànsit intestinal.
- **Salut emocional i mental:** Caminar redueix l'estrès i l'ansietat, un factor vital en processos de deteriorament cognitiu. En fer-ho en grup, fomentem la socialització i l'alegria de compartir.

En definitiva, en caminar generem endorfines, les hormones de la felicitat, que ens fan estar més animats i vitals.

Com diu el lema: Mens sana in corpore sano.



Recepta de l'àvia

POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO

Ingredientes:

- Garbanzos cocidos
- 2 lomos de bacalao
- Acelgas
- Cebolla y ajo
- Tomate
- Pimiento verde y rojo
- Patatas
- Caldo de pescado

Procedimiento:

- Comenzamos pochando la cebolla y el ajo picados finamente. Hacemos sofrito durante unos 20 minutos.
- Echamos los garbanzos cocidos y el caldo de pescado. Cocemos todo junto unos 15 minutos
- Añadimos todas las verduras (tomate, acelgas, pimientos y patatas) picadas, y lo cocinamos unos 10 minutos
- Para finalizar cortamos el bacalao en dados y lo incorporamos. Solo cocemos un par de minutos para que no se quede seco porque se va a cocinar prácticamente con el propio calor.
- Servimos en la mesa. ¡Buen provecho!



Aprenem

TERAPIA OCUPACIONAL

¡Hola! Soy Sofía Canepa, Licenciada en Terapia Ocupacional.

Soy argentina y desde el año pasado tengo el placer de formar parte del equipo de Casa Pairal.

Muchos se preguntan ¿Qué hace exactamente una Terapeuta Ocupacional? y se los explicare brevemente:

Mi labor consiste en utilizar las actividades que realizamos todos los días como una herramienta terapéutica. Mi objetivo es que cada residente no solo "esté", sino que participe, se sienta útil y mantenga su autonomía el mayor tiempo posible.



¿Cómo trabajamos en la residencia?

Mi enfoque no mira solo la enfermedad, sino la conexión entre la persona, sus actividades favoritas y el entorno. Trabajamos día a día sobre:

- La Autonomía, entrenando y adaptando las actividades de la vida diaria para que el residente se sienta seguro e independiente.
- La Estimulación Cognitiva, manteniendo la mente activa a través de desafíos prácticos.
- La Identidad, asegurándonos de que cada persona preserve su historia y sus roles.

En definitiva, mi rol es acompañar a los residentes para que su calidad de vida y su autoestima sigan creciendo, fortaleciendo sus vínculos y su sentido de pertenencia en nuestra casa.

Coneixem-nos

ENTREVISTA JAUME MONTMANY

En Jaume és de Vilassar de tota la vida i molt conegut per la gent del poble. Li agradava anar al Cívic, matí i tarda, a jugar al dòmino, feia campionats. I el trobaves sovint passejant i amb ganes d'enraonar.

- **Com et definiries?**

Sóc amable, simpàtic i carinyós. M'agrada molt la xocolata i anar a fer el vermut a l'Espinaler

- **Un record de la infantesa.**

Vivia al Carrer Concepció, amb el pare, la mare i la meva germana petita, la Carme. Tenia molts amics i jugàvem al carrer

- **De què has treballat?**

De rellotger, al principi a Premià i després com dependent en una botiga a Mataró, al Carrer Nou

- **Has viatjat?**

Sí, m'ha agradat molt viatjar, he anat a França, Itàlia i mitja Espanya. Però el que més m'agrada de tot el que he vist són els Pirineus

- **Què és el que més t'agrada de viure al Pairal?**

Les noies són molt simpàtiques, m'ho passo molt bé quan posen música i ballem

"Amb molta paciència i precisió, obro panxes per donar la saó.
Tinc molts fills que fan tic-tac, però mai es mouen d'on els he posat."

Rellotger

Coneixem-nos

ENTREVISTA MAIRA CADENA

La Maira va arribar a Catalunya des de l'Equador ja fa 23 anys. Era molt jove però tenia molta empenta, va venir amb ganes de millorar el seu futur i el de la seva família.

- ¿Cómo te definirías?

Soy una persona responsable, organizada, amiga de sus amigos y muy divertida.

- ¿Qué haces en el Pairal y cuanto tiempo hace que trabajas aquí?

Llevo más de seis años en el Pairal. Trabajo en la lavandería del centro y me encargo de que todo esté limpio y a punto

- Què t'agrada fer en el teu temps lliure?

Soy muy familiar, intento quedar con mis hijos, saber cómo les va. También salgo a caminar y quedo con mis amigas para tomar café.

La Maira encomana bon humor, sempre somriu. Diu que treballar al Pairal li ha ensenyat a valorar el que té, cada dia més



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

Primer de tot, em presento. Soc Roser Jaume, la filla de Roser Massana. Ella porta residint al Pairal des de gener de 2024, per tant, una mica més de dos anys.

Una de les decisions més dures que he pres a la meua vida va ser aquesta, la de portar la meua mare a una residència. Mai vaig pensar que ella, una persona activa, intel·ligent, decidida, independent i sempre amb ànims d'ajudar a tothom en allò que fos necessari, arribaria a l'extrem de no poder valer-se per ella mateixa en les coses del dia a dia, a no poder viure sola, a no poder ajudar als altres... però els anys no passen en va, tot i que quan estem bé no pensem mai en aquest pas inexorable del temps.

En fi, aquell dia va arribar i una sèrie de fets desgraciats dins la família van provocar que ella hagués de venir aquí, al Pairal. Perquè jo, la seva filla, a qui ella sempre havia ajudat i recolzat, em vaig veure incapaç de poder cuidar, evidentment per motius laborals, familiars i totes aquelles excuses que a vegades ens inventem amb tal de no pensar-hi massa.

Ella va triar venir al Pairal perquè el coneixia. Tenia una amiga de tota la vida que feia anys que hi residia i sovint la visitava. Li donava confiança aquesta residència, una veritable institució de Vilassar. I quan ella va haver de venir, jo també vaig preferir el Pairal. Havia visitat una altra residència del poble, però em va agradar aquesta, tan blanca, tan neta, amb aquell jardí lluminós i el seu personal eficient i afable.

Els primers mesos es va adaptar bé. Feien moltes activitats i jo em sentia tranquil·la en veure-la conformada, sovint contenta, malgrat que sempre em deia que com a casa, res.



Jo, immersa en un feixuc sentiment de culpabilitat, venia cada tarda a veure-la i els caps de setmana me l'emportava a casa, al principi dissabtes i diumenges, fins que vaig comprendre que potser de tant en tant a mi també m'aniria bé desconnectar.

Ara vinc cada tarda, però algun cap de setmana, o dissabte, o diumenge, m'escapo a la caseta del Pirineu o a veure la meua filla que viu a Amposta. I com que sé que està al Pairal, ben atesa i cuidada, doncs em sento tranquil·la.

El temps ha anat passant i ella ha anat perdent força físicament, tot i que el cap encara el té prou clar. Rondina una mica més, a vegades es queixa del menjar, quan hi ha algun plat que no li agrada, però també és veritat que té poca gana. Valora molt tot el personal, i pateix quan veu que treballen tant. Crec que a ella l'aprecien de debò i jo també estic contenta amb tots, sé que la feina és dura i sovint poc valorada. I que, no obstant, elles i ells donen tot el que poden perquè la meua mare estigui bé.

Des d'aquí, vull donar les gràcies a tots, de tot cor. A ella, cada dia la veig més petita i vulnerable. I quan marxo del Pairal, li dic adéu i li envio un petó des de la porta, noto com una petita opressió al pit. És una època dura, ho sé. Però l'he de viure, i si sé que la mare està en bones mans, ho puc acceptar millor.

Ara la culpa ja no em tenalla tant, perquè sé que, malgrat tot, al Pairal està bé.

Actualitat

En un moment en què sovint es parla de responsabilitat social com si fos només un concepte abstracte, hi ha petites accions que en donen un significat real i tangible. La recent col·laboració entre la nostra fundació i la **Fundació CEO el Maresme** n'és un bon exemple.



Aquest acord, que pot semblar senzill a primera vista, té un valor que va molt més enllà del fet concret d'arreglar un jardí. Les persones de la **Fundació CEO el Maresme** han vingut a cuidar i dignificar un espai que forma part del nostre dia a dia, però també han aportat alguna cosa més important: una oportunitat de connexió, de reconeixement i de treball compartit.

La responsabilitat social no és només una etiqueta ni un apartat en una memòria anual. És una manera d'entendre el paper que tenim com a entitats dins la societat. Vol dir generar oportunitats, confiar en les capacitats de les persones i apostar per models de col·laboració que beneficiïn tothom.

En aquest cas, el nostre jardí esdevé un espai simbòlic. Mentre es poda, es planta i es neteja, també es construeixen vincles i es trenquen barreres invisibles. És una manera de recordar que la inclusió no es proclama: es practica.

Potser el resultat més visible serà un jardí més cuidat i agradable. Però el veritable impacte és menys immediat i molt més profund: té a veure amb la dignitat, amb les oportunitats i amb la voluntat de construir una societat més justa.

Per això, aquesta col·laboració no és només una acció puntual. És una declaració d'intencions.



Aniversaris

Gener

6	Carmen Yebra
8	Rosa González
21	Amelia Delgado
28	Sari Calvo

Febrer

4	Lucia Bueno
7	Pilar Tomás
17	Felix Gómez
19	Alfonsa Charles

Març

1	Joan López
5	Mercè Dominguez
7	Núria Teixidó
11	Matilde García
16	Gloria Maymó
21	Teresa Rufart
25	Juan Díaz
28	Ramona Ramentol

CASA PAIRAL

