

LA VEU DELS AVIS

*Revista d'hivern, primavera i estiu del
2021 (Nº 71)*



RESIDENCIA STA. MARIA DEL TURA



Instituto de Religiosas de
SAN JOSÉ DE GERONA

SUMARI

Horaris i serveis

ÀPATS: dinar a la una i 2/4 d'una a la quarta planta i per sopar a les 19:00. Al tercer i quart pis 2/4 de 7.

VISITES: permeses i seguint el protocol establert que ens marca en cada moment Sanitat.

SERVEI D'INFERMERIA. Cada dia de 8 a 20 h.

SERVEI MÈDIC: dilluns, dimarts, dijous i divendres de 10h a 13h.

REHABILITACIÓ: de 9 del matí a les 13h

PERRUQUERIA : Dimarts, dimecres, dijous i divendres als matins de 9h a 13h i els dijous també de tardes (de 15h a 19h).

PODÒLOGA: segon dijous de cada mes.

MISSA: anul·lades

A la portada: *Celebració de CORPUS:* va ser una de les primeres activitats que vam poder celebrar tots plegats, mantenint els grups bombolla.

2 Editorial

GRUP DE LA REVISTA
LA DIRECCIÓ

5 Els actes especials

FEM UN COP D'ULL

12 Reportatge

HISTÒRIA DE VIDA
ENTREVISTA

16 Articles

RACÓ DE PSICOLOGIA
RACÓ DE FISIO
RACÓ D'INFERMERIA

20 Tot i més

CALAIX DE SASTRE
LA HNA. ASELA ENS FA UN
VERS
COSES D'EN XARLI
EL RACÓ DE LES RIALLES
AVUI QUÈ DINEM?
NOTÍCIES DEL MÓN
ACTES DE COMIAT
QUI ARRIBA I QUE ENS HA
DEIXAT
AGENDA DELS PROPERS
ACTES ESPECIALS
CONTRAPORTADA

GRUP DE REVISTA

Per fi hem posat fil a l'agulla i hem pogut publicar un número més de la nostra estimada revista. Com ja sabeu, sóc relativament nova a la casa i he necessitat una mica de temps per pair tot. Per qui no em conegui encara, sóc la Carne i des de febrer estic com a Educadora Social del centre.

Però això ha estat arribar i moldre!!! Entre tots els residents, i per votacions, es va decidir que em farien l'entrevista d'aquest número. No m'ho podia creure!!! Ha estat un plaer i un honor. Així que, si seguiu llegint, la trobareu.

A més a més, és un número ple de sorpreses. Entre tots han decidit quin format havíem de seguir i quines novetats incloure, com per exemple les notícies del món, un racó de cuina, etc. No us explico gaire res per què així us engresqueu i ho esbrineu per vosaltres mateixos!

Vinga bona tornada i que comenci la lectura!!!

Equip de redacció

- Responsable de redacció i disseny: Carne Pardo León
- Residents col·laboradors: Carles Aragó, Hna. Asela, Vicenç Sabater i Montserrat Vilarrassa.
- Personal implicat: direcció i tot l'equip interdisciplinar
- Correcció: la Mònica i la Loli
- Impressió: la recepció del centre.
- Confecció: els mateixos residents.
- Punt de contacte/ E-mail : educacion.social.tura@irsjg.org
- Visita'ns a la web del centre : www.residenciatura.org
- També segueix-nos a instagram (@residenciatura)

Aquesta és una revista trimestral, creada pels mateixos residents del centre, durant el taller de la revista (divendres d'11 a 12 h)

El contingut que presenten els col·laboradors està adreçat i dissenyat pensant en el perfil dels nostres residents.

Des de la DIRECCIÓ



Benvolguts tots,

Sempre és un honor poder dedicar unes paraules des d'aquesta revista però després d'una època tan extraordinàriament atípica, encara més.

Aviat farà un any de la meva reincorporació a l'equip professional del centre. Molts de vosaltres ja em coneixíeu com a coordinadora d'infermeria, tasca que vaig desenvolupar al centre des de l'any 2007 al 2017.

Vaig estudiar infermeria a la Universitat de Girona i vaig treballar durant diversos anys en geriatría, cirurgia, traumatologia i salut comunitària. Durant els últims 3 anys vaig decidir formar-me en Atenció Primària però finalment l'oportunitat de dirigir la residència em va fer retornar a geriatría i la veritat és que n'estic molt satisfeta.

Els darrers temps, els fonaments de la geriatría i de la sanitat en general, han trontollat i s'han hagut de reinventar. Assumir una direcció en aquesta època d'incertesa és un repte molt motivador i gaudir d'un equip humà i una infraestructura com els que disposem al centre, és un luxe.

La pandèmia ens ha marcat un abans i un després en molts aspectes. Hem patit nombroses pèrdues però també ens ha ofert la oportunitat de ser més empàtics i creure encara més en el treball en equip per garantir l'excel·lència assistencial.

Són molts els canvis que hem anat duent a terme durant aquests mesos. Segurament, el més rellevant ha estat la redistribució de les unitats de convivència. Aquest projecte, pensat i liderat per l'equip tècnic i l'equip directiu de la residència ens ha portat a la reestructuració dels espais de la residència en 5 grups bombolla. Aquesta nova manera de treballar ens ha ajudat a millorar significativament a nivell assistencial. Els grups petits d'usuaris o residents garanteixen un tracte molt més individualitzat i unir perfils de residents per treballar l'activació, dinamització i rehabilitació de manera adaptada a cada grup.

A més dels canvis organitzatius, vull destacar la incorporació de diversos professionals que ens han ajudat a reforçar tant l'atenció directa als residents com l'atenció indirecta. Hem incorporat professionals als equips de neteja i gerocultores i tenim una nova educadora social, la Carme Pardo que ha aportat alegria i dinamisme als nostres residents.

També hem reestructurat l'organigrama del centre on professionals que ja portaven molts anys al centre han assumit altres càrrecs, com són la María Callejón, que des del setembre passat és la coordinadora d'infermeria i la Jamila Chaoui que actualment és la coordinadora de l'equip gerocultor.

L'horitzó de 2021 és esperançador. Sembla que poc a poc, gràcies a la vacunació massiva i la col·laboració de tots, recuperem una certa normalitat i tot i que encara estem molt condicionats per protocols i canvis de normativa freqüents, estem molt emocionats de poder veure com el residents poden tornar a fer vida familiar i en comunitat.

Agraïm profundament la confiança dels residents i les famílies i la bona voluntat que han demostrat en tot moment davant les adversitats.

Moltes gràcies!

EVA CARRERA *Directora del centre*

FEM UN COP D'ULL...

Un Carnaval ple d'il.lusió i alegria

Com cada any hem tingut la desfilada de vestits de paper, ball i hem escollit els nostres Reis i Reines de Carnestoltes de cada grup bombolla!!



**Els reis i reines 2021
(d'esquerra a dreta):**

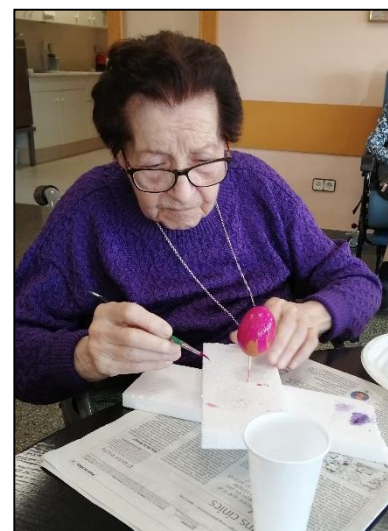
- Grup Blau:** Ramona i Pere
- Grup Lila:** Carme i Josep Lluís
- Grup Verd:** Francisca i Xicu
- Grup Rosa:** Maria i Miquel
- Grup taronja:** Lourdes i Lluís



I per Setmana

Santa... La nostra peculiar mona de Pasqua

El primer pas va ser fer la decoració dels ous. Es van buidar i després pintar. El segon pas va ser fer el pa de pessic de xocolata i ja, per últim, es va decorar amb plomes, ous i melmelada. Aquí teniu el procés.





Celebrem l'amor regalant una rosa per

St. Jordi



Amb les iaies cosidores de la casa, durant unes quantes setmanes vam confeccionar una rosa per regalar a tot el personal i també

altres cosetes, per tal de muntar la nostra paradeta. I com no, cada resident va rebre una bonica rosa vermella per celebrar aquesta esplèndida diada de St. Jordi.



I pel personal: celebració del dia de l'Infermeria

Un bon tiberi i regals per
tothom!!!



Corpus florit



Amb l'ajuda del personal,
voluntaris, amics, residents i
familiars vam poder celebrar al
pati de St. Josep el Corpus
Christi.



Bruixes i encanteris pel solstici d'estiu

Per St. Joan no podia faltar la música (en Cinto i en Pep), la coca, el moscatell i la traca final. I com marca la tradició vam cremar tots els nostres desitjos amb l'ajuda de les bruixes del Tura: la Crosqueta i la Garrinada.



“La Operación Bikini” aparcada fins al setembre...



Durant el mes de juliol fem el “vermutillo” al Firal. Tot subvencionat amb els dinerets guanyats a la parada de St. Jordi!!! Instants per no oblidar.

L'art i la vellesa

Exposició potent a l'Hospici de la mà d'una familiar.

En aquests moments en què vivim val a dir que **la cultura és segura**.



Campionat de dòmino

Per fi hem pogut reprendre el Campionat de dòmino del Tura. Primer, a cada grup bombolla, s'ha escollit als dos semifinalistes. I al dia següent, a recepció, hem fet les semifinals i la final del campionat. Ha estat molt disputat i igualat. Però els guanyadors han estat: Margarita Salgueda, Jaume Coll, Dolors Bonet i Paquita Granados! Enhorabona campiones!



Les nostres anyorades Festes del Tura.

Aiii que bé poder gaudir una mica de les festes!!! Hem pogut fer el vermut de festes, visitar el santuari de la mare de Déu i de tornada veure la faràndula exposada a l'Hospici, ens han ballat els nostres cabeçuts, la Tureta i en Pep, els gegants de St. Cristòfol i Mas Bernat, i no podia faltar el tradicional "brindis amb l'Alcalde".



Visita al santuari i a l'Hospici per veure la faràndula



La Tureta i en Pep fan unes ballades per totes les unitats de convivència!!

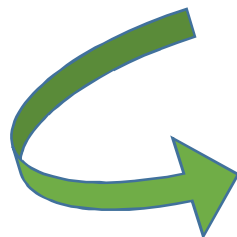


Els gegant de St. Cristòfol i Mas Bernat visiten la Residència



El clàssic brindis amb l'Alcalde.

I no podia faltar el vermut de festes al Firal



Història de vida

Normalment aquest apartat el dedicàvem a un nou resident per conèixer la seva història de vida. Però en aquest número volem que la nostra companya, la **Montserrat Rodríguez**, tingui un bonic record ja que aquest any ha fet 25 anys que treballa a la casa. Així que aquí us deixem l'entrevista realitzada.

- **Quants anys portes en aquesta casa?**

Ara mateix fa 25 anys. Vaig començar quan tenia 22 anys.

- **On vas néixer?**

Vaig néixer a Olot però visc a Sant Joan les Fonts.

- **Quina és la situació més complicada amb la que s'ha trobat aquí?**

Sempre hi ha hagut situacions complicades però com la que hem viscut amb la COVID, crec que ha estat la més dolenta. Ara fa un any i mig que va començar i mai havia vist la casa tant buida.

- **Quins avis li han arribat més al cor?**

Suposo que aquells que et necessiten més, potser els hi agafes més carinyo. El "roce" o també segons el caràcter de l'avi.

- **A on vas estudiar?**

L'E. G. B. la vaig fer al Malagrida. Vaig tenir a la Dolors Bonet com a professora de 3er. Després vaig anar a treballar i estant a l'atur vaig estudiar aquest ofici. Tenia 21 anys quan vaig fer el curs de geriatría.

- **La casa ha canviat molt?**

Al principi hi havia moltes germanes. La directora també era una germana, les infermeres, ajudaven a fer els llits... Físicament també ha canviat molt, així com la forma de treballar. Ha canviat per bé.

- **Durant aquests anys creus que ara estem més bé o anem a pitjor?**

Personalment crec que cada cop anem a pitjor per què ens anem fent grans i tot costa més. Però a nivell de la casa tot va a millor.

- **Sempre hi hagut gent gran en aquesta casa?**

Des de que jo hi sóc aquí sí. Abans havia estat un hospital i una guarderia.

- **Què és el què més has gaudit a la vida?**

El naixement dels meus fills i la família.

- **Quina persona és la que li ha emocionat més de les que has cuidat?**

Hi ha molta gent, en 25 anys hi ha hagut molts, alguns per unes coses i uns altres per unes altres.

- **Has fet moltes amistats durant aquests anys que has treballat aquí?**

Sí, moltes, tant amb companys com amb familiars.

- **Podríem saber què ha passat a la residència de St. Joan les Fonts?**

Jo sé el mateix que vosaltres. Hi ha gent contagiada, però ara està més controlat.



FOTO DEL
DIA DE
L'ENTREVIS_
TA.

- **Quina és la part que més t'agrada de la teva feina i la que menys?**

La que més m'agrada és el contacte amb vosaltres, amb els residents. I la part que menys doncs quan us poseu malalts o quan marxeu, tant si és per anar a una altra residència com si és per defunció.

- **Aquesta feina et crea satisfacció?**

Sí. Vaig començar amb 22 anys i m'agradava molt estar sobretot amb la gent més demenciada. Vaig estar de voluntària a l'hospital per acompanyar a la gent gran.

- **T'ha afectat molt tot això del COVID?**

Sí. Jo el vaig agafar al principi. Vaig estar 20 dies de baixa. Al tornar s'havien mort moltes persones i la residència estava mig buida, tant de personal com de residents. Això em va impactar moltíssim.

- **Has viscut algun enamorament entre dos avis aquí?**

Al principi hi havia una parella que es van conèixer aquí i fins i tot es van casar. Després va haver-hi una altra que es volia casar però la família no els va deixar.

- **Estàs casada?**

Sí, ja fa uns 18-19 anys. He perdut el compte!

- **T'agrada Olot?**

Sí, que m'agrada. Sóc filla d'aquí i a més a més és molt tranquil.

- **Tens fills?**

Sí, en tinc dos, un nen i una nena: l'Aleix i la Xènia. L'Aleix té 12 anys i és de juliol i la Xènia en té 16 i els fa al novembre.

- **Quines aficions tens?**

Caminar amb els nens. Llegir una mica però no tinc gaire temps. I també m'agrada molt estar al sofà!

Entrevista a CARME PARDO

Educadora Social de la Residència



DOLORS: Fa molts anys que treballes aquí?

No, fa poquet que estic per aquí. Vaig començar al febrer d'aquest any. Però jo ja havia estat en aquesta casa substituint a l'anterior dinamitzadora, l'Agnès, quan es va quedar embarassada. Així que ja coneixia la casa.

MONTSERRAT VILARRASA: T'agrada Olot?

M'agrada molt Olot i per això m'he quedat a viure aquí. Ja fa uns 19 anys que rondo per la Garrotxa.

CARME CODINA: t'agrada molt la feina que fas?

M'encanta la meva feina i és totalment vocacional. Dono gràcies a l'univers per tota la vida tan plena que tinc!

RAMONA: Quines aficions tens?

M'encanta caminar per la muntanya, però sobretot m'agrada si tinc alguna cosa a buscar, és a dir, per anar a caçar bolets o espàrrecs... També m'agrada molt el mar, m'agrada molt banyar-me en ell. Menjar coses d'altres països i també cuinar-les.

MILAGROS: "Cual es el trabajo que desarrollas aquí"?

Jo sóc la dinamitzadora, em diuen l' "alegría de la huerta", penso i faig coses que ens estimulin, que ens pugui l'ànim. Intentar fer un treball més pedagògic però des de la diversió.

PAQUITA: "Cuántos hijos tienes"?

Tinc una filla que es diu Maria i té 10 anys. És un angelet.

PERE: Estimes als teus fills i els portes bé?

La meva filla és el meu sentit de viure. Es porta molt i molt bé i m'ajuda moltíssim en tot.

PILAR: Dins de la teva feina tens paciència amb els casos difícils?

S'intenta tenir molta paciència però som humans i a vegades ens pot passar que la perdem. Però crec que allò bó que tinc és que sempre intento demanar perdó si no he fet alguna cosa bé.

DOLORS: A on vius?

Visc al barri de St. Miquel en una caseta que fa poc que m'he comprat, però amb 19 anys que porto per aquí he estat vivint a molts llocs de la Garrotxa.

MONTSERRAT VILARRASSA: D'on has viscut o corregut quin és el lloc que més t'ha agradat?

M'agrada molt viatjar i conèixer altres cultures. No sabia quin lloc triar per què cada racó del món té el seu encant. Si m'hagués de decantar per un, ho faria per Mèxic. He viscut allà durant un temps i m'encanta la gent, el seu menjar, les seves platges, la seva història, la selva...

CARME CODINA: T'agrada França?

M'agrada França però el que no m'agrada són els francesos per què són molt seus. Si vas a un lloc a demanar alguna cosa com no parlis francès no et fan cap intenció d'entendre.

PILAR: A on vas néixer?

Vaig néixer a l'hospital de St. Pau i vivia al barri del Clot. Però on m'agrada viure és a la Garrotxa.

RAMONA: De què t'agradaria que fessin els teus fills de grans?

Doncs realment no ho sé. El que si vull és que sigui feliç i que el que faci ho faci des del cor.

MILAGROS: "Qué comida te gusta comer?"

De petita només volia menjar olives i patates fregides. Però ara m'agrada tot, massa que m'agrada tot! El que no suporto són les cols de Brussel·les. També m'agrada provar altres menjars que no estic acostumada, ja siguin d'altres països com d'aquí. Per exemple un dels meus plats preferits és el "Ceviche" que el vaig provar quan vaig viatjar a Equador. És un plat a base de marisc o peix marinat amb llimona.

PAQUITA: "Hace mucho tiempo que no has visto a tus padres?"

Amb la meva mare he passat uns dies per St. Joan però amb el pare desgraciadament va morir aquest 31 d'octubre passat.

PERE: Li agradaria arribar a gran fent aquesta professió?

Si que m'agradaria. Primer vaig estudiar Enginyeria Tècnica Agrícola però degut a una feina vaig descobrir que el que realment m'agradava era el contacte amb la gent. Als 30 anys vaig començar la carrera d'Educació Social i vaig fer les practiques a un altre geriàtric i així vaig descobrir la meva vocació. Voldria jubilar-me en aquesta casa però encara em queden molts anys!

MONTSERRAT GIL: Llegeixes molt? T'agrada?

M'agrada molt però em va a èpoques. Intento llegir el que són les xarxes socials per estar una mica informada del que passa arreu del món.

Les novel·les m'agraden, les històriques, les de pirates i aventures.

CARLES ARAGÓ: has estat a la presó?

De moment no he estat però de joveneta la vida em va donar una lliçó. Amb les amigues vam anar al Corte Inglés de la pl. Catalunya, vam veure unes braçalets molt bonics, però com no portàvem ni un duro, vam dir bé segur que ningú ens veu així que ens els posem.... Però quan anàvem per sortir el de seguretat ens va agafar i ens va portar al "cuartelillo". Ens van veure tant espantades i innocents que ens van deixar anar sense avisar als nostres pares ni res. Mai més he tornat a agafar res que no sigui meu!

RACÓ DE PSICOLOGIA



REFLEXIÓ

Quant de temps feia que no escrivia a la revista, quantes coses han canviat en l'últim any i mig, quants dols que hem hagut de pair... I tot i així, amb ganes de continuar endavant, amb motivacions noves, amb la il·lusió de poder compartir experiències amb els residents i amb els companys.

Tot ha canviat, sí, però això no és necessàriament negatiu, tot al contrari. Davant qualsevol canvi, ens posem instintivament a la defensiva, pensem que comportarà conseqüències negatives en totes les seves dimensions, perquè un canvi implica sortir de la nostra zona de confort, fer coses noves i desconegudes que surten del nostre control. Però un canvi també pot ser un regal, una oportunitat de millorar i de reinventar-te.

No tots els canvis que ha comportat el COVID-19 a la residència m'han agradat, està clar. Tot el que té a veure amb les restriccions del contacte humà m'ha semblat demolidor, els canvis en el model de visites de les famílies als nostres residents encara m'està costant de pair, i el bloqueig de les sortides diàries em fa mal, però és la situació que ens ha tocat viure i l'hem d'afrontar de la millor manera per a que no ens afecti a nivell emocional, i intentar posar el nostre granet de sorra per a millorar, ni que sigui mínimament, la situació. En això, ens han donat una lliçó magistral tots els nostres residents, i moltes famílies.

Però el COVID-19 també ens ha portat a repensar el model de residència que teníem fins ara, ens ha obligat a treballar en unitats de convivència més reduïdes, i això ha tingut molt de positiu. Es creen unes sinèrgies diferents entre els residents de la mateixa unitat, s'observa en molts casos més companyonia i més germanor, i el nivell d'activació i implicació que aconseguim és molt més alt que quan es vivia a la mateixa sala gran o al menjador comú. És, com diu una de les nostres residents, com viure en diferents barris. Els "barris del Tura" són el blau, el lila, el taronja, el rosa i el verd, i a cada barri hi trobes un tresor: cadascun dels residents que hi conviu.

Tot ha canviat, sí, però lluito per a que allò que és essencial en la nostra manera de treballar continuï present, i es mantingui, tot i els canvis: el respecte i l'amor per la nostra feina i per tots aquells de qui tenim cura. No deixem que tot el que hem passat ens enfosqueixi la mirada; ha estat un aprenentatge més. No defallim. Entre tots estem aconseguint il·luminar el camí.

FORÇA I ENDAVANT RESIDENTS, FAMÍLIES I COMPANYS!!!

Mònica Garcia

Psicòloga del centre

RACÓ DE TERÀPIA OCUPACIONAL



ACTIVITAT DE PSICOMOTRICITAT

En aquesta edició de la revista, he cregut convenient parlar-vos d'una activitat que ha acompanyat als nostres residents durant els últims anys, però que ha estat aturada un llarg temps a causa del Covid-19. Espero que us agradi i que vulgueu participar a l'activitat, la qual iniciarem properament als diferents grups bombolla.

QUÈ ÉS LA PSICOMOTRICITAT?

El terme "psicomotricitat" es basa en la visió global de la persona, ja que, és una tècnica que pretén abordar aspectes cognitius (**memòria**), emocionals, i sensoriomotors (**mobilitat**).

QUÈ VOLEM MILLORAR?

L'objectiu general de la psicomotricitat geriàtrica és mantenir el màxim temps possible les funcions que el pacient encara conserva. Alguns dels objectius específics són: afavorir l'orientació espacial i temporal, reconeixement de les diferents parts, comprensió d'ordres, millorar la coordinació motriu, estimular el sentit del ritme, desenvolupar la capacitat d'atenció i concentració,...

COM HO FEM?

És important que ens ho passem bé en cada sessió, es tracta de fer activitats dinàmiques i divertides. Les sessions estan estructurades en 3 parts:

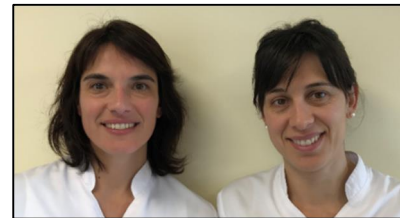
En primer lloc prendrem consciència del propi cos, de l'entorn, aprendrem a seure correctament,...

En la segona part de la sessió realitzarem exercicis de mobilitat i de força, de coordinació, reacció, equilibri,... mitjançant diferents tipus de material: pilotes, globus, anelles, teles de roba, bitlles, dianes,... per tal d'utilitzar diferents mitjans de comunicació: verbals, corporals, plàstics i de la vida quotidiana.

I per finalitzar la sessió, fomentarem la relaxació i el control de la respiració, de manera que puguin sortir tranquils de l'activitat.



LOLI PACHECO (Terapeuta Ocupacional del centre)



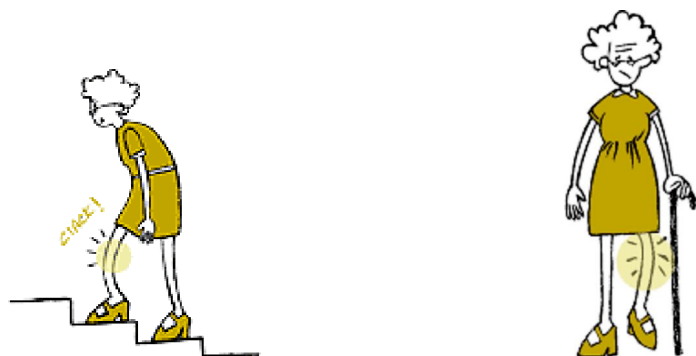
L'ARTROSI DE GENOLL (1ª part)

El genoll és una de les articulacions del cos humà on amb més freqüència es desenvolupa l'artrosi. Això és degut a que és una articulació "de càrrega", que ha de suportar el pes del nostre cos i dels objectes que transportem quan estem drets o caminant, corrent, pujant o baixant escales...

L'edat que sol començar-se a desenvolupar l'artrosi és al voltant del 50 anys, i tot i que es tracta d'una malaltia crònica, la seva progressió en general és molt lenta i no sol donar problemes importants fins que han passat molts anys.

L'edat és el factor més important en el desenvolupament de l'artrosi. De fet, pràcticament tots els avis presenten alguna alteració pròpia de l'artrosi quan es realitza una RX de genoll, tot i que en alguns no origina cap tipus de dolor ni d'altres símptomes. L'obesitat és un altre factor que té una important relació amb el desenvolupament de l'artrosi. És fàcil entendre que els genolls d'una persona obesa, han de suportar una sobrecàrrega del pes que afavoreix un major desgast de l'articulació.

El símptoma principal és el dolor. Al principi el dolor és molt lleuger i apareix quan es realitza una activitat física (per exemple després de caminar). Aquest desapareix amb repòs. Quan la malaltia s'ha establert és normal que el pacient noti majors molèsties quan comença a caminar i que aquest dolor vagi disminuint quan fa estona que camina, ja que l'articulació entra en calor. Al dolor se li afegeix una sensació de rigidesa i de dificultat per flexionar i estirar el peu, sobretot quan està en fred. També es poden notar cruiximents i el dolor augmenta quan realitzem més activitat.



MARINA COLLDECARRERA I ADRIANA GÜELL (fisioterapeutes del centre)



GALINDONS



Els peus són una part molt important del nostre cos ja que sostenen el nostre pes i cal prestar-los l'atenció que es mereixen, ja que són els que més es ressenten al caminar, portar un calçat ajustat, caminar descalços, fer exercici, etc. Les deformitats als peus causen dolor, a més de representar un problema estètic que ens pot arribar a condicionar la vida quotidiana.

L'*hàl·lux valg* (*hallux valgus* en llatí), també conegut com **galindó**, és una deformitat del dit gros i del primer

metatarsià del peu. De forma característica, s'aprecia un engruiximent del peu amb un bony que es forma en l'articulació de la base del dit gros (bony o galindó) i una desviació d'aquesta cap als dits més petits que es troben al costat (*hàl·lux valg*).

TIPUS DE GALINDÓ

Els *hàl·lux valg*s es classifiquen segons el seu grau de deformitat i de desviació del dit. En funció d'això ens trobem *hàl·lux valg*s lleu, moderat o greu.

Per a una bona alineació del dit gros del peu ha d'haver-hi un equilibri entre els diferents músculs que actuen a aquest nivell.

Hi ha alguns factors que afavoreixen al seva aparició:

- **Tipus de calçat.** El calçat de punta estreta i/o amb una altura excessiva del taló.
- **Predisposició familiar** (la que se hereta no és el galindó, sinó la predisposició a unes determinades característiques dels ossos i articulacions o la resistència dels lligaments).
- **Sexe femení.** El sexe femení té una major elasticitat dels lligaments, associat a un ús excessiu d'un determinat tipus de sabates.
- Altres factors de risc: **tenir el peu ample, peu egipci** (tipus de peu en què el primer dit és més llarg que el segon), **peu pla, l'edat**, (l'*hàl·lux valg*, generalment, apareix entre els 40 i 50 anys d'edat) , la **menopausa i/o l'obesitat**.

COM PODEM SABER QUÈ ESTEM PATINT UN GALINDÓ

Molt sovint es presenten canvis significatius:

- Dolor. A l'hora d'entendre el dolor degut a l'*hàl·lux valg* s'ha de ressaltar que, sovint, el dolor no està en el galindó sinó en altres parts del peu. Podem notar dolor en la prominència òssia que apareix al desviar-se els ossos del peu. Aquest dolor es degut a la pressió i al frec del calçat; i/o dolor la planta del peu perquè no recolzem bé el peu.
- Deformitat dels dits del costat. A mesura que el dit gros es desvia, produeix una compressió i desplaçament dels dits adjacents que també es deformen.
- Aparició d'un bony a la part mitja del peu (galindó).
- Desviació lateral del dit gros i dits menors.
- Callositats en la planta del peu.

TRACTAMENT

El tractament mèdic no permet corregir la deformació, només alleujar la pressió sobre el galindó i els dits del peu propers al dit gros. El tractament mèdic es basa en:

- L'ús d'un calçat ample i adequat per a caminar.
- El consum d'antiinflamatoris i l'aplicació de cures locals.
- L'ús de plantilles
- Tractament quirúrgic (Més de 6.000 persones són intervingudes cada any a Espanya per patir aquesta patologia).
- Exercicis de reeducació del peu.

MARIA CALLEJÓN (Responsable Higienic . Sanitària del centre)

Calaix de sastre:

Endevina endevinalla

Fotos d'abans
i gent d'ara.
Sabeu qui és?

~~RELOS SEDRUOL~~



L'HNA. ASELA ENS FA UN VERS...

Yo soy aficionada al ganchillo,
lo hago con mucho estilo.
Ahora estoy tejiendo una manteta
Blanca y neta

COSES DE'N XARLI

Aquesta vegada en Xarli ens del laïta amb un vers que ha presentat per un concurs literari de St. Jordi. Signat com a Xarli "el roto".

TAL COM RAJA. PENSAMENTS MENTALS

M'ha caigut l'ànima a terra,
això és una guerra
sense canons ni escopetes
amb vacunacions i mascaretes!

Com està el pati!
que un llamp em mati!
Quan jo era petit, tot anava molt bé.
Ara ha canviat, està prohibit anar pel carrer.
Els gossos portaven morrió i ara el porto jo.
Què hem fet malament per què es mori la gent?

Ara si que gaudim d'un nou element
Uns li diuen el Rei,
altres el "Bombó"
i alguns el "Carbó".
Diuen que hi ha molta pau,
i per això no hi ha presons pels que roben molts milions.
Però en farem una DE LUXE per tancar-hi als Borbons que tenen uns bons camions
plens de calerons dels bons.

Ja ho deia en Ramón:
Que hi ha alguna cosa neta en aquest món?
Farem un de nou
per que en aquest sempre hi plou.
Proclamarem la llibertat que ja ens l'hem guanyat i el pecat ha fet forat.
Només mana el calé i el poder.
Què carai hi podem fer?
Doncs tornar a començar,
tots iguals davant la llei.
Està ben demostrat que això és una gran il·legalitat.
Allò de "atado y bien atado"
S'ha "deslligado".
Som on som i aquí és així:
La meva terra: Catalunya
La meva nació: Catalunya
La meva llengua: el Català
La meva música: la Sardana
La meva ansietat: la llibertat
Pau, Salut i un bon vi!
"Suma y sigue..."
Ai, que ve un patinet,
com marxa aquest noi!
Hem d'anar en bicicleta,

doncs que hi vagi la tieta.
Ara que tots tenim cotxe surt el gran problema.
Però la Colau ja te la solució:
tots amagats i en un racó.
Tant bé que anàvem per anar a marina
i ara no podem cremar gasolina
que l'aire està brut.
Doncs, un bon detergent!
Que fem molt de soroll...
A les discoteques n'hi ha pla més
I a sobre paguen per entrar-hi.

L'automobilística SEAT
la solució ha trobat:
tots amb electricitat.
Tot és una bogeria
ara tots amb bateria.

Tot i això està escrit amb el cor a la mà
i ja se jo que us agradarà.
I també se que es criticarà.
El que fem ara, altres ho faran demà.
Tot plegat es un escàndol
però hi ha solució:
Es diu PARACETAMOL.
"Suma y sigue..."

EL RACÓ DE LES RIALLES

Yo te dije que no pusieras tu nombre en la bodega. ¡Has tenido que cerrar! – ¿cómo se llamaba? – MAL VINO AGUADO Y CARO.



Oye, ¿cómo se murió tu marido? – Se lo llevó la corriente – Pero, ¿dónde? ¿En un mar? ¿En un río? ¿En un pantano? Hoy lo tienes que decir – Pues... se lo llevo la corriente – Pero, ¿cómo? – Pues sí... ¡murió en la silla eléctrica!

Doctor, cuando tomo café me duele el ojo... ¿ya ha probado de sacarse la cucharilla?



AVUI QUÈ DINEM?

En aquest número s'inicia un nou apartat que ens liderarà el nostre cuiner **l'Àngel Franch**. Aquí hi podrem trobar receptes ben variades i que ens faran obrir la gana. Esperem que us agradi aquest nou racó.

LASANYA DE CARBASSÓ AMB BRANDADA DE BACALLÀ

INGREDIENTS PER A 4 PERSONES:

- 1 kg de carbassó
- ½ cabeça d'alls
- 250 gr. Patata
- 250 gr. De bacallà esqueixat
- ¼ de litre oli oliva 0,4º
- Fulla de llorer
- ¼ de litre de llet sencera
- Un polsim de formatge emmental ratllat
- Una miqueta de pebre negre molt



ELABORACIÓ:

Talleu el carbassó a làmines a uns 0.5 cm i col·loqueu-lo al forn, salpebrat amb oli d'oliva. Coeu-lo a 160°, fins que quedi "al dente"

PER FER LA BRANDADA:

- 1- Peleu i coeu la patata.
- 2- Confiteu els alls pelats, amb el llorer i l'oli, després coleu-lo.
- 3- Escaldejau el bacallà.
- 4- Passeu el bacallà, la patata i els alls en una batedora elèctrica i aneu-hi tirant a poc a poc, l'oli i la llet calenta, emulsioneu-ho com si fos una maionesa.
- 5- Munteu el plat amb una primera capa de carbassó, una de brandada, una segona de carbassó, una altre de brandada, cobrir amb una altre de carbassó, poseu un punt de formatge ratllat i gratineu.

BON PROFIT!!!!!!!!!!!!!!!

Notícies del món.

En aquest número volem destacar una de les notícies que per nosaltres ha sigut més significativa i esperançadora. Va ser extreta el 12 d'agost del 2021 del DIARI DE GIRONA per la nostra companya Montserrat Vilarrassa. El titular i el resum deia:



“Llum verda a l’assaig clínic de la vacuna gironina d’Hipra contra la COVID-19”: L’empresa catalana Hipra, ubicada a Amer, desenvolupa una vacuna i podrà començar els assaigs amb desenes de voluntaris dels centres hospitalaris que tinguin entre 18 i 39 anys. Se’ls injectarà dues dosis de la vacuna amb 21 dies de diferència amb l’objectiu d’analitzar la seguretat, tolerabilitat i eficàcia.

ACTES DE COMIAT

MONTSERRAT FORTET PRAT (31.03.2021)

De la sra. Montserrat recorden que era una dona molt conversadora, presumida, elegant. Era exigent i li agradava manar, però tenia molt bon cor, i tot el què tenia ho donava. La recorden de forma molt entranyable fent de narradora en les 2 últimes edicions dels nostres pastorets. Desitgem que descansi en pau.

JOSEP GARRIGÓS RUIZ (31.03.2021)

Del sr. Josep recorden, malauradament, la seva tristesa i les seves caigudes. Però també, que era una persona molt elegant. Tenia moments de gaudir i de distensió, sobretot quan jugava amb els seus companys d'unitat al domino. Parar el sol i els cafetons en companyia també li van donar moments de felicitat. Ara ja descansa en pau.

LLUIS VILA PARAROLS (02.07.2021)

Del sr. Lluís, els seus companys recorden, sobretot, que tot i el mal, encara era capaç de somriure i fer alguna brometa. Es va quedar molt trist davant de la mort de la seva esposa. Però no l'ha fet esperar gaire, al cap de poc temps ja s'hi ha reunit. Desitgem que descansi en pau.

CIPRIANA MARTÍN (02.07.2021)

De la sra. Cirpiana, els seus companys d'unitat recorden que era una dona molt callada i seriosa, i recorden especialment que les seves filles sempre estaven pendents d'ella, que anés guapa i ben arreglada i que no li faltés de res. L'últim any li va resultar molt difícil, però, tot i així, mai va estar sola. Fins i tot quan estàvem totalment confinats, les seves filles la venien a veure des del carrer i es saludaven des de lluny, pel balcó. Ara ja descansa en pau.

EMILIA SACREST (15.07.2021)

Els seus companys recorden de l'Emilia que es passejava per la sala amb una altra companya, i que sovint mirava per la finestra intentant veure casa seva. Li agradava que li acaroneassin la mà, quan ja no es trobava tan bé. Molts la recorden d'abans d'ingressar, com quan anava a passejar amb el seu gos a Sant Francesc, o en alguna excursió al Far quan eren joves. Era riallera i divertida, però en els últims temps, degut a la seva malaltia, jo no tenia ganes de res. Desitgem que descansi en pau.

PEPITA VIÑOLAS (23.07.2021)

De la sra. Pepita recordem el seu mig somriure, tot i els records esborrats. Sempre molt acompanyada per la família, que li portaven música que li agradava per a què la pogués escoltar al seu MP3, tot i l'oblit.

En els últims temps, tot i el confinament, reaccionava de forma meravellosa a la nostra veu, i a la de la família, quan els escoltava per telèfon en alguna videotrucada.

Ha marxat silenciosament sense patir. Desitgem que descansi en pau.

QUI ARRIBA I QUI ENS HA DEIXAT (des de l'1 de gener)

Nom	Data ingrés
GIL TURON, MONTSERRAT	08.01.2021
VILA PARAROLS, LLUIS	11.01.2021
COLOME GÜELL, MERCÈ	21.01.2021
SERRAT CABAÑO, MIQUEL	27.01.2021
ALBI ALSINA, RAMONA	28.01.2021
CODINA GOU, CARME	04.03.2021
RIUS HUGUET, REGINA	08.03.2021
VILARRASA CORSELLAS, MONTSERRAT	18.03.2021
SACREST AYATS, EMILIA	22.03.2021
LUCENA LOPEZ, JOSEFA	25.03.2021
GUINART SALA, JOSEP	12.04.2021
BEGUDAN FABREGA, MARIA	13.04.2021
QUINTANA VIDAL, MARGARITA	20.04.2021
MARTIN CUESTA, M.MILAGROS	12.05.2021
PUIGFERRER CAMPRECIÒS, CARME	17.05.2021
BONET CASTAÑER, M. DOLORS	27.05.2021
GRANADOS GARCIA, FRANCISCA	31.05.2021
ANDREU SUCARRATS, ANTONIO	01.07.2021
REIXACH JUANOLA, NÚRIA	05.07.2021
SOLE PAIRO, BONAVENTURA	23.07.2021
BOYERO GOMEZ, ANDRES	02.08.2021
QUINTANA ROVIRA, ANGELA	05.08.2021
VALLS TORRENT, EVA	07.08.2021
ESTUDIS PAGES, JOSEP	09.08.2021
CARDONA DELGADO, MARIA CRUZ	24.08.2021
ARNAU BARNES, BENET	02.09.2021

Nom	Motiu
FORTET PRAT, MONTSERRAT	Èxitus
GARRIGOS RUIZ, JOSEP	Èxitus
POU BARCELÓ. M. ROSA	Marxa altre centre
BARRABES BOIS, ASSUMPCIÓ	Èxitus
GUINART SALA, JOSEP	Èxitus
CACERES CAÑADA, JOAQUIMA	Marxa altre centre
VILA PARAROLS, LLUIS	Èxitus
MARTIN ARROYO, CIPRIANA	Èxitus
SACREST AYATS, EMILIA	Èxitus
VIÑOLAS VALLS, JOSEFA	Èxitus
ANDREU GONZALEZ, ANTONIO	Marxa al domicili
DOMANJO PADROSA, FRANCISCO	Èxitus

AGENDA DELS PROPERS ACTES ESPECIALS

28 D'OCTUBRE: La Castanyada. Menjarem castanyes moniats i panellets fets pels nostres residents. I també ens acompanyarà en Cinto que ens cantarà unes quantes cançons.

15 DE NOVEMBRE: Xerrada divulgativa de la Marató de TV3. Aquest any dedicada a les malalties mentals.

MES DE DESEMBRE: activitats de Nadal. Encara falta realitzar la programació però esperem que puguem fer com cada any totes aquestes activitats que ens fan viure el Nadal d'una forma plena d'amor i alegria.

CONTRAPORTADA DEDICADA A LA NOSTRA COMPANYA **MONTSERRAT RODRÍGUEZ**

Aquest mes d'octubre la Montse ha complert ni més ni menys que 25 anys treballant a la residència. Es diu ràpid, però 25 anys són molts!!!

Va començar sent quasi una nena! Mireu aquesta foto! La reconeixeu no?



AQUÍ UNES PARAULES DE PART DELS TEUS COMPANYS:

En Pep Rodríguez, company de la 3ª, ha escrit aquestes paraules:

Parlem d'estadístiques, com a ciència irrefutable, derivada de les matemàtiques... I les matemàtiques són exactes.

Els elements de l'equació són els següents en suma i valors absoluts:

Responsabilitat + Puntualitat + Constància = EXPERIÈNCIA FIABLE I COMPROVADA.

En termes humanistes és la referència cap a l'exterior de la pròpia institució plusvàlua en termes comptables i un actiu intangible...

Oportunitat per créixer en l'àmbit professional per als que tenen la sort de prendre-la com a referència.

25 anys es diu fàcil i ràpid.

Sabem per experiència pròpia que el dia a dia és esforç i entrega.

Només pensem que són mes de 9.000 dies...

¡Mes respects et mon admiration...!

Moltes gràcies per
tots aquests anys
de dedicació,
compromís i
professionalitat!

