NUMERO 3 **DESEMBRE 2017**

El Gotim

AUTORA PORTADA

En aquesta ocasió és la Roser Vives l'autora de la portada. Sòcia fundadora, membre de la Junta directiva i voluntària de suport als tallers, és una persona molt conscienciada i implicada en l'associació des dels seus inicis. Aficionada a les belles arts des de sempre, ha estat l'encarregada de fer les postals de Nadal dels últims tres cursos amb unes propostes molt elaborades i ben originals. En el quadre de la portada titulat "Avia mirant per la finestra", vol representar la situació de soledat que viuen moltes persones grans, condemnades a veure la vida passar des de la finestra de casa seva o d'una residencia. Aquesta soledat normalment no és lliurement triada sino tristament assumida, ja que davant situacions de dependència moltes vegades la mateixa societat obliga als grans a veure passar la vida que lis queda ja no com a actors si no com a espectadors. Malauradament encara existeixen molts prejudicis sobre les persones grans que necessàriament s'haurien de canviar perquè tothom tingui les mateixes oportunitats de participació social, de viure una vida plenament satisfactòria fins al final dels seus dies, més que res, perquè a tots ens ha d'arribar el fer-nos grans, si tenim la sort de viure molts anys.

PRESENTACIO

S'acaba un any, un altre comença i ens complau presentar-vos la nostra tercera revista. L'any 2017 ha estat un any molt dur, de canvis forçats, de pèrdues d'usuaris estimats que ens han deixat per sempre, però nosaltres seguim lluitant malgrat les dificultats, sabem que estem lluitant per una bona causa, ajudant a persones, a famílies que ho necessiten. Aviat complirem els tres anys de la nostra constitució formal i des de aleshores no hem deixat de treballar perquè les persones grans, especialment les que necessiten suport en les activitats de vida diària, els malalts d' Alzheimer i altres demències puguin seguir mantenint una qualitat de vida en el seu entorn habitual en companyia dels seus essers estimats.

En el nostre espai de tallers trobareu una atenció personalitzada, especialitzada en demències, que no trobareu en altres llocs. Treballem amb grups reduïts en un ambient familiar. Com a entitat sense ànim de lucre, ens interessa la qualitat d'atenció, el benestar dels usuaris que confien en nosaltres. Som un equip format per professionals implicats i persones voluntàries que han viscut en la seva pròpia pell la duresa d'haver de conviure amb un malalt afectat per aquest tipus de malalties, que saben de la soledat, de les poques ajudes que hi han per part de les administracions i que volen aportar el seu granet de sorra per a aconseguir una vida millor per a aquestes famílies que tant ho necessiten.

La imatge de malalts amb demències tancats en residencies, deambulant sense rumb, profundament adormits, cridant, etc. ens trenca el cor. Els malalts afectats per demències són per ara incurables, però això no justifica l'abandonament que pateixen la majoria d'ells. Cal que els professionals que hi treballen s'esforcin per a millorar aquestes situacions. Els cuidadors cal que exigeixin una atenció de qualitat pel seu familiar. També és necessària la conscienciació i el suport de la societat en general perquè hem de vetllar pel benestar dels nostres grans, avui són ells demà serem nosaltres.

La Junta directiva de l'associació El Gotim- Alzheimer Actiu

PARADETA NADAL

Dissabte 17 de desembre de 2016 vam muntar la nostra segona paradeta de Nadal a la plaça Penedès de Vilafranca. Un cop més, repleta d'objectes originals fets a mà per els/les nostres creatius/ves voluntaris/es col·laboradors/ es. També veníem algunes plantes grasses, cactus i una planta antiga i poc coneguda com és el clavell de filferro. A més teníem, com és habitual, llibres de segona mà de temàtiques variades i vam estrenar també el número 2 de la nostra revista El Gotim.

Malgrat el temps variable i fred d'aquell dia, i coincidir amb la fira del Gall, va ser tot un èxit i força gent es va acostar per a informar-se sobre les nostres activitats i va comprar alguna coseta per col·laborar amb nosaltres.

AMPLIACIÓ HORARI TALLERS

Des de gener de 2017, oferim tallers també els divendres a la tarda, donant així resposta a les demandes d'alguns dels nostres usuaris habituals.

D'aquesta manera anem ampliant la nostra oferta de tallers a totes les tardes de dilluns a dijous de 15'30 a 19'30 al carrer Pere El Gran 32, primer, i els divendres de les 16'30 a 19'30 a l' Escorxador de Vilafranca. Intentem adaptar-nos a les disponibilitats del moment, ja que per manca de recursos econòmics suficients no podem disposar encara d'un local amb disponibilitat total per a nosaltres. Es la nostra voluntat continuar creixent i avançant amb el nostre projecte fins a poder oferir servei de centre de dia especialitzat en demències, perquè quan la malaltia avanci i els nostres usuaris i les seves famílies necessitin més suport en les activitats de vida diària, puguin seguir sent atesos pel mateix equip i gaudint d'un servei de qualitat capaç d'adaptar-se a les seves necessitats reals i immediates.

CARNAVAL 2017

“ Per carnaval tot s’hi val” Aquest any als tallers ens hem disfressat de dalt a baix, cadascú amb la seva disfressa particular, vam gaudir d’una tarda molt entretinguda i divertida, on tots ens vam disfressar i ningú s’hi va negar. Gràcies un cop més, a les voluntàries habituals dels dimarts, la Tina i la Carme, amb la col·laboració especial de la Carme Fernàndez.

Quin goig que fem tots disfressats per un dia!

SETMANA SOCIAL CAIXABANK

La setmana del 13 al 19 de febrer, els treballadors de Caixabank van celebrar la seva Setmana Social participant com a voluntaris en diferents entitats d'àmbit social. Nosaltres vam tenir la sort de comptar amb cinc d'ells que van compartir amb nosaltres tres tardes de tallers. Aquests voluntaris van poder comprovar en primera persona la difícil, però gratificant tasca que duem a terme diàriament en els nostres tallers, l'esforç que fem per a aconseguir que els nostres usuaris puguin seguir mantenint una vida activa, digna i el més normalitzada possible.

Celebrem aquesta iniciativa de Caixabank que apropa als seus treballadors a la realitat que vivim dia a dia a les entitats sense ànim de lucre per a ajudar a les persones més vulnerables de la societat, una realitat que molts altres prefereixen ignorar. Amb iniciatives com aquesta s'aconsegueix prendre consciencia de les necessitats de les entitats, especialment de les petites com la nostra amb només dos anys de vida lluitant per tirar endavant aquest projecte amb molta il·lusió i veient com mica en mica el nostre esforç va donant el seu fruit. Tant de bo més persones, entitats, empreses, administracions públiques i privades, etc. prenguin exemple d'aquest tipus d'iniciativa, que se'n adonin de la importància de col·laborar amb les entitats que duem a terme projectes socials, de la importància d'ajudar als que més ho necessiten, ja sigui aportant recursos econòmics i/o el seu temps fent algun tipus de voluntariat.

Voluntaris
de "la Caixa"

Caixa"

LLIBRES

Us recomanem aquest llibre per a aquells que teniu interès i busqueu una nova manera d'entendre els comportaments i comunicar-vos millor amb els malalts d' Alzheimer i d'altres demències.

"La vida és un regal.

Les proves a les que ens enfrontem són ocasions que ens brinden la oportunitat de créixer en consciencia.

Per a mantenir-nos en vida, tots tenim necessitat de comunicar.

La solució per a aconseguir comunicar-nos amb les persones que pateixen Alzheimer ens obliga a revisar la nostra manera de viure: prendre'ns el temps de situar el "ser" abans que el "fer"; la presencia total abans que la productivitat.

No refusem la trobada amb les persones desorientades sota el pretext de que no sabem què dir o què fer. La presencia per si mateixa ens guiarà pas a pas per a trobar-los de veritat.

Ha arribat l'hora de reconèixer a l'esser que ens habita, de confiar en el seu poder de comunicació i deixar que ens guiï.

Els malalts d' Alzheimer ens obren la porta a una nova dimensió de comunicació interpersonal que no es basa en la raó, contràriament al que succeeix en la majoria de les formes de comunicació que ens ensenyen avui en dia. Es un desafiament comunicar en absència de raonament i escoltar la veu del cor i la veu de l'ànima!

Aquesta forma de comunicació, tan poc habitual i innovadora permet a tots els que la practiquen experimentar que la persona malalta d'Alzheimer te una identitat i una consciencia inclús quan aquesta persona diu que ja no sap qui és. Amb aquesta nova dimensió, la comunicació pot seguir portant-se a terme amb una trobada i comprensió mútua fins a la mort.

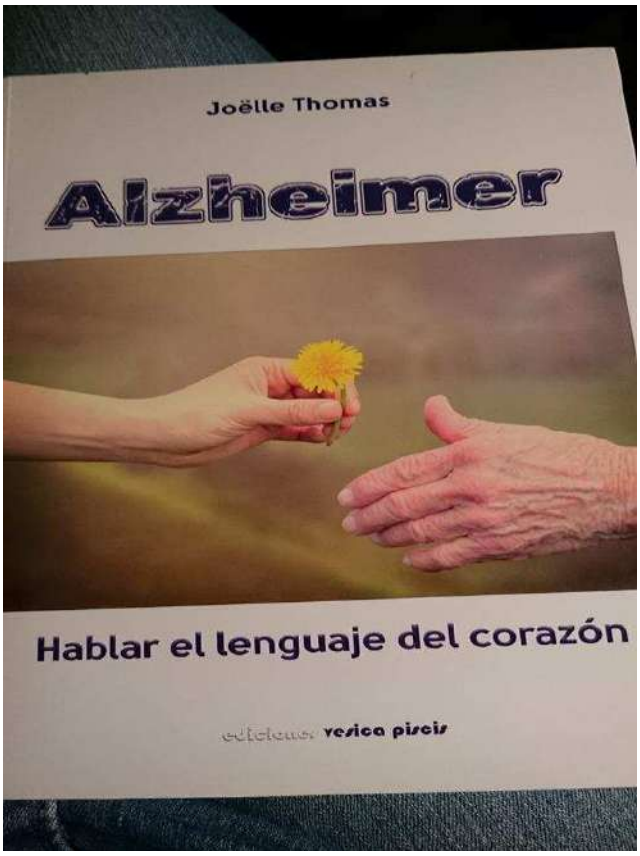
No es tant el fet d'ocupar-se de les persones amb Alzheimer el que fa patir, sino la incomprensió i la ruptura de comunicació que ve a continuació, el que suscita angoixa i desolació i patiment per ambdues parts.

Es urgent transmetre i desenvolupar aquesta nova dimensió de comunicació per a viure millor amb els malats d' Alzheimer i, al fer-ho, millorar e inclús transcendir la nostra comunicació amb el món.

La malaltia d' Alzheimer ens convida a formar una unitat entre tots els nostres cossos, a experimentar i manifestar qui som veritablement (més enllà de qualsevol aparença) i amb això viure la unitat entre el nostre ser i tot el que ens rodeja. Aquesta nova dimensió irrigarà i enriquirà totes les nostres relacions socials i afectives.

Aquest llibre pretén ser un missatge d'esperança i d'ensenyament pràctic d'una nova forma de comunicació que he descobert a traves de la meva experiència empírica, per amor al esser humà, més enllà de qualsevol raó"

Joëlle Thomas



PARADETA SANT JORDI 2017

EXCURSIÓ A MOLLERUSSA

El passat dia 2 de maig de 2017 vam anar d'excursió a Mollerussa per a visitar el museu dels Vestits de Paper, preciosos tots els vestits que s'hi exposen, distribuïts en tres plantes i diferents estils: Època, fantasia i actual, autèntiques obres d'art on les modistes que els han elaborat demostren tenir una creativitat sense fi. Volem agrair des de aquestes pàgines la col·laboració de l'Ajuntament de Mollerussa per subvencionar-nos el cost de la visita al museu dels Vestits de Paper. Després de dinar vam visitar el museu dels canals d'aigua de l' Urgell, un espai molt ben ambientat on es pot veure la transformació produïda en aquelles terres seques i desèrtiques gràcies a la tenacitat, l'esforç i la tossuderia humana per aconseguir el somni d'aprofitar la riquesa de l'aigua. Moltes gràcies a tots els que ens vau acompanyar aquest dia i vau col·laborar d'alguna manera en que aquesta excursió fos tot un èxit.

ASSOCIACIÓ MALTRACTADA

El passat 25 de maig vam rebre una carta de l' Ajuntament de Vilafranca, signada pel Sr. Aureli Ruiz, que ens va trasbalsar, ens feien fora del local del carrer Pere el Gran 32, i ens donaven un termini de 10 dies abans d' inicià procés de desallotjament. Ens han tractat igual que si fóssim delinqüents i SOM UNA ASSOCIACIÓ SENSE ÀNIM DE LUCRE QUE DESENVOLUPA UNA IMPORTANT TASCA SOCIAL.

Sabíem de la nostra situació irregular des del principi, estàvem ocupant un local que l'Ajuntament tenia assignat a una altra entitat: Llambrusca. Però el motiu és perquè estàvem continuant amb els tallers que ells van tancar fa tres anys. Fins ara cap de les dues parts, ni Llambrusca ni l' Ajuntament ens havien posat cap pega. De cop i volta "sembla" que Llambrusca es torna a posar les piles i ens venen a pressionar per fer-nos fora del "seu local", ja que segons ells el necessiten, sense tenir en compte ni mostrar cap mena de respecte per la tasca diària que estem fent per atendre als nostres usuaris grans, malalts d' Alzheimer i el suport que estem donant al seus cuidadors. No contents només amb això i donant per fet que acaben amb la nostra activitat de tallers fent-nos fora del local, truquen per telèfon als nostres usuaris per intentar fitxar-los pels seus "suposats nous tallers", que veritablement, només són una tapadora per enviar-los directament al Ricard Fortuny. Quina poca vergonya!! Aquests usuaris són els mateixos que fa tres anys ells mateixos haurien deixats penjats si nosaltres no haguéssim continuat amb els seus tallers.

Sempre hem estat demanant una solució respecte al local a aquest Ajuntament, una solució justa, ja que entenem que si no hi ha locals per a totes les entitats que ho demanen, una entitat que fa servir un local municipal (costejat amb els impostos de tots els ciutadans) setmanalment de manera continuada ha de tenir més dret a accedir a un local amb disponibilitat total que una altra que només el fa servir ocasionalment, per això està l' Escorxador, però es veu que no és així aquí.

Aquí es veu que hi ha determinades entitats que tenen dret a tenir un local assignat de per vida, independentment del que facin o deixin de fer. Però bé, nosaltres lluny de enfonsar-nos, econòmicament si que ens ha suposat un enfonsament per haver de fer front a les despeses de lloguer, llum i aigua del local amb les quals no comptàvem, moralment tocats però no enfonsats, d'aquesta situació n'hem sortit enfortits i demostrarem que els bons projectes, la feina ben feta, la gent que lluita per uns ideals, per ajudar als altres de cor, surt endavant, lluitant mentre quedin forces, obrint finestres on les portes es tanquen. Després de passar dos mesos molt durs, d'aquí cap allà mentre buscàvem local, per no deixar ni un sol dia sense tallers als nostres usuaris, el més fàcil hauria estat plegar, però nosaltres no, li pesi a qui li pesi, seguim.

Des del 10 de juliol per fi estem al nostre desitjat local, al carrer Torrelles de Foix, 30, amb la tranquil·litat de que ja ningú ens vindrà a molestar ni pressionar-nos per marxar. Els nostres usuaris són la nostra motivació, són grans si, i potser estan malalts també, però tenim clar que enlloc estaran tan ben atesos com amb nosaltres, val la pena l'esforç que estem fent, el seu somriure s'ho val, avui per ells demà per nosaltres, lluitant dia a dia perquè les persones grans siguin ateses com es mereixen, lluitant per deixar un món millor del que hem trobat. Endavant Gotim!!

L'EXPERIÈNCIA DE BOSKAN AL GOTIM

Novament, ens honra que ens hagin demanat escriure unes paraules per la revista del GOTIM. Vàrem començar ja fa força temps a realitzar Intervenció Assistida amb Gossos amb ells, quan obrien les seves portes, i des d'aleshores han passat pels seus tallers diverses gossetes, i un gosset. També hem tingut la sort que ens han permès dur estudiants en pràctiques, algunes de les quals s'han format amb nosaltres i actualment treballem plegades.

Aquest últim seria el cas de la Sara, que va estar anant un temps al Gotim amb el Kiru, un labrador color xocolata que fent honor al seu nom, te'l menjaries i del qual ens queden records meravellosos com quan un dels usuaris va voler passar pel túnel –igual que el gosset- , i la Sara li va posar pel cap com si fos un vestit. D'aquesta manera, va participar tal i com ell volia, va estar content i no es va posar en risc la seva integritat en cap aspecte.

També hi ha passat en pràctiques, i actualment hi va com a tècnica, l'Alison, que de vegades va amb les gossetes veteranes Taxa o Linda, o bé amb la gosseta que ha adoptat que es diu Alma, una labrador força clareta, que actualment té sis mesos i és tan adorable com trapella.

Més tard, ens varen demanar de fer Musicoteràpia, i l'encarregada de dur-ho a terme va ser la Marta, una meravellosa cantant que fa les delícies dels usuaris, mentre treballa la coordinació, la memòria, les emocions i la motricitat fina, entre d'altres habilitats, per col·laborar a mantenir les capacitats de les persones amb Alzheimer o altres patologies, el màxim de temps possible.

Com ja havíem explicat en altres articles, aquest és el mateix objectiu que perseguim quan hi assistim amb les gossetes/gossets: col·laborar a oferir el màxim d'autonomia possible, durant el màxim de temps possible, a les persones que assisteixen als tallers d'estimulació cognitiva del Gotim.

És un lloc familiar on gaudim anant-hi i on, cada dimecres amb els gossos, ens ho passem d'allò més bé! Ens sentim acollits i responem a aquesta hospitalitat fent la nostra feina amb el cor.

Esperem poder continuar-hi mooooooolt de temps! Abraçades.

Elisa Bonich,

Presidenta de l'Ass. BOSKAN TERÀPIES INTEGRATIVES.

ALTERACIONS PSICOLÒGIQUES I CONDUCTUALS A LA MALALTIA L'ALZHEIMER

Les alteracions del comportament són molt freqüents durant l'evolució de la malaltia d'Alzheimer. Poden adquirir diferents formes, manifestant-se lleugerament com un estat d'ansietat o més greu com la deambulació o l'agitació. Així doncs, l'Alzheimer no constitueix només un problema progressiu de memòria i capacitats mentals. Precisament els trastorns del comportament són els que més angoixen als familiars i cuidadors. Generant moltes vegades visites al metge o ingressos a institucions.

Faré menció dels trastorns més freqüents, això no vol dir que tots i cada un d'aquets trastorns apareguin necessàriament a cada malalt d'Alzheimer, també es poden donar combinacions. Cal dir que hi ha problemes que realment són molt comuns.

Relacionats amb els trastorns de memòria i falta de consciencia de la malaltia; no és conscient que té problemes de memòria, nega la malaltia, s'oblida de les coses, perd i oculta objectes, es perd, no para de fer sempre les mateixes preguntes.

Deliris; creences falses que es fonamenten en conclusions errònies de la realitat. Té idees falses, per exemple, no reconeix casa seva diu que ella no viu aquí, que el marit l'enganya amb una altra, parla de persones mortes, diu que l'han robat, que l'espera algú, que ha de marxar perquè ha de fer el dinar que ara arriba el marit de la feina...etc.

Al·lucinacions; auditives, visuals. Veu o escolta coses que no existeixen.

Interpretacions errònies e incapacitat per reconèixer a persones o coses. No reconeix a persones conegudes, ni als familiars, en fases avançades ni a ell mateix davant el mirall.

Canvis d'humor; depressió, ansietat, nerviosisme, inquietud, labilitat emocional. El veiem trist, diu que es vol morir. Canvia d'ànim amb facilitat, pot passar de l'alegria a la desesperació.

Agitació, violència i agressió. S'enfada amb facilitat, està ansiós, inquiet (es belluga molt). Es queixa del cuidador, discuteix amb ell, li planta cara, es pot posar violent.

Alteracions de personalitat; Indiferència/apatia, irritabilitat. Ha canviat la seva forma de ser, pot estar sense ganes de fer res, indiferent, absent.

Alteracions de les funcions neurovegetatives; alteració de la son i ritme diürn (dorm durant el dia, no dorm a la nit), poden tenir menys gana o menjar amb golafreria, ficar-se'l tot a la boca, embrutant, amb les mans... Canvis en l'activitat sexual.

Desinhibició; exhibició del cos, es pot despullar, sortir sense roba al balcó o al carrer, masturbar-se.

Alteracions de l'activitat psicomotora; Passejos e inquietud, deambulació errant (camina sense rumb sense parar), seguiment persistent del cuidador com si fos la seva ombra, actes i manipulacions repetitius, es pot passar el temps fent la mateixa cosa sense fer res.

Crida constantment. Pot patir bruxisme per fricció o cruixit de dents de forma continuada.

Davant aquest problemes que poden anar apareixent a mida que la malaltia va avançant, els familiars no han de dubtar en demanar ajuda i recolzament als professionals especialitzats, dirigir-se al seu metge per tal de comentar el cas, obtenir consells o si ho considera convenient iniciar un tractament farmacològic. Des de l'associació EL GOTIM oferim un temps de respir per tal d'evitar la sobrecàrrega i desgast del cuidador. Els nostres professionals els poden informar i formar, dotant-los de tècniques/estratègies per a reconduir aquest tipus de problemes.

Àngela Zamora de Lamo
Psicòloga

INICI CURS TALLERS 2017-2018

El passat 4 de setembre vam iniciar el nou curs de tallers 2017-2018, amb moltes ganes de moure'ns i fer coses noves, compartir, repassar, aprendre, riure, jugar i passar-ho molt bé!

Gimnàstica de manteniment i Jocs de taula

Taller de respiració i relaxació

Taller de manualitats

PARADETA DIA MUNDIAL ALZHEIMER

Com cada any per a commemorar el dia Mundial de l' Alzheimer muntem una paradeta, i aquesta és ja la tercera. Tenim uns voluntaris i voluntàries molt creatius/ves i tenim la sort de poder vendre objectes d'artesania ben originals, mentre fem també difusió de les nostres activitats, aportant el nostre granet de sorra a la conscienciació sobre aquest tipus de malalties.

ESTIMULAR ALS MALALTS D'ALZHEIMER

L' Alzheimer és una malaltia neuro degenerativa que afecta a les diferents àrees del cervell i les funcions cognitives (atenció, memòria, raonament, llenguatge, praxis (execució d'actes motors) i gnosis (percepció i reconeixement)). L'Alzheimer és el tipus de demència més freqüent, però n'hi ha d'altres (demència vascular, demència per cossos de Lewy, demència frontal, etc.) Cadascuna té simptomatologia i característiques especifiques, però en general, totes les persones que pateixen aquest tipus de malalties van perdent progressivament capacitats cognitives. Depenent de l'àrea afectada del cervell, es veurà més alterada una funció cognitiva que una altra. Quan més extens és el dany del cervell, més àrees tindrà afectades la persona i per tant, també el seu nivell de dependència de l'entorn serà major. No tothom inicia la malaltia amb els mateixos símptomes i l'evolució tampoc és la mateixa en tots els malalts, per tant, és important no demorar el diagnòstic i fer un estudi i seguiment personalitzat de cada malalt. Es una malaltia que afecta no només a la persona que la pateix, sino també directament al seu entorn familiar, per la qual cosa el tractament adequat s'ha de contemplar tant des de la vessant mèdica com social, ja que ambdues són importants. Tenint en compte que encara no s'ha trobat un tractament farmacològic efectiu per a curar aquesta malaltia, cal tenir molt presents els tractaments no farmacològics, com són la estimulació cognitiva, funcional i social.

Cal començar la estimulació el més aviat possible per així aconseguir mantenir l'autonomia del malalt durant més temps i retardar l'evolució de la malaltia. Es important establir unes rutines d'activitats diàries per a mantenir actiu al malalt física, mental i socialment. Cal evitar l'aïllament, aquesta actitud és contraproduent tant en malalts com en cuidadors i només produeix malestar psicològic, por, angoixa i depressió. L' Alzheimer és una malaltia com una altra i cal buscar solucions, si no n'hi ha per a curar-la, com a mínim per a tractar-la i suportar-la de la millor manera possible.

Per a estimular adequadament al malalt cal que el cuidador:

- ✓ S'impliqui activament
- ✓ Fomenti la iniciativa del malalt
- ✓ Respecti el seu ritme de treball, que normalment es torna més lent, i tingui paciència
- ✓ Pensi activitats útils i significatives
- ✓ Tingui en compte gustos, preferències i aficions del malalt
- ✓ Sigui flexible i creatiu
- ✓ No insisteixi en les capacitats perdudes i incideixi en les capacitats conservades
- ✓ Doni consignes clares i senzilles
- ✓ Simplifiqui les tasques per fer-les més assequibles al malalt quan aquest ho requereixi
- ✓ Controli l'entorn: llum, sorolls, temperatura, distraccions..
- ✓ Supervisi en les fases inicials, ajudi en les fases moderades i avançades, substitueixi només en les fases més avançades, quan estigui ben segur de que el malalt ja no ho pot fer sol ni amb ajuda.
- ✓ Estimuli des de la comprensió i l'afecte, valorant l'esforç i reforçant positivament les respostes adequades.
- ✓ Gaudeixi amb el malalt de les activitats que realitzin junts, així ell també gaudirà, ja que les emocions i estats d'ànim s'encomanen.

Tenir cura d'una persona dependent no es tasca fàcil, per això és important que no recaigui tot el pes i responsabilitat les 24 hores del dia sobre la mateixa persona, perquè sino al final, hi hauran dos malalts en lloc d'un. Cal sortir, moure's, buscar ajuda i suport de l'entorn proper, trobar solucions, sense resignar-nos a patir aquesta malaltia en silenci, al contrari, cal fer-la ben visible perquè només així aconseguirem que es creïn més ajudes, més recursos, més consciencia i es pugui anar avançant en un àmbit que per ara està encara bastant estancat i oblidat.

Marta Surroca, pedagoga especialitzada en gent gran i demències.

Compartint estones en bona companyia

Classificant diferents taps

Compartint tasques

FARMÀCIA

M. Pilar Martínez Rosell

Carretera de Pontons, 7 – 08737 Torrelles de Foix
T. 93 897 21 22 – F. 93 897 17 81–pmartinez001@cofb.net
www.farmaciatorrelles.com

La teva farmàcia natural

Atenció Farmacèutica
Formulació Magistral
Homeopatia
Dietètica
Herboristeria Medicinal
Dermofarmàcia
Ortopèdia
Veterinària
Anàlisi d'aigües

Contak

Assessorament Empresarial, S.L.

Fiscal - Laboral - Comptable

Carrer Vint-i-tres, 44

08794 Les Cabanyes (Barcelona)

Telèfon/fax 93.818.04.47 – 609.48.91.06

FESTA DEL VOLUNTARIAT

El dia 4 de novembre vam assistir a la II festa del voluntariat organitzada per l'oficina del voluntariat de l' Ajuntament de Vilafranca amb la col·laboració de les entitats participants. Una bonica festa de reconeixement a les entitats de la Vila que comptem amb el suport de persones voluntàries per a dur a terme els nostres projectes.

Fer voluntariat té un valor social incalculable, els voluntaris i voluntàries que donen una part del seu temps per ajudar als altres, contribueixen a fer un món millor i més just per a tothom. A més, hi ha projectes socials que no existirien si no fos per l'esforç, dedicació i perseverança de persones que, sense esperar res a canvi, ho donen tot i de tot cor. Nosaltres tenim la sort de comptar amb persones així, persones implicades, valentes i decidides, que estan gestionant l'associació de la millor manera possible i d'altres que ens estan ajudant molt en tot el que poden. Moltes gràcies a totes aquelles persones que ens doneu suport i a totes les que us agradaria ajudar-nos, poseu-vos en contacte amb nosaltres i sereu molt benvinguts.

Obsequi de l'oficina del voluntariat a les entitats participants de la festa.

ELLA JA NO SAP QUI SOC

Eren només les 8.30 del matí, però aquell ancià, d'uns 80 anys, havia arribat el primer a la consulta de l'hospital per que li traguessin els punts d'una ferida que s'havia fet a la mà. Fins les 9 no començaven les visites, però el metge el va veure tan impacient que el va fer passar per atendre'l e intentar tranquil·litzar-lo. Va comprovar que la ferida estava ben cicatritzada i ho va preparar tot per fer-li la cura. " No es preocupi, no és res greu. En uns dies, ni tan sols li quedarà marca", li va comentar.

"No es això el que em preocupa. Només vull acabar aviat per anar al geriàtric a esmorzar amb la meva dona", li va explicar l'home. El metge es preocupà també per la salut d'ella i l'ancià li va respondre: " Pateix Alzheimer i fa temps que ja no sap qui soc jo". " I vostè segueix anant-hi cada matí, encara que ella no el reconegui?", va continuar el metge. L'ancià, agafant-li la mà i amb un somriure li contestà: " Veurà, encara que ella no sap qui soc jo, jo se perfectament qui és ella". Mentre intentava contenir les llàgrimes per l'emoció, el metge va pensar: "Aquest és l'amor que jo vull per la meva vida. L'amor veritable que mai deixa d'existir i que s'entrega a canvi de res".

PASSATEMPS

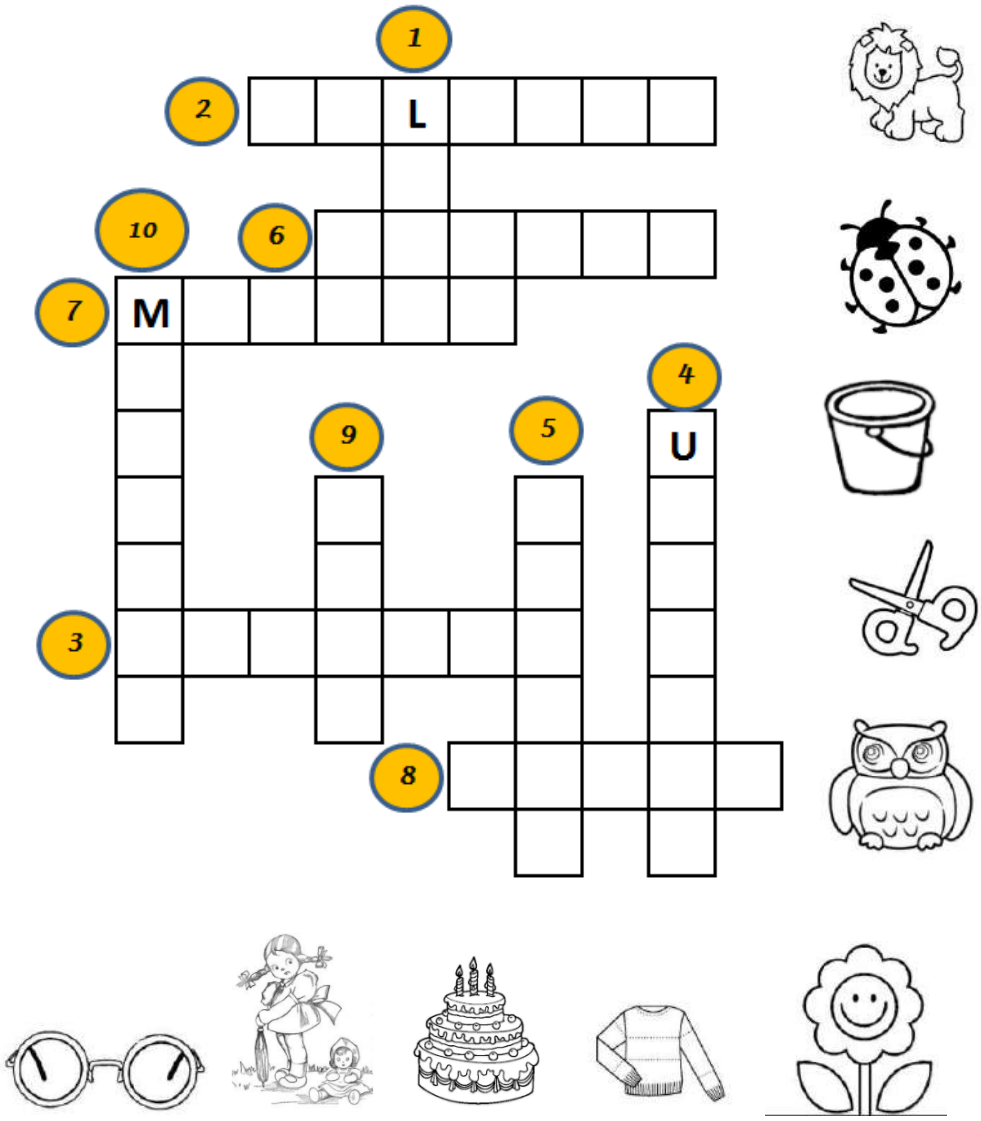
Per Montse Soler

NÚM 1. Troba els 11 instruments musicals

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A	T	U	A	L	F	T	A	D	H	J
M	N	P	T	R	G	I	Y	P	U	K
T	F	A	T	R	A	M	I	I	O	M
R	S	N	V	U	I	B	T	A	N	K
O	I	D	R	O	C	A	E	N	B	M
M	Z	E	X	W	R	L	T	O	U	K
P	N	R	C	R	B	S	R	G	H	O
E	Z	E	A	S	T	R	A	R	P	L
T	I	T	A	V	I	O	L	I	O	L
A	S	A	N	S	E	T	E	P	N	R
C	L	A	R	I	N	E	T	E	P	D

GUITARRA ACORDIÓ VIOLÍ TROMPETA PIANO
MARAQUES FLAUTA ARPA PANDERETA CLARINET
TIMBALS

NÚM 2. Completa la graella amb els noms dels dibuixos.



NÚM 3. Troba les 8 diferències. **(Dibuix realitzat per Joan Navarro)**

Solució al numero 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
C	L	A	R	I	N	E	T				M
A			A								A
T			T		V	I	O	L	I		R
E			E	A				A	R	P	A
P			R		R		S				Q
M			E			R	L		O		U
O	I		D	R	O	C	A		N		E
R			N				B	T	A		S
T			A				M		I		
			P				I		P	U	
A	T		U	A	L	F	T				G

Fisioteràpia
El Centre
Fisioterapeutes
Joan Torrents
660 158 150
Mònica Guilera
636 166 469
Rambla de la Girada, 77 - Vilafranca del Penedès
fisioterapiaelcentre@hotmail.com

Vallès
FLECA
FORN DE PA
Avda. Anselm Clavé, 39
08731 - Sant Martí Sarroca
Tel. 93 899 14 80

cervera
alumini i vidre
Vidres
Finestres
Portes
Mampares bany
Automatismes persianes
Tendals
Tancaments galeries
Sostres d'aluminií
Mosquiteres
Cortines
Mallorquines
C. Anselm Clavé, 59
08731 Sant Martí Sarroca
Tel. 938 990 104 Fax: 938 991 008
moncervera@hotmail.com

VISTA OPTICA
Tel./Fax: 93 818 04 56
C/ de la Cort, 39
Vilafranca del Penedès
vilafranca@vistaoptica.com
www.vistaoptica.com

Dentitec
clínicadental
Plaça Milà i Fontanals, 5 (plaça dels porcs)
Vilafranca del Penedès
Tel. 93 818 04 07

PLANA
RODONA
FRUITERIA
VERDULERIA

CICLES CATALUNYA
VENDA I REPARACIÓ DE BICICLETES
MUNTATGE A LA CARTA
TALLER ESPECIALITZAT
LLOGUER DE BICICLETES
BICICLETES DE TEST
BIOMECÀNICA DEL CICLISME
Ctra. Igualada, 55 - Tel. / Fax 93 892 51 75
08720 Vilafranca del Penedès
e-mail: info@ciclescatalunya.cat
www.ciclescatalunya.cat

Asesón Ca'n Oscar
BRASSERIA-ASADOR
des de 1999
93 743 10 09 - 618 863 326
Masia Cal Pesseric, 1
(Barri Els Pujolets)
El Pla del Penedès
C-15, Km. 21 - sortida
a PUIGDALBER
Forn de llenya
Menú especial cap d'any
amb música per ballar
Sopars i dinars d'empresa
amb preu tancat a partir de 25€
Obrim tots els
dies de Nadal
ESMORZARS DE FORQUILLA
(dissabte i diumenge)
i DINARS tota la setmana
MENÚ DIARI DE 12,90 i 20 €
de dilluns a divendres

MATERIALS DE CONSTRUCCIÓ
Miquel Bau Pujol
Ctra. de Pontons, s/n.
08737 TORRELLES DE FOIX - (Barcelona)
Tel. 93 897 20 83 - email: materialsmiquelbp@hotmail.com

DIGITAL
MARKETING
dm solucions web
www.dmsolucionsweb.com
Rambla St. Francesc, 21 3 a
936884439

CONSTRUCCIONS
J. ORIOL VALLÈS
TORRELLES DE FOIX
677 32 25 89
Barri La Serra de Baix, s/n (ca l'Oriol)
Sant Martí Sarroca
Tel. 677 32 25 89

BENZINERES DE
SANT SALVADOR
Avinguda Tarragona, 84
Telèfon i fax. 93 817 06 26
08720 Vilafranca del Penedès
benzsalvador@ofitecnica.net

PUZLEJANT

Realitzar puzles és una activitat cognitiva molt completa. Serveix per estimular diferents funcions del cervell: Atenció, concentració, motricitat fina, reconeixement de colors i formes i organització espacial. També serveix per a entrenar la paciència i la perseverança. Es una activitat que acostuma a agradar a petits i grans, és adequada i molt recomanable per a malalts d' Alzheimer que mostrin interès i motivació per a fer-la. Hi ha puzles de tots nivells i dificultats. Sempre hem d'intentar adequar-lo a la capacitat de la persona perquè aquesta el pugui fer sense ajuda. De totes maneres, també podem realitzar puzles més complexes conjuntament amb el malalt, ja que suposa una excel·lent activitat per a compartir i passar una llarga i gratificant estona plegats.

motor Albet
AGRÍCOLA FORESTAL JARDINERIA

Riera de Llitrà, 2 - 4
Polígon Industrial Domenys II
08720 Vilafranca del Penedès
(Barcelona) B60263738

+34 93 818 12 45
+34 93 818 13 70
info@motoralbet.com
www.motoralbet.com

Pastisseria Artesana
CAN PARDO
Ctra. Pontons núm. 5 - Torrelles de Foix - 93 897 11 02
www.pastisseriacanpardo.com

ESTÈTICA FUEN
DE DIMARTS A DISSABTE
MATINS DE 9:30 A 12:30
TARDES HORES CONCERTADES
Ctra. Pontons, 35
08737 - Torrelles de Foix - BCN
931 930 998 / 626 487 141
fuen.estetica@hotmail.es

PNEUMÀTICS FERRET
Horari:
Dill. - Div. 9 a 1 - 3 a 8
Dissabtes 9 a 1
P.I. Clot de Moja - C/ Merlot, 16 - 08734 Olèrdola
Tel. 93 817 38 66 - Fax 93 890 47 40 - info@pneumaticsferret.com

PLANXISTERIA SIVILL S.L.
BARRI SIUSPLAU s/n
08731 SANT MARTI SARROCA
TELF./FAX.: 93 8991293
email: sivillpla@hotmail.com

Avenida | Restaurante | Pensión
Eugeni d'Ors, 48
08720 Vilafranca del Penedès Tel.: 938 171 319

perruqueria unisex

otilia

C/ Sant Sadurní, 72 . Tel. 93 818 09 46
08720 VILAFRANCA DEL PENEDÈS

que dents
clínica dental

Av. Josep Anselm Clavé, 90
08731 SANT MARTÍ SARROCA Tel. 93 899 04 11

RESTAURANT
CAN BELLÉS

esmorzars
menú diari
i sopars

c/Amàlia Soler, 179
Tel. 93 817 43 63
08720 Vilafranca del Penedès
canbelles@gmail.com

Cal Sedasser

Ferreteria · Menatge

Tel. 93 892 00 41 · Tel. 93 818 16 95

calsedasser@gmail.com

Ferrers, 3 i 8 · 08720 Vilafranca del Penedès

Josep Mª Queraltó Cruset (Can Carbó)
Cereals, adobs i fitosanitaris

Avda. Anselm Clavé, 36 - 08731 Sant Martí Sarroca
Telf. 93.899.10.52 Mòbil. 629.96.7375
e-mail: queralto.josepmaria@gmail.com

EDIFICACIONS SURROCA

REFORMES--OBRA NOVA

CALA CISCA-BARRI MAS BERTRAN
08737 TORRELLES DE FOIX
TEL.: 938 991 391 MÒBIL:610 321 683

Kineterapeuta, Biomagnetismo, Sistemas de Emisión Vibracional, Acupuntura Energética sin agujas. Flores de Bach. Sales de Schüssler, Reiki.Iniciaciones de Reiki. Talleres para el control de estrés y ansiedad.
Marian Martín. *Horas concertadas.* ***Tel.: 636 650 260.***

Vilafranca del Penedès 08720 - Barcelona

E-mail: marianmartinq@gmail.com

NATURHOUSE VILAFRANCA
93 890 08 73
605 509 676
c/Eugeni d'Ors,9

Potència la teva memòria.

Reformas 2000

Tancaments d'alumini - Vidre - Persianes - Aparadors

C/ Jaume Balmes, 36
Tel. 93 8901102 / 93 8171170
08720 Vilafranca del Penedès
reformes2000@hotmail.com

Stylart
Perruqueria

Stylart
Perruqueria

bar catalunya

Els millors entrepans
més de 150 per triar!
Gran assortit de tapes!
Menú diari casolà
Esmorzars de forquilla
C/ Melió, 115
Avgda Catalunya, 18
Tel. 938 173 600
Mòbil: 667 337 101
barcatalunya 08720 VILAFRANCA DEL PENEDÈS

ASS. BOSKAN TERÀPIES INTEGRATIVES
Teràpia Assistida amb Gossos i Musicoteràpia
www.boskan.net 678-786-652

Agraïm la col·laboració de tots els anunciants sense els quals la edició d'aquesta revista no hauria estat possible. També agrair a totes les entitats publiques, privades i socis que ens han donat suport econòmic durant aquest any, sense aquest recolzament no ens seria possible desenvolupar la tasca social tan important i necessària que fem ni continuar avançant amb el nostre projecte.

Moltes Gràcies a Tothom!

SERVEIS QUE US OFERIM:

Tallers:

Un espai per a persones grans que necessiten suport en les activitats de vida diària, malalts d' Alzheimer i altres demències en fase lleu i/o moderada.
On es realitzen tallers i activitats diverses per a mantenir l'autonomia i millorar les capacitats cognitives, físiques i socials.

Qui som? Equip de professionals especialitzats i voluntaris.

Que fem? Estimulació cognitiva individual i grupal, activitats de vida diària (AVD), activitats lúdiques i recreatives, psicomotricitat, taller manualitats (setmanal), musicoteràpia (Boskan, quinzenal), ball, coreografies, jocs de taula, grups de conversa i reminiscència, teràpia assistida amb gossos (Boskan, setmanal), taller de respiració i relaxació (Espai intuïció Natural, quinzenal), excursions i sortides.

Com ho fem? Atenció personalitzada, valoració i seguiment, grups reduïts, ambient familiar i agradable que fomenta l'autoestima i la creativitat.
Estimulem al malalt mentre el cuidador descansa.

Nou Horari tallers: Matins de 9'30h a 13'30h. Tardes de 15'30h a 19'30h, excepte festius.
Nova adreça: Carrer Torrelles de Foix, 30. 08720 - Vilafranca del Penedès.

Sessions personalitzades d'estimulació cognitiva. Sessions d'una hora setmanal. Valoració i seguiment. Al local de l'associació o a domicili. Horari a convenir.
Transport: Disposem de vehicle adaptat per a una cadira de rodes per a recollida i retorn dels usuaris a domicili.
Cuidadors: Orientació i assessorament personalitzat. Grup de suport i formació.

ACOLLIDA I INFORMACIÓ GENERAL:
Hores concertades. Horari a convenir. Trucant al telèfon: 670 286 812 (Marta)
Mail: elgotim@hotmail.com.

Podeu veure què fem a la nostra pàgina de Facebook. /Aviat estrenarem pàgina web.