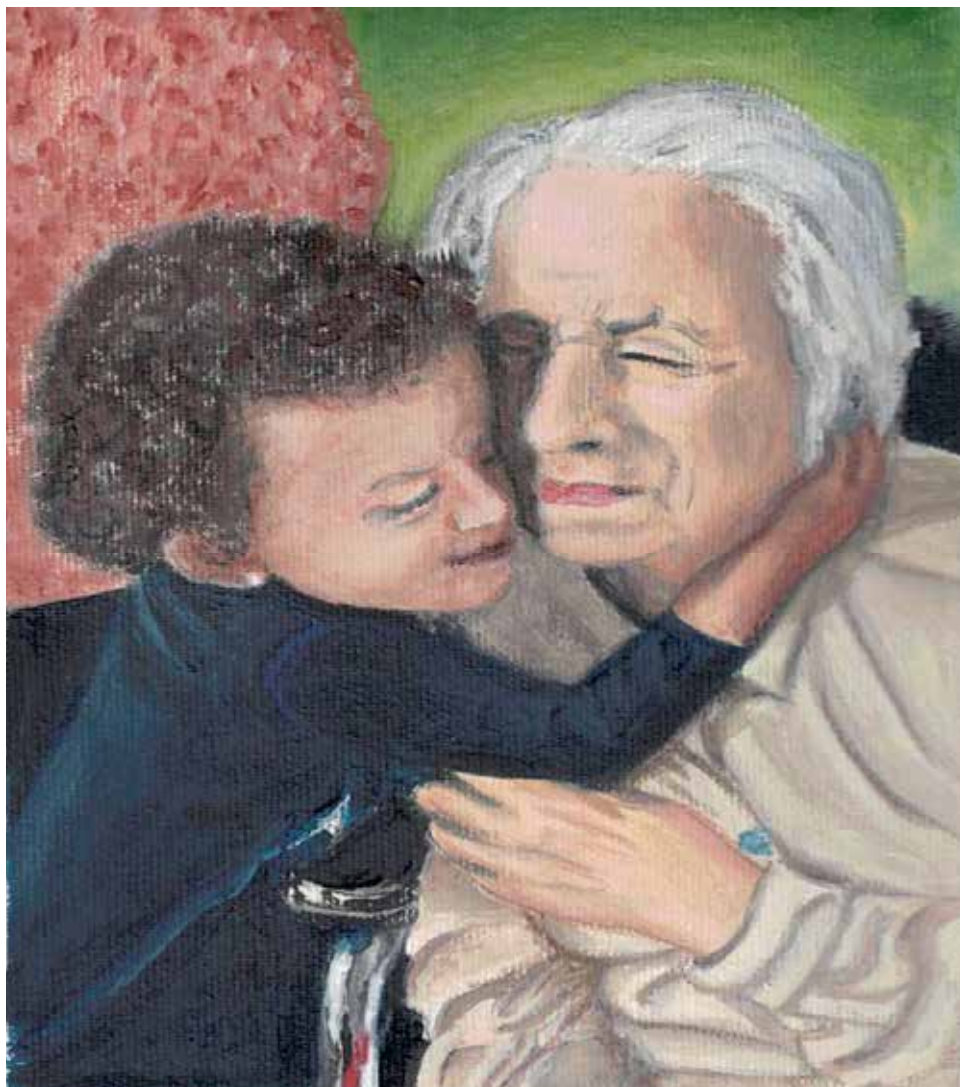


# *El Gotim*



## AUTORA PORTADA



La Roser Vives és l'autora de la portada de la revista número 7, com també ho va ser de la revista número 3. Membre de la Junta directiva des dels inicis de l'associació i voluntària dels tallers, és una persona sensible i empàtica, a la qual li agrada relacionar-se i compartir experiències amb persones grans en general, i amb persones afectades per algun tipus demència, en particular. Imaginativa i creativa, aficionada a les belles arts des de sempre, ens presenta el quadre que ha titulat: **Amor incondicional**.

També s'ha animat a escriure i ha escrit el bonic text que trobareu a continuació. El quadre l'ha pintat amb pintura acrílica i a partir d'una fotografia real d'una nena de pocs anys que abraça a una avia afectada per la malaltia d' Alzheimer en fase avançada. Es una imatge que desprèn amor i tendresa, l'amor entre dos essers en estat pur, l'un a l'inici de la vida i l'altre al final, els dos connectats per uns instants en una abraçada amorosa.

## AMOR INCONDICIONAL

L'abraçada, un llenguatge universal que tothom entén, grans i petits, del nord i del sud. Diuen que una abraçada cura, i jo ho crec, et cura el dolor, la soledat, el desànim, la por, la tristesa, i es que quan t'abracen et sents estimat, comprès, protegit, aquests són els efectes màgics d'una abraçada i són tant barats... Durant aquests dos últims anys ens hem adonat més que mai de la importància del contacte físic amb les persones que tenim més a prop i que estimem, hem evitat apropar-nos sobretot als nostres pares i avis i a les persones més vulnerables per por a contagiar-los i això ens ha marcat i ha estat molt negatiu per tots plegats.

Recuperem el temps perdut, abracem-nos i estimem-nos tant com puguem!

Per acabar una frase que he llegit i que m'ha agradat: "Vostè no pot posar l'amor dins d'una caixa, però pot embolcallar algú amb una abraçada"

**ROSER VIVES**



## PRESENTACIÓ

us presentem la nostra revista número 7, el mateix número d'anys que fa que nos vam estrenar com a associació. N'hem passat de tots colors, des de la experiència i la improvisació dels inicis fins el coneixement i experiència que tenim ara, hem après molt, i això és el que importa. Quan tens un bon projecte entre mans, el secret és aprendre contínuament de tot el que et passa, de bo i de dolent, i no aturar-te mai. No ha estat fàcil, perquè a més de sobreviure a una pandèmia, la feina de cuidar a les persones grans dependents, la feina de proporcionar-los una qualitat de vida, en general, porta poc i està molt desvalorada. El benestar de les persones grans afectades per demències s'ignora, primer perquè hi ha molta por i segon perquè el discurs oficial, el que la majoria de gent escolta, diu que no hi ha res a fer. De fet, és més fàcil ignorar, amagar el cap sota l'ala, que fer alguna cosa. Però hauríem de ser conscients que el patiment perllongat no és normal a cap etapa de la vida, tampoc quan som grans. Sempre hi ha un remei, una solució per a cada problema i si un problema no té solució, doncs aleshores és una situació que hem d'acceptar. La vida ens posa davant de situacions difícils per a ensenyar-nos alguna cosa, no per fer-nos patir, per a que aprenguem, per a que creixem, per a que siguem millors persones. No som víctimes de les nostres circumstàncies, en la nostra mà està decidir el que fem amb la nostra vida i amb la vida de les persones que estimem. Des de aquestes línies volem transmetre un missatge d'esperança als afectats per l'Alzheimer i les seves famílies, dir-vos que no esteu sols, que no us rendiu, que busqueu ajuda, si no hi ha; conformeu i truqueu a la porta adequada, trobareu el suport que necessiteu.

La Junta Directiva de l'Associació El Gotim.

## CARNAVAL 2021

El carnaval d'aquest any ha estat una mica diferent a causa de la pandèmia covid. Però tot i així, l'hem celebrat amb molta il·lusió i ganes de passar-ho bé. Perquè malgrat la situació difícil que estem vivint, no pot faltar l'alegria i ganes de gaudir de la vida al màxim. Cada moment que passem amb bona companyia compta, no el desaprofitem!



## LES PERSONES

Hi ha de molts tipus, però cada una és única i especial.  
No som perfectes, tots tenim alguna cosa per millorar,  
tenim que aprendre dels errors i continuar cap endavant,  
a poc a poc i sense pressa,  
intentant esquivar les pedres que ens posa la vida  
en els nostres camins...  
Però sobretot;  
Queda't amb aquelles persones que et fan somiar despert,  
les que et treuen un somriure sense voler,  
les que t'ensenyen que al final del túnel hi ha llum.

**Eva López**

**2on ESO**



## Alzheimer: El repte d'aprendre a desaprendre falses creences

Deia Alvin Toffer, escriptor i futurista, allà per l'any 1970 del segle XX: **"Els analfabets de segle XXI no seran aquells que no sàpiguen llegir i escriure, sinó aquells que no sàpiguen aprendre, desaprendre i reaprendre"**. La definició d'aprendre a desaprendre si la busqueu a Google, és trobar o descobrir que hi ha altres camins que permeten arribar al mateix lloc, canviant les limitacions que comunament tenim per altres que encara no hem experimentat. El desaprendre també significa aprendre i reaprendre. Desaprendre és fer un esforç conscient per descodificar i desconèixer patrons establerts, abandonant zones de comoditat intel·lectual. Reaprendre és desestimar i fins a eliminar responsablement el que ja no serveix i aprendre alguna cosa de forma diferent de la que durant anys hem realitzat. Deia també A. Toffer: **"El canvi no solament és necessari en la vida, és la vida en si mateixa"**. Llavors, per què tenim aquesta resistència al canvi, a sortir de la nostra zona de confort, quan és una cosa natural i necessari a la vida? Són coses que hauríem de reflexionar com a éssers humans pensants que som, si no fos perquè estem ocupats fent altres coses. Respecte al que deia A. Toffer, tenia raó, arribats i entrats al segle XXI, i que analfabets (ignorants) som! Estem desbordats, saturats d'estímuls i d'informació de tota mena que ens arriba a través d'internet i les noves tecnologies, les quals avancen a passos de gegant, mentre nosaltres no arribem a processar tot aquest excés d'informació que rebem a través dels nostres sentits. És una missió literalment impossible. I precisament, aquesta saturació d'informació que no podem processar adequadament, al costat de les creences que ens han inculcat des de petits i que, tampoc som capaços de qüestionar, és el que ens condueix inevitablement a aquest analfabetisme de què parlava A. Toffer. Tenir molta informació al teu abast no garanteix que sàpigues molt, la quantitat poc té a veure amb la qualitat en aquests casos i en molts altres, que ara no comentarem perquè no vénen al cas.

Pel que fa a l'article que ens ocupa, el repte d'aprendre a desaprendre en l'Alzheimer, l'Alzheimer és una malaltia que t'obliga a aprendre, desaprendre i reaprendre, tant si la pateixes directament com indirectament a través d'un familiar afectat. Aprendre a desaprendre és també la capacitat d'adaptar-se i assumir riscos, la qual cosa és una cosa que, en general, ens costa enormement. Per adaptar-te primer has d'acceptar. Aquí està precisament el repte, acceptar els canvis que suposa una malaltia com l'Alzheimer i comprendre que acceptar és l'única manera de poder avançar minimitzant el patiment. Però no confonguem l' acceptar per resignació amb l' acceptar per comprensió, perquè són essencialment diferents. **"El dolor és inevitable, el patiment és opcional"**, deia Buda, llavors, per què triem patir si podem fer les coses d'una altra manera? La culpa la tenen en gran part els estereotips i prejudicis i també, la nostra resistència al canvi i a sortir de la nostra zona de comoditat.

Hi ha multitud de mites, estereotips, prejudicis, i falses creences sobre l'Alzheimer. Com va dir Albert Einstein: **"És més fàcil desintegrar un àtom que un prejudici"**. Els prejudicis campen al seu aire per la societat com a veritats irrefutables que es van transmetent de pares a fills generació rere generació sense que ningú es plantegi, o molt pocs, que puguin ser falsos. Alguns estereotips o creences sobre l'Alzheimer són: Les persones amb Alzheimer són agressives i violentes, no s'assabenten de res, no podem fer res. Tots aquests mites són falsos i ho sé per coneixement, per comprensió i perquè ho he verificat a través de la meva pròpia experiència. Aquestes falses creences perjudiquen seriosament la comprensió dels malalts i condicionen negativament la relació que establim amb ells. A continuació intentaré desmentir cada un d'aquests mites.

**Les persones amb Alzheimer són agressives i violentes.** Tot i que és cert que poden experimentar episodis d'agressivitat que a nosaltres ens poden semblar injustificats, hem de tenir en compte que pateixen una malaltia que els afecta al bon funcionament de cervell i per aquest motiu poden tenir més dificultats per gestionar les seves emocions, que una persona no afectada per aquesta malaltia.



A més, és molt important identificar en quines situacions es produeix aquesta agressivitat o violència i quin o quins poden ser els detonants.

A vegades podria ser per un canvi en la medicació, per algun malestar físic que els costa verbalitzar, perquè hi ha massa soroll al seu voltant, perquè hi ha persones parlant-li que el posen nerviós, etc. No és tan difícil, només cal pensar en quines situacions nosaltres mateixos ens podríem sentir enfadats o irritats. Ell no és diferent, només que pot necessitar més temps per reaccionar i tornar a calmar-se. Si tractem aquesta agressivitat que es pot donar, amb tranquil·litat i paciència, el més probable és que acabi remetent sense necessitat d'usar contencions físiques ni farmacològiques. El que ens ha de quedar clar és que patir episodis d'agressivitat no converteix una persona amb Alzheimer en agressiva i per tant no és convenient etiquetar-la d'aquesta manera, més aviat hauríem d'observar què podem estar nosaltres fent malament en relació amb ella.

**Les persones amb Alzheimer no s'assabenten de res.** Les persones amb Alzheimer pateixen un dany cerebral que els pot afectar la capacitat de comunicar-se i comprendre el llenguatge verbal, la qual cosa no els converteix en persones que no entenen i no senten. Vivim en una societat que atorga excessiva importància al llenguatge verbal i ignora el llenguatge no verbal i les emocions. Les persones amb Alzheimer entenen i senten des de les fases inicials fins a les fases avançades de la malaltia i per tant, si pensem que no s'assabenten ni senten, com serà la nostra relació amb ells? Els tractarem igual que si fossin mobles arraconant-los i ignorant-los sense comprendre l'enorme dany i dolor que els podem estar causant amb aquesta actitud cap a ells. En canvi, si ens relacionem amb ells des de l'amor, des de la comprensió i experimentant altres llenguatges a més del verbal, com carícies i gestos amables, podrem mantenir i fins i tot millorar la comunicació amb ells durant tot el procés evolutiu de la seva malaltia.

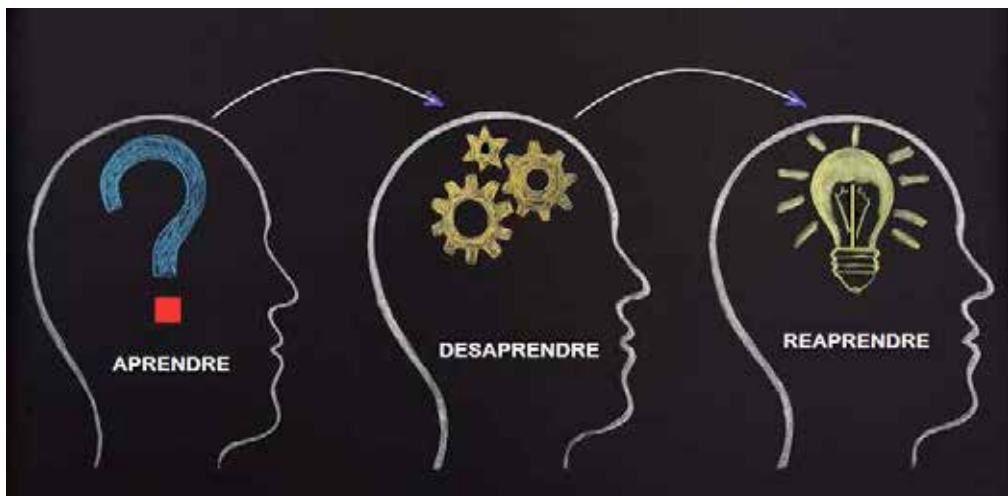
**Amb les persones que pateixen Alzheimer no hi ha res a fer.** Com els afectats per la malaltia d'Alzheimer tenen el cervell danyat i el cervell és el que regeix a la persona, no hi ha res a fer. Desgraciadament, així pensa molta gent, fins i tot "suposats professionals", la qual cosa interfereix i / o impedeix que aquests malalts rebin el tractament que requereixen. Si no hi ha res a fer, per a què anem a malgastar temps i diners? Doncs la veritat és que sí que es pot fer i molt, sobretot si es comença en la fase inicial de la malaltia, quan el dany cerebral és mínim i encara no li ha donat temps a estendre's. A diferència d'altres òrgans el cervell està en renovació permanent per percebre com canvia el món que l'envolta, per aprendre noves tasques, per seguir adquirint records i per generar idees originals, es diu plasticitat neuronal, i fins i tot en casos de dany cerebral i amb l'estimulació i / o rehabilitació adequada, es poden restablir noves connexions neuronals que substitueixen les que s'han perdut per causa de la malaltia. Hi ha tractaments no farmacològics com l'estimulació cognitiva, l'activitat física i social que són beneficiosos i molt efectius si es comencen a aplicar el més aviat possible després del diagnòstic, o fins i tot abans, com a tractaments preventius. Amb aquests tractaments el malalt malauradament, no es curarà, però si pot aconseguir millorar o com a mínim, alentir l'avanç de la malaltia, mantenint una qualitat de vida acceptable en tots els sentits. Els tractaments farmacològics també poden ajudar si es fa un bon ús d'ells, sempre que es facin servir per tal de fer el bé als malalts i no perquè s'estiguin quietes i no ens molestin.

En conclusió, el gran repte de l'Alzheimer és acceptar i conèixer la malaltia i comprendre al malalt, aprenent a desaprendre les falses creences limitants que tan arrelades tenim en la nostra societat, i reaprendre maneres efectives d'afrontar la malaltia, perquè tant cuidadors com malalts puguin anar adaptant-se als canvis amb èxit. Si tots fóssim capaços de sortir de la nostra ignorància, lliurant-nos de prejudicis i falses creences, aconseguiríem sens dubte, assolir aquesta societat amable i solidària que es preocupa pel benestar de tots i cadascun dels seus membres, inclosos els més vulnerables, en comptes de apartar i ignorar les seves necessitats.

Hem de donar-nos compte que el problema no són ells ni la malaltia que pateixen, sinó la nostra pròpia ignorància i comoditat per no atrevir-nos a canviar, a saber més, a experimentar més per poder donar el millor de nosaltres mateixos.

Si heu estat capaços de llegir fins aquí, felicitats!, espero que aquest article us hagi arribat i us convido a reflexionar sobre el seu contingut. Cadascun de nosaltres podem aportar el nostre granet de sorra per aconseguir una societat millor on hi hagi lloc per a tots.

**Marta Surroca**



## **SANT JORDI 2021: JORNADA DE PORTES OBERTES**

Davant de la injustificable decisió de l'Ajuntament de Vilafranca de no permetre a les entitats de posar paradeta a la via pública per Sant Jordi, nosaltres decidim fer una jornada de portes obertes al local de l'associació . Valorem molt positivament la nova experiència. Estem contents perquè molta gent ens va venir a veure per col·laborar, algú va venir expressament a coneixè'ns i també algun espontani que passava per allà va entrar per comprar-nos alguna coseta de les que teníem a la venda (llibre-rosa natural- treballs manuals). Volem agrair a tots els que d'alguna manera o altre han participat i col·laborat en què aquesta jornada hagi estat tot un èxit. Moltes gràcies!





## **ESTIMULACIÓ COGNITIVA: MEMORIA D'OBJECTES**

L'estimulació cognitiva és bona per a qualsevol persona i essencial pels afectats/des per algun tipus de demència o deteriorament cognitiu. Hem de tenir present que el que no es mou es deteriora i que per a mantenir el cervell en forma cal fer exercici cognitiu.

Us presentem un joc per a estimular l'atenció i la memòria, molt entretingut i que podeu fer a casa amb qualsevol objecte de la vida quotidiana. Cal adaptar el nivell de dificultat a la capacitat de resolució de cada persona, simplificant la tasca quan sigui necessari per tal d'evitar la frustració. Sempre cal animar i motivar a seguir-ho intentant i ajudar si cal, perquè tots els participants sempre acabin resolent amb èxit. Hem de tenir en compte que la finalitat del joc no és competir sino estimular les funcions cognitives i passar-ho bé.

Aquest joc pot tenir moltes variacions. Cal posar-hi imaginació. És una manera divertida d'estimular l'atenció i la memòria en família. Algunes idees per començar:

- 1- Posarem més o menys objectes en funció de les capacitats dels participants. Observarem detingudament els objectes estimulants la conversa, anomenant-los i dient diferents característiques de cadascun d'ells, color, forma, ús, etc. Després els tapem i intentem recordar-los tots.
- 2- En lloc de tapar els objectes després d'observar-los i comentar-los, demanem a cada participant per torns que tanqui els ulls o s'allunyi una mica de la zona de joc i mentrestant amaguem un o més objectes. Després aquest ha d'identificar el/els que hi falten. També en lloc de treure algun objecte en podem afegir de nous.

3- Podem fer canvis de posició dels objectes, que poden ser més evidents o més subtils. Depenent de l'objecte, girar-los lleugerament, abocar-los, canviar-lo de lloc per un altre, etc. En aquest cas, estarem estimulant també l'orientació espacial.

En definitiva, les opcions són infinites si ens deixem portar per la creativitat del moment. Cal que tots els jugadors s'impliquin tant alhora de preparar cada jugada com de jugar-hi. Si seguïu aquestes recomanacions, us asseguro que passareu una estona ben distreta i profitosa amb aquest joc.



## DIA MUNDIAL DE L'ALZHEIMER 2021

El dia 21 de setembre és el dia Mundial de l'Alzheimer, un dia de conscienciació sobre aquesta malaltia. La nostra associació com és habitual des de fa set anys, per a commemorar aquest dia, muntem la paradeta. Diuen que una imatge val més que mil paraules, doncs com podeu veure la paradeta més maca i original que pugueu trobar. Així som, autèntics, únics, diferents, donant-ho tot perquè els afectats per demències i els seus familiars gaudeixin de la qualitat de vida que necessiten i es mereixen. Es pot fer molt més del que es fa pels malalts d'Alzheimer i les seves famílies. Nosaltres com a associació aportem el nostre petit granet d'arena, però ens falta molta ajuda per a poder aconseguir els nostres objectius. No tenim afany de lucre, treballem pel bé comú, som gent de paraula i de fets. No esperis que t'ho expliquin, vine i comprova-ho per tu mateix! Volem agrair a les totes les persones que sempre ens donen suport i col·laboren amb nosaltres d'una manera o altre, gràcies a vosaltres seguim! Mil gràcies a tots!





## **ACTIVITAT: PINTAR CALENDARI- MANDALA**

Cada final o inici de mes realitzem l'activitat de pintar un calendari-dibuix o mandala amb els usuaris dels tallers i d'estimulació a domicili. Amb aquesta activitat a més de treballar l'orientació temporal, estimulem la conversa amb preguntes com aquestes: Quines festes se celebren aquest mes? Quins sants? Quina estació de l'any estem? Quan falta pel teu aniversari?... Les preguntes sempre les hem d'intentar ajustar al nivell cognitiu de l'usuari per tal de que aquest les pugui contestar sense grans dificultats, amb l'ajuda de pistes si cal. Si li demanem més del que realment pot fer, es pot sentir frustrat i això no és recomanable. Igualment hem d'escollir dibuixos que siguin del gust de l'usuari i sobretot, adaptats a la capacitat real d'aquest. Normalment, nosaltres escollim dibuixos relacionats amb l'estació o mes que treballem en cada moment, per tal de facilitar l'orientació temporal. Aquesta activitat també ens serveix per estimular l'atenció, la memòria i la creativitat. Podem fer servir música suau de fons mentre realitzem l'activitat per tal de potenciar la concentració en la tasca. Un cop acabada la feina, pengem els calendaris en un lloc visible de l'espai perquè tothom pugui tant admirar les diferents creacions com orientar-se en temps, dia, mes i any en curs. Aquesta activitat que repetim regularment, ens serveix per fer seguiment de la evolució dels usuaris. De vegades hi ha usuaris reticents inicialment a pintar perquè no els hi agrada, no ho han fet mai o ho feien a l'escola i d'això fa tants anys que no se'n recorden, o no ho volen fer perquè consideren que és cosa de nens, però un cop ho proven i superen l'apatia inicial, en general, observem que els hi acaba agradant, fins i tot n'hi ha qui l'espera amb ganes i molts milloren les seves creacions amb el pas del temps, i si no milloren, almenys passen una estona entretinguda i agradable realitzant aquesta activitat sols o acompanyats.



## **CAREPED: CONSELLS PER CUIDAR BÉ**

Ser cuidador d'una persona dependent no és una tasca fàcil, per això uns bons consells sempre vénen bé. Un cuidador d'un malalt d'Alzheimer que es preï, sigui cuidador familiar o professional, ha de tenir en compte i posar en pràctica els consells següents per cuidar bé:

**C**ONÈIXER la malaltia, el malalt i els recursos de l'entorn. No podem cuidar bé des de la ignorància i el desconeixement. Sovint ens deixem portar per creences i prejudicis que la societat ens ha inculcat des de petits i que no tenen res a veure amb la realitat. On hi ha coneixement no hi ha ignorància ni prejudicis. La malaltia d'Alzheimer té una simptomatologia característica i fases, lleu, moderada i avançada. Això no vol dir que tots els afectats presentin els mateixos símptomes alhora i evolucioni la malaltia de la mateixa manera en tots. Cada malalt és únic, amb la seva història de vida personal, social i peculiaritats que cal conèixer per cuidar-lo bé. Conèixer els recursos de l'entorn amb què puguem comptar quan calgui, tant familiars, amics o veïns que ens puguin donar un cop de mà en un moment donat, com altres serveis professionals de suport i espais de respir fora del domicili.

**A**CCEPTAR els canvis a nivell cognitiu, emocional i funcional que el malalt experimentarà amb l'evolució de la malaltia. Sovint ens costa sortir de la nostra zona de confort i acceptar els canvis que per altra banda, són normals a la vida, de vegades els canvis són per bé i de vegades per mal, però hem de recordar que "no hi ha mal que duri cent anys" i que per tirar endavant no tenim cap més remei que acceptar i afrontar les situacions difícils amb voluntat i decisió, si no ho fem així ens quedarem estancats en un patiment continu que no ens permetrà avançar.

**R**ESPECTAR la persona cuidada, les seves intimitats i el seu espai vital. Una persona amb Alzheimer, encara que suposadament vagi perdent facultats mentals, no hem d'oblidar que segueix sent una persona amb drets i com a tal, l'hem de seguir tractant amb respecte, si no ho fem així estem ignorant la seva vulnerabilitat i podem estar-li causant un gran dany emocional sense adonar-nos-en. Per causa de la malaltia és possible que es pugui veure afectada d'alguna manera la seva capacitat per gestionar-los i expressar-los, però les emocions i els sentiments mai es perden. Per això sempre cal respectar, mai hem de tocar o canviar les seves coses de lloc sense el seu permís, no parlar i molt menys explicar intimitats a desconeguts davant de la persona com si aquesta no existís, ridiculitzar-la en públic, etc.

**E**MPATITZAR amb la persona cuidada i comunicar-s'hi. Empatitzar és escoltar per comprendre l'altre, posar-se al lloc de l'altre i tractar com ens agradaria ser tractats. Quan la comunicació verbal falla cal explorar i posar en pràctica altres vies de comunicació amb el malalt, per exemple la comunicació no verbal, gestos, carícies, expressions facials, etc. El que mai hem de fer és ignorar i deixar de comunicar-nos amb el malalt perquè ja no ens entén o ja no l'entenem. És la nostra responsabilitat continuar estimulant al malalt, ja que ell no està en condicions de prendre la iniciativa perquè la seva malaltia no els ho permet i ningú en té la culpa, només cal anar adaptant-se als canvis quan aquests van succeint.

**P**ACIÈNCIA amb la persona cuidada quan cal fer qualsevol tasca de la vida diària. Quan coneixem i comprenem la malaltia, sabem que els afectats necessiten més temps per fer qualsevol tasca amb èxit, si no respectem aquest temps els estem limitant les seves veritables possibilitats. La pressa sempre és mala consellera, mai hem de tenir pressa per acabar ràpid les tasques que estem realitzant amb el malalt o fer-les tenint el cap en un altre lloc. Sempre hauríem d'aprofitar i gaudir dels moments que compartim amb el malalt, o com a mínim, que l'empatia i la paciència ens acompanyin sempre que hi interactuem.

**E**STIMAR el malalt i cuidar-lo sempre pensant en el seu benestar, amb afecte i entrega. Quan estimem una persona ens preocupem perquè estigui bé i no li falti de res. Ens centrem en les qualitats i no en els defectes. Habitualment, quan cuidem una persona amb demència, ens centrem en els aspectes bàsics de la cura: higiene personal, vestit i alimentació i ignorem altres aspectes també molt importants per a ella, com establir unes rutines d'activitats diàries on se li estimuli física, cognitiva i socialment. Hem de conèixer quines activitats motiven al malalt i adaptar-les perquè les pugui fer amb èxit. Mantenir-lo ocupat amb activitats significatives, fent-lo sentir útil i valuós, l'ajudarà no només a frenar l'avenç de la malaltia sino també contribuirà a millorar la seva estabilitat emocional.

**D**ESCANS del cuidador de la tasca de cuidar perquè pugui tenir cura de si mateix. Que el cuidador es cuidi és imprescindible perquè pugui cuidar bé i recarregar les piles, ja que les tasques de cura són molt absorbents i esgotadores. Heu de tenir un temps per dedicar a activitats personals que us resultin gratificants. El cuidador ha d'aprendre a demanar ajuda quan la necessiti, si no ho fa, és molt probable que amb el temps, en comptes d'un malalt en siguin dos. Quan la demència avança la persona requereix més temps de cura. És normal que ens sentim de vegades saturats, sobrecarregats, que ens costi arribar a tot, és hora de demanar ajuda. Si et toca cuidar no et lamentis, si tens en compte aquests consells, veuràs com serà una experiència molt enriquidora per a tu, per a que creixis com a persona, així que no et rendeixis, força i endavant!



**Marta Surroca**

## PARADETA NADAL 2021

El diumenge 12 de desembre vam tornar a muntar la nostra espectacular paradeta a la rambla de Sant Francesc de Vilafranca. Anàvem d'estrena d'armilles corporatives i de lones, una per cadascuna de les tres taules de la paradeta. També vam regalar calendaris i bolígrafs als que es van acostar a la paradeta per informar-se, per mirar i/o col·laborar amb l'associació. Ens va sobtar que algunes persones que passaven per la rambla, a les quals també vam oferir el calendari, el van rebutjar i no entenem per què, ja que nosaltres l'oferíem gratuïtament sense esperar res a canvi, però bé, cadascú és lliure d'acceptar o no un regal i nosaltres ho respectem. Anècdotes apart, va fer un matí de sol esplèndid i força gent ens va venir a veure, per la qual cosa, estem agraïts i contents. També agrair a tot l'equip de voluntaris pel temps que dediquen desinteressadament a l'associació i a tots els que ens coneixeu i sabeu la bona feina que fem i ens continueu donant suport en aquest temps tant complicats que estem vivint, només podem dir GRÀCIES, GRÀCIES a la bona gent que ens recolza SEGUIM!





## SEMPRE ALICE

Sempre Alice és una pel·lícula de l'any 2015 que narra la història d'una dona amb formació superior, professora i conferenciant exitosa de 50 anys acabats de fer, que després de consultar el neuròleg per desorientació en llocs coneguts, lapsus de memòria i oblits, li diagnostiquen d'Alzheimer precoç, la forma de transmissió genètica de la malaltia, que suposadament va heretar del seu pare i que també ha heretat una de les seves filles. Herències no desitjades que ningú no vol però que de vegades toquen sense voler.

Destacar de la pel·lícula quan ella li diu al seu marit que hagués preferit tenir un diagnòstic de càncer i no d'Alzheimer perquè amb el càncer la gent es posa llacets. Si es pogués triar de veritat és obvi que s'escolliria no emmalaltir, però és comprensible pensar que si calgués triar entre emmalaltir d'Alzheimer o de càncer és millor triar càncer perquè almenys hi ha esperança de curació i amb l'Alzheimer, ara per ara, encara no. En general, això no ho diu explícitament la protagonista de la pel·lícula, ho dic jo per la meva experiència professional, hi ha menys prejudicis i més comprensió pels malalts de càncer que pels malalts d'Alzheimer.

Una altra cosa a destacar és la voluntat de l'afectada de fer servir estratègies per estimular la memòria i mantenir els records, anotacions, anar marcant en retolador fluorescent el que va dient durant una presentació per no perdre's i no repetir, es grava en vídeo i en general, busca la manera de mantenir la seva autonomia per pròpia iniciativa, la qual cosa és molt lloable. Tot i els seus esforços, la malaltia no s'atura i avança irremediament.

També impacta l'escena on entra a casa i no recorda on és el bany, va obrint totes les portes i no el troba. Al final a causa de l'ansietat i/o perquè ja no podia aguantar més, s'acaba orinant a sobre. El marit entra, veu que s'ha mullat, i actua correctament, sense crits ni males cares, dient-li que vagi amb ell que l'ajudarà a canviar-se. El tema de la desorientació al propi domicili pot sorgir en algun moment durant el transcurs de la malaltia i la incontinència és habitual que aparegui a la fase avançada com a conseqüència de la malaltia, si apareix abans cal valorar altres possibles causes.

L'escena més dura per a mi és quan ella ja està en una fase de moderada a avançada sola a casa, perquè la seva cuidadora ha sortit a fer un encàrrec. Està preparant-se un te mentre fa una trucada de vídeo amb la seva filla menor, la qual li envia un arxiu. Després ella buscant-lo, troba per casualitat un vídeo amb un nom que li crida l'atenció. És un vídeo que havia gravat anteriorment on surt ella parlant-li al seu jo futur. El vídeo es titula PAPALLONA, i li dóna instruccions perquè busqui en un calaix un pot amb pastilles, se les prengui totes amb aigua i després es fiqui al llit. Ella en la fase de moderada a avançada, ja amb dificultats per recordar i seguir instruccions, realitza diversos intents i al final aconsegueix trobar el flascó de pastilles. Quan les anava a prendre, entra la seva cuidadora per la porta del carrer donant veus, ella al bany s'espanta i les pastilles, per sort, cauen a terra i aquí s'acaba l'escena. Impacta, però a mi m'alegra que no aconsegueixi el seu objectiu, òbviament, el suïcidi. En una conversa prèvia amb la seva filla petita parla de les papallones, que les papallones tenen una vida breu però molt intensa, igual que li passarà a ella i això, d'alguna manera, la conforma.

Respecte a l'actuació dels familiars, és correcta, amb molt de respecte i comprensió cap a ella en tot moment, cosa que no sol succeir a la vida real en molts casos. Realment, un acompanyament adequat dels familiars és de gran ajut. En una societat preocupada per guanyar diners, on regnen les presses i el consumisme, ningú no té temps per cuidar un malalt d'Alzheimer i molts, quan van necessitant més ajuda i/o quan presenten problemes de comportament, acaben sent ingressats a residències on el personal, en general, també és escàs i poc preparat. Però bé, encara que es facin les coses malament, no passa res, no solen ser malalts als que es tingui en compte quan es queixen, com que no estan bé del cap...

Aquesta és una pel·lícula que tracta el tema de la malaltia d'Alzheimer que tenia ganes de veure des de feia temps i no m'ha defraudat. La protagonista, Julianne Moore fa una bona interpretació. La pel·lícula acaba amb la malalta en fase avançada però encara manté la mobilitat, així que tampoc no s'arriba a mostrar la duresa de la fase terminal. Per part meva, se m'ha fet una mica curta (1:45), acaba quan el seu marit se'n va a treballar fora i la seva filla petita ve a cuidar-la.



Es podria haver allargat una mica més mostrant altres problemes freqüents que solen presentar els malalts d'Alzheimer en el seu dia a dia, però en general està bé. És una bona pel·lícula per reflexionar sobre la malaltia d'Alzheimer, i sobretot per prendre consciència que també pot aparèixer a edats primerenques, a partir dels 40, que no entén de classes socials, així que no és exclouent i pot afectar igual a pobres que a rics, a ximples i a llestos, que és difícil d'acceptar tant per part dels malalts com dels familiars però que no hi ha més remei que fer-ho i que això no hauria de ser impediment per viure cada dia amb intensitat, gaudint de cada moment amb el malalt, en lloc de victimitzar-nos i recrear-nos en un patiment constant que no beneficia ningú.



## LA VERITABLE FELICITAT

Un famós savi va rebre la visita d'un polític, d'un empresari i d'un intel·lectual, doncs tots tres havien sentit a dir que era feliç. Al veure'l, van sentir que emanava harmonia, pau i serenitat. El polític va ser el primer en acostar-se a ell i preguntar-li: "Mestre, vostè té poders sobre altres homes?". La resposta va ser immediata: "L'únic home de qui sóc amo és de mi mateix". Va arribar el torn de l'empresari, qui va requerir curios: "Digui'm, acumula vostè riqueses materials?". El savi va negar amb el cap i va expressar: "L'únic que posseeixo és aquesta roba que porto posada". Per últim, es va acostar l'intel·lectual que va voler saber: "Ha assolit vostè tot el coneixement que els erudits anhelaven posseir?". I el savi, amb humilitat, va negar amb el cap per tercera vegada i va dir: "L'únic coneixement que atresoro és el que em brinda la meua experiència".

Desconcertats, els tres homes preguntaren al uníson: "Llavors, per què vostè és tan feliç? El savi va somriure i els va respondre amb unes paraules que els tres ja mai més van oblidar: "La veritable felicitat no té cap causa. Estic viu i això és l'únic que necessito per ser feliç".



## PLASTICITAT CEREBRAL

Que el cervell canvia amb l'edat és una realitat. El cervell perd massa i volum amb l'edat, com qualsevol altre òrgan, però no tot és negatiu, alguna cosa es perd; intel·ligència fluida (reflexes) i alguna cosa es guanya; intel·ligència cristal·litzada (saviesa). Les habilitats cognitives basades en la experiència milloren amb l'edat. Cap altre òrgan està més capacitat que el cervell per adaptar-se als canvis, la capacitat d'aprenentatge no es perd mai. Així, les funcions cognitives són com els batecs del cor, no s'extingeixen del tot fins que arriba el moment de la mort.

Se sap perquè s'ha estudiat, que la pràctica d'activitat física millora el funcionament del cervell a qualsevol edat. Com diu el reconegut metge cardiòleg Valentí Fuster: "El cor et dona quantitat de vida, el cervell qualitat de vida". D'aquí la importància de cuidar-los tots dos per gaudir d'una llarga i profitosa vida. Així, cal tenir en compte, que per a prevenir el deteriorament cognitiu és important realitzar amb regularitat, tant activitats intel·lectuals com físiques. Mantenir la força muscular és també recomanable, perquè els músculs actuen com òrgans endocrins que segreguen substàncies amb efectes en tot l'organisme.

La plasticitat cerebral és la capacitat del cervell per reorganitzar-se i formar noves connexions neuronals amb l'objectiu d'adaptar-se a les necessitats de cada moment. La flexibilitat del cervell es desenvolupa en situacions de canvi, per exemple, quan aprenem alguna cosa nova o quan es pateixen lesions cerebrals, com traumatismes cranioencefàlics, ictus o demències. Les neurones, les cèl·lules del cervell, tenen una gran capacitat per regenerar-se i establir noves connexions per tal de suplir les funcions de les neurones mortes a causa d'una lesió o dany cerebral, per això és tant important posar-se en mans de professionals per iniciar un tractament rehabilitador o d'estimulació el més aviat possible després de patir un dany cerebral, per tal de recuperar tot el que sigui possible o com a mínim, mantenir un nivell de funcionament cerebral acceptable.

Les activitats intel·lectuals més beneficioses són les que requereixen un esforç d'aprenentatge. Posem per exemple, conduir un vehicle és una tasca complexa que requereix un esforç cognitiu, atenció mantinguda, reflexes, memòria, orientació espacial, etc. Quan comencem a aprendre a conduir, al ser una tasca nova que no hem fet mai, les neurones es mouen. Quan ja hem après a manejar el vehicle i la tasca de conduir es converteix en habitual i repetitiva, les neurones es relaxen. Això ens passa amb moltes altres tasques de la vida quotidiana que les acabem fent sense pensar, sense haver de prestar-hi atenció o fent-hi un mínim esforç. Per això, cal estimular les nostres neurones sovint amb tasques noves, per a mantenir-les en forma i no s'acabin morint d'agonia i avorriment. Seguir unes rutines marcades ens proporciona seguretat i tranquil·litat, però hem de prendre consciència de que sortir de la nostra zona de confort de tant en tant és necessari i beneficiós per nosaltres, en tots els sentits.

Tot s'hi val, per exemple, quan sortim a caminar introduir noves rutes de passeig, provar noves receptes de cuina, provar de fer servir la mà esquerra si som dretans o al revés, apuntar-nos a algun curs o alguna activitat que ens obligui a conèixer i relacionar-nos amb gent nova, cantar, ballar, tocar un instrument, aprendre un idioma, etc. Es tracta de proposar nous reptes al nostre cervell perquè les neurones es posin en moviment.

En el cas de patir una demència, és important establir i mantenir unes rutines de vida diària perquè l'afectat se senti segur i sàpiga què toca en cada moment, però això no vol dir que aquests malalts i els seus cuidadors hagin de viure una vida trista i avorrida, no, perquè amb imaginació, flexibilitat i actitud positiva, qualsevol activitat que hàgim de fer, la farem més de gust i molt millor. El sentit de l'humor és imprescindible per tal de fer més amenes les diferents tasques i a més col·laborem amb el cervell en la producció natural de les hormones de la felicitat (endorfina, serotonina, oxitocina i dopamina). Respecte als canvis, s'han d'anar introduint sempre a poc a poc i amb tacte.

En general, qualsevol activitat que ens obligui a moure'ns físicament també ens servirà per a moure'ns cerebralment, tenint en compte sempre les nostres preferències personals, per a gaudir i passar-ho bé, al mateix temps que aprenem coses noves.

**MARTA SURROCA**



## PASSATEMPS

Per Montse Soler

### LA PRIMAVERA JA HA ARRIBAT

#### 1. Troba els noms d'aquestes flors a la sopa:

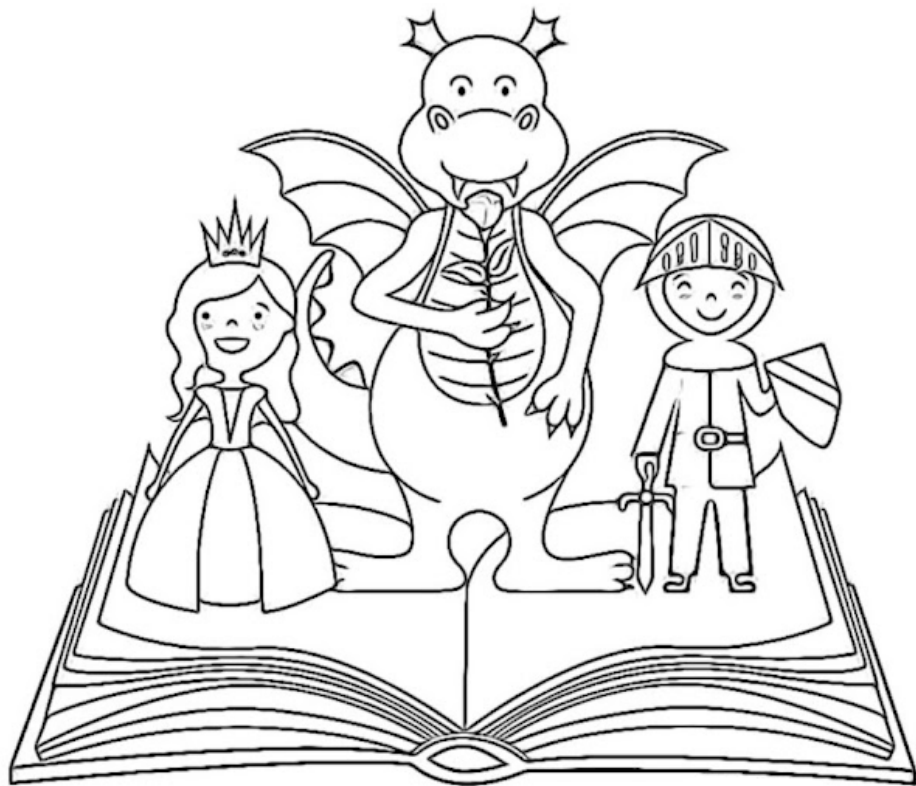
Clavell – Rosa – Lliri – Tulipa – Orquídea

Crisantem – Margarita – Dàlia – Gessamí

Lavanda – Petúnia – Gerani - Rosella

G	T	O	I	R	I	N	I	N	P	D	M	A	G	A
L	E	L	L	I	R	I	L	G	E	S	S	A	M	Í
L	C	I	N	A	R	E	G	D	A	S	R	U	N	R
L	R	R	T	R	G	S	V	O	L	N	L	R	M	E
M	S	T	I	O	A	O	D	R	S	N	C	D	A	A
S	P	T	E	S	V	I	A	I	A	I	A	E	G	R
D	C	E	S	A	A	M	A	R	G	A	R	I	T	A
I	L	D	T	T	L	N	I	O	A	A	O	M	T	A
A	A	A	S	Ú	E	F	T	S	O	L	A	A	E	A
D	V	L	L	Z	N	E	A	E	T	E	R	D	P	G
N	E	I	A	Z	P	I	J	L	M	S	Í	I	L	L
A	L	A	S	S	R	I	A	L	E	U	L	E	I	S
V	L	L	Í	D	R	A	R	A	Q	U	O	U	E	R
A	C	L	D	L	I	C	N	R	T	E	M	M	C	I
L	I	P	N	E	S	R	O	C	L	S	N	Q	C	O

## 2. T'agrada pintar?:



### 3. Crucigrama: Una mica de tot

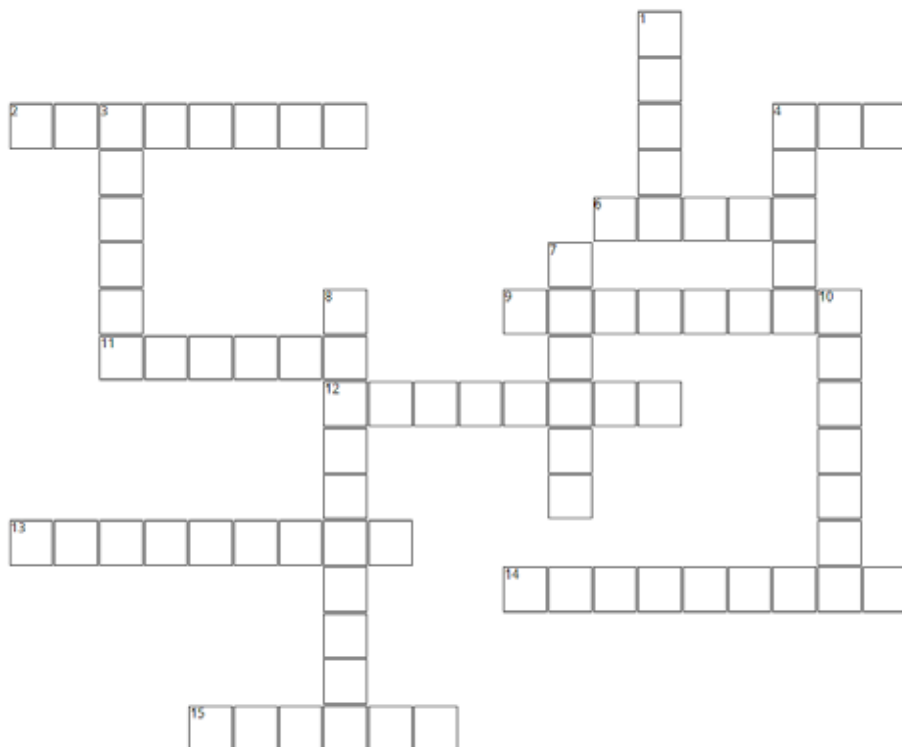
#### HORIZZONTAL:

2. Crear, descobrir algun objecte, un producte que abans no existia.
4. Animal marí comestible, de cap rodó, que té vuit braços.
6. Recipient on es guarda la sal.
9. Patinar les rodes d'un vehicle per l'excés de velocitat, per culpa de la humitat del terra.
11. Donar suport a una persona perquè un banc li deixi diners.
12. Que depèn d'un fet incert, que depèn de l'atzar o de la sort.
13. Conjunt de trets, de característiques de la cara d'una persona.
14. Conjunt de les dents d'una persona o animal.
15. Cadascuna de les dues barres de ferro de la via del tren.

#### VERTICAL:

- 1 Animal mamífer semblant al cavall que té el pel ratlles fosques i clares.
- 3 Substància que es dona a una persona o un animal perquè no agafi una malaltia.
- 4 Obertura feta en una paret, que serveix per a entrar i sortir d'una casa o habitació.
- 7 Part del cos que ajunta la cama la cuixa i que permet doblegat la cama.
- 8 Aparell receptor de ràdio més aviat petit,.
- 10 Arreglar allò que està espatllat.





## CUIDAR DES DEL SER

Cuidar es una tasca difícil i esgotadora però essencial. La figura per excel·lència que exerceix la funció de cuidar és la mare. La mare representa l'amor incondicional. Tradicionalment la tasca de cuidar se li ha atribuït a la dona, però estereotips apart, qualsevol persona que ho desitgi pot desenvolupar amb èxit el rol de cuidador. Cuidar és molt gratificant pel que cuida quan es cuida des del ser, pensant en fer-li el bé a l'altre.

Per regla general, tots/es necessitem ser cuidats des de que naixem i mentre som nens/es, fins que arribem a l'edat adulta i/o assolim un nivell òptim d'autonomia per valer-nos per nosaltres mateixos. Hi ha casos de nens/es que neixen amb alguna discapacitat o malaltia crònica o degenerativa o aquesta es desenvolupa durant la infància. Aquests nens/es necessitaran ser cuidats durant tota la seva vida o com a mínim, ajudats o supervisats. Després estan els adults joves o grans, els quals per causa d'accident o malaltia sobrevinguda presenten lesions a nivell sensorial, medul·lar o cerebral. En aquests casos també necessitaran unes cures que s'adaptin i compensin el nivell de dependència que lis produeixi la seva malaltia. Cuidar de qui necessita ser cuidat és la tasca més noble que existeix. Les societats avançades es preocupen per proporcionar les millors cures a tots els seus membres perquè ningú quedi enrere.

Aquest tipus de societats són més solidaries i menys competitives. Són societats amb major nivell de consciència i menys ignorància, on es comprèn més i es jutja menys, on les diferències entre els essers humans sumen i multipliquen però mai resten. En definitiva, una societat on preval l'amor a l'altre per sobre de l'odi, una societat ideal on ens cuidem els uns als altres i on tots/es, si poguéssim escollir, ens agradaria viure.

Cuidar és una tasca poc valorada socialment tot i que es tracta d'una tasca bàsica. Tots/es hem estat cuidats durant la nostra infància i probablement, també ens tocarà cuidar en alguna altra ocasió al llarg de la nostra vida.

Uns cuidaran quan siguin pares/mares, alguns/es decidiran dedicar-se a cuidar professionalment, a altres els tocarà cuidar sense haver-ho decidit... Quan cuidem des de l'ego, cuidar ens suposa una càrrega i ens produeix insatisfacció, bàsicament, perquè ens treu temps propi que ens agradaria emprar en fer altres coses. Quan hem escollit cuidar com a professió també ens produeix insatisfacció veure que no es recompensa econòmicament el nostre esforç, perquè no ens deixen cuidar com ens agradaria fer-ho o perquè hem elegit cuidar per no tenir altres opcions laborals. Respecte a cuidar d'un ésser estimat des de l'ego, quan ens ve imposat per la vida, per regla general ens costa acceptar el canvi, que la persona que abans es valia per ella mateixa ara necessiti que li dediquem el nostre temps, i ens preguntem, per què a mi? Perdem el temps victimitzant-nos i recreant-nos en el patiment enlloc d'afrontar els fets el més aviat possible. La vida és com és i no com nosaltres volem que sigui. Si ens entossudim en no acceptar aquesta regla bàsica, patirem i molt. El dolor és necessari però el patiment és opcional. La vida és canvi constant, ho acceptem o no, la vida canvia per bé o per mal i de nosaltres depèn acceptar amb resignació o amb resiliència el que la vida ens porta. L'opció més madura i responsable és acceptar, afrontar i aprendre de cada nova experiència. Sempre intentar veure el costat bo de les coses i preguntar-nos: Què m'està ensenyant tot això que estic passant?

Cuidar des del ser és una experiència enriquidora. Cuidar des del ser és estar aquí i ara, gaudint del moment amb atenció plena. Cuidar també és esgotador i per això cal ser conscient de que com a cuidadors necessitem i mereixem descansar i dedicar-nos temps a nosaltres mateixos. No es pot cuidar les vint-i-quatre hores del dia i cuidar bé. Desconnectar també és necessari i aquí és on juguen un paper essencial l'entorn familiar i l'entorn comunitari.

Una de les malalties que necessiten de molta cura i acompanyament durant totes les fases és la malaltia d'Alzheimer. També és una de les més difícils d'acceptar tant per l'afectat/da com per a la família perquè a ningú li agrada la idea de "perdre el cap" ni que els seus éssers estimats el perdin. Encara que sigui una malaltia difícil d'acceptar i d'afrontar, hem de tenir present que, encara que hi hagi malalties incurables, cap malalt és incuidable.

Des del ser hauríem d'afrontar aquesta malaltia com un repte, una aventura diària, un viatge apassionant on les sorpreses i imprevistos sabem que no faltaran. Us dic tot això des de la meva experiència personal com a cuidadora professional de malalts d' Alzheimer, la qual es pot resumir en que tots/es i cadascun d'ells/es han estat els meus mestres. Et produeix una sensació d'immensa satisfacció compartir el teu temps amb ells/es. Mai és temps perdut, sempre és temps après quan vius l'experiència de cuidar des del ser. Pensant en fer-li el bé a l'altre, et fas el bé a tu mateix i al final tu ets el que en surt més beneficiat.

Per acabar, m'agradaria compartir unes preguntes que tot cuidador hauria de fer-se per a poder afrontar amb èxit la difícil tasca de cuidar: Estic acceptant la malaltia i al malalt/a? Conec i comprenc la malaltia i al malalt/a? Tinc qui del meu entorn familiar que em pugui ajudar per a que jo pugui descansar? Conec els recursos del meu entorn per ajudar-me a cuidar del malalt/a? Faig ús dels recursos del meu entorn? Disposo de temps suficient per descansar i dedicar-me a mi mateix/a? Totes les respostes haurien de ser afirmatives quan afrontem el cuidar des del ser. Sent realistes, sabem que de vegades els recursos de l'entorn són escassos o inexistents i que els recursos existents no solen adaptar-se a les necessitats reals. La societat avançada i solidària de la parlava al principi és difícil de trobar, però no per això ens tenim que conformar. Sempre podem fer alguna cosa més que només queixar-nos. Si ens movem podem aconseguir canvis i millores. Si tenim iniciativa inclús podem obrir nous camins on no n'hi hagi. Una última pregunta per reflexionar: Tú des d' on cuides, des de l'ego o des del ser?

**Marta Surroca**

**Referencies: Ser y ego: las dos caras de la condición humana. Capítol II del libro Encantado de conocerme. Borja Vilaseca. DEBOLSILLO.**

## CARNAVAL 2022

El dia 23 de febrer, un dia abans de l'inici oficial, hem celebrat el Carnaval als tallers. Ja en teníem ganes! Estem contents, la família creix i mica en mica anem tornant a la normalitat. Aquest any tornem a celebrar el carnaval amb alegria i bon humor, ball, cant, acudits, refranys, berenar i molta diversió amb bona companyia.



Per carnaval tot s'hi val, disfressa't com vulguis i passa-t'ho bé!

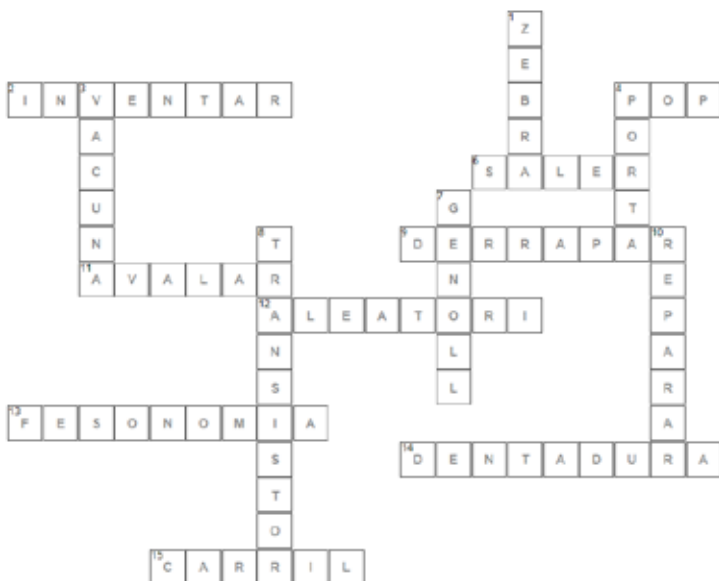
### **Dites populars:**

Del carnaval, no en facis cabal  
Per Carnestoltes, totes les bèsties van soltes.  
De tard o de darrer, Carnestoltes pel febrer.



## SOLUCIONS:

C	P	A	N	G	E	U	X	G	E	N	A	L	A	C
R	E	A	L	L	E	S	O	R	E	R	A	T	R	L
S	T	S	L	L	Q	Z	L	C	T	O	A	Í	Y	A
A	Ú	A	G	E	R	A	N	I	R	C	I	T	A	V
U	N	R	E	S	O	A	E	Q	H	E	R	L	U	E
S	I	D	S	A	I	A	U	P	I	L	A	N	D	L
E	A	M	M	A	S	Í	P	O	S	V	N	A	N	L
R	O	C	A	E	D	U	S	I	A	V	N	T	C	D
L	U	D	C	E	T	S	T	N	L	P	E	I	E	B
O	T	E	A	R	R	N	D	A	I	U	B	R	S	N
R	O	S	A	R	O	A	A	O	E	R	T	A	M	C
G	E	S	S	A	M	Í	L	S	R	D	S	G	S	R
N	L	L	I	R	I	A	I	B	I	Í	E	R	L	P
E	C	L	E	G	L	A	A	R	U	R	U	A	N	U
O	S	E	S	I	S	L	O	L	C	I	C	M	D	R



## SERVEIS QUE US OFERIM:

### ✓ TALLERS D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA I SOCIAL:

Un espai socioeducatiu per a persones grans afectades per algun tipus de demència, malalts d' Alzheimer, o d'altres malalties neuro degeneratives en fases lleu o moderada.

On es realitzen tallers i activitats diverses per a mantenir l'autonomia i millorar les capacitats cognitives, físiques i socials.

Els nostres tallers de sempre, amb el mateix equip, amb totes les mesures higièniques i de protecció personal recomanades per a prevenir contagis de la covid-19: Atenció personalitzada, grups reduïts, distanciament social.

Estimulem al malalt mentre el cuidador descansa.

**Horari tallers:** Matins de 10:00 a 13:00h; Tardes de 16:00 a 19:00h, de dilluns a divendres  
\*, excepte festius.

\* Segons demanda i disponibilitat de personal.

**Adreça:** Carrer Torrelles de Foix, 30. 08720 - Vilafranca del Penedès.

### ✓ SERVEI D' ACOMPANYAMENT/ ESTIMULACIÓ A DOMICILI.

Servei puntual o continuat. Adreçat a persones que pateixen deteriorament cognitiu i/o afectades per demències en fases lleu o moderada i als seus cuidadors.

### ✓ ORIENTACIÓ, SUPORT I FORMACIÓ PER A CUIDADORS FAMILIARS NO PROFESSIONALS.

#### ACOLLIDA I INFORMACIÓ GENERAL:

Hores concertades. Trucant al telèfon fix: 930 389 570 (horari tallers)

Mòbil: 670 286 812 (Marta)

Mail: [elgotim@hotmail.com](mailto:elgotim@hotmail.com); [info@associacioelgotim.org](mailto:info@associacioelgotim.org)

Podeu veure què fem a la nostra pàgina de Facebook: [Associacio.Gotim](#) i Instagram: [gotim\\_associacio](#) i a la nostra pàgina web: [www.associacioelgotim.org](http://www.associacioelgotim.org)