

Nº 2

Agost 2015

Magazine

Sitges Park

 Sitges Park
Residència i Apartaments

Lina i Paco

“A la residència,
vam trobar el cel obert a
les nostres necessitats”

Consells de la doctora
3r aniversari
Excursió a Cosmo Caixa
Centre Mèdic ARTIS
Reportatge (pàg. 6/7)

Editorial



Quan jo sigui gran vull ser feliç!! Ser grans! Ser feliços!

Benvolguts Residents i Lectors:

Alguna vegada ens hem parat a pensar què farem quan siguem grans?

Per què s'associa ser una persona gran amb deixar de fer coses o amb no ser feliç?

Un error molt comú amb el qual conviuen moltes persones, la majoria gent gran, és el perjudici de pensar que la vellesa és un període de declivi i deteriorament en tots els aspectes. La vellesa cal acceptar-la i gaudir-la com qualsevol altra etapa de la vida.

És evident que les característiques de la tercera edat o de la vellesa depenen molt de la personalitat de cadascú, de l'ambient i condicions de vida que ha tingut, i no per l'edat que es tingui, sempre que la seva salut hagi estat o sigui la correcta.

Si l'individu és una persona activa, dinàmica, amb il·lusions al llarg de la seva vida, realitza activitats atractives i manté un nivell de participació constant, està comprovat que és capaç d'endarrerir el seu rellotge biològic diversos anys.

L'home i la dona que han estat durant tota la seva vida persones actives han de continuar així, amb il·lusió per fer coses, per ocupar el seu temps i mantenir-se il·lusionades.

Pensem encara en projectes de vida, en el futur, no deixem de tenir il·lusions per seguir vivint. Siguem feliços!!

I per ser feliços res millor que uns quants consells: **relacionar-se amb la gent, fer coses pels altres, cuidar-se físicament, seguir aprenent, tenir objectius, ser positiu, acceptar-se així mateix i sentir que es forma part d'alguna cosa més important.**

La nostra residència, el personal i els professionals que hi treballem, volem estar a la seva disposició per ajudar-lo/la a engegar el seu nou PROJECTE DE VIDA.

"La vellesa comença quan el record és més fort que l'esperança"
Proverbi hindú

Goyo Moliner / Director gerent

Residència Sitges Park / Grupo Abraham

President: Miguel Abraham

Consellers: Iván Abraham, Eduardo Roca, Manuel Hernán i Eduard Badía.

Direcció general: Goyo Moliner

Direcció comercial: Manuel Toba

Direcció tècnica: Francisca Correas

Responsable mèdic: Dra. Carmen Carbonell



Ecta-3
anuncis

todas las facetas
de la publicidad
offline y online

Sardenya, 360, 1º 2, 08025 Barcelona - T. 933 174 750 - ecta3@ecta3.com
www.ecta3.com

Alimentació saludable, varietat alimentària



A mesura que complim anys canvien les nostres necessitats nutricionals i la nostra apetència pels sabors. Per això a la Residència Sitges Park ens adaptem a cada resident segons les seves necessitats.

A la nostra societat hi ha moltes persones grans desnodrides, cosa estranya tenint en compte la varietat d'aliments que tenim al nostre abast, però per a un ancià que viu i menja sol, és difícil aconseguir alimentar-se equilibradament. Per això a la nostra residència ens esforcem perquè cada persona pugui menjar en bona companyia i amb tots els nutrients necessaris per al seu organisme.

Diàriament es realitzen tres menjars complets: esmorzar, dinar i sopar, i s'afegeix hidratació a mig matí, berenar, berenar a mitja tarda i "ressopó" quan ja són al llit, especialment per a aquestes persones que no poden estar gaires hores sense ingerir res sòlid.

Una part dels residents poden escollir el seu esmorzar format per fruita pelada i trossejada, suc, entrepà amb embotits variats o formatge, torrades, mantega, melmelada, mel, etc. i cafè amb llet o infusió. El menjar i el sopar consten de dos menús a escollir, tenint sempre en compte l'aportació d'hidrats de carboni, cereals, fibra, proteïnes i greixos. Com a postres, sempre fruita fresca de temporada, que inclou maduixots, cireres, raïm, figues..., fruites poc freqüents en les residències geriàtriques. A més, oferim gran varietat de productes làctics, necessaris per enfortir els ossos, i gelats en temporada estival.

No ens oblidem dels residents més febles o amb un estat general més fràgil, amb problemes de masticació o deglució; per a ells oferim el mateix valor nutritiu, però amb la textura que millor s'adapta a la seva necessitat. La seva dieta també està formada pel mateix grup d'aliments esmentats anteriorment, amb la diferència que tot això està triturat amb la textura apropiada per a cada resident. Com a postres, cada dia els preparem batuts de fruita fresca, per aconseguir l'aportació vitamínica tan necessària per al seu organisme, sense oblidar l'àmplia gamma de làctics que oferim.

Les persones grans, amb el temps, perden olfacte i gust, fet que pot comportar inapetència pel menjar, una de les causes principals que pot portar-los a la malnutrició. Per això a Sitges Park cadascun dels seus residents és una persona singular, que cal cuidar i que ha de disposar de tot allò que el seu organisme necessita sense perdre el sabor.

L'alimentació dels nostres residents està basada en la QUALITAT i la VARIETAT.



Aniversari



Festegem el 3r aniversari de la nostra residència



Durant els dies 15, 16 i 17 de maig, es van realitzar diferents actes amb motiu del 3r aniversari de l'obertura de les nostres instal·lacions com a Residència de la Tercera Edat.

Els actes van consistir en:

El primer dia durant el matí els nostres residents van poder gaudir de diferents activitats a l'aire lliure, que van consistir en la celebració d'un campionat de dòmino, proves d'habilitat amb pilotes, cercols i anelles, concurs i exposició de pintures i tot amenitzat amb l'actuació musical de violí de la nostra animadora social Ingrid López.

Al mateix temps es va emetre en directe el programa radiofònic "El matí" de Pepe Collado de la Cadena COPE, amb la intervenció de diferents convidats a les tertúlies, com van ser el Sr. Miquel Forns (Alcalde de Sitges), Montserrat Llopis (Directora General d'ACRA) i Núria Amigó (Presidenta de la comissió de festes del Corpus Sitges).



Aniversari



A la tarda ens van acompanyar els nostres amics del grup musical DUET D'AMBIENT, i vam aprofitar el moment de l'intermedi de la seva actuació per fer el lliurament dels premis de les activitats realitzades durant el matí als nostres residents.

El Senyor Miguel Abraham, promotor i propietari del GRUP ABRAHAM, del qual forma part la nostra Residència, es va encarregar de tallar el pastís d'aniversari juntament amb els altres membres de l'equip.

L'endemà, a la tarda, es va celebrar una actuació musical del COR SITGES CANTA, que donà pas seguidament al concert de piano ofert pel professor Salvador Monzó Almirall.



L'últim dia ens despertem amb l'espectacular i sorollosa actuació del Grup MARKATÚ, de batukada, que ens va sorprendre a tots.

A la tarda vam acabar amb una altra nova actuació, però en aquest cas més tranquil·la a càrrec del grup COMBO GUITAR, que ens van oferir un repertori de cançons tradicionals i vam poder gaudir d'un berenar sopar amb tots els familiars i amics.

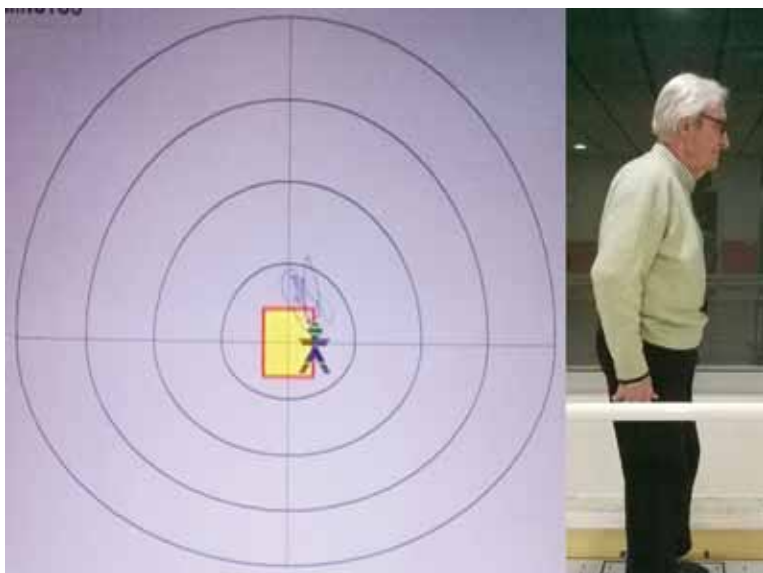


Reportatge

Des de fa un any, la nostra residència gaudeix del Centre Mèdic Artis, especialitzat en tractaments de neurorehabilitació, tant pels nostres residents com per a consultes externes.

Centre Mèdic Artis

Millorar la forma de caminar és sinònim de seguretat i autonomia.



El **Centre Mèdic Artis** està ubicat en el gimnàs de la residència Sitges Park. Estem especialitzats en la neurorehabilitació, que és un procés de rehabilitació orientat a la recuperació de les funcions del cervell, quan aquestes han estat afectades per una malaltia o una lesió. Amb diferents tècniques s'intenta guiar les neurones a establir noves connexions per pal·liar les lesions patides, sigui per recuperar funcions perdudes, o bé, per contrarestar danys soferts.

La rehabilitació es pot realitzar a totes les edats. El tipus de tractament dependrà de molts factors (tipus de malaltia, tipus de lesió, edat, estat funcional...), però el nostre equip s'encarregarà de plantejar el millor tractament segons les necessitats del pacient.

Millorem la forma de caminar:

Moltes malalties produeixen un empitjorament de la manera de caminar, un augment del risc de caigudes i una disminució de l'autonomia. Això sol passar en la malaltia de Parkinson, en els ictus, en l'artrosi i moltes altres patologies.

La dificultat per caminar bé i de forma segura és una de les principals causes de discapacitat en les persones grans. Tot i així, en la majoria dels casos, la manera de caminar es pot millorar, el risc de caigudes es pot disminuir i es pot guanyar mobilitat i independència. Per poder aconseguir tot això, es necessita un diagnòstic precís dels diversos factors que causen o accentuen el problema i una intervenció especialitzada per recuperar l'autonomia.

Són moltes les actuacions que es poden dur a terme per millorar la mobilitat dels pacients. De vegades es pot millorar el tractament de la malaltia que causa el problema, de vegades, es pot millorar la força i el moviment de l'extremitat afectada per la malaltia. Encara que no es pugui recuperar la funció perduda de braços o cames, normalment es pot ensenyar a caminar, vestir-se i ser independent, amb les disfuncions presents. També es pot millorar el dolor que algunes persones tenen quan es mouen, es pot millorar la por de caure i la inseguretat en caminar.

Reportatge

Curiosament, moltes persones grans tenen medicacions que afecten el seu equilibri, els reflexos o la seva força muscular. Retirar o reduir aquestes medicacions nocives poden fer millorar substancialment la seva manera de caminar.

Per tant, en gairebé totes les persones amb dificultat per moure's, es poden dur a terme una o diverses intervencions per augmentar la seva autonomia. Per això, és essencial ser tractat per un equip mèdic especialitzat en el tema.

Atenem persones amb demència:

Les alteracions de les capacitats cognitives són l'altra gran causa de discapacitat en les persones grans. La majoria de les malalties que causen demència no tenen cura, però n'hi ha un petit nombre que sí. Per això, en primer lloc és necessari un diagnòstic especialitzat del quadre de demència, per assegurar-se que no es tracti d'una malaltia curable. Inclús quan la malaltia no és curable, en molts casos es poden tractar els trastorns cognitius, per tal de retardar la progressió. En el cas de la malaltia d'Alzheimer hi ha fàrmacs que endarrereixen la seva progressió i en aquesta i altres demències, els programes d'estimulació cognitiva poden ajudar molt als pacients. A més, es poden tractar molts dels problemes que la demència comporta i que no estan directament relacionats amb la capacitat cognitiva. Per exemple, es poden eliminar les al·lucinacions que els pacients pateixen, es poden tractar les obsessions i les pors, es poden controlar les conductes inapropiades i l'hostilitat que a vegades tenen cap als seus familiars. També es pot tractar la depressió que pateixen, fins i tot, la meitat dels pacients, ajudar els familiars a portar la malaltia i buscar ajudes econòmiques. Per poder atendre de manera adequada els malalts amb demència, donar suport a les seves famílies i millorar la seva qualitat de vida, és necessari un equip format per diferents especialistes, que realitzen l'abordatge de diferents aspectes de la malaltia.



En el **Centre Mèdic Artis** treballem en equip pel bé del pacient. El nostre equip està format per neuròleg, rehabilitador, geriatra, neuropsicòleg, logopedes, fisioterapeutes, terapeutes ocupacionals i infermers. Pensem que la qualitat de vida de les persones grans, sempre es pot millorar, independentment dels problemes físics o mentals que tinguin.

Entrevista

Ens agrada saber què pensen els nostres residents. La Lina i en Paco responen a les nostres preguntes.

Lina i Paco

Com i quan va sorgir la idea de venir a una residència?

Després de dues experiències, amb les nostres mares, la idea de buscar una residència per a nosaltres es va convertir en repte per millorar el que vam viure en aquells moments.

Per què vau escollir la nostra?

Una mica per casualitat, tenint en compte que només feia 10 anys que residíem a Sitges, ens va sorprendre i vam trobar el cel obert a les nostres necessitats. No ens va fer falta buscar res més, ja l'havíem trobat.

Creieu que la tendència en el futur és un lloc com aquest per a la gent gran?

Sens dubte!!! La vida ens ensenya que el futur de la gent gran passa pel canvi de necessitats i per l'augment de l'esperança de vida, i per la voràgine en què es troben els nostres fills hem d'intentar no ser una càrrega llarga i feixuga per a ells, intentant millorar la nostra qualitat de vida.

Les activitats són fonamentals per al bon manteniment cognitiu dels nostres residents, com hi participeu vosaltres?

Està demostrat científicament que tant la música, com els treballs manuals, el cinema, etc., ajuden a no caure en la nostàlgia o avorriment i a aconseguir el nostre benestar.

Com és el vostre dia a dia a la Residència?

Normalment sol ser tranquil i amb ganes de fer coses. Primer l'esmorzar, tot seguit el gimnàs, que per cert molts centres volguessin tenir-lo com el nostre. Els que prefereixen altres opcions poden escollir en un ampli ventall d'activitats esperant l'hora de menjar. Després de dinar la migdiada, les cartes, TV, etc., incloent-hi la sobretaula bé en el jardí, la sala de jocs o el piano bar. A la tarda solen venir les visites dels familiars, la qual cosa fa que passin millor les hores que falten per al berenar. A l'hora de sopar, sol haver-hi un ambient relaxat i hi abunden les bromes, tant el Gerent, el Sr. Goyo Moliner com el Director Comercial, el Sr. Manuel Toba, s'encarreguen d'això, al mateix temps que controlen que els menjars estiguin d'acord amb les nostres necessitats, cosa que els agraim.

Què és el que més us ha sorprès en aquesta Residència?

Sens dubte la funcionalitat de les instal·lacions són equivalents a



Entrevista

“Pels nostres fills, hem d'intentar millorar la nostra qualitat de vida.”



un Hotel de 5 estrelles. El magnífic tracte de l'equip directiu i dels treballadors, que ens fan menys monòtona i més alegre l'estada.

A nosaltres ens agrada innovar el producte que oferim, i ho fem moltes vegades sobre l'opinió dels nostres clients. Doneu-nos-en alguna idea...

Francament, no hi ha gaires coses a variar. Si hi ha algun petit problema, es comenta, es discuteix i s'arriba a un acord. Sempre se soluciona. Potser, i filant molt prim, l'horari de visites es podria escurçar una mica, ja que els familiars i acompanyants dels residents es troben tant a gust en els nostres salons i jardins, que a vegades col·lapsen els espais dels residents.

I el personal, us sembla bé?

Creiem que el personal s'esforça perquè la nostra estada al centre sigui al màxim d'agradable. Tenen moltíssima paciència i són uns magnífics professionals.

Recomanaríeu la vostra forma de vida a uns altres?

Ja ho hem fet! Tenim sort de dir que diversos amics i alguns coneguts de Sitges, després d'explicar-los el nivell de vida que tenim, encara que en principi eren reticents, s'han animat a provar una temporada i la majoria s'hi han quedat.

Per acabar....

Volem que les persones que llegeixin aquesta entrevista tinguin en compte que l'únic interès que ens mou és informar-los sobre la vida que portem a Sitges Park. Les persones que per un motiu o un altre necessiten sentir-se cuidades i protegides, aquí seran ateses a qualsevol hora del dia o de la nit per la Doctora i/o el servei d'infermeria, que es preocupen de subministrar la medicació a les seves hores reglamentàries.

P.D.: Nosaltres hem fet unes boniques amistats, que traspassen interessos, edat, categoria econòmica i nacionalitat.

Hem creat una gran família que durarà fins que Déu vulgui que existim. Estem junts i formem un bloc fort, difícil de destruir, ja que el nostre desig és:

Viu i deixa viure!!!

Estima i deixa't estimar!!!

Sortides

Gaudint de la ciència al Cosmo Caixa



Doncs ja la tenim aquí.. la segona excursió del SITGES PARK al COSMO CAIXA!!!

El passat 9 de juny vam poder gaudir d'un dia molt especial al COSMO CAIXA DE BARCELONA, juntament amb el personal de la residència i el grup de voluntaris de La Caixa.

Tot va començar de bon matí amb un esmorzar a la residència i seguidament arranquem viatge cap a Barcelona....

En arribar al COSMO CAIXA, vam poder gaudir d'una passejada per la sala museogràfica permanent, on s'ofereix una selecció de fragments de la realitat: experiments, objectes, animals, plantes..., reunits per proporcionar al visitant estímuls i emocions a favor de la ciència, i per últim passejar pel bosc encantat.

Tot seguit vam gaudir de la visita al Planetari, una experiència increïble per a tots ells, amb un sistema de projecció de vídeo a cúpula sencera, amb la projecció de les imatges que envoltaven completament l'espectador i que et feien sentir que et trobes dins de l'acció.

I, l'hora del dinar va ser un moment de compartir les experiències viscudes i gaudir d'una estona entre companys.

I tornada cap a la residència....

Moltes gràcies a tots i totes per la vostra col·laboració, i fins a l'any vinent!!!



Vida



Consells de vida: activitat física diària

La majoria de problemes que s'associen a l'envelliment són produïts pel sedentarisme i la falta d'exercici. La fisioteràpia de rehabilitació en gent gran compleix funcions preventives i terapèutiques per evitar les complicacions del repòs excessiu, amb programes de revitalització, tècniques corporals i esport en general.

És important tonificar els músculs i mantenir la mobilitat de les articulacions per facilitar les tasques habituals i reduir el risc de caigudes. Convé ser constants i actius diàriament, combinant diferents tipus d'activitats, i vigilant de no arribar a l'esgotament.

Tots sabem com és de bo que és l'exercici físic, per la salut i per l'estat emocional i mental de la nostra gent gran. A banda de tota la teoria, la tasca més important que duem a terme tot l'equip del Servei Fisioterapèutic de Sitges Park és incentivar-los perquè acudeixin al gimnàs, que gaudeixin de l'exercici, s'ho passin bé, riguin i visquin el moment. A més, intentem mentalitzar-los que la hidratació és vital per al bon funcionament del cos.

Endavant!!! Aquesta és la nostra feina dins del Sitges Park.



Servei de Fisioteràpia – Residència Sitges Park



Moments

En el fons són “les relacions
amb les persones” el que dóna la vida.

Wilhelm von Humboldt

És una sentència de molt pes, penso en llegir-la.

Aquí on vivim nosaltres, a Sitges Park, és un lloc on compartim la major part de la nostra vida d'ara.

Seria molt important que aprofitéssim aquestes relacions, sobretot les que ens són més properes, especialment ara, que qui més qui menys, va constatant que les forces, la salut i les habilitats personals es van desgastant amb el pas del temps.

Aquest valor, si ho mirem bé, supera tot allò que lentament anem perdent.

Montserrat Cirera – Resident



Halloween 2014



Nadal 2014



Moments

Carnestoltes 2015



Festa Primavera 2015



Sant Joan

Revetlla de Sant Joan, cada any més nostra



Tots plegats vam gaudir i ballar amb els components del grup musical COMBO GUITAR.

Sant Joan sempre és una bona data per rebre la visita de familiars i amics amb els quals compartim aquests moments, i de passada els ensenyaem les nostres instal·lacions.

A tots els assistents a la revetlla se'ls va oferir un berenar sopar, sardines a la brasa, embotits, pa amb tomàquet i les típiques coques de Sant Joan.

Vam tancar la festa ballant i prenent-nos unes copetes de cava.



Notícies

Nou taller de receptes

Hem estrenat aquest any un nou taller: Les receptes de l'àvia. Ben segur que ens hem llatat els dits quan hem anat a menjar a casa de l'àvia.

Aquesta activitat ha nascut per recollir totes aquelles receptes de les nostres àvies cuineres del Sitges Park. Ens serveix per fomentar la memòria antiga, la concentració, l'atenció i la participació.

En finalitzar el taller es comenten característiques d'algun vegetal, espècie o herba culinària.

Jardineria

El passat mes de maig vam realitzar una nova activitat que va agrada molt als nostres residents. La direcció de Sitges Park està elaborant un projecte nou, basat en la jardineria com a activitat grupal per posar-lo en funcionament els mesos vinents.



Cadena COPE



Com cada any, la Cadena COPE va emetre un programa de ràdio en directe des de les nostres instal·lacions, El matí de Cadena COPE, en el qual van intervenir, entre altres convidats, el nostre equip directiu.

Corals

Magnífic acte el del passat 6 de juny, amb la fusió musical de dues corals, una de Sitges, LEVARE, i l'altra de Mollet del Vallès, EL CLAVELL. Felicitats, una gran actuació.



nunue
interior/exterior

Av. Camí dels Capellans, 87
08870, Sitges - Barcelona
938 94 06 50
www.nunue.com



mhIndustrias
www.mhindustrias.com

SOLUCIONES DE EFICIENCIA ENERGÉTICA INNOVADORAS
Ingeniería, Instalaciones, Mantenimiento
y Gestión Energética

Avda Roma, 12, Cardanyola del Vallès - Barcelona
902 151 296 • info@mhindustrias.com



Comertel
CATERING • RESTAURACIÓN

C. Fructuós Gelabert, 2-4, 8ª 4ª Edificio Conata I
08970 Sant Joan Despí (Barcelona) • Tel. 93 477 64 16
info@comertel.es • www.comertel.es



Stelgrup Servicios de Limpieza
e Higiene profesionales

**SOLUCIONES
PERSONALIZADAS**
www.stelgrup.com

C. Industria, 15, 08592 Sant Martí de Centelles
detergents@stelgrup.com • 93 844 00 40



Aszende
Zener Grupo Palencia

C/ Lima, 7 • 08030 • Barcelona
T. 90 24 24 365
info@aszende.com

Soluciones de altura
www.aszende.com

Gent Sitges Park



Elena
Va
Resident

Tengo 92 años y llevo casi un año en esta residencia.

Tuve mis dudas antes de decidirme: el precio, la ubicación, pero sin ninguna duda, me decidí por Sitges Park después de visitar varias residencias y comprobar que ninguna reunía tantas comodidades. El trato es amable, la comida rica y los gerentes hacen un gran esfuerzo para que nosotras, las ancianas, podamos sentirnos como en un hotel de 5 estrellas.

Tengo una libertad que gozo todas las mañanas. Después de un copioso desayuno, me escapo a respirar aires de libertad junto a los frondosos pinos que nos rodean. ¡¡¡Que bien sentirse libre!!!! Una tanda de autobuses de turistas de Barcelona inician un día en Sitges y el camino se llena de juventud alegre, y es que Sitges, hasta para mí, tiene su encanto; mi bastón (fiel compañero de fatigas) me ayuda a llegar a mi café preferido, Xampú, mi mesita al sol, mi café, La Vanguardia,... veo pasar a mis compañeras de residencia. A veces me llevo a la calle Sant Francesc llena de comercios, bares y rebajas que siempre han sido mi debilidad.

A la una el regreso a la residencia. La mañana fue corta, las compañeras menos afortunadas de salud, están en el jardín jugando al dominó. El jardín lo disfrutamos mucho y no será por que los salones no sean acogedores con sus hermosas butacas. Las instalaciones y el mobiliario son modernos y de buen gusto, otro aliciente para mí. Hay diversidad de residentes, inglesas, alemanas, italianas,... que han elegido estar aquí por el clima tan benigno y el mar tan cercano.

A las 6 de la tarde, el regreso de los autobuses a Barcelona. ¡Un día feliz!

En el primer piso de la residencia, tienen su vivienda los residentes más enfermos, desde aquí decirles que: no us oblidem, ne vous nous oublions, no os olvidamos.

Las visitas son a partir de la 17'30 h. Los sábados y domingos mis hijas me acompañan a comer y disfrutamos de nuestra intimidad.

SERVICIOS
INTEGRALES
DE CALIDAD

GRUMAN'S
S E R V I C I O S

Rambla del Garraf nº76. CP 08812
Pol. Ind. Vilanova
Sant Pere de Ribes (Barcelona)
T. 93 811 58 15 • garraf@grupogruman.com
www.grupogruman.com

Grupo
GRUMAN

SERVICIOS
HOSTELERIA

JARDINERIA

SERVICIOS
AUXILIARES

LIMPIEZA

CONTROL
DE PLAGAS