

4

Desembre 2016

Magazine

Sitges Park

Sitges Park
Residència i Apartaments



www.residenciasitgespark.com

L'entrevista **Pura Cerrato**

per Goyo Moliner

El dolor de l'ancià
Dra. Mireia Mestres

Ampliació serveis
Presentació dels nous serveis
de la residència

**Recull de totes les activitats
i festes realitzades
en els últims mesos**





Treballem per oferir la millor atenció possible!

El creixement constant de la població jubilada al món està provocant que les residències per a la 3a edat busquin diferents propostes de serveis per aconseguir un millor model de residència, que pugui cobrir les demandes que les noves tendències estan implantant en la nostra societat.

A més, si hi afegim l'augment en l'esperança de vida, els costums independents en les formes de viure de les persones grans, i la cerca de millor qualitat de vida, ens encaminem a buscar un tipus de residència més personalitzada, centrada sobretot en cada persona individualment.

Treball difícil, si volem atendre a tothom de manera igual i professional.

El nostre model de residència combina els diferents aspectes d'integració que els nostres clients demanen, com són la qualitat del servei, el tracte personal, els espais oberts i la diversitat d'activitats i esdeveniments, però el que realment ens distingeix és el nivell d'autonomia que oferim al resident, adequat a les seves possibilitats i desitjos. Realment, el resident se sent com a casa seva mateix, té a la seva disposició tots els serveis o l'atenció necessària a cada moment, de forma puntual o diària. Tot això proporciona un ambient d'independència que l'allunya de la tediositat i sensació d'avorriment que generalment s'associa a les residències convencionals, i repercuteix favorablement en el seu estat físic i la seva autoestima.

La nostra residència vol ser referent dins del sector i per a això treballem: innovant, renovant constantment activitats i tallers, millorant i ampliant serveis i instal·lacions, formant constantment el nostre equip de professionals i aportant tota l'atenció i cura que els nostres residents requereixen.

Creiem en un nou concepte de residència, pels i per als residents.

Goyo Moliner / Director gerent

Residència Sitges Park / Grupo Abraham

C/ Lola Anglada, 2, 08870 – Sitges
T. 93 811 44 57
info@residenciasitgespark.com
www.residenciasitgespark.com

President: Miguel Abraham.
Consellers: Ivan Abraham, Eduardo Roca, Manuel Hernán i Eduard Badia.
Direcció general: Goyo Moliner.
Direcció tècnica: Francisca Correas.
Responsable mèdic: Dra. Mireia Mestres.
Responsable atenció client: Àngels Aguado.



El dolor de l'ancià

El dolor és una experiència sensorial i emocional, que abraça percepcions, emocions i comportaments, i pot provocar dependència cognitiva, física, social i econòmica. El dolor crònic és un problema universal que té especial rellevància i prevalença en l'ancià, ja que s'associa a malalties cròniques que augmenten amb l'edat.

El dolor crònic es defineix com un dolor persistent, que pot ser continu o recurrent, i de prou durada i intensitat per afectar negativament al benestar de la persona, la seva capacitat funcional i la seva qualitat de vida.

Fa anys, tenia poca importància diferenciar entre els tipus de dolor, ja que es tractaven de manera similar amb antiinflamatoris o opioides. Però, actualment és important fer distinció entre els diferents mecanismes causants, ja que d'això dependrà l'enfocament terapèutic. Es pot classificar en quatre tipus:

- **dolor neuropàtic:** produït per dany en el sistema nerviós central o perifèric: ciàtica, neuropatia diabètica, neuràlgia del trigemin, dolor després d'un ictus o neuràlgia després d'un herpes.
- **dolor muscular:** és una causa freqüent de dolor crònic en l'ancià, en zones com el coll, espatlles, esquena i cames. Es manifesta com a dolor, debilitat muscular, fatiga o rampes.
- **dolor inflamatori:** present en processos com artritis, infeccions i postoperatoris. Els símptomes són calor, vermellor i inflor en el lloc del dolor.
- **dolor mecànic o per compressió:** s'agreuja amb l'activitat física, s'alleuja amb repòs. Són dolors causats per fractures, luxacions, compressions per tumors.

S'ha de tenir present que en freqüència el dolor crònic en les persones grans està causat per més d'un mecanisme. Per exemple, un dona gran pot patir osteoporosi amb aixafaments vertebrals i artrosis de maluc, que condiciona dolor crònic per compressió i a la vegada per inflamació.

Encara que l'indicador més fiable de l'existència i intensitat del dolor és la informació que aporta la mateixa persona, els pacients amb demència moderada o greu poden tenir problemes per

reconèixer i expressar el dolor, per la qual cosa se'n pot retardar el diagnòstic i el tractament. Es per això que és important reconèixer-ne les conductes o canvis en les activitats que poden indicar la presència de dolor. Els signes de dolor en adults grans amb demència inclouen:

- Expressions facials que indiquen dolor, com arrufar l'entrecella, tenir una mirada d'ensurt, fer ganyotes, mantenir els ulls tancats amb força, parpellejar ràpidament.
- Gemecs, laments amb sospirs, grunyits, expressions monòtones, xiscles d'ajuda, respiració sorollosa, expressions verbals ofensives.
- Postura corporal o pas rígid, tens, agitació, trontoll o canvis en la forma de caminar o moure's.
- Canvis en els hàbits dels menjars o de la son o en rutines usuals.
- Augment de la confusió, irritabilitat, angoixa o divagació.

El dolor és una experiència emocional desagradable associat a un dany orgànic, per això moltes vegades s'associa a aspectes psicològics com depressió, ansietat, insomni, nivell cultural i espiritualitat. Vivim en una societat que considera l'envelliment com un procés negatiu, sinònim de malaltia, deteriorament, soledat i mort; i molt sovint es minimitza la importància del dolor. En moltes ocasions la interacció "dolor-emocions" fa que els familiars, cuidadors i professionals no donem prou importància al problema, i la relacionem amb "cridar l'atenció", problemes emocionals, soledat, angustia...

Quant el tractament farmacològic del dolor en l'ancià és més complex perquè té prestacions atípiques, múltiples causes, presa de molts medicaments i major risc d'interaccions o efectes secundaris. El paracetamol segueix sent l'analgèsic més adequat per al dolor crònic lleu, i es reserven els antiinflamatoris per a determinades situacions. Per al dolor moderat o greu s'utilitzen els opiodes dèbils (tramadol) o forts (morfina, fentanil, etc). També s'utilitza de manera simultània els anomenats "analgèsics coadjuvants" (antidepressius, antiepileptics, corticoides).

4t aniversari



Ja tenim 4 anys!

La residència va complir anys el passat 20 de maig, la inauguració de la nostra residència va ser el mateix dia fa quatre anys.

Per recordar i celebrar aquest esdeveniment, tota la setmana es van anar succeint actes.

La nostra terapeuta Ingrid López va organitzar el concurs de pintura, on els residents van fer veritables obres d'art de diferents temàtiques. Però no només l'art va arribar al nostre aniversari, sinó que la música va ser també protagonista. Una vegada més la nostra música terapeuta juntament amb els residents van fabricar instruments musicals. I que bé que sonaven!

I no acaben aquí les activitats, després de l'art i de la música ens vam convertir en autèntics xefs de rebosteria. Els nostres residents van preparar galetes de mantega creant siluetes amb cors, estrelles, llunes etc.. Delicioses!

Som una residència alegre i on el personal està molt implicat en el seu dia a dia. I així ho vam demostrar representant diferents cançons musicals en un



4t aniversari

revival amb playback: Raffaella Carra, les Grecas, Abba, Rafael, Pimpinela i Azúcar Moreno. Ens ho vam passar molt, molt bé.

I per acabar de completar el matí vam convertir la nostra sala de piano en el plató de ràdio Cope amb el programa "El matí de la Cadena Cope" amb Pepe Collado i les seves seccions habituals, i com a tema especial l'entrevista als representants de la nostra residència: el senyor Goyo Moliner, director gerent, la senyora Francisca Correas, directora tècnica, la senyora Àngels Aguado, psicòloga i atenció al client i la doctora de la residència Sitges Park. Entrevistes on es van tractar temes importants relacionats amb la gent gran, amb la seva



4t aniversari



cura, amb les seves necessitats i amb els seus desitjos. Un matí entranyable.

A la tarda, es van lliurar els diplomes per la participació en els diferents concursos i també es va desenvolupar el discurs d'agraïments a càrrec del Sr. Goyo Moliner. En aquest acte es va recordar l'esforç i la voluntat inestimable que ha demostrat el Sr. Miguel Abraham, president i un dels socis fundadors, en el projecte d'aquest centre. Gràcies a ell i a tot l'equip que conforma Sitges Park, el projecte ha passat a ser una realitat de gran valor, de la qual estem molt orgullosos.



4t aniversari



Els actes i les activitats es van allargar durant els següents dies, així el 22 de maig es va celebrar a Sitges la primera caminada de la gent gran. Els nostres residents van ser protagonistes juntament amb el personal de Sitges Park.

El recorregut de la caminada va ser des de la residència fins al passeig i des d'aquí cap al centre, on ens esperaven els nois de Markatú, la batucada. Un matí molt esportiu i amb molta vitalitat. Sou uns campions!

El mateix dia, "La coral Sitges canta", de la qual é membre la nostra música terapeuta, ens va delectar amb un concert ple de melodies entranyables, amb referències actuals a la cultura musical del moment. El seu so ens transportava a un món de pau i tranquil·litat.



Festes

Visca el carnestoltes!

Quin regal més maco vam tenir a la residència amb la visita de la reina del carnestoltes de Sitges. Teniem ganes de festa per trencar una mica les rutines diàries i la vam tenir. Mireu que bé ens ho vam passar tots amb la música del "Duet d'Ambient", una festa divertida en què no vam parar de somriure.



Un Sant Jordi meravellós



El nostre centre està compromès amb la cultura i amb l'arribada del dia de Sant Jordi vam desenvolupar les nostres inspiracions artístiques. Així doncs, vam decidir preparar jornades amb diverses activitats.

El nostre centre feia goig, guarnit amb símbols catalans, paradeta de roses i exposició d'artesanania.

La senyora Pura Cerrato, resident de Sitges Park, exposava i venia objectes que havia creat amb les seves mans durant tot l'any, gossets de llana, nines, polseres, penjolls... També vam convidar a la senyora Elisa, una amiga del centre, a exposar i vendre les seves creacions: tapets, posa gots, polseres, bosses... va ser un èxit en vendes!

I en els nostres tallers la participació dels residents va ser espectacular.

En el taller de pintura de roses els nostres residents amb molt d'esforç i voluntat van posar color a les meravelloses flors. Van quedar tan satisfets amb la seva obra que vam decidir exposar-la.

A la planta zero, es va realitzar un altre taller de pintura. Les creacions van ser molt riques i dispars oferint un ventall d'obres prou interessants, tan que van ser exposades en un taulell al hall de la residència. Un dia ple de moments entranyables pels residents i també pels seus familiars, que es meravellaven amb la feina dels autors.

Una altra activitat dirigida per la nostra música terapeuta i relacionada amb el propi Sant Jordi, és la popular llegenda. I els nostres residents la van representar estupendament amb uns diàlegs que ells mateixos van improvisar donant un resultat magnífic.

Gràcies i felicitats a tots!



Festes

Nit de Sant Joan, nit màgica

La nit del 23 de juny, revetlla de Sant Joan, és una nit màgica en què es celebra el solstici d'estiu. Una festa amb costums i elements molts marcats i simbòlics com el foc, els banys a mitjanit, les cançons, els balls, les coques ...

Aquí a la residència ho vam celebrar a la nostra manera: les coques, actuació del cantant Pere Rico, treballadors de la residència disfressats amb vestimentes alegres sempre amb bon gust i esperant divertir i no van parar de ballar.

Transmetre felicitat i goig era l'objectiu principal i ho vam aconseguir. Ens ho vam passar d'allò més bé, repetirem cada any i cada vegada ho farem millor.



La Festa de Blanc Un clàssic a la residència

En ple estiu amb la calor que fa res millor que fer una festa ben refrescant. Per això, cada any celebrem la festa de blanc. Residents i familiars anaven vestits d'aquest color donant llum i alegria a la festa. Un cop més el nostre amic Pere Rico va ambientar la festa.

I de quina manera!

Estàvem al nostre jardí i la música ens feia ballar, sentíem que els peus no podien parar. I els que no podien ballar a la seva manera es mostraven feliços de sentir la música i compartir melodies entranyables de tots els temps. Una reminiscència a l'aire lliure. A tothom li agradava, residents, treballadors i familiars, si no observeu quina joia, quina il·lusió.

Novetats

La nostra residència estrena nous serveis que oferim als nostres residents i als seus familiars, per facilitar i millorar el dia a dia de tots ells.

A Sitges Park volem que les nostres instal·lacions s'adaptin a les necessitats de tots els usuaris, per això, estem constantment renovant i millorant la nostra oferta.

Habitació confort

Comptem amb una habitació habilitada per a l'acompanyament al dol, on la persona resident es troba en recolliment. La seva ubicació permet comunicar-se fàcilment amb els serveis mèdics de la residència, i facilita també l'accés i l'estada dels familiars juntament amb la persona estimada en els últims dies.



Acompanyament individualitzat

Hem posat a disposició dels nostres residents un nou servei d'acompanyament per a qualsevol tipus de desplaçament a qui desitgi ser acompanyat. El preu és de 15€ per hora i es gestiona amb persones titulades i amb experiència en geriatria que reuneixen tots els requisits per oferir un acompanyament segur i coordinat amb tot el personal mèdic de la residència.



Novetats

Fisioteràpia personalitzada

Nou servei de fisioteràpia per a rehabilitació o processos de recuperació.

El nostre equip de fisioteràpia ofereix a la tarda un nou servei en el qual primerament es fa a la persona una valoració física integral i després es decideix el protocol de fisioteràpia específic.

Els tractaments són habitualment de 10 sessions i després del tractament es revisen els objectius inicials i es modifiquen si fos el cas.

Els tractaments de llarga durada tenen com a objectiu mantenir la marxa, la capacitat motriu en les transferències i la mobilitat global. És un servei més intens i continuat que reforça la mobilitat.



Tarifes	
1 sessió al mes	45€/s
2 sessions al mes	40€/s
1 sessió a la setmana	35€/s
2 sessions a la setmana	30€/s
Rehabilitació cognitiva	150€/m
2 sessions a la setmana de 1h 30m	

An illustration of a physiotherapist in a white uniform assisting an elderly patient. The patient is seated in a wheelchair, and the therapist is standing behind them, supporting their back. The background is a solid green color.

En aquesta nova edició de MAGAZINE, portem amb nosaltres Purificación Cerrato, coneguda entre nosaltres com a "Pura".

L'entrevista



Purificación Cerrato Cortés

Hola Pura, explica'ns com va ser la teva arribada aquí.

Als dos anys i mig vaig posar-me malalta de poliomielitis. Vaig créixer sense poder caminar com els altres, i quan vaig començar a anar amb crosses em vaig fer un esquinç a la cama esquerra. A partir d'aquest moment ja no vaig poder caminar més.

Quina va ser la teva primera residència?

La primera residència va ser El Jardí de Sitges. Allà hi vaig passar un any i després ja vaig arribar a la residència Sitges Park.

Què vas pensar quan vas entrar a la primera residència? Perquè, és clar, tu et trobaries desplaçada per l'edat...

Que no aguantaria. Perquè no hi havia les condicions necessàries per viure, ni per realitzar les activitats del dia a dia.

Vaig aguantar perquè em van dir que podria tenir possibilitats d'ingressar en altres residències de la zona. Ho vaig passar malament, però estava segura que un dia o un altre podria canviar de lloc.

Un dia vaig començar a veure moviment de persones

alienes a la residència i em vaig imaginar que s'estaven fent canvis, i així va ser, a l'octubre del 2013 ens van traslladar aquí.

Coneixies la residència Sitges Park?

No, però n'havia sentit parlar molt i els comentaris eren que en aquesta residència no hi entrava qualsevol perquè era de luxe i a més no hi havien places públiques.

Però va arribar el moment, i el que havies desitjat es va complir!! I la residència Sitges Park va traslladar tots els residents d'El Jardí a les seves instal·lacions.

Com van ser els primers dies amb nosaltres?

Al principi em sentia fora de lloc perquè hi havia una diferència enorme entre els dos centres. Vaig passar de tenir 25 companys a estar amb 150. No coneixia a ningú i per a mi era tot nou.

L'entrevista

Com et va acollir el personal de la residència?

Amb nosaltres van venir les auxiliars que teníem a El Jardí; per tant, no em sentia tan estranya. La resta de personal de la nova residència em va ajudar en tot moment a trobar-me com a casa meva, i actualment ho segueixen fent.

A què dediques el temps durant el dia?

Depèn, segons l'època de l'any. A mi m'agraden molt les manualitats i sempre m'he dedicat a fer coses per als altres.

Faig ganxet, polseres, moneders, etc,... que després venc i regalo als residents i famílies.

Tens facilitat per comunicar-te i establir relació amb els altres residents?

Sí, molta, perquè sempre he estat una persona molt oberta i per la meua afició he despertat molta curiositat arreu.

Quina família tens actualment amb la qual tinguis més relació?

Els meus pares van morir quan jo era molt jove i em vaig quedar amb el meu germà, que també va morir fa 9 anys. Amb les que més relació tinc ara són amb les meves nebodes, la Justa i la Pili, que em vénen a veure periòdicament i es preocupen de totes les meves necessitats. Sempre estan pendents i la veritat és que les estimo molt.

Com és el teu dia a dia a la residència?

Em llevo cap a les nou, esmorzo i després faig les activitats diàries del centre fins al migdia, sobretot les que fa l'animadora que tenim que es diu Ingrid. M'encanten les seves classes.

Després al migdia dinem tots els residents i amb les meves companyes Lourdes, Montse i Conchita.

Després de dinar vaig a l'habitació i faig les feines de manualitats que em fascinen.

I ja a la tarda vespre sopem i quan ja he acabat torno a l'habitació i veig una mica la televisió fins que m'adormo.

Tu ingresses en una residència amb una edat relativament jove, pels teus problemes físics i falta d'autonomia. Quina experiència n'has tret, d'una residència on la majoria de la gent et supera l'edat?

Que malgrat el meu estat físic hi ha gent que amb la meua edat encara ho passen pitjor. Com deia la meua mare, "quan surtis al carrer mira cap enrere, que sempre hi ha gent que ho passa pitjor".

Per tant, encara dono gràcies a Déu per tot el que faig cada dia!

No ens adonem del que tenim fins que ens fem grans, i més quan el teu grau d'autonomia és tan reduït com el meu.

Cal gaudir del dia a dia sempre!

Bé, Pura, tu has estat una persona lluitadora tota la vida, i per a nosaltres ets un exemple de superació. T'agraïm que ens hagi explicat en aquestes línies una mica la història de la teua vida i et desitgem tot el millor perquè t'ho mereixes.



Sitges en festes

La Festa Major de Sitges va ser del 19 al 26 d'agost de 2016, és una festa declarada d'interès nacional per la Generalitat de Catalunya des de 1991. Es fa en honor a Bartomeu, patró de Sitges.

Els nostres residents no volien perdre l'oportunitat de sortir en les festes i com els encanta veure la ciutat, vam anar el dia 22 d'agost a la inauguració de l'exposició de la imatge de Sant Bartomeu. Mn. Josep Pausas, rector de la Parròquia va ser l'encarregat de dur a terme l'acte.

El trasllat d'aquesta imatge de Sant Bartomeu va ser pels carrers Baluard, Plaça de l'Ajuntament, Major, Cap de la Vila, Sant Francesc, Espatller i Pau Benazet. Una meravella de símbol. Aquí surtin amb ella, molt orgullosos.



L'Escola Pony Club Granja

Al juny vam fer una excursió a l'hípica L'Escola Pony Club Granja, a Sant Miquel d'Olèrdola. Una experiència preciosa per a residents i professionals que vam poder compartir amb els animals i els seus responsables.

En Carlos i tot el seu equip ens van explicar la història d'aquest lloc i el seu funcionament. Vam gaudir d'un dia assolellat durant tota l'excursió i d'un dinar boníssim.



Sortides

Platja

Com cada estiu sortim a la platja per remullar-nos els peus i fer fisioteràpia en un entorn diferent.



Jardins Terramar

Els jardins de Terramar és un espai ideal per anar amb els nostres residents i estimular els sentits.



Auditori de Vilanova i la Geltrú

La fundació La Caixa ens va oferir a la nostra residència i altres de la comarca la possibilitat d'acudir a l'assaig d'un concert de cambra a l'Auditori de Vilanova i la Geltrú, un lloc privilegiat per apreciar la música.



Sortides



Dia Internacional dels Museus

Dins el marc del Dia Internacional dels Museus vam anar a l'exhibició en l'espai Baluard Vidal-Quadras de vidre bufat Martin Janecky, vidrier de la República Txeca.

Cursa de llits

En Carnestoltes Sitges es vesteix de colors i ho celebra amb la "Cursa de Llits". Un esdeveniment molt divertit tant per a qui participa com per a l'espectador.



Cine Prado

Al cinema Prado podem veure projeccions de pel·lícules, documentals, òpera i ballet com per exemple: "La Habitación", "Ave, César!", "Papusza", "Rigoletto" o "Giselle".



Moments

Música compartida

Balades, boleros, havaneres i música popular a la nostra residència. El quartet musical format per quatre nois de diferents països i la meravellosa violinista Ingrid López ens van fer passar com sempre moments inoblidables. Gent que comparteix el seu talent amb el poble de Sitges, portant la seva música a hospitals, residències per a gent gran i altres associacions benèfiques.



Concert de piano



Un cop més a la nostra residència vam tenir el plaer de rebre al senyor Salvador Monzó. Ens va enamorar amb un concert de piano on tots els assistents van viure la seva interpretació amb màxima intensitat. Una expressivitat que no deixava a ningú sense efecte, era impossible no sentir-se transportat a un món ple de sensibilitat.

Moments

XVIII Trobada de residències

El 27 de setembre, als Jardins de l'Hospital de Sant Joan de Sitges es va dur a terme la XVIII Trobada de Residències Geriàtriques del Garraf.

Un acte que reuneix a diferents residències geriàtriques de Sitges i el Garraf, autoritats, familiars, voluntaris i gent gran. La nostra residència va estar present en aquesta trobada per compartir la vetllada que constava de lectures, discursos, actuació musical i un berenar amb el tradicional còctel de Malvasia i pastes.

També van assistir les Pubilles i Hereus de Sitges, una d'elles és la neta de la senyora Gloria Amat i l'altra és neta de la senyora Josefa Llamas, residents del nostre centre.



Quimidex
PROFESSIONAL
www.quimidex.com

Innovant al món de
la higiene i la desinfecció
professional

Carrer Uralita, 7, 08291 Ripollet
Barcelona, España

Espai del resident



La Violeta

Es la flor más sencilla
que he encontrado en mi camino.
Tú para mí eres la violeta,
bonita, simpática,
graciosa, querida.
Espero que tú pienses
lo mismo de mí.

Montse Nadal Cassi



El faro

Yo me fui la mar a'lante,
navegando me perdí
y con la luz de tus ojos
un puerto de España vi.

Eusebio Ortigosa García

Escriptura col·lectiva de reflexió poètica

Al taller d'actualitat s'ha treballat l'escriptura col·lectiva de reflexió poètica.

La pauta de grup estava basada en què els participants buscaven el seu savi interior. Es va proporcionar una paraula escrita en una cartolina i cada participant havia d'expressar en dues línies la seva reflexió o experiència de vida, la qual cosa va permetre reconciliar la seva emoció present o passada no expressada, acceptant-se individualment i compartint punts de vista comuns.

Es perseguia uns objectius generals: expressar sentiments afavorint la participació activa, expressar les idees i promoure la comunicació amb altres residents.

Els objectius assolits són manifestar el seu benestar al poder plasmar els seus escrits, ja que durant temps no ho havien expressat per por de ser jutjats o generar conflictes.

Construcció del poema de reflexió en grup:

"La vida en si s'ha de viure amb il·lusió,
acceptant la realitat.

Ser feliç amb tot el que se té i mantenir els
bons records. Recordant amb afecte als que
parteixen.

Sempre hem buscat l'ideal i no hem trobat la
lluna.

Els pensaments estan plens de records bons i
regulars; solem mantenir els bons.

La llibertat s'aconsegueix dia a dia.

L'amor de mare sempre t'acompanyarà "



Espai del resident



Ganxet i companyia

Quines manualitats més maques fan les nostres residents!



Entre les nostres residents hi ha moltes expertes en manualitats com el ganxet, punt i mitja etc. Dos d'elles, la Pura i la Lourdes comparteixen coneixements i xerrades a la Terrassa de la residència. A la Lourdes li agrada molt anar d'estar per casa i confeccionar bufandes. Quan va ingressar a la residència es va adonar de la importància de portar la targeta que obre l'habitació sense por a perdre-la i se li va ocórrer fer una mena de collaret de fil per posar la targeta a dins. Des de llavors cada cop que un resident necessita un collaret, ella ho fa de forma solidària.



L'excursió per Elena Va Gasca

Gràcies Goyo per tot!

10h del matí, arriba el gran dia.

En el vestíbul de la residència unes 32 persones. Estem contents! Marxem a Sant Miquel d'Olèrdola.

Gràcies Goyo per fer-nos oblidar de la rutina del dia a dia.

L'autobús i la furgoneta de l'empresa ja ens esperen. Som-hi!

No triguem els cants, estem emocionats, és un dia diferent i es nota.

Arribem per un camí pedregós i dividim l'escola d'equitació i el restaurant.

En un moment de relaxament a la terrassa vaig anar a dins a demanar-me un cafè i vaig aprofitar per tafanejar la cuina. Lluïa unes places de rostir carn i pollastre! L'especialitat de la casa que es diu La Serreta. La Serreta és el nom d'un aparell guia que porten els cavalls a la boca.

Després va arribar la desfilada dels cavalls, molt macos i valuosos, ben alimentats; no hi havia crisi per a ells!

Em vaig quedar observant al cuidador que va arribar amb una carretó de pinso, jo li vaig dir: alfals? I ell em va respondre: No senyora, pinso compost. Llavors em va venir a la memòria que el meu pare era veterinari de l'empresa Uvesa a prop de Tudela. Després vaig pensar en el retorn, el cansament es va fer palpable en mi i vaig caure en aquell sender difícil i costa amunt, amb 92 anys vaig ser molt temerària, aquesta velleta...

Quan vaig albirar la façana de la residència, em vaig posar contenta. Ja estem a casa, la nostra nova llar.

Al dia següent, vaig aixecar-me i olorava tota l'habitació a cavall, els pantalons, la bossa... tot es va quedar impregnat d'aquesta olor peculiar

Esdeveniments

Aniversaris

Moltes felicitats a tots els residents que heu complert anys en aquests mesos. Que sigueu molt feliços i que els vostres desitjos es facin realitat.



Taller hort terapèutic

Les sessions amb la nostra jardinera, Isabel, segueixen vent en popa amb dos horts terapèutics ubicats a les terrasses de les plantes 0 i 1. Hem sembrat plantes de temporada, collit tomàquets que hem degustat després en els tallers, i no acaba aquí la cosa, també hem confeccionat saquets d'olor o alcohol de romani.

Amb aquests tallers tots els residents col·laboren en el creixement de les plantes i aprenen les seves propietats i característiques.



Notícies

Sopar solidari

El passat dia 13 de juliol va tenir lloc al Restaurant Mirablau de l'Hotel Calipolis de Sitges el sopar anual convocat per l'Associació contra el Càncer de Sitges. La direcció de la residència Sitges Park, acompanyada per diversos residents i familiars van assistir encantats per col·laborar en la lluita per la investigació d'aquesta causa.



Conveni col·laboració

entre la nostra residència i Transport Sanitari de Catalunya.

Des del passat mes de maig, Transport Sanitari de Catalunya (TSC) ha ubicat una base funcional per a una unitat mòbil de suport vital bàsic (SVB) durant les 24 hores del dia i els 365 dies de l'any a l'interior de les instal·lacions de la residència.

Aquesta nova ubicació, destinada a donar servei d'emergències sanitàries a Sitges, ens concedeix la millor posició en cas d'assistència a la residència, per la seva proximitat.



ALUM-METALL

Serralleria Metèl·lica · Tancaments d'Alumini

Pregunta pel avantatge
del nou vidre intel·ligent

Distribuïdor **VELUX**

93 894 07 58 - botiga@alummetall.com
Carrer Sinia Morera, 65 - 08870 Sitges

Aszende

Zener Grupo Palencia

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



Soluciones de altura

www.aszende.com



Aplicaciones Electrónicas

SERVICIOS INTEGRALES

c/Roger de Llúria 9, 08915 Badalona (Barcelona)
Tel 931 185 833 - jalsor@jalsor.es

mhIndustrias

www.mhindustrias.com

SOLUCIONES DE EFICIENCIA ENERGÉTICA INNOVADORAS

Ingeniería, Instalaciones, Mantenimiento
y Gestión Energética

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



PRODUCTES
DEL MAR

www.peixitosb.com

Gent Sitges Park

Francesc Xavier Bigorra Soler

Resident



Gràcies per fer-me sentir tan bé!

Sóc en Francesc Xavier i la meua vida va a tornar a començar el dia que vaig venir a Sitges Park. Estic content d'haver pres aquesta decisió, aquí em trobo molt a gust i distret.

M'agrada participar en tots els tallers que el meu cos i la meua ment m'ho permeten. A mig matí, baixo al gimnàs i els fisioterapeutes m'ajuden a fer una mica d'exercici, després al saló amb la Ingrid fem musicoteràpia o manualitats, gaudeixo força i m'agrada.

A la tarda sempre hi ha alguna cosa a fer, pintar dibuixos, cinema ... i un cop al mes hi ha alguna festa, vénen músics i "visca la gresca" a ballar! Que bé que ens ho passem!

Ja em veieu a la foto ballant amb la meua filla Montse.

Ara les meues forces han minvat i em veig abocat a estar assegut a una cadira de rodes, però com diu el poema: "Pretendo no desperdiciar parte alguna de los dulces que me quedan...." entre els quals són gaudir de la família, fills, néts i besnéts, als qui sempre els professaré AMOR ETERN.

Gràcies a tots els integrants de la residència des del Goyo, Francisca, Esther, Cristina... a tots, un per un els agraeixo la seva dedicació i entrega.

Mi alma tiene prisa

Conté mis años y descubrí que tengo menos tiempo para vivir de aquí en adelante, que el que viví hasta ahora...

Me siento como aquel niño que ganó un paquete de dulces: los primeros los comió con agrado, pero, cuando percibió que quedaban pocos, comenzó a saborearlos profundamente.

Ya no tengo tiempo para reuniones interminables donde se discuten estatutos, normas, procedimientos y reglamentos internos, sabiendo que no se va a lograr nada.

Ya no tengo tiempo para soportar a personas absurdas que, a pesar de su edad cronológica, no han crecido

Mi tiempo es escaso como para discutir títulos.

Quiero la esencia, mi alma tiene prisa...

Sin muchos dulces en el paquete...

Quiero vivir al lado de gente humana, muy humana.

Que sepa reír, de sus errores.

Que no se envanezca, con sus triunfos.

Que no se considere electa, antes de hora.

Que no huya, de sus responsabilidades.

Que defienda, la dignidad humana.

Y que desee tan sólo andar del lado de la verdad y la honradez.

Lo esencial es lo que hace que la vida valga la pena.

Quiero rodearme de gente, que sepa tocar el corazón de las personas...

Gente a quien los golpes duros de la vida, le enseñó a crecer con toques suaves en el alma.

Sí... tengo prisa... por vivir con la intensidad que sólo la madurez puede dar.

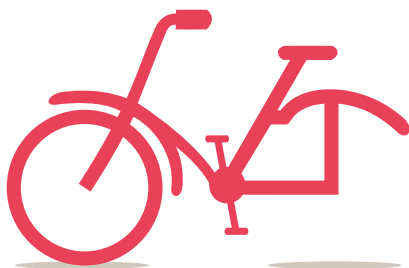
Pretendo no desperdiciar parte alguna de los dulces que me quedan...

Estoy seguro que serán más exquisitos que los que hasta ahora he comido.

Mi meta es llegar al final satisfecho y en paz con mis seres queridos y con mi conciencia.

Tenemos dos vidas y la segunda comienza cuando te das cuenta que sólo tienes una.

Poema 'Golosinas' / Mario de Andrade / Brasil, 1893-1945



PUBLICITAT

l'impuls que necessita el seu negoci

E3 Ecta-3
anuncis

La seva agència
de publicitat

Sardenya, 360, 1r 2a, 08025 Barcelona
T. 933 174 750 · Email: info@ecta3.com
www.ecta3.com