

Núm.6



Sitges Park
Residència i Apartaments

Maig 2019

MAGAZINE

L'entrevista

Eusebio Ortigosa

per Goyo Moliner

L'ancià fràgil
Dra. Mireia Mestres

Musicoteràpia
L'art, una eina per la salut

Recull de totes les activitats
i festes realitzades durant aquest any

Editorial

L'auxiliar sanitari

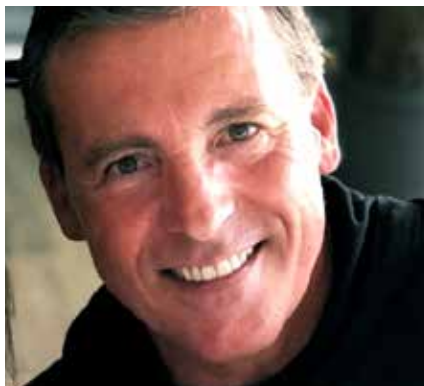
Un valor afegit

Aquesta vegada no escriuré sobre opinions o comentaris que puguin tenir a veure amb el moment polític, social o econòmic. Escriuré sobre els professionals sanitaris que fan possible que **Sitges Park** funcioni en el dia a dia, dels quals em sento molt orgullós que formin part de la nostra plantilla.

El nostre grup actualment porta en el sector 14 anys i quan vam començar no hi havia la competència i demanda que avui dia existeix en el món de l'assistència geriàtrica.

A l'arribada de la crisi es va veure les necessitats reals d'una població que envellia i que per diferents circumstàncies, físiques o econòmiques, no podien romandre en el seu domicili. Es van començar a construir noves residències i centres geriàtrics amb la finalitat d'absorbir aquest flux de demanda que es va produir; a professionalitzar el treball d'auxiliar sanitari a partir d'una preparació reglada, convertint-se en una sortida laboral amb futur que molta gent va aprofitar com a recurs per a sortir de la crisi. Això comporta un risc, no tothom serveix per a treballar com a sanitari en una residència per a gent gran, l'alt grau d'humanitat i sensibilitat que es necessita és difícil d'adquirir si no es té des d'un principi o si s'arriba al sector de "rebot" i a una certa edat.

Jo, personalment, en fixo en com es tracta i es parla als nostres residents. De seguida t'adones de qui sent la seva professió com una cosa vocacional i a qui, per exemple, tant li fa cuidar un avi que estar darrere d'un taulell.



Goyo Moliner / Director gerent

Em fa molta ràbia i pena quan en els mitjans de comunicació veiem incidents molt desagradables de deixadesa, mala praxi i a vegades agressions a residents en centres geriàtrics. Aquests casos es donen normalment en centres marginals, amb pocs mitjans i recursos, que s'escapen del control de la mateixa administració.

Sabem que aquest treball és molt dur, compromès i exigent, però a la mateixa vegada és reconfortant i agraït, perquè la labor que es fa sempre té la recompensa d'un somriure o un gest d'afecte. El personal no ha de ser només un mitjà de producció per a l'empresa, sinó un segell de qualitat per a ella.

Vull agrair al personal de **Sitges Park** l'esforç i dedicació que realitzen, la professionalitat amb la qual actuen i la disposició que tenen sempre envers els nostres residents, i els animo a tots a millorar cada dia i a formar-se com a veritables professionals, ja que aquesta és la millor inversió que poden realitzar en l'àmbit personal i professional.

Després d'aquests 7 anys, podem dir que hem aconseguit un nivell de qualitat i professionalitat dels nostres treballadors que ens distingeix dins del sector residencial i que continuarem mantenint per a ser un referent dins de l'assistència geriàtrica.

GRÀCIES A TOTS!!

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 Badía.
Direcció general: Goyo Moliner.
Direcció tècnica: Francisca Correas.
Responsable mèdic: Dra. Mireia Mestres.
Responsable atenció client: Àngels Aguado.
Responsable administració i RR.HH: Montserrat Sanchez.

L'ancià fràgil

La fragilitat, principal problema de l'envelliment

S'estima que un 25-50% de les persones majors de 85 anys són fràgils i, en conseqüència, té el risc incrementat de desenvolupar caigudes, discapacitat i fins i tot mort.

La fragilitat és un estat d'increment de la vulnerabilitat després d'un esdeveniment estressant que augmenta el risc d'esdeveniments adversos. Un "aparent petit ensurt" pot donar com a resultat un desproporcionat canvi en l'estat de salut, per exemple, passant el pacient d'independent a dependent, de mòbil a immòbil, de lucidesa a estat de confusió o d'estabilitat postural a risc de caiguda.

Encara que està clarament acceptat que la fragilitat augmenta amb l'edat, és major en dones que en homes, i més freqüent amb la presència de malalties cròniques.

Estan implicats en el desenvolupament de fragilitat diversos sistemes fisiològics. El sistema nerviós central, endocrí, immune i esquelètic són els més estudiats en el desenvolupament de fragilitat. **El cervell:** hi ha gran evidència que indica una associació temporal entre fragilitat, deterioració cognitiva i demència, així com alt risc de desenvolupar síndrome confusional quan ingressen en un hospital. **Sistema endocrí:** la relació entre els canvis hormonals i el desenvolupament de fragilitat continua sent incerta, però és probable que els nivells alts de cortisol portin a una pèrdua de massa muscular, pèrdua d'apetit, pèrdua de pes i falta energètica, dades bàsiques en el concepte de fragilitat. Referent al **sistema immunitari**, la fragilitat està associada amb una disminució en la resposta a la vacuna de la grip i del pneumococ, la qual cosa explicaria que la protecció amb les vacunes disminueix amb l'edat. **Sistema múscul-esquelètic:** la pèrdua progressiva de la massa muscular esquelètica, força i funcionalitat es considera element de fragilitat.



Dra. Mireia Mestres

Existeixen diferents mètodes detectors de fragilitat. Alguns d'ells són la força de premsió manual (grip strength) mesura a través de dinamòmetre; la velocitat de la marxa, mesura amb tests que avaluen mobilitat i coordinació; l'espirometria per a avaluar funció respiratòria. Recentment estan emergint alguns marcadors biològics que puguin caracteritzar la síndrome de fragilitat, entre ells els radicals lliures i antioxidants.

La reducció en la prevalença i severitat de la fragilitat proporciona importants beneficis per a les persones majors. Les opcions de tractament són:

- **Exercici físic.** Té efectes fisiològics sobre el cervell, sistema immune, endocrí muscular. Estudis recents conclouen que aquelles que entrenen força i balanç, incrementen de forma satisfactòria la força muscular i la capacitat funcional.
- **Nutrició.** Pot fer millorar la deterioració nutricional i la pèrdua de pes que acompanya a la fragilitat. Molt recentment s'ha publicat un estudi que demostra la dieta mediterrània pot disminuir el risc de desenvolupar fragilitat.
- **Farmacològic.** Pocs fàrmacs han estat investigats com a tractament de la fragilitat. Alguns medicaments que usen per a la hipertensió, o la testosterona pot alentir la disminució de la força muscular, però aquesta última té moltes contraindicacions.
- **Vitamina D.** Els suplementes amb vitamina D semblen tenir un efecte sobre la disminució del risc i nombre de caigudes a través del seu efecte sobre la musculatura que es tradueix en un major equilibri. La relació de vitamina D i disminució del risc de fragilitat està per demostrar.

Aniversari

6è aniversari

Els aniversaris sempre son motiu d'alegria.
El passat maig del 2018, van celebrar que la nostra residència
fa sis anys que va obrir les portes.

Durant una setmana vam realitzar diferents actes commemoratius.



La primera activitat especial va ser el taller de galetes. Va reunir als nostres residents tan actius i treballadors i van elaborar unes galetes amb el nombre 6. Posar una nota dolça sempre és d'agrair, a més a més, després ens oferien a tothom perquè les tastessin.

Els aromes i les textures de les plantes ens recreen temps passats i ens relacionen amb la natura. Això van aconseguir amb el taller de plantes aromàtiques. Els residents tocaven, tallaven i oloraven plantes i les guardaven en bossetes per després perfumar els armaris.



Tampoc podia faltar l'esport. Si activem el cos, s'activa la ment. El joc de la petanca es realitza cada dijous però en aquesta ocasió vam celebrar un campionat per mostrar les habilitats dels més agosarats. Volíem motivar el màxim de participants i no ens vam fallar.

Aniversari

L'activitat més emocionant va ser la "tourner" en trenet per la localitat de Sitges. Un matí, amb un sol esplèndid, pujàvem residents i acompanyants als vagons d'aquest emblemàtic transport. Vàrem circular per tot el poble i va resultar una experiència molt positiva sobretot per aquells que surten menys perquè era una manera còmode i a la vegada molt viva de gaudir de l'aire lliure.



Continuant amb el caràcter festiu, a la nostra planta 1, el quartet format per **Ingrid López** i tres components més de la **Coral Sitges Canta**, ens van delectar amb un petit concert. Les cares de felicitat dels nostres residents més entranyables i fràgils era el millor premi a aquella jornada musical.

Pensàvem que no teníem artistes i la tarda del dijous, el personal de la residència es va disfressar per interpretar cançons i balls al son de la música. Les actuacions van ser molt divertides, ens ho van passar molt bé, rèiem i aplaudíem.



Era un divendres i la gent tenia ganes de fer coses, és important que no falti aquesta motivació. El matí era molt clar, un dia fantàstic per sortir al jardí. I les nostres fisioterapeutes, **Araceli** i **Ana**, havíem preparat amb dedicació una activitat a l'aire lliure. Reuniren un grup nombrós de persones en una gran rodona i a treballar, a moure's.



I per aquells que gaudeixen més de l'activitat mental els van reptar a celebrar un campionat de dominó. Era una prova infal·lible per despertar l'enginy de cadascú i tots els participants s'acoraven en guanyar.

Aniversari



Més tard al migdia ens visitava la ràdio **COPE** per retransmetre el seu programa "**El matí de la COPE**". Ens encanta obrir les nostres experiències a diferents àmbits i d'aquesta manera **Pepe Collado** entrevistant els nostres tècnics i l'equip directiu va contribuir a actualitzar i enriquir les temàtiques que més preocupen a la gent gran i les seves famílies.

Continuàvem amb més disbauxa i el **Duo Cabana** amenitzava la tarda amb la seva música. Residents i famílies s'ho passaven la mar de bé, ballant, cantant, i amb el berenar especial. Tota una tarda de festa.

El dissabte començava amb una sessió de música clàssica. El pianista **Salvador Monzó**, interpretava com només ell sap peces de música que ens arribaven a commoure. Tota una experiència intensa i a la vegada delicada.



Aniversari



I a la tarda del mateix dia de nou arribava la festa. Com ens agrada ballar i passar-ho bé! Vam començar, en aquesta ocasió, l'actuació musical de **Pere Rico** ens va activar i mobilitzar el nostre cos i la nostra ànima.



El diumenge era l'últim dia de celebracions, el dia s'iniciava amb **La caminada de Sitges Park**. Equipats amb la nostra samarreta del sisè aniversari i amb calçat còmode, residents i familiars caminarem pels carrers més emblemàtics de Sitges, fins a arribar al passeig marítim. Uns anaven més a poc a poc i altres més ràpids però el que importava era sentir-nos tots acompanyats i units com qualsevol família que surt a donar una volta. I a la tornada els membres de la **Markatú Batucada**, ens delectàvem amb els seus sons forts que despertàvem el nostre esperit.

La tarda quedava plena d'actes: la **Coral Sitges Canta**, tan amablement com sempre ens oferí un concert ple de cançons entranyables, més tard va succeir l'entrega de diplomes dels concursants dels campionats, el discurs del nostre gerent, el senyor **Goyo Moliner** recordant i agraint a tots la confiança depositada en nosaltres, i l'apagada de velles del pastís del 6è aniversari de **Residència Sitges Park** per part del seu propietari del senyor **Miguel Abraham**.



Reportatge

Centenaris

Arribar als 100 anys és un moment de joia i celebració.
A Sitges Park ens omple d'orgull homenatjar als nostres centenaris.

Maria Vila Puigdellivol

Barcelona 1919

La senyora Maria Vila, resident des de fa anys de **Sitges Park**, complia cent anys el dia 30 de març del 2019. La residència volia commemorar aquest centenari. I li va oferir una festa el divendres 29 de març a la nostra sala piano-bar.

La Maria sempre ha sigut una dona molt arrelada a la seva família i a la vegada, a la seva independència. Ha lluitat per mantenir fins al últim moment els seus desitjos de viure a la seva manera. N'és un exemple clar la seva passió per ballar. Fins feia poc, anava al seu grup de ball. A més a més, és una persona s'ha fet un espai en el nostre cor, sap respectar a tothom i per aquesta raó és tan estimada entre residents i treballadors. Per **Sitges Park** és un orgull i un plaer tenir-la entre nosaltres.

Amb la sala piano-bar, plena a vessar, li vam oferir el nostre petit homenatge. La Maria a primera fila amb la seva família. Tots expectants. L'acte començà amb un concert al violí interpretat per l'Ingrid López, la nostra musicoterapeuta, acompanyada al piano per Josep Cornellà. Uns minuts més tard s'afegien a l'acte **Miquel Forns i Fusté**, alcalde de Sitges, **Mireia Rossell Pascual**, regidora de Benestar i Família, **Ferran Ignasi Llobart Guilabert**, regidor i el nostre gerent, **Goyo Moliner del Ruste**.

La música continuava sonant i fins i tot la Maria va sortir a ballar entusiasmada a interpretar unes passes. Seguidament els representants de l'ajuntament li van lliurar un ram de flors i la medalla centenària de la Generalitat. A la Maria, emocionada, li saltaven algunes llàgrimes de felicitat. El nostre gerent li va obsequiar amb una placa commemorativa.

Per concloure l'acte, **Sitges Park** li va obsequiar també amb un pastís amb el número cent i amb quina força va bufar les espelmes.

Així és la senyora Maria.

Moltes felicitats i per molts anys, Maria!!



Festes

A la nostre residència donem la benvinguda a les diferents estacions de l'any organitzant festes i activitats, amb la participació i col·laboració activa dels nostres residents



Festes

Festa de blanc

És la nostra celebració per donar la benvinguda al sol i al bon temps.



Festes

Halloween

Calaveres, bruixes,
cares pintades i ball.
El Halloween i la
castanyada ens
porta música i
diversió.



Festes

Nadal

Visites reials, balls i tallers, així vivim el Nadal a Sitges Park.



Festes

Carnestoltes

L'1 de març vam rebre la visita de la reina del carnestoltes disfressada de cubana amb lunars de molts colors i gran volants, acompanyada d'una divertida comparsa amb vestits i perruques tropicals.



Sant Jordi

Per Sant Jordi no pot faltar la nostra paradeta de llibres i de manualitats fetes per part de les nostres residents.





Eusebio Ortigosa García

Eusebio nacido en Nafarnate (Málaga) el 17 de febrero de 1932. El mayor de 5 hermanos, cuando Eusebio tiene 8 años su madre se queda viuda y el tiene que ponerse a trabajar cuidando cerdos en un cortijo; a cambio recibe comida y duerme en un pajar. Sin posibilidad de ir a la escuela, va pasando de cortijo en cortijo hasta que a los 18 años sale de su pueblo dirección Catalunya. Con 40 personas más llega a Lleida para buscar un futuro mejor en la construcción. Trabaja para ENHER en la construcción de nuevas centrales eléctricas y accesos a ellas. Está 5 meses, pero como las condiciones económicas no son buenas decide volver a Andalucía. En el camino de regreso, unos soldados que le recomiendan ir a Asturias a trabajar en el sector de la minería. Durante un año trabaja para la minera HOLLERA ESPAÑOLA en el pozo de San Antonio, para finalmente regresar a su pueblo.

Al cabo de un tiempo vuelve a probar suerte, primero Madrid y finalmente Burgos, trabajando en la construcción de un túnel, que une Burgos con Santander.

El servicio militar cambia nuevamente el rumbo de su vida. Lo hizo en Málaga y al finalizarlo vuelve a su pueblo donde forma su familia y donde nacen sus dos hijas. Con 30 años, junto a su mujer e hijas, se traslada a Huesca trabajando durante 8 años en la construcción de la presa El Grado.

Durante un periodo corto de tiempo se traslada a Manresa, pero es finalmente en Les Roquetes - Sant Pere de Ribes, donde la familia se instala definitivamente. Cuenta ya con 45 años y trabaja en el sector metalúrgico hasta su prematura jubilación debido a una invalidez permanente, fruto de su paso por las minas de Asturias.

A los 57 años enviuda y comienza a quedarse solo, ya que sus hijas se van independizando y se marchan de casa.

Eusebio, cuéntanos un poco como decidiste venir a Sitges Park

Escogí esta **Sitges Park** porque fue la que me gustó más entre todas las residencias que visite. Yo mismo decidí venir a una residencia porque no quería seguir viviendo sólo. Pedí opinión a una residente de **Sitges Park** que conocía y me habló muy bien. Ahora ya llevo ya 5 años.

Entrevista

Cuéntanos ¿como es tu día a día?

No suelo madrugar, me levanto sobre las 10 y lo primero que hago es arreglarme para bajar a desayunar. Si hace buen día salgo de la residencia y me voy a dar una vuelta por el pueblo. Voy a caminar y aprovecho para comprar mis cosas personales. Vuelvo a la hora de comer y por la tarde suelo tumbarme en la habitación para descansar.

Antes de cenar, vuelvo a salir y procuro estar puntual para la cena. Luego, veo la TV y me voy a dormir como un angel.

¿Te gusta participar en las actividades de la Residencia?

Pues no mucho, porque no encuentro compañeros con los que me pueda entender, ya que hay más mujeres que hombres y además como mis costumbres son diferentes me cuesta un poco relacionarme. Pero tampoco me hace falta, ya que se distraerme por mi cuenta, como lo he hecho toda mi vida.

¿Que es lo que más destacarías de los servicios o actividades que ofrecemos aquí?

Sobre todo la limpieza. En la residencia hay un personal muy bueno, que realizan su trabajo con mucho esmero y dedicación. También valoro mucho la independencia que me da poder ser autónomo y entrar o salir cuando quiero.

Una de las actividades importantes de Sitges Park, son las fiestas que organizamos, y en las que tú siempre participas. Háblanos de esto.

Me gusta el baile y todo lo que sea moverme. Empecé a bailar tarde, cumplidos los 50 años, después de quedarme viudo, y siempre que pude iba a bailar a Barcelona. Para mi bailar siempre ha sido una forma de encontrarme bien físicamente y a la vez relacionarme.

Los grupos que vienen para mí son muy divertidos, pero falta que la gente se implique más en la fiesta, aunque

entiendo que muchos no pueden hacerlo porque no son tan autónomos como yo.

¿Que te gustaría que la residencia hiciera como alternativas a lo que hacemos?

Más fiestas. JAJAJAJA.

¿Que opinión tienes del personal de la Residencia?

Como en todos los sitios hay de todo. Me he encontrado gente muy amable y otros no tanto, pero en general destacaría el personal de recepción y mantenimiento. Del resto de personal, en concreto las auxiliares, al ser muy autónomo, prácticamente no me relaciono, por lo tanto, no puedo tener una opinión cierta.

La comida en nuestra residencia la miramos mucho ¿Como la encuentras?

En general mi opinión es buena, aunque sé que es difícil acertar para tantos residentes. Destacaría la variedad de platos y la calidad de todos ellos. De todas maneras yo soy una persona que se controla mucho la comida y no suelo excederme con la cantidad.

Como final de nuestra entrevista, siempre te ha gustado la poesía, recítame una:

Por fin llego el día,
más feliz de mi vida,
que me caso con la que yo soñé,
porque siempre te he querido,
te quiero,
y te voy a querer"

Si señor.

Eusebio, genio y figura.



Sortides

Sitges i els seus voltants són un entorn fantàstic per fer sortides, per això, des de Sitges Park organitzem diverses sortides amb diferents finalitats.

Museu Víctor Balaguer

En el mes de gener eren moments per gaudir d'una sortida cultural a Vilanova i la Geltrú. El **Museu Víctor Balaguer**, centre cultural de gran importància del Garraf, ens oferia l'oportunitat de viatjar sense moure'ns. Vam quedar emmarallats amb totes les exposicions, de pintura i escultura, que hi havia i bocabadats pel realisme que mostraven.



Espai Far

El passat cinc d'octubre vam tenir el plaer de fer una sortida cultural marítima a Vilanova i la Geltrú. Allà vam poder admirar algunes de les curiositats que el senyor **Francesc Roig Toqués** va anar col·leccionant al llarg de la seva vida, en aquesta magnífica col·lecció es poden trobar des de flascons amb la sorra de la platja de diferents llocs del món, diversos peixos dissecats del fons del mar, nombroses petxines amb caragols de mar de colors llampants, fins a un esquelet de balena que penja del sostre.

A més, també vam tenir el plaer de conèixer el món de la pesca a Vilanova i la Geltrú, com ha evolucionat amb els anys, recordar els canvis produïts a la façana marítima del barri de mar de Vilanova i la Geltrú i descobrir altres oficis com el de cosir les xarxes que utilitzaven els pescadors.

Un altre aspecte important que ens ha encantat ha estat la meravella de lloc on es troba el museu. **El far**, el recinte que engloba aquest espai cultural, es troba al començament de la Platja del Far, abans de pujar a l'ermita de Sant Cristòfol. El recinte es troba envoltat d'un gran jardí amb un balcó que dóna al mar, les vistes són espectaculars; es pot admirar perfectament tota la platja i part del port.

Sortides



Nadal a Vilanova i la Geltrú

Aprofitant que el Nadal estava ben a prop, des de la residència vam organitzar una sortida a Vilanova i la Geltrú per contemplar la meravella de pessebre que hi havia a la plaça de la Vila i començar a sentir el caliu de l'ambient de Nadal. També vam poder admirar tots els productes manuals que s'estaven venent a les paradetes de fusta que envoltaven la plaça. Hi havia sabons artesans, perfums de tota mena d'olors i joies que feien goig de veure.



Espai Xocolata Simón Coll

En el mes de març, el dia 28, vam gaudir d'una sortida cultural molt dolça, visitant les instal·lacions de la fàbrica de Simó Coll, el seu museu i la seva botiga, on ofereixen una explicació de la història de l'empresa i una petita degustació de xocolata desfeta i bombons.

Un dels fets que ens agradaria destacar d'aquesta sortida va ser quan la guia ens va posar a provar de veure si érem capaços d'endevinar els ingredients dels bombons. Va ser molt difícil, sense l'ajut de la guia no ho hauríem encertat mai.



Sortides

Port pesquer i llotja de Vilanova i la Geltrú

Al mes de juny ens agradava visitar un entorn marítim. I van realitzar una visita a la llotja de Vilanova i la Geltrú. Va ser molt interessant veure en directe el funcionament intern de la venda de peix. D'entrada cada matí arriben les barques al port a subhastar el peix blau, es realitza a la baixa, per euros/caixa, i constitueix un espectacle. A la tarda se subhasta en la llotja circular les captures de peix d'aquest mateix dia amb les tècniques d'arrossegament i les dedicades als oficis artesanals d'espècies com: peix espasa, polp, palangre, cloïsses, gambes. Van poder veure les arts i els aparells que s'utilitzen per pescar, com són: les anses, el palangre o els catúfols.



CosmoCaixa

El dia 27 de juliol van visitar el **CosmoCaixa** Barcelona. És un museu molt modern que compta amb variades exposicions que ens ajuden a conèixer més el món que ens envolta. Pots divertir-te mentre aprens de manera interactiva i didàctica. L'espai que més ens va agradar i ens va sorprendre va ser "el bosc animat"; un fragment de selva de mil metres quadrats, on es feia una simulació perfecta de la selva amazònica. Ens podíem endinsar en un tros de la selva, caminar sota terra, veure tot el que s'amagava en les seves aigües i sentir la pluja que inunda tot el bosc. Van descobrir, caimans, formigues, boes, peixos, ocells tropicals i plantes. Un passeig per l'Amazones sense sortir de Barcelona, va ser una experiència única.



Innovant al món de
la higiene i la desinfecció
professional

Carrer Uralita, 7, 08291 Ripolllet
Barcelona, España

Història de vida

Eina per millorar l'atenció al resident

La finalitat d'aquest article és donar a conèixer la importància de **promoure vincles socials** entre les persones que resideixen a la nostra residència, les seves famílies i els professionals que treballem al centre per tal d'assolir el màxim benestar del resident i millorar la seva qualitat de vida.

Un aspecte important del treball social és desenvolupar el vincle que hi ha en les relacions de les persones residents, les seves famílies i sobretot, amb els professionals del centre perquè és on passen tot el seu temps. A causa d'aquesta importància sobre l'entorn social, durant la pràctica professional del treball social, existeixen mecanismes enfocats a la millora d'aquest aspecte de la persona gran. Un exemple d'aquests mecanismes, i que a **Sitges Park** duem a la pràctica, són les **històries de vida**.

La **història de vida** és una eina molt important que utilitzem des del **Departament de Treball Social de la residència Sitges Park**. Aquestes històries permeten

conèixer el resident, la seva vida abans de l'ingrés, els seus gustos i les seves aficions. La constant actualització d'aquesta informació és molt important a l'hora de donar una atenció adequada i centrada en la persona. Obtenint aquests coneixements, podem donar un tracte més pròxim i personalitzat a la persona gran que viu a la nostra residència, es pot arribar a sentir com a casa.

Sovint, des del departament ens posem en contacte amb les famílies per tal de realitzar valoracions, aquestes consisteixen en una actualització d'informació de la persona que resideix al centre però també, en la realització de la seva història de vida. Amb la informació que obtenim d'aquesta entrevista, els professionals de **Sitges Park** podem donar una atenció més individualitzada per la persona com també, organitzar activitats que s'apropin als gustos dels nostres residents.

Departament de Treball social de la Residència Sitges Park

Laura Navarro.



Espai resident

Els nostres residents són inquiets, savis, creatius i sempre tenen alguna cosa a dir, a ensenyar o a fer. Sitges Park els hi dóna espai per esplaïar-se i realitzar allò que els hi agrada i els motiva: un poema, una reflexió, un treball manual, ...

ESTRELLA

Del cielo cayo una estrella
y fue a posarse al mar

Mirando a su alrededor
y sus ojos divisar,

Unas casas preciosas
un paseo sin par.

Y se preguntó
¿a dónde habré ido a recalar?

Preguntaré a mi amiga luna
y ella lo sabrá.

Amiga, amiga luna
¿a dónde he ido a parar?

Y la luna con dulce voz le contestó:
Estás en un pueblecito precioso
que se llama Sitges.

Y allí puedes encontrar
por si te decides quedar
una residencia,
apartamentos bellísimos,
llamados Sitges Park.

Gloria Amat



VOLDRIA SER

Voldria ser oreneta
per veure mon
i volar pels aires
ben a prop teu.

Voldria ser mar
perquè quan nedessis
m'abrasessis
ben fort, ben fort.

Voldria ser sol
per escalfar-te
quan tinguis fred.

Voldria ser lluna
per enlluernar-te
en les nits de lluna plena.

Voldria ser flor
perquè em miressis
i m'oloressis...

Voldria, voldria...
ser-ho tot per tu
tota la vida!!!

Ara, voldria tenir-te aquí
al meu costat
per fer-me companyia.
T'estimo.

Lourdes Coll Matas



Espai resident



Quien quiere ir de excursión
con mi burro y mi carro.
Los pequeños sin pagar
y los grandes solo un duro.
Y así poder comprar
cebada para mi burro.

Como mi perro és muy listo,
a él me llevaré
y así cantando el tantarantán
si el camino és largo,
corto lo encontrarán.

A la primera posada pararemos,
si alguna cosa no os gusta
creo que otra os darán
y al llegar a un sitio,
una ermita visitar.

Y después de un ratito, más andar al llegar,
en el hostel entrar todos reunidos
porque los hosteleros esperando ya están.
Y con sus manjares típicos
ya nos obsequiarán.

Antonieta Puigfel



PASEANDO EL PERRO

Se conocieron antes nuestros perros, Nina y Toys, que nosotros mismos. Yo estaba sentado en una terraza del bar de nuestro barrio, éramos vecinos sin saberlo, pero los perros si lo sabían porque nada más verse se saludaron con esa alegría perruna sin trampa ni cartón. Lo hicieron con saltos y ladridos de pura complicidad, como si pensarán o desearan que nos relacionáramos más profundamente, como así fue.

De esta manera tan sencilla iniciamos una relación llena de amor, felicidad y alegría por estar juntos. Felicidad que empezó a desaparecer cuando la primera de nosotros, la Nina; emprendió ese viaje al infinito que todos tenemos señalado y que me ha llevado al final de esta historia. Estoy solo, pensando si será posible aquello en lo que ella y yo llegamos a creer como consuelo a nuestro definitivo final que decía así: "Cuando tus cenizas y las mías lleguen a estar juntas podrán ser felices y decir para siempre: somos ceniza sí, pero enamorada.

Faustino Lórenz



www.alainsa.com

ALAMO INDUSTRIAL, S.A.

Gran Vía 8-10, 2º 1ª

08902 Hospitalet de Llobregat (BCN)

93 467 31 93 · alainsa@alainsa.com

INFOGUIA
SITGES ONLINE MAGAZINE

SITGES MAGAZINE S.L.

La Marina 4, ed. 8, 2º - 5ª

08870 , Sitges BCN



Segufoc

SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS

Delegación Central BARCELONA
Carrer Gavà, 14, 08820 - El Prat de Llobregat / Telf. 93 172 57 56
www.segufoc.com

Moments

A Sitges Park busquem moments especials que omplin el dia a dia dels nostres residents. Música, trobades, espectacles i altres activitats que trenquin la rutina de cada dia.



Concert Cristina Barceló

Una tarda de març, els nostres residents assistiren a un concert de piano a càrrec de la pianista **Cristina Barceló**. La sala piano-bar estava plena i fluïa un gran entusiasme per la jornada que esperava als assistents.

Quan Cristina s'apropà al piano i va seure a la banqueta, tenia al públic guanyat abans de començar. Els aplaudiments van inundar l'audiència i ella començà a tocar el piano obres de compositors molt famosos.

Al principi interpretà amb delicadesa i sonoritat molt suau i ja més avançat el concert les melodies tenien a més a més bona arquitectura. Ningú volia que la jornada s'acabés, estàvem gaudint d'una tarda especial, però quan Cristina va concloure, la sensació que va quedar va ser molt gratificant: de pau i serenitat. Esperem que torni amb promptitud.



Moments



Dia de la dona

Testimonis d'experiències viscudes

Amb motiu del dia de la dona, el divendres dia 8 de març, dones que ara viuen a Sitges Park, es van reunir en un taller amb la nostra Ingrid López.

Es començava explicant experiències interessants de la seva vida. Moments especials i importants que les van marcar i les van fer sentir-se més humanes. També vam recitar poesies, vam cantar i vam utilitzar com a nexa d'unió una cinta de color rosa, que ens simbolitzava la germanor que sentien.

Al taller es va treballar de manera col·lectiva: "un cor només, totes juntes". Consistia en durant tota la setmana, cada dona acolorí la seva flor i el divendres ja estaven totes acabades i les van col·locar per formar un cor molt gran.



Musicoteràpia

Envejecer es como escalar una gran montaña; mientras se sube, las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena."

Ingmar Bergman (1918-2007)



En cada uno de nuestros residentes hay una historia de vida, donde todos han aportado con su grano de arena a la sociedad que hoy vivimos. A veces con una sola frase que digan desde la sabiduría que les otorga la tercera edad, me lleva a reflexionar que aún les quedan mensajes por aportarnos.

El objetivo que persigo a diario como terapeuta es, que cada día que vivamos sea mejor que el anterior. Tan sencillo como eso, un día a la vez. Nadie lo sabe mejor que las personas mayores. Es probablemente el mayor aprendizaje que recibo. La clave del éxito es saber empatizar con los residentes, ponerse en el lugar de ellos, aprender de ellos, siendo respetuosos con el bagaje de vida que llevan a cuestas.

Como musicoterapeuta y músico, conozco de primera mano los efectos de la música, como un elemento motivador y activador del cambio. Sus beneficios son físicos, mentales y emocionales. Permite estimular las capacidades de expresión y el bienestar de cada ser, mejorando de un modo considerable las percepciones, la motricidad y la afectividad de las personas.

Está comprobado que la música fomenta la relación y socialización, a través de la misma ejecución grupal.

En el taller de arteterapia y el taller de actualidad, los residentes pueden experimentar y expresar, física y verbalmente sus capacidades creativas. Descubrir sus potencialidades o desarrollar su proyecto (sueño) que se habían quedado sin realizar.

Estos talleres contribuyen a estabilizar e incluso ralentizar el avance de algunas enfermedades degenerativas tales como la demencia, el Alzheimer, el Parkinson. Al tratar directamente con los efectos de la ansiedad, pena, frustración, apatía e irritabilidad, que suelen llevar al aislamiento y en muchos casos a la depresión, originando en los pacientes alteraciones conductuales.

En definitiva, el arte es también una herramienta para recuperar y mantener la salud. Es una experiencia sensorial

Ingrid López Mendoza

Musicoterapeuta -Violinista

Nova iniciativa del Grup Abraham

Com a membres del **Grup Abraham**, Sitges Park i tots els seus treballadors ens congratulem i fem nostra la il·lusió pel nou projecte que el grup està duent a terme. És el cas de la construcció d'un nou **hotel-restaurant amb spa i beach club** en la població veïna de **Gavà Mar**, i que està apunto de veure la llum molt aviat.

Es tracta d'una iniciativa ambiciosa. Aprofitant una situació privilegiada, a peu de platja, prop de Barcelona i de l'aeroport, s'està aixecant un complex hostaler d'alt standing que combinarà la restauració, habitacions i serveis d'spa i beach club.

Destacarà per la innovació dels materials emprats, la qualitat i personalitat del disseny dels seus interiors, principalment a les seves habitacions, on els clients podran gaudir de totes les comoditats amb espectaculars vistes sobre el mar.

L'Hotel de categoria 4* Superior disposarà de 12 habitacions dobles i 1 habitació suite nupcial. El seu ampli menjador permetrà realitzar esdeveniments amb capacitat per a 350 comensals i oferirà una oferta culinària que farà gaudir d'una magnífica cuina mediterrània en un incomparable entorn de platja i mar.

La data d'obertura està prevista per a final del mes de juny de 2019.

Des de Sitges Park, desitgem al Grup Abraham i als responsables d'aquest projecte tots els èxits per a aquest nou projecte.



Notícies

Jornada intergeneracional amb l'escola BSB

L'escola BSB de Sitges, és un col·legi d'ensenyança primària ubicat a Sitges on els nens aprenen totes les assignatures en anglès.

Un dia, **Ariana Navas**, del departament de llengües de l'escola ens van proposar col·laborar en un projecte de jornades intergeneracionals. Consistia a assistir un grup de nens a la nostra



residència i compartir amb els nostres residents tallers de treballs manuals o de jocs didàctics. Era l'excusa perfecta per interactuar i intercanviar episodis i vivències entre generacions, nens i avis. Dos col·lectius tan delicats i a la vegada tan rics.

La gent gran aporta l'experiència acumulada amb els anys i els nens la vitalitat i l'alegria de la infantesa. Vam començar al mes de novembre i fins ara estem encantats. Els residents només de veure els nens els hi canvia la cara, una iniciativa meravellosa, una teràpia per tothom.

Jornada de l'àmbit residencial "Gent Gran Garraf"

La **Comissió Gent Gran Garraf** organitzà el 27 de setembre del 2018 una jornada sobre la dignitat i el respecte a la gent gran. La directora tècnica de **Sitges Park, Francisca Correas** i la responsable d'atenció al client, **Àngels Aguado**, assistiren a la **Masia d'en Cabanyes** a les

ponències que tractaven temes com l'ètica i la relació amb persones, l'atenció centrada en la persona i el paper dels professionals.

Eren matèries que aportaven millores en la qualitat assistencial dels centres residencials. La gent gran és el col·lectiu més necessitat per tant el respecte i la humanitat és imprescindible en l'atenció. Per aquesta raó un centre que sempre està mirant cap al futur e intentant progressar amb la formació, com és **Sitges Park**, va recollir amb interès i il·lusió aquests coneixements.



C/ Agricultura, 258 bajos
08020 Barcelona
Tel. 93 303 59 82
www.saida-networks.com



Pol. Ind. Vilanoveta, 1
C. Rabassaires, 18 - 08812 Sant Pere de Ribes
Tel. 93 893 34 54



REPARACIÓ I VENTA A MIDA,
D'INFORMÀTICA I TECNOLOGIA
Servei personalitzat a particulars i empreses

Tel. 660 082 891
info@sisitges.com

Notícies

Sopar solidari de l'AECC

El dissabte 20 d'octubre de l'any passat l'**AECC** (Associació Espanyola Contra el Càncer) va reunir, a l'**Hotel Calipolis**, representants de l'**Ajuntament de Sitges**, entitats i altres membres de la societat sitgetana.

Se celebrava un sopar rosa reivindicant la lluita contra una malaltia tan devastadora com és el càncer, que necessita el suport de tots. Amb aquest motiu, l'equip directiu de **Sitges Park** va assistir a l'acte aportant suport emocional i també econòmic per a aconseguir que l'acció sigui més contundent i curta en el temps.



Sentir, escoltar, compartir... Música per viure

El dissabte 17 de novembre els joves d'**AMIS SITGES** (Associació de pares i mares de fills amb discapacitats de Sitges) van realitzar una activitat a la residència **Sitges Park**. Era

una activitat per cantar i promoure l'activitat musical. Acompanyats de **José Manuel Giménez** (guitarrista), **Josep Cornella** (pianista) i **Ingrid López** (violinista), els nois i noies de l'associació interpretaven melodies amb els seus instruments musicals.

El seu esforç va ser el valor més rellevant de la jornada. Moltes gràcies per venir!!




JALSOR
Aplicaciones Electrónicas
SERVICIOS INTEGRALES

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



SERHS projects
Innovative Food & Beverage solutions

**SOLUCIONES Y EQUIPAMIENTO
PARA EL SECTOR DE LA HOSTELERÍA
Y COLECTIVIDADES**

serhsprojects.com



Aszende
Zenet Grupo Palencia

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



Soluciones de altura

www.aszende.com



CONTRA

Gent Sitges Park



Salvador Jené Pou

Resident

En Salvador, aquell home que trobareu normalment al fons de la sala, ben a prop de la màquina del cafè, ha estat sempre i encara és un home de principis i fortes conviccions. Un home que estima la família i que també estima el mar. Ja fa temps, la seva afició el va portar a tenir una barca de passeig, i fins no fa tants anys s'entretenia a preparar les canyes i tots els estris de la pesca. I un cop a mar, gaudia amb l'observació de tot el que veia i amb explicar-ho a qui l'acompanyava. Fins i tot havia passat alguna nit sencera de pesca amb els nens encara petits, i alguns pops rondant per la petita barca.

Si tirem enrere, la seva afició era el tenis, però dues lesions van acabar amb una carrera que, qui sap!, potser hauria estat prometedora.

Exageracions a banda, el que és cert és que en Salvador, el meu pare, és un home treballador i tenaç. Va estudiar enginyeria superior en indústries tèxtils a Terrassa, que va acabar

el 1959. A finals d'aquell any entra a treballar en una empresa dedicada a estudiar la productivitat de totes les empreses industrials.

També col·laborà en l'estudi i aplicació posterior d'una gran empresa catalana com era Coma Cros.

A partir d'aquí ja no es va moure del sector tèxtil en moltes facetes diferents. Li va permetre desenvolupar i obtenir, l'any 1962, el títol de doctor en enginyeria tèxtil.

Recordo com agafava qualsevol teixit i se'l posava a la mà, per tocar-lo repetidament en un gest molt característic i deduir la seva composició.

Tot i que havia nascut a Barcelona, de família procedent de Lleida i de Vilassar de Mar, a vint-i-pocs anys es va traslladar a Igualada, bressol del gènere de punt. Igualada era precisament la ciutat d'on procedia la família de la Montse, la seva dona. A Igualada va viure i vam néixer els quatre fills. Hi vam viure molts anys. Ell va treballar primer a Polifibra i després a Sweetnit, dues empreses tèxtils, sempre en llocs de responsabilitat. Més endavant va treballar a Decorísima, a Terrassa, dedicada a la roba per a cortines.

Però uns anys més tard va acabar a Sevilla, on va dirigir l'empresa tèxtil pública Hitasa durant dos anys. Allà va viure sol, sense la família, i això se li va fer força dur però treballava tantes hores, que no tenia gaire temps d'enyorar-se. Recordo la calor seca i sufocant de Sevilla un mes de juliol que vam anar a visitar-lo. Aquella etapa va acabar i fins a la jubilació, va seguir treballant al món del tèxtil.

Aquesta nova etapa de la vida va coincidir amb la malaltia de la mare, i ell va fer-se càrrec d'acompanyar-la molt sovint a l'Hospital Clínic. De fet, un dels trets del seu caràcter és no defugir mai les responsabilitats i afrontar les dificultats de cara, buscant solucions. Bon menjador i bon conversador, sempre s'ha sentit a gust tant envoltat de gent com sol, llegint tots els racons del diari.

www.ecta3.com

experts en publicitat

PREMSA - RÀDIO - TV - EXTERIOR - ONLINE