

# S'Ullada



## **Una mirada a la vida del Geriàtric i el Centre de Dia en mig any marcat encara per la pandèmia**

---

En els mesos de gener a juny hem tingut la possibilitat de participar en diferents activitats, adaptant-nos a unes restriccions que s'han anat suavitzant progressivament.

### **Conèixer qui ens ha donat suport com mai**

---

Amb cada revista ens coneixem un poc més i es mostrarà la feina que, sovint, queda amagada "entre bambolines", però que és més imprescindible que mai per poder enfortir el nostre model d'atenció centrada en la persona.

### **Gaudir de les activitats que no ha aturat el virus**

---

Tradicions, activitats transversals i d'altres pel manteniment de l'autonomia, participació amb altres entitats i organitzacions que formen part del teixit associatiu de Sant Lluís, amb una presència destacada de les intergeneracionals.

Benvinguts a la desena edició de la revista S'Ullada, la publicació amb la que intentem fer-vos arribar el dia a dia de la Residència Geriàtrica i Centre de Dia Sant Lluís. Des que el SARS-Cov-2 va escolar-se en les nostres vides, el nostre dia a dia es va veure condicionat per la pandèmia.

L'avanç de la campanya de vacunació entre la gent gran i els professionals que es fan càrrec dels nostres majors, i entre la població en general, i un nou abordatge de la pandèmia han motivat que progressivament s'aixequessin les restriccions i l'activitat al centre es normalitzàs.

Poc a poc hem pogut recuperar sortides i visites, i hem participat de tradicions del poble que s'havien suspès durant la pandèmia; el caliu habitual ha canviat de rostre.

El contacte físic i la proximitat han anat guanyant terreny tímidament i ens han permet assaborir més cada moment. No havíem deixat de fer-ho, consti, però ho feiem de manera diferent, més continguda.

Com bé reflectia el nostre bujot, aquest primer semestre de 2022 ha estat la confirmació d'una actitud que la gent gran han practicat tota la vida: la resiliència. Encara que potser no la identifiquessin amb aquesta paraula, tenim la sort de tenir entre nosaltres persones que han lluitat tota la seva vida per una vida digna i un futur pels seus.

Cada dia aprenem d'elles i ens esforcem per tornar-les la seva contribució a la realitat que vivim ara. Aquest S'Ullada es un recull, però també una manera d'expressar-les la nostra gratitud.

# Sempre els Reis



Dia 6 de gener varen visitar-nos les Majestats Reials: en Meltxor, en Gaspar i en Baltasar i ens varen entregar els regals que havien deixat la nit anterior. La carta per aquests regals l'havia escrit la regidora, na Maite, tenint en compte els gustos i preferències de cada un de nosaltres



SSR Hestia també va escriure carta amb coses que necessitàvem i volíem com una màquina de cosir, una pissarra, una xarxa de voleibol adaptat i una gàbia per pardals. Al dia següent, els esperaven els detalls pels usuaris i acompanyats del centre de dia, també triats amb dedicació.

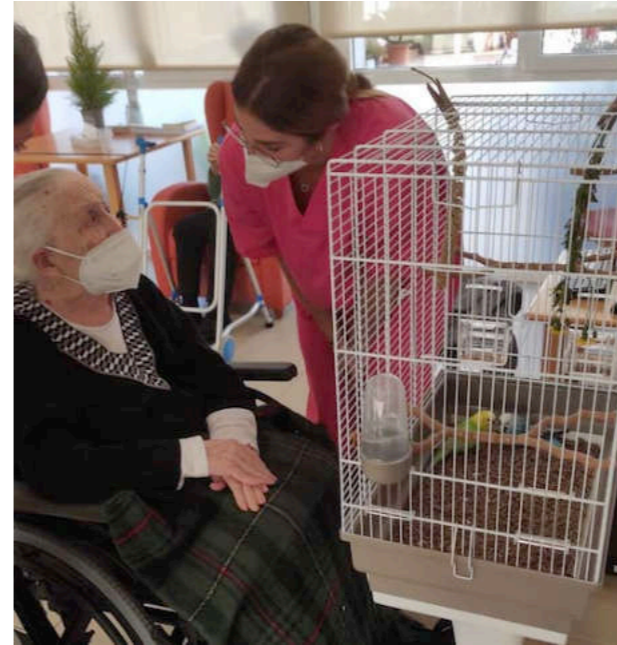


# Periquitos



A mitjans de gener sa tia de na Júlia, una treballadora de la residència, ens va regalar dos periquitos. Ja teníem propietaris i nous companys de pis. Junts els vàrem presentar i vam decidir el nom, els hi diríem Zipi i Zape.

També vàrem demanar qui volia fer-se càrrec i vàrem assignar una persona responsable, na Luisa, que cada dia els tapa de nits, i el destapa de dia, i que juntament amb na Nadia fan net la gàbia, i els hi donen de menjar

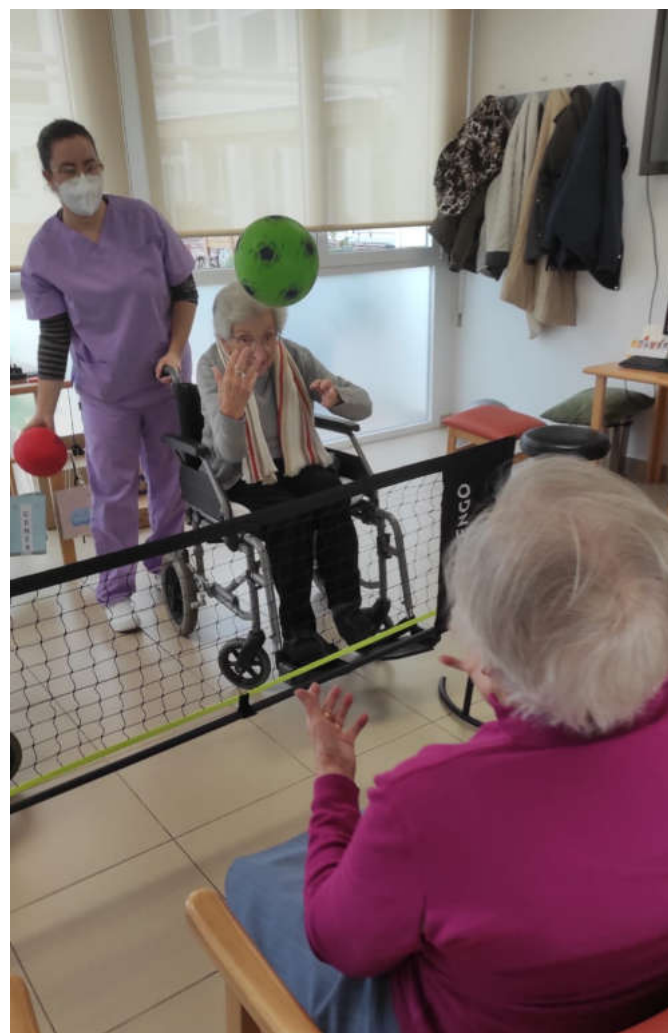


Ens agrada molt diàriament aturar-nos a saludar-los, xiular aprop d'ells perquè ens responguin i mirar-los per passar l'estona.

# Sant Antoni



Per Sant Antoni varem fer algunes manualitats i vàrem tenir un dinar ben especial de torrada.



## Volei

Després de Sant Antoni ens vàrem animar a estrenar la xarxa de voleibol.

Quin riure vàrem fer amb la pilota que anava de banda a banda.

Haviem d'estar ben concentrats.



I ja que hi èrem, ens vàrem animar i tot a provar amb raquetes de bàdminton.

Tampoc se'ns va donar malament...

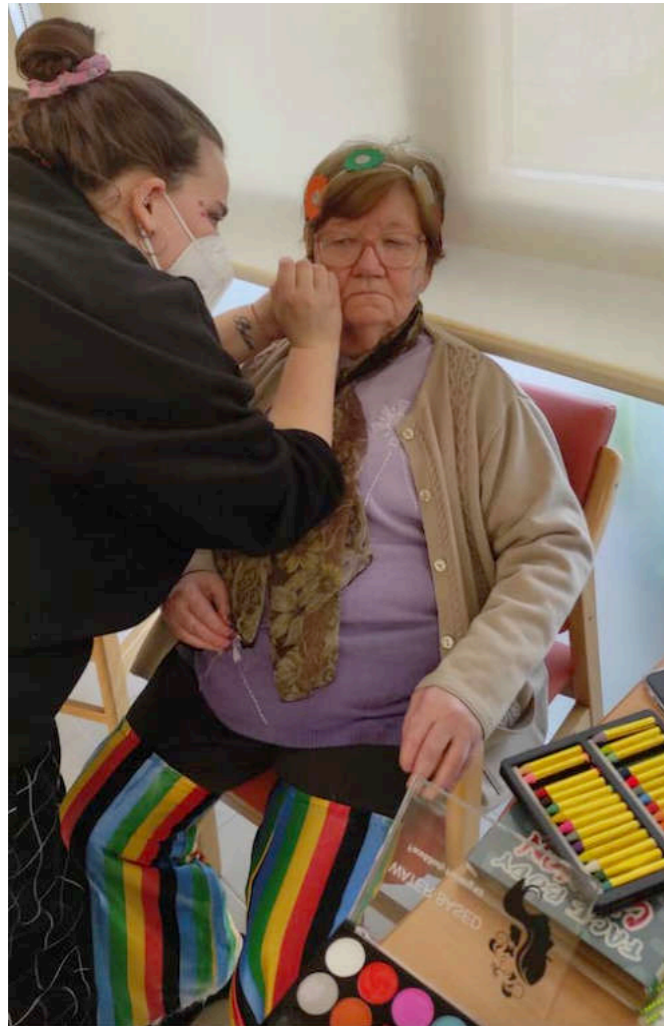


# Xerrada alimentació saludable

Vàrem organitzar amb na Duna, alumne de pràctiques de Dietètica i Nutrició i altres companyes d'ella, una xerrada per residents i familiars sobre alimentació saludable i ajudar a ser conscients dels hàbits que tenim i poder ser millors coneixedors dels aliments més favorables pel nostre cos.



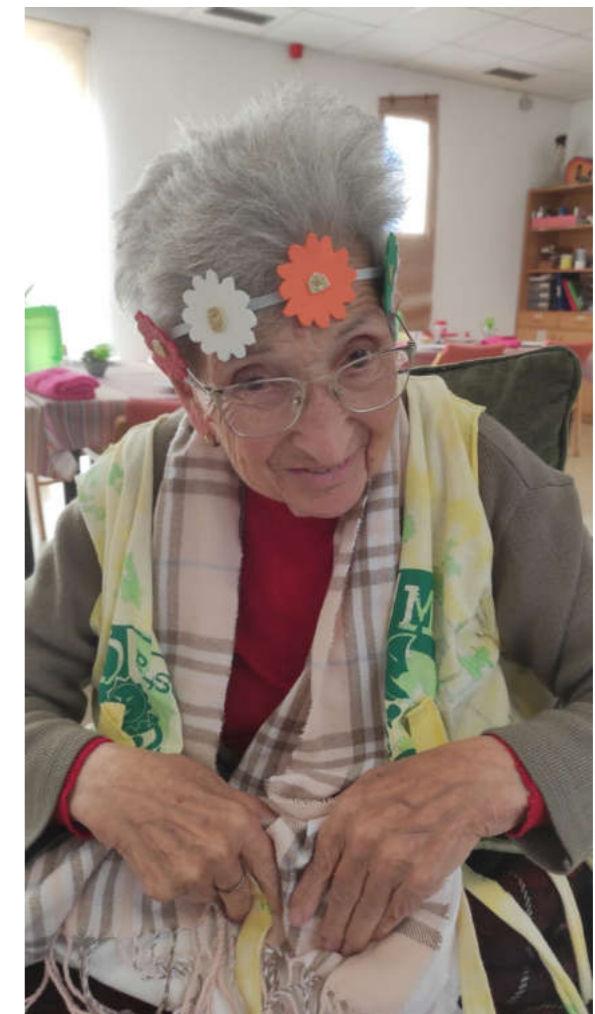
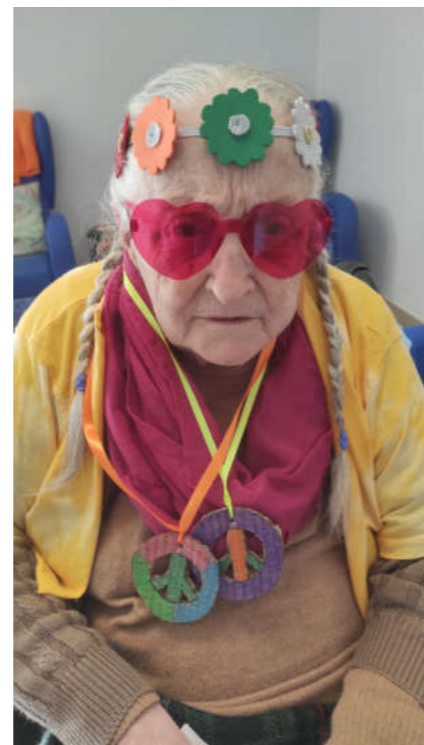
# Carnaval, carnaval, carnaval... t'estimo



Per Carnaval vàrem fer una festa a la Residència Geriàtrica de hippies; a nosaltres ens agrada molt aquest espèrit...

Per això, Anna, auxiliar, va venir a maquillar-nos, vàrem fer dinàmiques de grup per divertir-nos i passar l'estona i vàrem ballar i cantar.

De tot van gaudir junts!



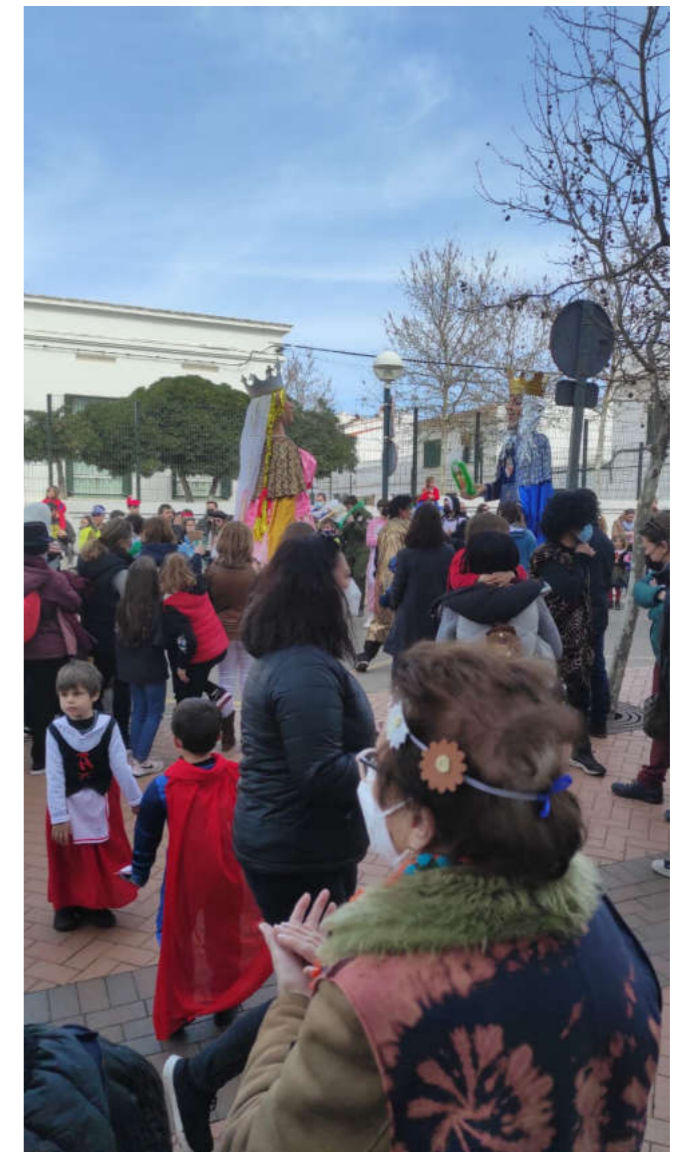


Clar, tant de xalar, va fer que tinguéssim molta gana quan va arribar el dinar amb un menú especial. A la tarda, amb na Nadia, vàrem fer el seu "atrapasomnis".

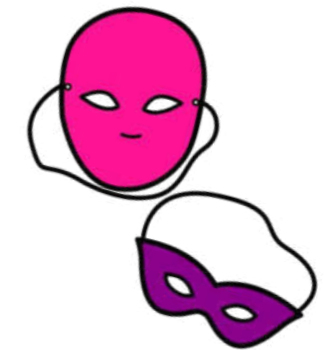




Clar, ja que ens havíem posat, no podíem deixar passar la Rua...Dies després de la festeta a la Residència, vàrem caminar pels carrers del poble acompanyant la comparsa de Carnaval.



Vàrem gaudir molt la passetjada i vàrem poder repartir entre tots els collars que havíem fet per la gent assistent





Ja ens havíem acostumat a les tantes restriccions i canvis per la Covid-19.

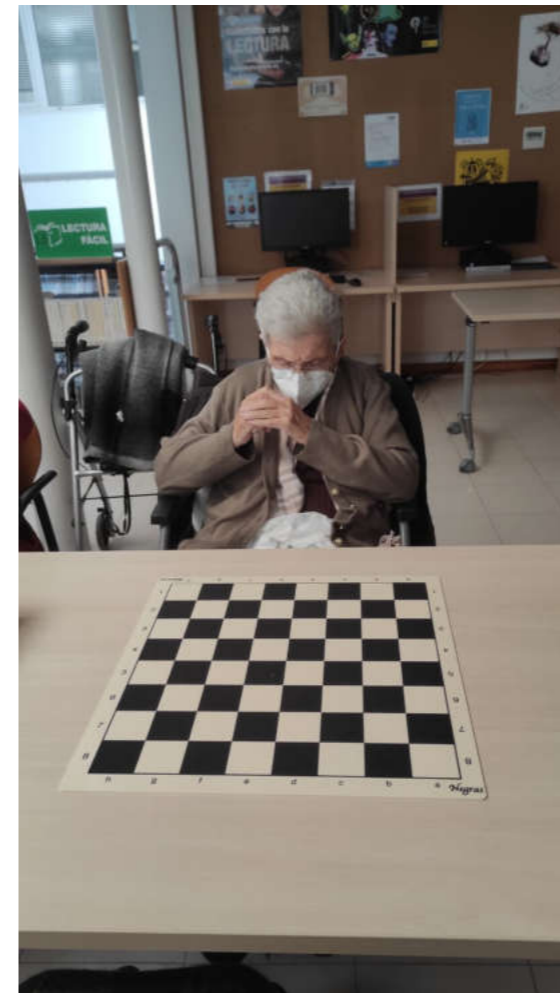
Davant una nova modificació de la normativa, "Al Dia Menorca" va desplaçar-se a la Residència per copsar les nostres impressions.

Ahí teniu na Basi i una professional parlant amb na Clara sobre com estàvem vivint els que, encara no sabíem, serien es darrers moments de la pandèmia tal i com la coneixíem fins a aquest moment.



# En cos i ànima

Aquí ens teniu en dues activitats que ens agradem molt, "Menorca Borina't", el programa del Consell per animar-nos a mantenir-nos actius, i musicoteràpia, una intervenció de na Gràcia Catchot molt engrescadora. A qui no li agrada passar una bona estona sentint com sona la guitarra i cantant una i mil cançons!?



## Escacs

Amb un programa bonificat per l'Ajuntament de Sant Lluís, en Dani venia un dia a la setmana a ensenyar-nos moviments, a identificar peces i a aprendre a llegir el tauló d'escacs. Ens feia estar ben concentrats i atents!

A més d'aprendre i gaudir, alguns de nosaltres vàrem participar en un estudi que tenia com hipòtesi "l'escacs ens ajuda a mantenir estables les habilitats cognitives". Aquest programa va durar 12 setmanes.



## Reciclatge

Els divendres n'Angeles, i de vegades na Luisa, dues residents, acompanyen a na Jèssica a reciclar el cartró i el plàstic dipositant-ho tot en els contenidors que té el poble.

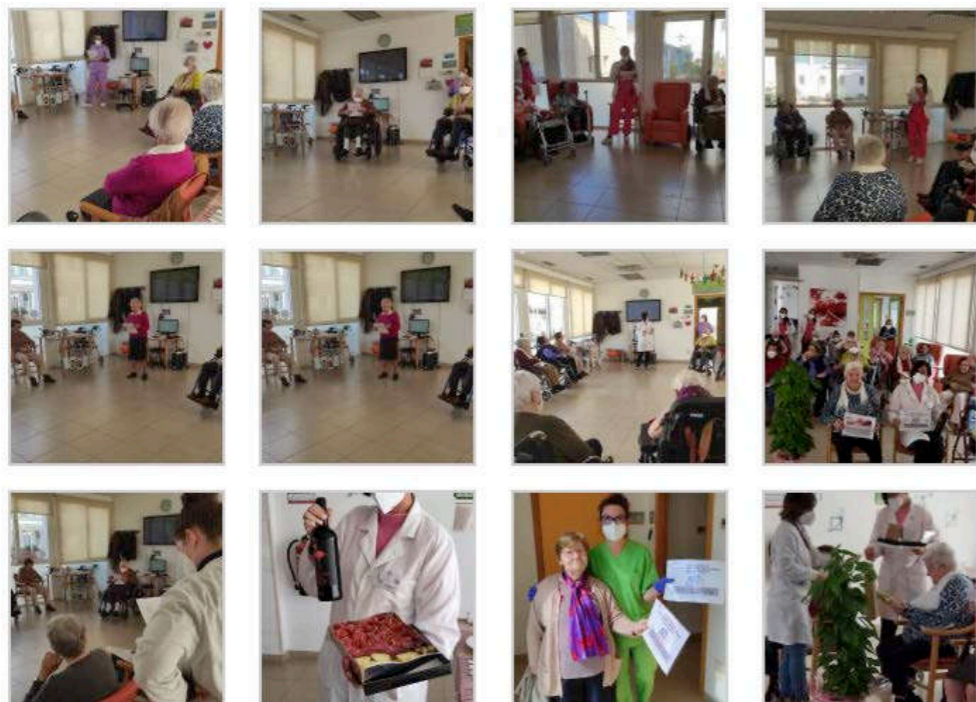
Un petit gest per expressar el nostre compromís amb l'entorn.

# 8M: el rol femení



Un any més, Residència Geriàtrica i Centre de Dia Sant Lluís va commemorar intensament el Dia Internacional de la Dona,

Per això, vàrem fer alguns taller amb un grupet de dones residents que vàrem parlar sobre el rol femení en les seves històries de vida i com ha evolucionat el concepte a nivell social, i les passes encara que ens queden per seguir avançant.



Paral·lelament, des del centre es va promoure un concurs artístic al que es podien presentar un treballador i una persona resident, els quals, mitjançant una fotografia, un mural... podíem aportar la seva reflexió sobre aquesta temàtica



Després el jurat compost per n'Esteban, treballador; Lina familiar, i Jèssica, direcció, varen decidir qui havia guanyat i s'emportava un premi especial.

Na Laura, treballadora del centre, un lot de formatge i embutit i un vi menorquí, i na Victoria, la persona resident, un remell i un massatge als peus donat per una professional de Metamòrfic, na Cristina Garriga, qui va voler regalar aquest detall i, amb el seu tracte i saber estar proper, va cautivar a la resident.

Pots llegir més d'aquesta activitat a la web d'Hestia Alliance accedint-hi amb aquest QR



# Atenció centrada en la persona

Ens heu escoltat o heu llegit molt sobre nosaltres i el nostre model d'atenció centrada en la persona. En unes imatges podeu veure com persones residents dediquen part de la seva jornada a gaudir d'activitats que contribueixen al seu benestar físic i emocional, i al manteniment de la seva autonomia.





## La hípica amb Jaume

Tres grupets de treballadors vàrem anar a la Hípica de Maó amb en Jaume Morillo, un professional enorme amb un cor i una capacitat per percebre a les persones immensa.

Allà vàrem estar en contacte amb el cavall, animal que ens remou a tots la nostra essència menorquina, amb les gallines i amb la natura.

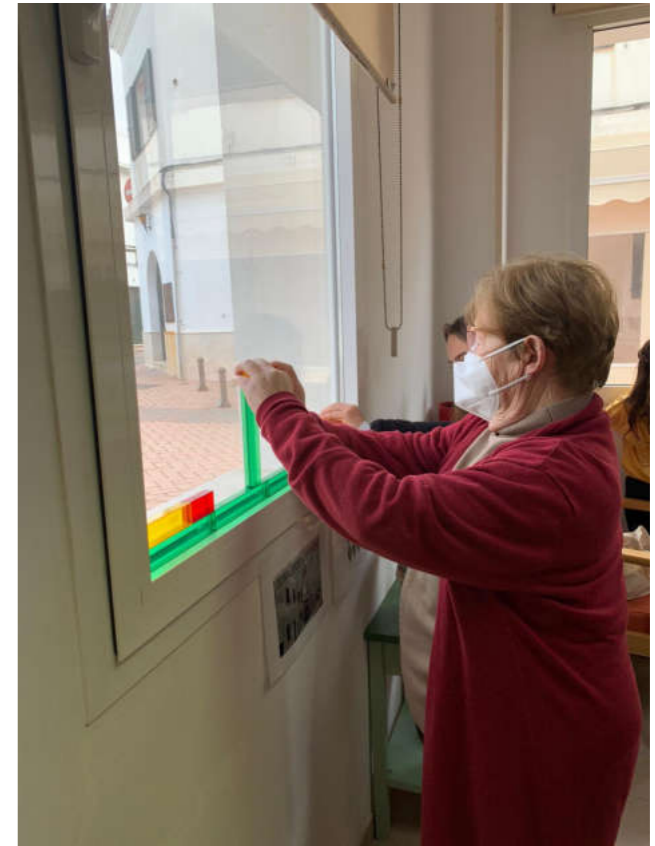


Vàrem poder desconnectar de les rutines i de l'estrès laboral per l'època en la que vivim, on el COVID està present diàriament.



# Intergeneracional

Amb un grup de joves del Moli de Baix hem fet diferents activitats en el centre. Primer vàrem fer un intercanvi de manualitats i nadeses al mes de desembre, per després compartir jocs tradicionals de la nostra època i jocs dels propis fillets. Quina estona més divertida!







## Hestia Menorca!!!!

Aprofitant que podem tenir un fàcil accés a les entrades de l'Hestia Menorca, una persona resident i la seva família varen poder gaudir del bàsquet en directe.

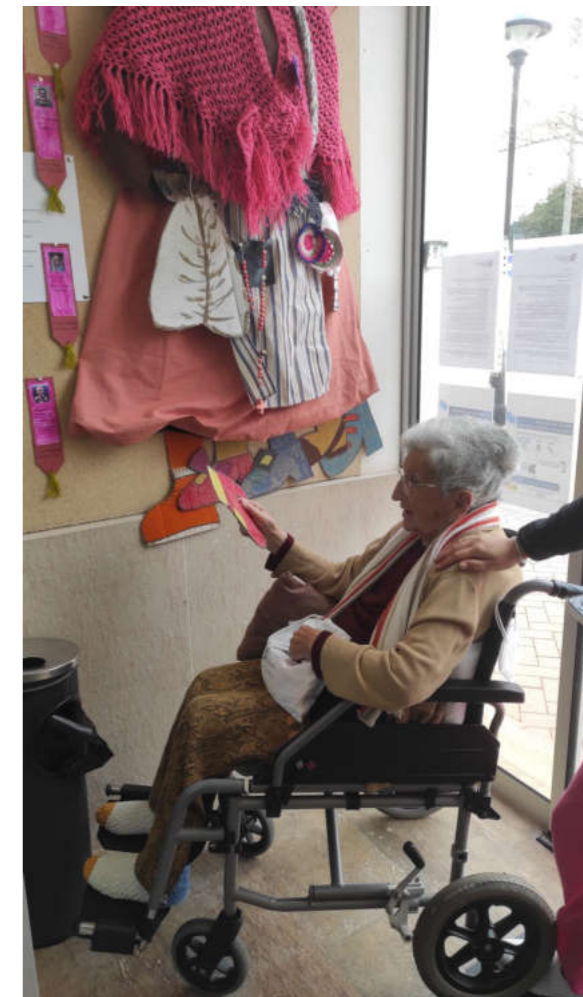
La Fundació Hestia, entitat vinculada a SSR Hestia, és des de la temporada 2018 -2019, patrocinador principal del Club menorquí que milita en la LEB Plata i amb qui impulsa el projecte de sensibilització #MatealEstigma.



## S'Àvia Corema



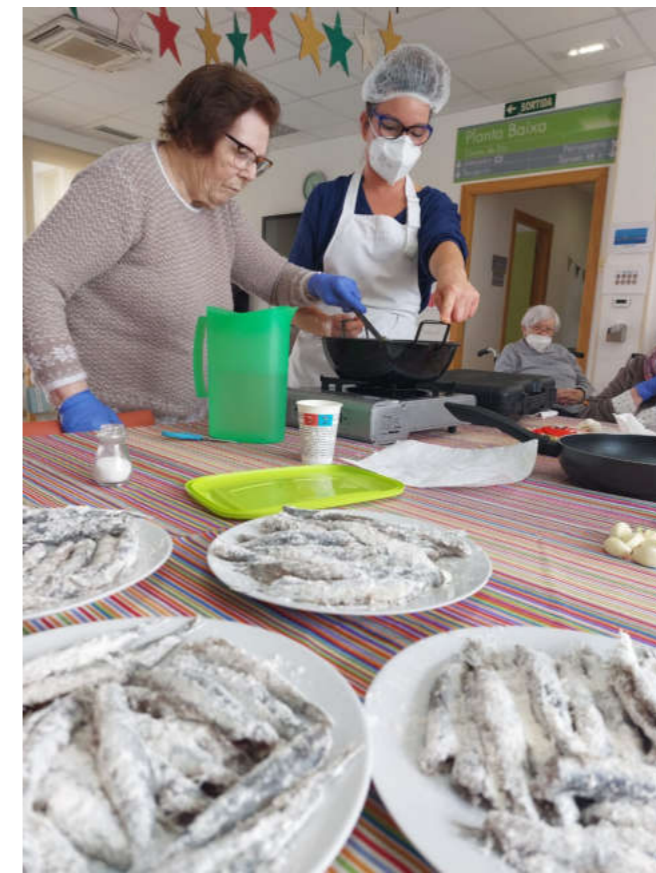
Com cada any, anem portant a s'Àvia Corema un peu cada dia fins que arriba Setmana Santa.



# Taller de cuina



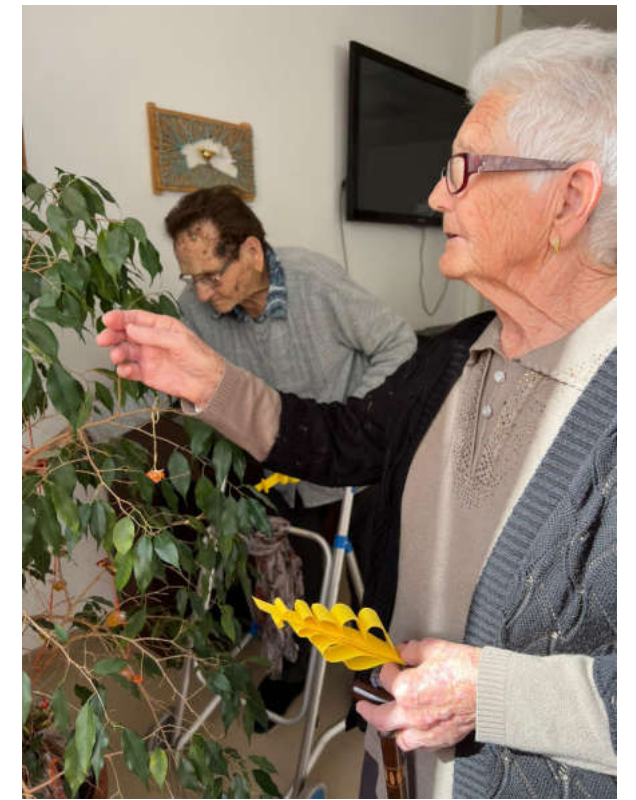
Amb na Marga Bermúdez, netejadora professional del centre, vàrem fer un taller de cuina. Vàrem fer *migas* i ens les vàrem menjar de tapa abans de dinar -què bones que van ser! i ens vàrem atracar un poc més a la cultura andalusa.



# Setmana Santa



Vam viure amb intensitat els dies de Setmana Santa. Des de preparar el Diumenge de Rams fins el Deixem lo Dol, passat pel caramel·ler i les mones de Pasqua.





Amb na Marga Bermudez, qui ens havia fet de mestra cuinera, vàrem anar dues persones residents a veure la processó.

I a més de l'ànima, vam voler també mimar el cos i ens vàrem preparar les nostres pròpies mones de Pasqua.



I com no, vàrem ruixar el agraït caramel·ler i vam xalar molt el "Deixem lo dol".



Després de dos anys, tornàvem a obrir portes i la Residència s'omplia de veus per celebrar l'arribada de "la Pasqua florida".



# Sant Jordi



També vàrem poder recuperar una tradició ben arrelada que havia trastocat la pandèmia, la de juntar-nos amb el CEIP Sa Garriga per escoltar dites de Sant Jordi dels fillets de P5 i Primària. Noltrus- na Basi, n'Angeles i na Minada- també els vàrem recitar qualcuna i llavors vàrem regalar punts de llibre que havíem preparat.



**Fira d'Abril**

A través del grup promotor d'atenció centrada en la persona, varem comentar que podríem organitzar algunes festes temàtiques i dins aquestes coordinar algunes activitats significatives. Per això ens varem posar "manos a la obra" per elaborar una caseta de la fira d'abril.



Vàrem berenar el nostre pa i xurros amb xocolati, ens vàrem vestir per l'ocasió i vàrem guadir de sevillanes i rumbes amb na Gracia Catxot (musicoterapeuta)



També va venir en Linares, fill de n'Antonio, resident del centre, i va deleitar amb un concert que va remoure el cor de tots.

Quan el seu pare va agafar la guitarra i va poder connectar-se amb el moment i l'ocasió per sonar diferents acords i actuar, tots els seus companys es van alçar i aplaudir amb força.

Quina emoció veure a n'Antonio amb la guitarra vivint aquella ocasió! Tothom es va aixecar i va ballar.







Vàrem dinar de tapes típiques com calamar frit, pebres verds frita, gazpaxo, truita de patata, peixet frit, torrijas..

A la tarda varen venir les alumnes de na Laia Costa i amb quina gràcia i alegria ballaven amb els seus vestits de colors. Després vàrem seguir amb la música i el ball, per acabar amb un sopar especial.



Volem agrair la implicació de tots, sobre tot d'en Linares i na Laia Costa i les seves alumnes. Va ser un dia molt especial.

# Amb les mans a la massa (altre cop)



Amb na Neus,  
treballadora del  
centre, vàrem  
elaborar panet de  
sobrassada.

Quina bereneta més  
bona que vàrem  
tenir!

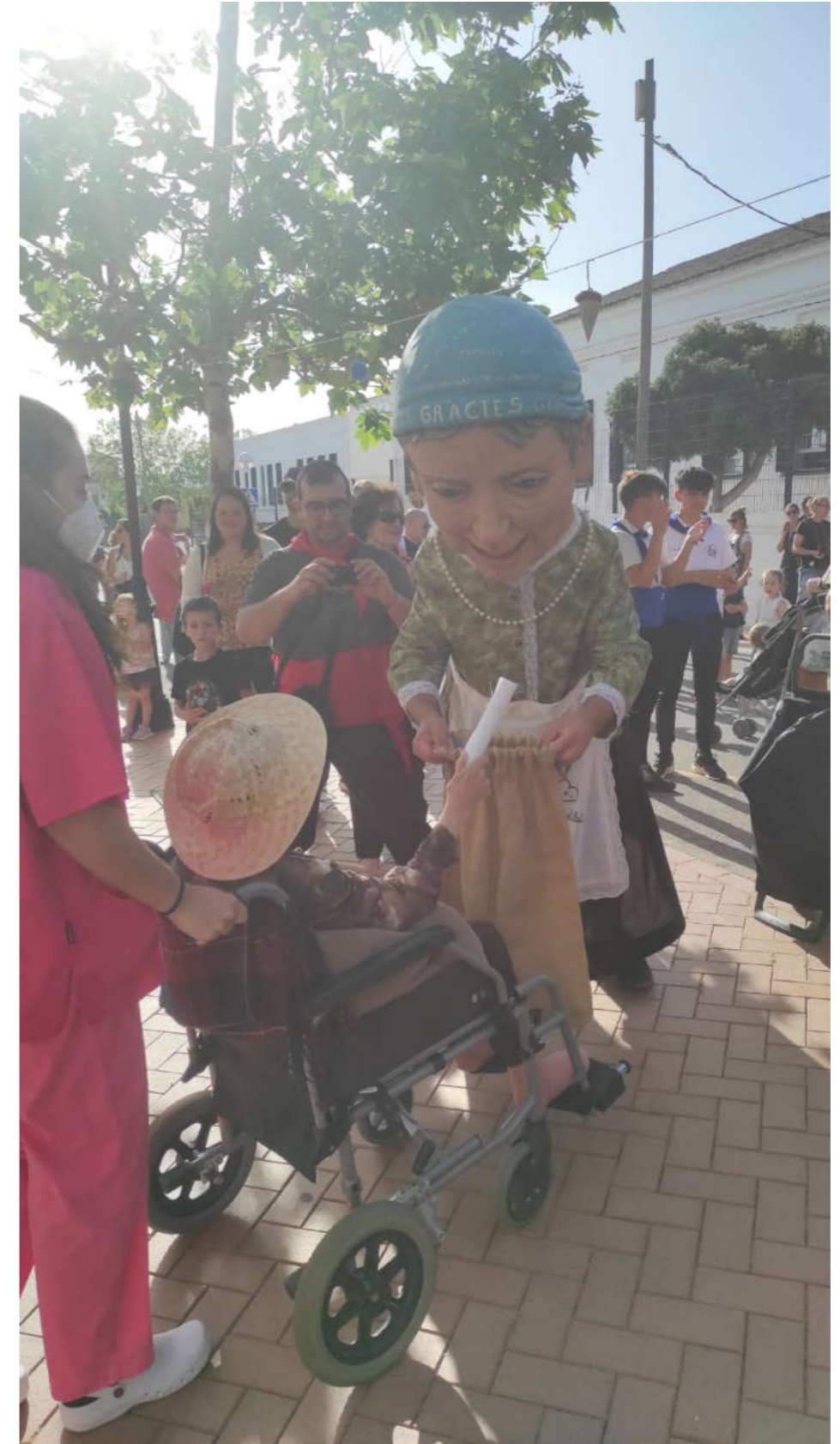




## Joan Flametes

Altre que va tornar després de dos anys, va ser en Joan Flametes.

Ho va fer ben acompanyat, amb els gegants Lluís i Maria, i disposat a recollir els desitjos de grans i petits del municipi i omplir el sac amb el que després s'encén el fester de Sant Joan.



# Documental



A través de l'Associació de Persones Afectades i Familiars de Parkinson, vàrem tenir l'oportunitat de compartir el visionat de la pel·lícula "Sr. Parkinson"



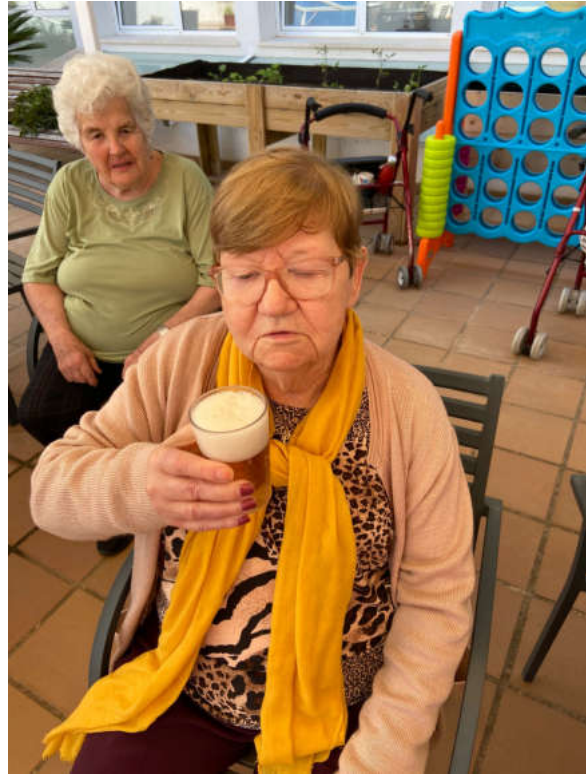
Ens va agradar molt veure i sentir de primera mà les seves experiències i compartir-les ja que aquesta malaltia forma part del dia a dia d'alguns de nosaltres.

La malaltia de Parkinson (EP) és un trastorn neurodegeneratiu que afecta el sistema nerviós de manera crònica i progressiva.

És la segona malaltia més prevalent actualment després de l'Alzheimer i pertany als anomenats Trastorns del Moviment.



**Vermut**



Quan comença a fer bon temps, cada divendres migdia de la temporada d'estiu fem el vermut abans de dinar al pati.



## Moli de Baix (Intergeneracional II)



En el marc del programa Intergeneracional del Molí de Baix, fillets i filletes s'acosten a casa nostra per fer diferents jocs amb nosaltres.



# Retrobant-se amb els cavalls



L'activitat que havíem fet els treballadors, la vàrem fer al maig amb un grup de residents



Persones que tenen dificultat de mobilització vam retrobar-se amb el camp i, amb l'ajuda dels treballadors d'en Jaume i dels treballadors de la Residència, varen aconseguir pujar dalt del cavall i muntar per la pista damunt d'ell.  
Realment va ser una experiència increïble com alguns d'ells recordaven que no havíem pogut qualcar des de la joventut.



Fins i tot, IB3 va voler  
acompanyar-nos en aquesta  
jornada tan especial.



# La visita de Calàbria

Els usuaris de Calàbria vam  
fer-nos xalar molt amb la  
seva visita i un concert que va  
ser d'allò més bó.





# De cuina, pràctiques i fillets

Vàrem fer un taller de cuina, amb l'Aroa, alumne de pràctiques que ens va proposar preparar una coca de iogurt.

A més a més, el darrer dimecres de juny vàrem començar el programa intergeneracional amb el Casal d'Estiu del Pinaret, i ho vam fer sota la filosofia de les festes. Tojunts aquell dia vàrem elaborar uns pastissos boníssims.





## Mural pels drets LGTBI+

Vàrem voler participar amb una activitat que l'Ajuntament de Sant Lluís va organitzar amb motiu del mes de l'orgull. Aquí ens teniu, pinzells en mà col·laborant en el mural reivindicatiu.



# Sant Joan



Com cada any vàrem confeccionar el bujot de Sant Joan amb na Pilar, auxiliar. Aquest any vàrem voler recordar la importància de la relació entre els més majors i els més joves, una relació que durant la COVID va truncar-se. Aquest any vàrem guanyar el tercer premi, 75 euros per gastar en un negoci local.



Residència Geriàtrica  
i Centre de Dia  
Sant Lluís

**Amb la participació de residents, usuaris,  
professionals i col·laboradors de Residència  
Geriàtrica i Centre de Dia Sant Lluís.**