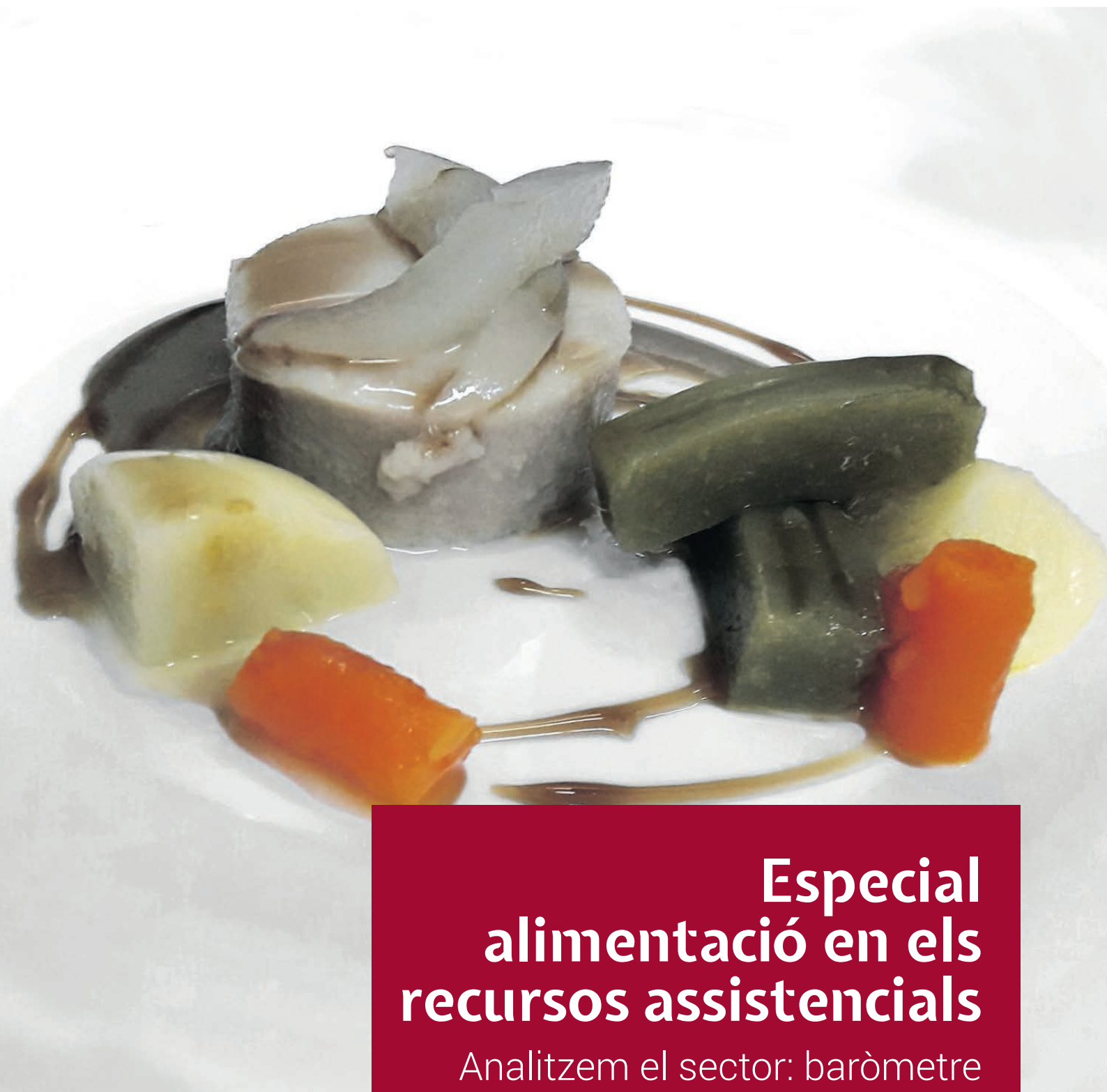


acraactiva

La revista de l'Associació Catalana de Recursos Assistencials

Núm. 73 • 2019



Especial alimentació en els recursos assistencials

Analitzem el sector: baròmetre ACRA, inspeccions i ACP, bones pràctiques dels socis, opinió, dades, texturitzats...

Junta Directiva:

Cinta Pascual, Ignasi Aletà, Ma Dolors Serrano, Pere Abelló, Pere Ardite, David Boleda, Francesc Brosa, Núria Butinyà, Carles Escudero, Alex Gómez, Ana Medel, Johnny Pradas, Ramon Ramells, Joaquim Rigau, Joan Ruich, Sílvia Vázquez i Jordi Vilardell.

Direcció General:

Montse Llopis

Consell editorial:

Cinta Pascual, Ignasi Aletà, Pere Ardite, Carles Escudero, Ramon Ramells, Dolors Serrano, Sílvia Vázquez, Jordi Vilardell, Montse Llopis, Antoni Vidal.

Redacció i Publicitat:

Antoni Vidal

Fotografia:

arxiu d'ACRA

Dipòsit legal:

B-50185-2004

Edita:

ACRA, Associació Catalana de Recursos Assistencials
Calàbria, 236 - 240 (local 1)
08029 Barcelona • Tel.: 93 414 75 52
acra@acra.cat • www.acra.cat
NIF: G-58.825.811

Tots els drets reservats. Aquesta publicació no pot ser reproduïda, distribuïda, comunicada públicament o utilitzada amb finalitats comercials, ni en tot ni en part, ni registrada en, o transmesa per, un sistema de recuperació d'informació, en cap forma ni per cap mitjà, sigui mecànic, electrònic, fotocòpia, registre o qualsevol altra, ni modificada, alterada o emmagatzemada sense la prèvia autorització per escrit de l'Associació Catalana de Recursos Assistencials (ACRA). ACRA no es fa responsable de les opinions de tercers emeses en qualsevol dels continguts d'aquesta publicació, ni comparteix necessàriament aquestes opinions o les dels seus col·laboradors. En el seu cas, l'ús del contingut d'aquesta publicació no substitueix en cap supòsit la consulta de la normativa vigent.

Sumari



03

Editorial



04

A fons

Especial alimentació en els recursos assistencials



14

L'entrevista

Entrevista a Joan Roca, cuiner de El Celler de Can Roca



18

Notícies d'ACRA i del sector



27

Notícies dels socis



31

ACRA assessora

Ofertes de treball al Servei d'Ocupació de Catalunya (SOC)

Editorial

És per això que els menús de les residències (de manera excepcional, almenys un cop al mes) han de ser capaços d'atorgar-nos aquests plaers de la vida, algun cop tan senzills com un ou ferrat, uns callos, uns peus de porc o tenir una brasa preparada per fer una escalivada i una botifarra amb una mica d'all-i-oli. Segurament algú pensarà que m'he tornat boja, i la resposta és que és un plaer tenir aquesta bogeria.

Els menús de les residències han de ser capaços d'atorgar-nos aquests plaers de la vida, algun cop tan senzills com un ou ferrat, uns *callos* o uns peus de porc.

El plaer d'un bon àpat

Aquest editorial té un especial interès per mi perquè des que vaig començar en aquest sector fa més de 24 anys, sempre vaig considerar que l'alimentació s'havia de cuidar, mimar i sorprendre als comensals. Les persones sempre hem associat una gran part dels nostres bons records al voltant d'una taula, bé perquè està envoltada de persones estimades o, simplement, perquè posar-te un àpat a la boca és un dels grans plaers de la vida.

Segurament aquesta obsessió per innovar al voltant de la cuina, en el meu cas, té un significat molt clar i argumentat. Vaig créixer entre fogons, el meu pare i la meva mare van ser cuiners i d'ells vaig aprendre que aquesta acció que fem tres cops al dia es podria convertir en tot un art. En la cerca d'aquesta innovació em reuneixo un o dos cops al any amb tots els caps de cuina, i déu n'hi do les idees que surten.

Les grans preguntes són: hem de deixar de gaudir del menjar per estar a una residència? o per tenir dues o tres malalties cròniques? inicialment quan una persona ingressa en una residència o centre de dia pensem molt en la dieta i l'equilibri en la seva alimentació, i per suposat que ho hem de fer, però sense renunciar a les excepcions i al capricis que tots tenim.

Entre les bogeries que hem fet (aquesta fa més de 20 anys) hi havia la de comprar el peix a la llotja i que els propis usuaris netegessin el peix (aquesta es va acabar amb la dependència cada cop més severa), però d'altres com organitzar un bufet un cop a la setmana (amb menjar censurat a les residències) o que alguns dels productes frescos no entressin per la porta de mercaderies sinó pel menjador eren tot un esdeveniment. Ara les normes cada cop més difícils de complir ens fan acabar amb aquestes bogeries que donen una increïble satisfacció a les persones usuàries. En canvi, ens venen a explicar des del servei d'inspecció el gramatge que ha de portar cada plat, les calories i proteïnes, o pesar els ossos dels aliments (cal explicar que el sector estem en un altra fase, molt més qualitativa, en la línia de l'ACP)

Fa aproximadament 6 anys vàrem començar a eliminar els purés, i iniciar una nova trajectòria amb els pretexturitzats i texturitzats. Si us plau, feu la prova, val la pena la motivació que us emportareu. Recordo quan vàrem fer el curs i vàrem sortir al menjador a presentar una amanida texturitzada. No oblidaré mai la cara d'algunes persones que portaven anys menjant purés quan van poder sentir el gust de l'oliva negra o el tomàquet. Pels professionals del sector aquests moments ens donen força per continuar. Us recomano que gaudiu d'aquest plaer!

A fons

L'alimentació en els recursos assistencials: plaer, salut i benestar



El Fernando i la Maribel preparen el dinar a la cuina de la Residència La Torrassa.

En el següent número especial, ACRA pretén reflectir la importància que té el menjar entre la gent gran i en un sector plenament professionalitzat i orientat als desitjos i les necessitats de les persones

Josep Pla creia que la vellesa era un refredament progressiu del cos amb contrapartides excitants, com l'accentuació del plaer del menjar. Aquesta afirmació, no sabem si basada en un excés de moralisme o en la pròpia experiència de l'escriptor, també conté la seva dosi de veritat: l'alimentació entre les persones grans és molt important.

I quan parlem dels serveis assistencials, també. No és només una percepció. Ho diuen els professionals dels serveis en un baròmetre recent d'ACRA, el 91% dels quals qualifica l'alimentació de la gent gran com a molt important. La nota es manté (9,28/10) quan es demana als mateixos serveis que diguin quina importància hi donen els usuaris.

L'alimentació és un plaer i, al mateix temps, juga un paper fonamental en la preservació de la nostra salut. Ho corroboren nombrosos estudis i informes científics, no només ja per assenyalar fets incontestables com els beneficis de la dieta mediterrània en un envelliment saludable, sinó del bon paper que estan jugant els serveis i els professionals que donen atenció a les persones amb dependència.

Les pàgines següents intenten reflectir la importància de l'alimentació entre la gent gran, per una banda, i visibilitzar les bones accions que s'estan produint en un sector cada cop més professional i orientat als desitjos i les necessitats de les persones.

Institucionalització, reducció de fàrmacs i millora dels hàbits nutricionals

Un estudi del 2017 determina que una pauta farmacològica ajustada a les necessitats dels usuaris, unida a una millor nutrició i hàbits de vida, disminueix el percentatge de persones que pren la medicació.

Els beneficis d'una alimentació rica i variada en la salut de les persones grans són un tema recurrent i respecte el qual se n'ha parlat i escrit abastament. Des d'ACRA hem aportat la nostra visió mitjançant l'estudi "Consum de fàrmacs entre la població geriàtrica", que analitza l'impacte de la institucionalització en els centres residencials sobre el perfil de consum de medicaments que prenen els usuaris.

L'estudi, realitzat a un miler d'usuaris de vint-i-un centres associats d'ACRA al llarg del 2017, determina que al cap d'un any d'institucionalització hi ha una reducció mitjana del 6,2% de persones que consumeixen un medicament específic

entre la quarantena de fàrmacs estudiats i, en conseqüència, un manteniment de la qualitat de vida dels usuaris.

"Hem pogut determinar que la reducció es concentra fonamentalment en aquells fàrmacs relacionats amb patologies en què els hàbits de vida saludables tenen un paper fonamental", explicava el director d'estratègia d'ACRA, Toni Andreu, durant la presentació del document, tot just ara fa un any. La disminució de consum en aquests casos apunta al paper positiu de la institucionalització en el control i la millora dels hàbits nutricionals de la gent gran, afavorint un control més precís del seu consum de fàrmacs i, per tant, de la seva salut.

Un estudi amb continuïtat

El Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social ha renovat la subvenció en concepte d'investigació, recerca i coneixement que permetrà continuar la feina realitzada durant el 2018 en relació al consum de fàrmacs als centres residencials. Durant el 2019 es recolliran dades de consum de fàrmacs dels usuaris de 45 centres repartits en tres comunitats i al llarg de tres etapes: a l'entrada en un centre residencial, passats sis mesos i passat un any de l'ingrés. Es veurà, per tant, l'evolució del consum de fàrmacs en perspectiva comparada i, finalment, s'elaborarà un informe final amb les dades i conclusions més rellevants

Baròmetre ACRA “Alimentació en els recursos assistencials

El 91% dels serveis qualifiquen com a molt important l'alimentació entre la gent gran. El 63% dels serveis compta amb una cuina pròpia i amb personal propi

La principal conclusió del baròmetre és la gran importància que es dona a l'alimentació tant per part dels mateixos serveis (91% la qualifiquen com a molt important) com per part dels usuaris (9,28/10).

El baròmetre, que ha obtingut una resposta del 10% dels serveis associats, també s'ha fet ressò dels principals reptes en la gestió de l'alimentació, com són satisfer els gustos de tothom, la varietat de menús i dietes, i la qualitat en la prestació.

Per altra banda, el 64% dels serveis tenen cuina pròpia amb personal propi, molt per sobre dels que tenen cuina pròpia i servei subcontractat (29%) i dels que tenen servei de càterring (7%).



Centre de Dia ICAIME

Més dades en el següent enllaç
<http://ow.ly/AMV630o883E>

Formem al sector

Un dels eixos del pla estratègic d'ACRA pel període 2018-2020 és impulsar la millora contínua en la qualitat dels serveis mitjançant la recerca i la innovació, i la formació. Precisament en l'àmbit formatiu, la nostra organització ha programat diversos cursos relacionats amb l'alimentació i que prioritzen el desenvolupament professional del sector. Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries (setembre 2018), Nutrició i dietètica (octubre 2018), Manipulació d'aliments (desembre 2018) i Seguretat alimentària: manipulació i control d'aliments (gener 2019) són les formacions més recents, algunes de les quals tindran continuïtat en el futur.

- El **91%** dels serveis qualifiquen la importància de l'alimentació entre la gent gran com a molt important.
- El **57%** dels serveis ofereixen la possibilitat de beure alcohol en els àpats.
- El **66%** dels serveis serveixen àpats a les habitacions si els usuaris ho demanen.
- El **74%** dels serveis ofereixen a les famílies fer àpats al centre.
- El **73%** dels serveis creuen que la presentació del plat i de la taula és molt important.
- **Les sopes, l'escudella, la paella i els ous ferrats** són els plats preferits pels usuaris dels serveis.
- **Agradar els gustos de tothom**, la varietat de menús i dietes, i la qualitat en la prestació són els principals reptes en la gestió de l'alimentació.
- El **63%** dels serveis tenen cuina pròpia amb personal propi.

Inspeccions i alimentació: el repte d'encaixar la normativa amb l'ACP

L'alimentació és un dels aspectes més importants en els centres residencials, preferència compartida tant pels usuaris com pels treballadors i els responsables dels establiments, així com per les famílies i l'administració. Precisament l'administració s'encarrega d'inspeccionar, avaluar i vetllar pel compliment de la normativa actual, decrets i lleis, entre d'altres, que regulen l'atenció en tots i cadascun dels aspectes de la vida quotidiana, i l'alimentació no en queda a banda.

Com a patronal majoritària en el sector, amb 450 entitats i més de 1.000 serveis, que vetlla pel benestar de les persones grans i la qualitat dels serveis prestats, considerem lògic i positiu que hi hagi un control extern per part de l'administració envers l'activitat prestada, i més quan es tracta de col·lectius potencialment vulnerables com el de les persones grans.

No obstant això, en un context de desplegament massiu del mètode d'Atenció Centrada en la Persona (ACP), que té per objectiu adaptar el servei a les necessitats i els desitjos dels usuaris, la interpretació de la normativa ha provocat friccions entre els responsables dels centres i el Servei d'Inspecció i Registre, òrgan de la Generalitat de Catalunya encarregat de la inspecció i avaluació.



QUÈ DIU LA LLEI?

Art 98.k LLEI 12/2007, d'11 d'octubre, de serveis socials.

Defineix com a sanció molt greu: Imposar als usuaris un horari totalment inadequat pel que fa al descans o als àpats d'acord amb els estàndards de vida socialment admesos o els hàbits alimentaris saludables. Segons la resposta d'inspecció a aquesta consulta, aquest horari inadequat és, amb caràcter general, el següent:

- **Aixecar abans de les 7 hores**
- **Menjar abans de les 13 hores**
- **Sopar abans de les 19 hores**

QUÈ PROPOSA ACRA?

El respecte d'aquests horaris, tenint en compte, però, que la residència és la llar de les persones que hi viuen i que aquestes, si així ho desitgen i de forma explícita, han de poder adaptar els horaris "socialment admesos" al seu propi ritme vital.

QUÈ DIU LA LLEI?

Art 98.o LLEI 12/2007, d'11 d'octubre, de serveis socials.

Defineix com a sanció molt greu: Servir aliments en una quantitat insuficient en el pes o la composició, que no s'adeqüin a la dieta prescrita o que en el total diari o per cada ració no compleixin les condicions higièniques, nutritives i de valor calòric. Si aquest incompliment es dona en el cas dels menjars triturats, es considera que hi concorre una circumstància agreujant.

QUÈ PROPOSA ACRA?

Els professionals dels centres són bons coneixedors de les necessitats dels seus usuaris, i tenen l'experiència suficient per discernir que cadascú té necessitats nutricionals diferents: no es pot demanar que mengi el mateix una persona de 40 kg que una que pesi el doble. Per tant, adaptar els criteris de la inspecció a la situació específica dels usuaris.

El reportatge

La cuina en el centre de l'atenció

Ens apropem a una residència, un centre de dia, un servei d'ajuda a domicili i un servei de teleassistència per entendre com es viu un procés que genera plaer, salut i benestar entre els usuaris

La Pepita i l'Isidro tenen 92 i 89 anys i viuen en un pis al costat del mercat de Sant Antoni de Barcelona. És casa seva i volen que ho sigui per sempre. Aquí hi tenen els records de tota una vida, que ara comparteixen amb l'Asunción, l'Asun, una auxiliar en geriatria de Gesex Atenció Domiciliària que els ajuda unes hores cada matí en les denominades activitats de la vida diària: anar a comprar, visitar al metge, higiene personal i cuinar, evidentment...

Avui tenen patata i mongeta, mandonguilles i fruita. “Jo faré una mica de gelat”, diu l'Isidro, que té problemes de masticació i ha de vigilar el que pren. La verdura és una de les constants de la seva dieta, encara que mengen de tot i molt bo. La proximitat amb el mercat i el suport d'aquesta cuidadora professional fa que la seva alimentació es basi en productes frescos i de proximitat, i que sigui nutricionalment correcta. La Pepita, que té plena autonomia, i la mateixa Asun cuinen plegades sempre que poden. “Formem un gran equip”, diu la cuidadora.

La compra i l'elaboració del menjar són dues de les activitats més demandades en els serveis d'ajuda a domicili, i a Gesex ho saben. Al llarg del 2018 van realitzar més de 70.000 hores de servei amb una mitjana de 300 usuaris al dia, entre els quals la Pepita i l'Isidro.

L'ajuda a domicili és un servei a l'alça ja que permet envellir al propi domicili i mantenir l'estil de vida de cadascú, però a moltes residències es treballa perquè l'usuari s'hi trobi com a casa. És el que sempre repeteix el Fernando, cuiner de la residència La Torrassa (L'Hospitalet de Llobregat): “això és casa seva i volem que se sentin a gust. Primer, l'usuari”, i mentre diu això remena una de les cassoles del dinar que ell i el seu equip estan preparant pel centenar d'usuaris de la residència i el centre de dia.

Tenen cuina pròpia, personal especialitzat i saben adaptar-se als gustos i les necessitats dels usuaris. I no només això. La Torrassa és un exemple paradigmàtic de l'atenció centrada en la persona. Tenen horaris adaptats, són flexibles amb els

desitjos de cada persona, -poden beure alcohol, per exemple- i compten amb un menú diari que incorpora tres primers, tres segons i tres postres, supervisat per una nutricionista i aprovat per direcció.

A més, els usuaris poden participar mitjançant tallers de cuina que potencien la seva autonomia i autoestima. Fa cosa d'un setmanes, la Teresa, la Iluminada i la Charo van col·laborar en un caldo gallec que va ser un èxit absolut. “Me gustó mucho ayudar en la cocina, me sentí muy bien”, diu una de les protagonistes del caldo. I la cosa no acaba aquí. En una unitat de convivència, la Maria ha fet macarrons amb maionesa per a totes les companyes.

El compromís per oferir un servei de qualitat que situï la persona al centre de l'atenció és un denominador comú, i més quan es tracta d'alimentació, un plaer i una necessitat.

La supervisió en aquest centre per part dels professionals, no només de cuina, sinó també d'auxiliars, responsable higienico sanitari i psicòloga, és fonamental, i més quan es tracta de persones amb un grau de dependència sever o de màxima dependència, que poden tenir problemes afegits de deglució o patologies com la diabetis, per citar dos exemples comuns.

Per tant, es fa necessari adaptar els menús a cada usuari. Al centre de dia Icaime (Barcelona), un dels pocs especialitzats

en demències de tot el país, tenen un menú basal i també triturat pels usuaris amb problemes de deglució. El director del centre, el doctor Carlos Navas, subratlla que sempre proven el menjar abans de servir-lo. “Som un centre que cuida els detalls, amb un personal fidelitzat que porta molts anys amb nosaltres i que coneix els usuaris”, explica. Aquí el menjar el subministra una empresa externa mitjançant una línia calenta que porta els aliments ja cuinats en unes safates segellades que mantenen totes les propietats culinàries i de salut.

En un àmbit diferent, però també significatiu, hi ha les sessions informatives sobre alimentació saludable que Tunstall Televida desenvolupa en el marc de serveis públics de teleassistència que gestiona la companyia (Ajuntament de Barcelona i Diputació de Barcelona). El pa engreixa? Menjar molta llimona provoca anèmia? L'anisakis es pot eliminar amb el vinagre? Són preguntes que els usuaris d'aquest servei es formulen i que aquí troben resposta per part de professionals especialitzats. L'objectiu és promoure una alimentació correcta i saludable. Són sessions obertes a la ciutadania, xerrades actives en què la participació està més que assegurada.

Ajuda a domicili, residència assistida, centre de dia i teleassistència són possiblement els serveis més utilitzats i demandats pels usuaris. Tot i les diferències, el compromís per oferir un servei de qualitat que situï la persona en el centre de l'atenció és un denominador comú, i més quan es tracta d'alimentació, un plaer i una necessitat.



La Pepita i l'Isidro dinen en companyia de la cuidadora

LLAR FUNDACIÓ PLATAFORMA DE SERVEIS:

Aquest centre ha desenvolupat un nou concepte de plats on la textura canvia i fa possible menjar de tot, amb els indicadors nutricionals i de salut requerits, sense sal i triturat per tal que els usuaris puguin gaudir dels àpats sense dificultats. El procés s'inicia a la cuina del centre, un espai amb professionals propis que elaboren el menú sota la supervisió d'un dietista i un nutricionista

L'ONADA SERVEIS:

Aquest grup fa més de cinc anys que ha introduït la tècnica del texturitzat en la preparació dels menús que es serveixen a les seves residències i centres de dia. L'objectiu és convidar els usuaris que pateixen problemes de disfàgia a recuperar l'interès i el plaer pel menjar. De moment, s'ofereixen diàriament menús pretexturitzats i un mínim de dos a la setmana mitjançant la tècnica de texturitzats, que persegueix l'equilibri entre gust, presentació i facilitat d'ingesta. Una altra tècnica que s'ha incorporat aquest mes és la impressió 3D, la qual fa que els plats arriben fins l'usuari en forma més atractiva i similar a la dels aliments originals.

ALLEGRA:

Tallers de cuina i àpats populars són dues de les activitats que el centre residencial Allegra ha incorporat amb èxit. Gràcies a un espai adaptat, “La cuineta”, es fan tallers de truita de patates, magdalenes, bunyols de vent, receptes que varien en funció del temps i de les festivitats i que es fan conjuntament amb els usuaris. Al llarg de l'any també es fan activitats obertes a usuaris, familiars i treballadors, com la paellada popular, vermut, sopar a la fresca o un tast de tapes.

EULEN SOCIOSANITARIOS:

El projecte “Just al meu gust”, implantat des de fa uns anys en un dels centres del grup, fomenta la participació dels usuaris en el procés de tria, compra i preparació dels aliments que després es menjaran. Les activitats, sovint temàtiques, permeten enfortir el sentiment de vàlua i participar i prendre decisions que trenquen la rutina diària dels usuaris.

Informe texturització, molt més que una tècnica

La texturització dels aliments s'aplica en molts àmbits i el sector de l'atenció a la gent gran tampoc en queda al marge. Moltes residències ja l'utilitzen per alimentar les persones amb problemes de masticació o deglució, però en realitat sabem de què parlem quan ens referim a texturització?

Què és la texturització?

És una tècnica que dona als aliments una consistència adient i segura per tal que les persones amb problemes de deglució puguin alimentar-se de manera variada i de forma atractiva. L'objectiu és aconseguir una alimentació completa i saludable sense renunciar al plaer de menjar.

Per a què serveix?

La texturització és ideal per aquelles persones que tenen dificultats a l'hora de mastegar i alteracions en la deglució. La disfàgia, per exemple, entesa com la dificultat per realitzar de manera segura i eficaç el procés normal de deglució, és una alteració habitual entre les persones grans i que pot afectar seriosament la seva relació amb l'alimentació.

Com es fa?

Els aliments es cuinen de la mateixa manera que en el format basal, però en posterioritat se'ls dona un

tractament diferent. Els sòlids es trituren i els líquids s'espesseeixen fins que la seva consistència és l'adequada per garantir una correcta deglució. La texturització dels aliments es fa sempre de forma individual, per no barrejar gustos, i s'emplanten de manera que les textures quedin diferenciades.

Què s'aconsegueix?

L'alimentació texturitzada millora la qualitat de vida de les persones grans. Els permet menjar de forma completa i saludable i, al mateix temps, amb una presentació atractiva.

En què es distingeix del triturat?

Tot i que l'aportació de nutrients dels triturats és l'adequada i adaptada a les necessitats de salut de la persona, la presentació dels plats no és la mateixa que la de la cuina texturitzada, que pot oferir uns plats on els aliments es presenten separats.



L'Onada Serveis

L'exemple de la residència Parc Güell – Grup Arrels

Aquesta residència de Barcelona fa tres anys que utilitza amb èxit la dieta texturitzada en dotze usuaris. Abans feien servir triturats, però consideren que amb la texturització els gustos es preserven millor i que la presentació dels plats també és més atractiva. El projecte compta amb el suport dels usuaris i de les famílies, que participen del procés mitjançant una comissió d'alimentació que decideix, entre d'altres, el contingut dels menús. "El nostre objectiu és texturitzar-ho tot per no excloure ningú del plaer de menjar", explica la Núria Piquer, directora del centre. En aquesta línia, ja texturitzen torrons, però admeten dificultats amb les carxofes i els calçots. En qualsevol cas, la texturització implica més formació, més feina i també més satisfacció perquè "permetem que tothom mengi el mateix, sense distincions".

El menú de la residència el passat dimecres 20 de febrer, amb la versió basal i texturitzada.



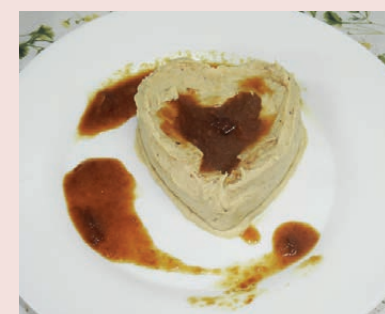
Cigrons a la mallorquina



Pollastre amb prunes



Plàtan amb xocolata



Naturcreme.
Els triturats i texturitzats
més saborosos i nutritius.



Plats de tota la vida, tradicionals, que mantenen totes les propietats organolèptiques com si fossin acabats de fer, i 100% naturals.



serveis de restauració
per a centres residencials

www.aramark.es
comercial@aramark.es - 900 55 10 55
Carrer Aribau 200, 08036 Barcelona

L'opinió

Epigenética o cómo actúa la alimentación sobre el ADN

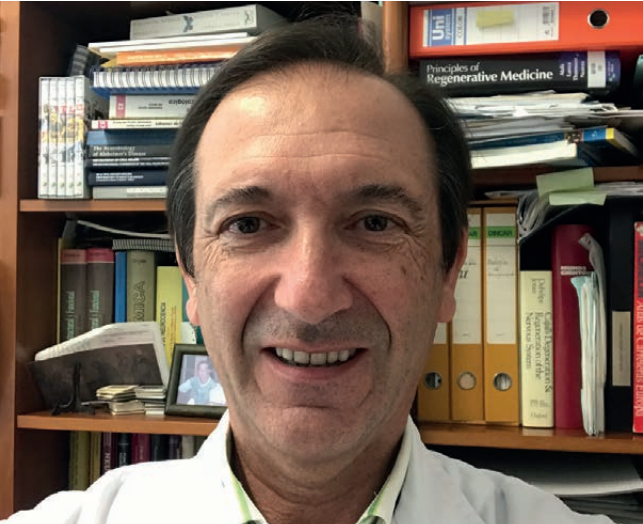
Nutrición y envejecimiento son dos factores que guardan una estrecha relación. Por medio de una correcta alimentación ingerimos los principios necesarios para mantener la función de las células de nuestro organismo y consiguientemente aseguramos su correcta actividad. Una de las actividades celulares más relevantes para nuestro organismo es la expresión de la información genética contenida en las cadenas de ADN (ácido desoxirribonucleico) que se encuentran en el núcleo celular.

La expresión de los genes determina que se sinteticen las proteínas necesarias para que se realicen los procesos metabólicos celulares que aseguren la supervivencia celular. Hasta hace unos pocos años se creía que la expresión de los genes y la posterior síntesis de las proteínas que dicha información contenía en el ADN, estaba íntimamente regulada en la célula y que no se podía actuar sobre este proceso de forma externa al organismo.



DIETA MEDITERRÀNEA

La dieta mediterránea induce la expresión de genes que favorecen la calidad del envejecimiento.



Dr. Dámaso Crespo
Departamento de Anatomía y Biología Celular de la Universidad de Cantabria

En la actualidad sabemos que se puede actuar sobre el ADN y concretamente sobre la expresión de genes por medio de la acción de moléculas o agentes externos que inducen o inhiben la expresión de determinados genes. Este concepto se denomina epigenética y como su nombre nos sugiere indica que actuamos sobre la información genética contenida en el ADN sin producir alteraciones (mutaciones) que puedan conducir a la muerte celular o a la producción de tumores.

Por medio de la alimentación absorbemos principios inmediatos y otras moléculas que cuando llegan a las células actúan sobre el ADN (epigenética) induciendo la expresión o inhibición de determinados genes, que en el caso que nos ocupa pueden determinar un incremento de la longevidad por la protección frente a determinadas alteraciones celulares y sus consecuentes dolencias. La dieta mediterránea es el modo más adecuado para suministrar a nuestras células los principios necesarios para mantener sus actividades funcionales en un nivel óptimo y además sus componentes actúan de forma epigenética induciendo la expresión de genes que favorecen la calidad del envejecimiento.

PROVEÏDORS EN ALIMENTACIÓ

(Assessorament, restauració social i càtering)



agar.cat
agar@agar.cat

Col·lectiu als que us dirigiu

col·lectivitats, hotels, restaurants i cafeteries

Tipus de cuina/servei

Assessoria que dona servei en revisió i confecció de menús, implementació de receptes i fitxes tècniques, gestió de cuines, formació i millores gastronòmiques



aramark.es
comercial@aramark.es

Col·lectiu als que us dirigiu

Centres educatius, sociosanitaris, empreses i administració, oci i esport

Tipus de cuina/servei

Cuina in situ, cuina transportada (càtering) de línia calenta i freda



campofriohealthcare.es
healthcare@campofrio.es

Col·lectiu als que us dirigiu

Principalment residències geriàtriques, hospitals i també en càtering i centres on els puguin encaixar els nostres productes.

Tipus de cuina/servei

Cuina natural lliure d'al·lèrgens sense conservants ni additius afegits. Seguim la dieta mediterrània i els plats típics tradicionals de la nostra cultura.



sapid.cat
info@sapid.cat

Col·lectiu als que us dirigiu

Gent gran (gestionem menjadors de residències) i persones amb diversitat funcional (gestionem menjadors de centres especials)

Tipus de cuina/servei

Cuina casolana tradicional catalana, amb producte de temporada i de proximitat. Cuina adaptada a usuaris amb diversitat funcional



selid.cat
comercial@selid.cat

Col·lectiu als que us dirigiu

Residències i centres amb volum relativament petit, que desitgin unes prestacions superiors a les d'un menjar transportat, però que també valorin un pressupost ajustat i flexible.

Tipus de cuina/servei

Som un centre especial de treball que ofereix un servei de cuina in-situ, flexible, segur i de qualitat contrastada per a tot tipus de residents. Menús basats en la dieta mediterrània, integrant l'alimentació adaptada.



serunion.es
iolanda.baques@serunion.elior.es

Col·lectiu als que us dirigiu

Centres educatius, empreses, hospitals, residències i centres de dia, càtering d'autor

Tipus de cuina/servei

Cuina in situ, cuina transportada (càtering) de línia calenta i freda

L'entrevista

“La cuina creix quan se l'alimenta”

Entrevista a en Joan Roca, cuiner de El Celler de Can Roca

No és fàcil contactar amb en Joan Roca. La seva agenda professional està repleta d'actes i compromisos que no pot eludir, a més de la feina diària que implica dirigir un restaurant com El Celler de Can Roca.

No obstant això, troba el temps suficient per respondre totes les preguntes d'ACRA: cuina, memòria, salut, nutrició, tècniques... Fins i tot té temps de dir-nos com li agradaria ser atès en un futur si tingués dependència. I també revela què li agradaria preparar si un dia fos el cuiner d'una residència.

Perfil

És un dels millors cuiners del món des de fa una pila d'anys. Parlar de Joan Roca és fer-ho de la millor cuina catalana contemporània, la que es projecta a l'exterior sense oblidar la memòria familiar i la tradició culinària del país. Amant de la família, ha conduït el Celler de Can Roca a l'Olimp de la cuina internacional de la mà dels seus dos germans, Josep Roca (sommelier) i Jordi Roca (pastisser), amb qui encapçala un equip que acumula reconeixements arreu del món. Tot i els premis, els peus a terra. I bona prova d'això és que cada dia tot el seu equip, ell inclòs, va a dinar al restaurant dels pares, Can Roca, una manera de reivindicar les arrels i un entorn molt particular vinculat a la ciutat de Girona.

Vau obrir el Celler de Can Roca un dia d'agost de 1986 i no hi va entrar ningú. Trenta tres anys després, està considerat un dels millors restaurants del món i obtenir una reserva és molt difícil. En una frase, com definiria la trajectòria de tots aquests anys?

Vam obrir el nostre restaurant amb el somni de fer quelcom diferent a la cuina del restaurant dels pares, però amb els mateixos valors que n'havíem après i amb la mateixa voluntat de fer la gent feliç amb la nostra cuina i el nostre tracte. Hospitalitat, generositat i esforç. Des que vam obrir en el primer local contigu a Can Roca, la nostra trajectòria ha estat sempre compromesa amb la innovació, tant en els conceptes com en el desenvolupament de tecnologia culinària, els mètodes de cocció, i la transversalitat creativa de tres mons -dolç, salat i líquid- de tres germans que creen d'una manera fraternal.

La família juga un paper fonamental a la seva vida. Avis, pares, germans, fills... Sense ells hauria sigut cuiner?

És difícil de dir. Els meus germans i jo hem crescut en el bar-restaurant dels pares, la cuina i la sala de Can Roca han estat els escenaris de la nostra infantesa en sortir de l'escola i segurament això ha tingut molt a veure amb la tria de les nostres professions. Vaig tenir el meu primer davantal de cuiner als 8 anys, la mare me'l va encarregar fet a mida, ja que no existien davantals d'una talla tan petita. El fet és que em vaig posar a trastejar a la cuina amb només 9 anys, a la tornada de l'escola, i gaudia molt ajudant a la meua mare. Vaig tenir clar que volia dedicar-me a la cuina, tot i que em va temptar l'arquitectura, en

adonar-me que era una manera de fer feliç a les persones com havia presenciat a Can Roca i alhora era una manera de viure en família.

Acolliu estudiants en pràctiques, xefs en actiu... Sou molt transparents a l'hora de mostrar el que feu. Per què?

La cuina està vinculada a la generositat i és una manera de compartir coneixement, experiències, vivències. La cuina creix quan se l'alimenta.

TRANSPARÈNCIA



“La cuina està vinculada a la generositat i és una manera de compartir coneixement, experiències, vivències”

La cuina és una vocació, una professió o una obsessió?

La cuina és una expressió de cultura, un territori, una emoció, una tradició... i per nosaltres, una manera de viure, també.

Hi ha Celler de Can Roca per anys o teniu pensat un futur diferent?

Intentarem seguir com fins ara tant de temps com sigui possible.

La cuina catalana gaudeix d'un gran prestigi internacional, però no sempre ha sigut així. Durant molts anys va viure a l'ombra de França i els cuiners no tenien la mateixa consideració social. Quins han sigut els factors principals d'aquest èxit?

La cuina catalana sempre ha tingut un prestigi important, i des del segle XIV ha gaudit d'èpoques de gran importància. La riquesa i el pes literari de la cuina catalana és fascinant. Ja a l'Edat Mitjana trobem en la nostra llengua alguns dels primers i més importants llibres europeus sobre la matèria, com *El llibre del Coch* del Mestre Robert o *Com usar bé de beure i menjar* de Francesc Eiximenis. La cuina catalana és una cuina que ha evolucionat i s'ha projectat internacionalment gràcies a l'arrel d'un pòsit i una tradició profundes.

Les circumstàncies van produir que en un moment determinat de la història moderna, el talent creatiu i l'esperit innovador dels cuiners, junt amb aquest pòsit històric i l'alta qualitat dels productes del territori poguessin potenciar el reconeixement de l'excel·lència de la nostra cuina, tant en la seva vessant tradicional com moderna.

Tots els reconeixements, els premis, clients que venen d'arreu del món... Com ho feu per tocar de peus a terra?

Sent fidels als nostres valors, els de sempre, estant compromesos amb la nostra tradició, la nostra memòria, les

nostres arrels i el nostre entorn. I anant a dinar cada dia amb tot l'equip al restaurant dels pares, *Can Roca*.

Enguany celebrem el 30è aniversari d'ACRA, que ha anat de la mà d'un sector, el de l'atenció a la gent gran, que ha canviat moltíssim durant tres dècades. Quina ha sigut l'evolució de la cuina catalana en el mateix període?

Han estat els anys d'eclosió d'una nova cuina catalana moderna, creativa, agosarada i autèntica que ha conviscut amb una cuina tradicional de la que beu i que respecta, tot revisant-la per projectar-la amb noves interpretacions i amb respecte pels seus sabors. Ambdues conviuen i configuren una riquesa cultural, patrimonial i matriarcal.

La cuina catalana s'inscriu dins la denominada dieta mediterrània, un dels fonaments de la salut i de la gran esperança de vida del nostre país. Un altre país com el Japó, amb una base alimentària diferent, també té una gran esperança de vida. Hi ha similituds entre les dues?

Sí que hi ha similituds, en alguns dels productes, tot i que en cada regió tenen el seu accent i el seu tractament culinari. Comparteixen el respecte a les persones grans i la seva saviesa, general i culinària, transmesa en les generacions.

RECONeixEMENT



A Can Roca, cada segon diumenge de maig servim un àpat en un homenatge a la gent gran. Ja fa 40 anys que els nostres pares ho van començar a fer en el seu restaurant i ho seguim fent cada any amb il·lusió.

Un estudi d'ACRA ha demostrat que la polimediació en persones grans a les residències es redueix quan hi ha una millora dels hàbits nutricionals derivats d'un major control alimentari. Quina força té una bona alimentació en la salut de les persones?

L'alimentació saludable és bàsica per a tots, i amb els coneixements necessaris podem tenir consciència de què és un rebost saludable, com es poden cuinar aquests aliments i quines són les tècniques de cocció que respecten millor les propietats dels aliments. Ja ho va dir Hipòcrates, "permet que el menjar sigui la teva medicina".

A les cuines de les residències s'han de tenir en compte les especificitats de salut de tots els usuaris (disfàgia, diabetis, colesterol, intoleràncies...). Quines adaptacions feu dels vostres plats i menús als clients? Quines són les adaptacions més freqüents?

Hem treballat amb la fundació Alicia en projectes pensant amb gent que requereix d'aquestes especificitats, dissenyant receptes, aplicant tècniques de cocció al buit i baixa temperatura. Les adaptacions als menús són fetes de manera personalitzada quan el client ens ho demanda, a mida i tenint en compte els ingredients que ens comenta cal descartar.

La texturització està adquirint molt protagonisme a les residències, centres de dia i altres serveis d'atenció a la gent gran. Els aliments tenen una consistència adequada i segura per a les persones amb problemes de deglució i resulten més atractius a la vista i el paladar. A la denominada cuina de vanguardia també s'utilitzen les textures, així com altres tècniques, però amb una intenció molt diferent. Ens ho pot explicar?

Texturitzar és un dels objectius de la cuina que fem. Nosaltres treballem amb les textures per sorprendre als nostres clients, donant un ingredient determinat amb un determinat sabor registrat a la nostra memòria però amb una aparença diferent.

QUÈ CUINARIA EN UNA RESIDÈNCIA?

Un menú amb productes de proximitat i de temporada. Intentaria que fos molt saborós donant-li vida amb espècies, però amb bona mesura. Buscaria una cuina saborosa i reconeixible, que m'agradés cuinar-la i sobretot menjar-la.

EL PUNT D'INFLEXIÓ

"QUAN ERA PETIT LI DEIA A LA MARE QUE VOLIA SER CUINER"

Ho vaig decidir de petit, li deia a la meva mare que volia ser cuiner. El punt d'inflexió, però, es va produir després d'estudiar a l'Escola d'Hostaleria de Girona i aprendre que hi havia un horitzó de cuines més enllà de la cuina de casa. Amb la curiositat desperta, en aquells anys vaig visitar a França el *Pic Valence* amb tres estrelles Michelin i allà, meravellat per l'experiència, vaig decidir que volia ser cuiner d'aquest tipus de cuina i oferir als meus comensals un servei com aquell.

Teniu algun projecte que estigui vinculat amb la gent gran?

A Can Roca, cada segon diumenge de maig servim un àpat en un homenatge a la gent gran. Ja fa 40 anys que els nostres pares ho van començar a fer en el seu restaurant i ho seguim fent cada any amb il·lusió.

Com li agradaria ser atès si tingués dependència? On li agradaria viure?

En un lloc on em senti acollit, estimat i cuidat, on pogués menjar bé.

Què pot aportar la cuina de vanguardia a l'alimentació de la gent gran?

L'alimentació i les ciències van de la mà. La connexió amb una fundació o organització com Alicia és molt important ja que d'aquesta manera es poden arribar a conèixer totes les necessitats d'aquest públic. S'ha produït un *know how* a la cuina per gent gran i col·lectius amb altres característiques.

Imagini que és el cuiner d'una residència per un dia. Quin menú faria als usuaris?

Un menú amb productes de proximitat i de temporada. Intentaria que fos molt saborós donant-li vida amb espècies, però amb bona mesura. Buscaria això, una cuina saborosa i reconeixible, que m'agradés cuinar-la i sobretot menjar-la.



Notícies d'ACRA i del sector

Per què treballem per incrementar l'import de les PEVS?

Situar el preu d'aquesta prestació a nivells anteriors a la crisi permetria reduir la llista d'espera i que els usuaris accedissin amb major rapidesa al sistema

ACRA sempre ha defensat la utilitat de les Prestacions Econòmiques Vinculades al Servei (PEVS) perquè permeten garantir la capacitat d'elecció dels usuaris i, al mateix temps, actuen com a descongestionador de la llista d'espera per un recurs assistencial amb finançament públic, sobretot en residències i centres de dia.

Al 2014, en una situació de crisi, vam treballar per restituir-les després de divuit mesos de suspensió, i l'any passat vam aconseguir que el tipus impositiu de la prestació fos del 4% mitjançant la modificació de la llei de l'IVA, acció realitzada juntament amb altres organitzacions

empresarials i socials, i que ha beneficiat molts usuaris de Catalunya i la resta de l'estat.

Ara volem incrementar el seu import per garantir la igualtat de drets de les persones valorades que no poden accedir a una plaça pública. Augmentar l'import de les PEVS de grau II i de grau III als nivells anteriors a la crisi permetria reduir la llista d'espera per una residència amb finançament públic (18.848 persones) d'una manera eficient i segura. A nivell estatal, treballarem amb el CEAPs per demanar l'equiparació de l'ajuda a les persones, ja sigui amb una plaça pública o amb PEVS, si no hi ha possibilitat d'accedir a una plaça pública.

ACCIONS REALITZADES

- Reunions de treball amb el Departament de Treball, Afers Socials i Famílies
- Article Cinta Pascual "Llista d'espera i defuncions per dependència: una anàlisi incòmode"
- Reunions amb els partits polítics catalans (excepte CUP)
- Aprovada una moció al Parlament que demana un major import de les PEVS, noves places de centre de dia, més tarifes i millores laborals pels treballadors

IMPACTE ALS MITJANS



L'article de la presidenta Cinta Pascual "Llista d'espera i defuncions per dependència: una anàlisi incòmode" publicat per ACRA el passat gener va tenir un gran impacte mediàtic amb 32 mitjans que se'n van fer ressò, entre els quals cal destacar una entrevista en directe amb el periodista Jordi Basté durant el programa El Món a RAC1, o àmplies notícies a TV3, TVE, El País, Ara o El Periódico.

Imports màxims. Serveis d'atenció domiciliària

Grau	Tram Inferior (hores)	Import màxim mensual	Tram Superior (hores)	Import màxim mensual
III	46-57 h/mes	429,04 €	58-70 h/mes	572,06 €
II	21-32 h/mes	255,67 €	33-45 h/mes	340,90 €
I	0-10 h/mes	180,00 €	11-20 h/mes	240,00 €

Imports màxims. Servei de centre de dia per a gent gran

Grau	Import
III	429,04 €
II	255,67 €
I	180 €

Imports màxims. Serveis de centres residencials per a gent gran

Grau	Import
III	715 €
II	426,12 €

ACRA i la defensa del sector en el Parlament

Exposem el nostre posicionament en relació al projecte de llei de contractes de serveis a les persones, i en la comissió de polítiques de millorament de qualitat de vida de la gent gran



ACRA va intervenir el passat febrer al Parlament de Catalunya per exposar el seu posicionament respecte el Projecte de llei de contractes de serveis a les persones, actualment en tramitació. La futura llei vol garantir que la selecció de proveïdors asseguri que la prestació es durà a terme amb la màxima qualitat i que s'adaptarà a les necessitats dels seus potencials destinataris, donant així la màxima seguretat jurídica, d'acord amb els principis de proporcionalitat i bona administració.

Durant la seva intervenció, la presidenta Cinta Pascual va valorar positivament la proposta d'un model qualitatiu, la verificació de l'adequat compliment dels contractes, i la prioritització de les entitats i els professionals arrelats al territori i compromesos amb les polítiques públiques. No obstant això, s'hauria de reconsiderar la durada contractual, la reinversió del 100% dels excedents i la discriminació en funció de la titularitat.

La proposta d'ACRA es basa en una aposta per la qualitat amb independència de la titularitat de les entitats, en la igualtat de tracte i recursos a les persones ateses, l'estabilitat contractual per garantir la qualitat del servei i vetllar pel compliment del contracte (figura del referent del projecte). Les aportacions d'ACRA, a l'igual que les d'altres organitzacions vinculades a l'atenció a les persones, es tindran presents en la redacció definitiva de la llei.

Per altra banda, ACRA també va exposar la seva visió en el marc de la comissió de polítiques de millorament de la qualitat de vida de la gent gran. Més enllà de la greu situació actual de manca de recursos, tarifes congelades i salaris baixos, Cinta Pascual va demanar que aquest tema es converteixi en un "repte de país". D'entre totes les propostes, cal destacar la creació d'una Conselleria d'Atenció a la Dependència.

REPRESENTACIÓ I INFLUÈNCIA

La missió d'ACRA, fruit d'una reflexió col·lectiva mitjançant el porta foli estratègic i aprovada l'any passat durant l'assemblea de socis, estableix que la nostra organització "representa els interessos generals dels socis i influeix en el model social d'atenció al ciutadà", dues funcions que, en última instància, tenen per objectiu vetllar pel desenvolupament positiu del sector d'atenció a la dependència. Els contactes amb els partits i els grups parlamentaris es realitzen de forma pública i transparent, a més d'estar inclosos en el registre de grups d'interès de l'administració de la Generalitat i del seu sector públic.

Concertació social

La Generalitat vol impulsar la Llei de la Concertació Social, de gran importància pel sector atès que afectarà les relacions contractuals entre les entitats i l'administració. ACRA ha traslladat el seu posicionament respecte la proposta inicial, que considerem que no persegueix l'interès general sinó afavorir les entitats d'economia social sense ànim de lucre, vetant l'accés a la concertació a qualsevol altre tipus de persones jurídiques.

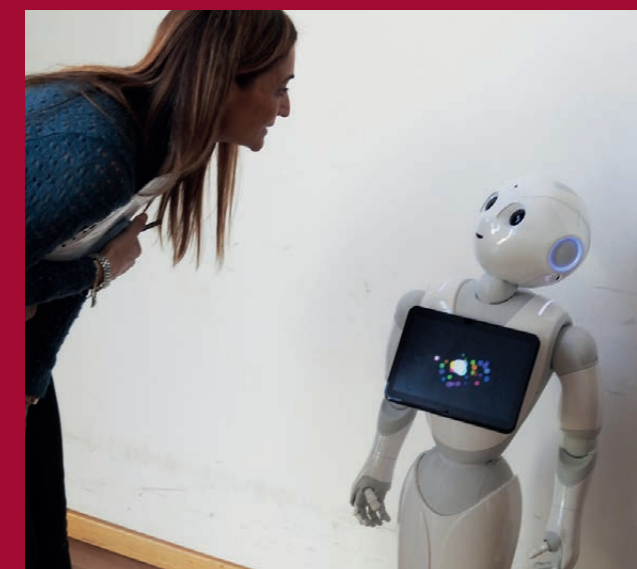
Software i robòtica en la primera missió empresarial del 2019

Visitem les instal·lacions de la Fundació Ave Maria que, mitjançant el seu institut de robòtica, està treballant per millorar la qualitat de vida de persones amb discapacitat intel·lectual

Els socis van descobrir aplicacions i eines destinades a millorar la qualitat de vida de les persones dependents. Màquines d'estimulació que permeten fer un test d'activitats cognitives, robots interactius, un robot de desplaçament de mercaderies, un *software* que monitoritza tots els registres dels usuaris de la fundació, i una bugaderia que garanteix la traçabilitat de la roba i la seva classificació sense errada, així com la homogeneïtzació de l'etiquetat i la seva perdurabilitat... En el cas de la bugaderia, s'ha de destacar que ha guanyat un premi europeu per la inclusió laboral de persones amb discapacitat.

Tota aquesta recerca tecnològica va a càrrec de l'Institut de Robòtica per la Dependència, creat per la mateixa Fundació amb l'objectiu de separar les activitats assistencials de la innovació i aconseguir que es converteixi en una institució de referència nacional i internacional.

Aquesta ha sigut la primera missió empresarial a casa nostra del 2019, un projecte que permet compartir, entre els socis d'ACRA, els coneixements, els procediments i les innovacions que es porten a terme en el sector.



Missió empresarial a Suïssa

Un grup de socis va visitar Suïssa per conèixer Almacasa, un projecte d'habitatges comunitaris per a persones que no poden viure més en el seu entorn. Especialitzades en persones amb demència, ofereixen un entorn de vida tant per estades de llarga durada com temporals. La visita s'emmarcava en una missió empresarial organitzada per ACRA i que consistia en conèixer dues instal·lacions, una d'urbana i l'altra en un entorn rural de Zuric. Les instal·lacions d'Almacasa compten amb petites unitats d'habitatges comunitaris, on la importància de la privacitat i la integració dins l'equip dels familiars i els voluntaris formen part de la idiosincràsia del projecte.



Nou catàleg formatiu pel 2019

L'oferta formativa s'amplia 1.000 hores més respecte l'any passat, amb un total de 140 cursos destinats majoritàriament al nostre sector, però sense oblidar altres àmbits que ens permetin aprofundir en una formació especialitzada i de qualitat

El catàleg inclou la formació subvencionada, per una banda, i la formació a mida als centres, bonificable i que podem fer a mida de les vostres necessitats. Des d'ACRA us oferim aquest servei privat per facilitar-vos una formació de qualitat a la vostra organització i, al mateix temps, per aprofitar el crèdit que us permet fer accions formatives al llarg de l'any. Eines, tècniques, habilitats, recursos professionals, estratègies de millora de l'organització, innovació, noves tecnologies, normativa... Trobareu aquests temes i molts d'altres en el catàleg adjunt al final del comunicat.

Som experts i coneixem el sector. Contacteu amb nosaltres i us oferirem formació específica a través de cursos organitzats en obert per a treballadors de diferents empreses, impartirem la formació a les vostres instal·lacions i, si així ho desitgeu, elaborarem un pla de formació a la mida de les vostres necessitats.



Celebrem el cinquè tastet de formació d'ACRA

Vuitanta-cinc persones van participar en el 5è Tastet de Formació d'ACRA, que va servir per anunciar les principals novetats de l'oferta formativa d'ACRA d'enguany, recollides en el nou Catàleg de Formació 2019. La Directora General, Montse Llopis, i la responsable de Formació, Inma García, van presentar els bons resultats de l'any anterior: la formació privada i la subvencionada van obtenir una valoració global dels socis de 9,3 i 9,5, respectivament. Durant el 2018, el 45% dels socis va utilitzar la formació d'ACRA. També s'ha de destacar la presentació del Màster Gesaph en Gestió Integral de Serveis en Atenció Primària, Socials i Hospitalaris.

En la conferència del tastet, a càrrec de la *coach* Raquel Aguilera, vam aprendre al llarg d'una hora com l'*storytelling* pot transformar un equip que està en una situació de conflicte. Les històries són poderoses perquè construeixen vincles, pensament, donen valor, comparteixen coneixement i creen experiències a l'equip.



Patronals, sindicats i Govern acorden un full de ruta per millorar l'atenció a la gent gran



Els agents socials i econòmics de l'àmbit d'atenció a la gent gran a Catalunya han arribat a un compromís amb la Generalitat per establir un full de ruta abans del juny que estableixi les prioritats i les necessitats del sector pels propers anys. Patronals, sindicats i el Conseller de Treball, Afers Socials i Famílies, Chakir El Homrani, han coincidit en situar la millora de l'atenció a la gent gran com un repte de país que requereix d'un ampli acord i davant el qual no hi ha alternativa possible. L'Associació Catalana de Recursos Assistencials, Centres Socio-sanitaris Catòlics de Catalunya, Comissions Obreres, Consorci de Salut i Social de Catalunya, La Confederació Empresarial del Tercer Sector Social de Catalunya, La Unió Catalana d'Hospitals, Unió General de Treballadors i La Unió de Petites i Mitjanes Residències van expressar durant la reunió mantinguda el passat gener la necessitat de millorar les condicions laborals per als més de 40.000 treballadors i treballadores del sector i garantir la sostenibilitat de les entitats proveïdores de la xarxa d'utilització pública.

ASSESSORIA GESLABOR

Més de 30 anys oferint serveis laborals, contables i fiscals. Especialitzats en Residències, Llars d'Avis i Centres de Dia.

Confecció de contractes de treball, nòmines, TC1 i TC2.

Assistència a Inspecció de Treball, SMAC, Jutjat Social.

Comptabilitats i assessorament fiscal i contable.



Proveïdors col·laboradors d'

acra
Associació Catalana de Recursos Assistencials



C/Balmes, 373 - Pral. 3a
08022 Barcelona
93 434 08 08
geslabor@geslabor.com

PREUS ESPECIALS PER A SOCIS

Reconeixement dels Premis ACRA a en Francesc Puig

La 16a edició dels Premis ACRA es va celebrar el passat novembre al Palau de Pedralbes amb l'assistència d'uns tres-cents convidats del sector, entre els quals el Conseller de Treball, Afers Socials i Famílies, Chakir El Homrani, així com altres representants de la Diputació de Barcelona i l'Ajuntament de Barcelona.

El moment emotiu de la nit va tenir lloc amb l'entrega del premi a la millor trajectòria professional, que aquest cop va recaure en la figura de l'ex vicepresident d'ACRA i ex gerent de la Fundació Vallparadís, Francesc Puig, per la seva contribució al creixement i la consolidació d'ACRA i del sector.

El projecte "Programa d'atenció a la sexualitat. Experiència pràctica en un àmbit d'atenció a la discapacitat física" va ser el guanyador en la categoria de Millora de la qualitat en l'atenció a la dependència i promoció de l'autonomia personal.

En la categoria d'Innovació en l'atenció a la dependència i promoció de l'autonomia personal, el premi va anar a parar a l'empresa CSA Dental per "Teràpia odontològica musical per a gent gran o amb necessitats especials".



Gent Gran Gent Artista 2018

"El meu gran arbre de Nadal" va ser la postal guanyadora de la 17a edició del concurs Gent Gran Gent Artista. La composició de la Rosario Navarro, usuària de Residencial Palau (Palau - Solità i Plegamans) va obtenir el màxim reconeixement del jurat i la seva postal va ser la que ACRA va utilitzar per felicitar el Nadal juntament amb la llegenda "En aquestes festes nadalenques gaudeix de tot el que tens encara que no sigui el que tu vols. La felicitat no es busca, es troba. Bon Nadal", realitzada per Maria Carmen Hernández Rivera de la Residència Casa Pairal Fundació Privada (Vilassar de Mar), fou la guanyadora en la categoria Missatge nadalenc més entranyable.

El concurs Gent Gran Gent Artista del 2018 va reunir 250 postals nadalenques realitzades pels usuaris de residències i centres de dia, la gran majoria dels quals associats a ACRA.



El 92% de les entitats participa de les activitats i els serveis d'ACRA

L'informe de participació anual dels socis deixa un balanç molt positiu, amb un 92% de les entitats que han participat, com a mínim, en una activitat o servei d'ACRA al llarg de l'any. Els serveis més utilitzats durant el 2018 han sigut XARXAgran, Consultes, IRPF i Formació. Els percentatges de participació es mantenen estables i homogenis segons la tipologia d'entitat i el número de places.

S'ha de destacar l'increment quantitatiu i qualitatiu de la Formació realitzada per ACRA. Dues-cents vuit entitats han fet formació al llarg del 2018, s'han fet 289 accions formatives i 4.519 hores de formació, tres indicadors que superen els dels últims anys en cadascuna de les categories. El grau de satisfacció general dels alumnes en formació subvencionada i bonificada ha sigut de 9,5 i 9,3, respectivament.

Per altra banda, l'enquesta de satisfacció dels socis 2018 situa la nota global en el 8,38, la millor valoració de sempre. L'amabilitat del personal d'ACRA, la informació rebuda regularment, i la utilitat de les respostes i l'assessorament són els ítems més ben valorats pels socis.

Satisfacció general 2018: **8,38/10**

Publireportatge

Conocemos al sector y la importancia de estar asesorado los 365 días del año

Háblenos de GESLABOR

GESLABOR es una asesoría jurídica de ámbito laboral, contable y fiscal creada en 1998 para asesorar a empresas y trabajadores. En estos últimos años hemos apostado por la creación del departamento de RRHH orientado a procesos de gestión del cambio, estrategias basadas en competencias y desarrollo del capital humano. Nuestra filosofía es la confidencialidad, el secreto profesional, toda la información y documentación que gestionamos está tratada con absoluta confidencialidad.

¿Qué les hace diferentes de otros despachos de actividad similar?

Un equipo brillante que intenta solucionar los problemas asesorando a los clientes de manera personalizada. Tratamos de resolver de forma rápida y eficaz las dudas y preguntas mediante un canal de comunicación asesor-cliente cómodo, fluido y directo.

Cite los servicios de GESLABOR

Ofrecemos un asesoramiento integral que va desde la creación de una empresa, la trayectoria profesional y su continuidad. Otra de nuestras especialidades es asesorar a los trabajadores que contratan nuestros servicios. En nuestro despacho todos los clientes son importantes.

¿Para quién trabajan?

Asesoramos todo tipo de empresas, pero nuestros principales clientes son del sector de la 3ª edad: residencias, centros de día y empresas de ayuda a domicilio.

Trabajan para más de 80 residencias y centros de día ¿Cuál es la casuística más común entre ellos?

Conocemos muy bien al sector y sus necesidades, la importancia de estar asesorado los 365 días del año. También tenemos muy buenas relaciones con los sindicatos porque conocen de nuestra profesionalidad.

¿Cuáles son los planes de futuro de su despacho?

Una consolidación en el sector asistencial y ampliar nuestros conocimientos a otros ámbitos.



GESLABOR es una asesoría de referencia para empresas del sector de la 3ª edad como residencias, centros de día y empresas de ayuda a domicilio. Está especializada en derecho laboral, contable y fiscal y cuenta con un equipo especializado de ocho profesionales, abogados, graduados sociales y economistas. Hablamos con Francisco José García, fundador y director de Asessoria GESLABOR

XARXAgran supera el llistó dels sis-cents serveis adherits i obté una valoració excel·lent

La consolidació quantitativa i qualitativa de XARXAgran en el sector és una realitat quatre anys després de la seva posada en marxa com a servei d'assessorament per a les persones que cerquen un recurs assistencial. La valoració del 2018 ha sigut francament positiva amb un 8,9 de de satisfacció general per part dels usuaris, i un total de 612 serveis adherits.

XARXAgran és obert i gratuït a tots els socis d'ACRA i permet canalitzar possibles usuaris cap als centres o serveis adherits que tinguin disponibilitat o places privades vacants. El procés es fa de manera automàtica i transparent i compta amb una atenció experta, ja sigui presencialment, per telèfon al 93 241 78 41 o mitjançant la web www.xarxagran.cat.

XARXA
gran

Amb el suport de



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies

Amb càrrec a l'assignació del 0,7 % de l'IRPF

Serveis

612

Sol·licituds
rebudes

730

Serveis
derivats

1.868

Visites
web

58.444

MILLOREM LES DERIVACIONS ALS SERVEIS

Recentment hem estrenat una nova funcionalitat relacionada amb la gestió de les derivacions del servei XARXAgran. Ens hem proposat fer més eficient el procés de la derivació dels usuaris als serveis adherits i, al mateix temps, millorar el flux informatiu per tal d'optimitzar la utilitat de XARXAgran. La nova funcionalitat, anomenada "Derivacions XARXAgran", és fàcil d'utilitzar, intuïtiva en el seu funcionament i simplifica els tràmits actuals. Es troba disponible a l'àrea de socis de la web d'ACRA.

Renovem el logo pel 30è aniversari!

ACRA ha renovat el logotip oficial per commemorar el 30è aniversari de la seva fundació (1989-2019). Es tracta d'una adaptació d'aquest element corporatiu que s'utilitzarà només durant el 2019, realitzat per l'empresa Valores & Marketing, autors també de l'actualització de la identitat corporativa d'ACRA, realitzada ara fa un any, així com de la Revista ACRAActiva.

30 anys
acra

Associació Catalana de
Recursos Assistencials

L'Onada Serveis estrenarà un nou centre a Vinaròs

El futur centre, el projecte del qual s'ha presentat recentment, comptarà amb 5.406 metres quadrats i 145 places, 85 de les quals seran de caràcter públic. L'equipament donarà treball a 75 persones i funcionarà també com a centre de formació. Prevaldrà la contractació de personal local perquè, segons els responsables, s'ha demostrat que si els professionals que ofereixen l'atenció són coneguts pels usuaris es genera una més gran sensació de satisfacció i familiaritat.

La nova residència, que s'habilitarà sobre l'actual centre de dia, tindrà 54 habitacions dobles i 37 individuals, a més de banys adaptats a les necessitats de les persones amb dependència, ascensors accessibles de gran capacitat i quatre grans terrasses. L'objectiu és crear un espai pròxim i familiar dins del qual s'habilitaran unitats de convivència i on les persones usuàries podran, si així ho desitgen, personalitzar les seves habitacions canviant decoració i mobles per a sentir-se com a casa seva. Els treballs està previst que es puguin completar en 18 mesos i es programaran generant els mínims inconvenients als usuaris del Centre de Dia Municipal de Vinaròs (Baix Maestrà), gestionat també per L'Onada Serveis.



La Fundació Aymar i Puig amplia el complex residencial a Alella

La Fundació Aymar i Puig va inaugurar al novembre l'ampliació del centre residencial d'Alella (Maresme). El projecte ha significat l'ampliació de 1.500 m2 construïts amb una inversió de 2,5M€, i està previst una ampliació de la plantilla del 30%. Les noves instal·lacions permetran disposar de 47 noves places assolint una capacitat per atendre 118 persones, i 30 noves places més com a centre de dia, el que suposa un total de 60 places en aquesta modalitat. Segons la Directora General de la Fundació, Sílvia Vázquez, "no pretenem créixer únicament de forma quantitativa, sinó que el nostre valor és créixer qualitativament". La inauguració va comptar amb la presència del Conseller de Treball, Afers Socials i Famílies, Chakir El Homrani.



Hort social i ecològic a Barcelona

La residència i centre de dia Parc Serentill (Grup Eulen - Badalona) ha presentat recentment el projecte d'hort social i ecològic que té per objectiu afavorir el benestar de les persones usuàries del Parc Serentill, moltes de les quals han tingut contacte amb la terra en algun moment de la seva vida. Per tal que tothom pugui participar en el cultiu de l'hort, s'han dissenyat bancals elevats i amb prou espai entre ells perquè hi passin les cadires de rodes, possibilitant-ne l'accés a totes les persones independentment del seu grau d'autonomia. De la cura i el manteniment de l'hort se n'encarregaran les persones voluntàries de l'Hort Comunitari de Can Barriga, en marxa des de fa més de 5 anys.

Del carrer a una residència, la nova mascota de Solmar

Una gata de carrer que s'ha acabat convertint en la mascota oficial de la Residència Solmar (Castelldefels). És la història de la Mishina, que fa dos anys va entrar a les vides dels usuaris i dels treballadors d'aquest centre i s'hi ha acabat quedant definitivament. Els usuaris en tenen cura i s'organitzen per posar-li aigua i menjar diàriament.



L'acolliment de la gata es va fer amb totes les garanties sanitàries (està al dia de totes les vacunes) i també de manera democràtica, amb una votació en assemblea que no va registrar cap vot en contra, i que també va servir per trobar-li el seu nom actual.

El centre, que no tenia animals, fa una valoració molt positiva de l'experiència, sobretot entre persones amb un deteriorament cognitiu important. Segons les responsables, els usuaris "reaccionen molt bé quan la veuen, i com que es deixa tocar és un estímul per ells".

B Sabadell

Un compte Pensat per tal que els autònoms, els comerços, els despatxos professionals i les petites empreses es facin grans

Compte Expansió Negocis Plus PRO

Bonifiquem la seva quota d'associat

10% + **0** + **Fins a 20€** + **Gratis**

de la seva quota d'associat màxim 50 €/anuals.*

comissions d'administració i manteniment.¹

bonificació de l'1% fins a 20€ bruts al mes en l'emissió de nòmines i assegurances socials, abonament efectiu a partir del 3r mes.²

Servei Kelvin Retail, informació sobre el comportament del seu negoci.³

Truqui'ns al **900 500 170**, identifiqui's com a membre del seu col·lectiu, organitzem una reunió i comencem a treballar.

* Bonificació del 10% de la quota d'associat amb un màxim de 50 euros per compte amb la quota domiciliada, per a nous clients de captació. La bonificació es realitzarà un únic any per a les quotes domiciliades durant els 12 primers mesos, comptant com a primer mes, el de l'obertura del compte. El pagament es realitzarà en compte el mes següent dels 12 primers mesos.

1. Rendibilitat 0% TAE.
2. Si domicilia conjuntament l'emissió de nòmines i assegurances socials i, a més, fa un mínim d'una operació mensual amb la targeta de crèdit vinculada al compte, li bonifiquem l'1% amb un màxim de 20 € bruts/mes. La bonificació s'aplicarà a partir del tercer mes de l'obertura del compte. El primer abonament de la bonificació es farà durant el quart mes des de l'obertura del compte i es calcularà sobre la base dels càrrecs del tercer mes efectuats en concepte de nòmines i assegurances socials. Els processos de revisió/bonificació següents es duran a terme mensualment.
3. Disposarà d'un servei periòdic d'informació actualitzada sobre el comportament del seu comerç, els seus clients i el seu sector per ajudar-lo en la presa de decisions. També li oferim el TPV en condicions preferents.

Les excel·lents condicions esmentades del Compte Expansió Negocis Plus PRO es mantindran mentre es compleixi l'únic requisit d'ingressar un mínim de 3.000 euros/mensuals (se n'exclouen els ingressos procedents de comptes oberts en el grup Banc Sabadell a nom del mateix titular). Si el segon mes no es compleixen aquestes condicions, automàticament el Compte Expansió Negocis Plus PRO passarà a ser un Compte Professional. Oferta vàlida des de desembre de 2018.

bancsabadell.com

acra
Associació Catalana de Recursos Assistencials

1 / 6

Aquest nombre és indicatiu del risc del producte. Així, 1/6 és indicatiu de menys risc i 6/6 és indicatiu de més risc.

Banco de Sabadell, S.A. es troba adherit al Fons Espanyol de Garantia de Dipòsits d'Entitats de Crèdit. La quantitat màxima garantida actualment pel fons esmentat és de 100.000 euros per dipositant.

El Centre Residencial Mutuam Manresa estrena un servei privat de salut mental

El Grup Mutuam disposa des de fa poc de 10 noves places de salut mental privades al Centre Residencial Mutuam Manresa, que se sumen a les 50 que ja tenia a la Llar-residència La Sardana, ubicada al mateix edifici. Amb aquest tipus de places, s'ofereix a persones amb un trastorn mental serveis orientats a la seva integració comunitària i a la millora de la seva autonomia i autoestima, des d'una perspectiva residencial.

Les noves instal·lacions consten de deu habitacions individuals amb bany i d'estances compartides, com menjador, sala d'estar i sala de fisioteràpia, espai per a tallers, biblioteca i un pati enjardinat. El servei residencial pot tenir caràcter temporal, per donar resposta a una necessitat conjuntural, o permanent. El centre disposa d'un equip de professionals multidisciplinari que garanteixen l'assistència i supervisió adequades de les persones usuàries les 24h del dia.

L'expertesa de Grup Mutuam en aquest tipus de serveis es deriva dels 19 anys de trajectòria de la Llar-residència La Sardana, un servei residencial obert, de suport, integració i tractament en l'àmbit de la salut mental que disposa de 50 places concertades amb la Generalitat de Catalunya.



Ulleres de realitat virtual a Allegra

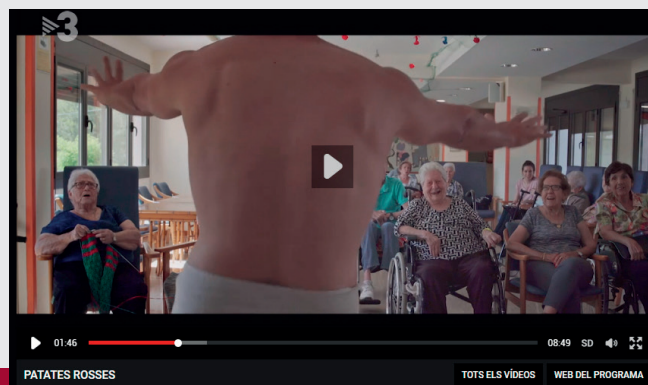
El centre residencial Allegra (Sabadell) ha introduït recentment les ulleres de realitat virtual entre els usuaris. Aquesta eina permet no només l'estimulació cognitiva sinó també de mobilització de la zona cervical com de les extremitats superiors. Reconèixer llocs visitats, seguir instruccions en una visita a un museu són alguns exemples dels diversos vídeos 360º que ens ofereix la realitat virtual.

Per altra banda, també s'ha implantat l'ús de les tauletes digitals combinades amb la utilització d'un pedal. Cada persona escull quin vídeo veu en la tauleta digital que l'estimula a seguir movent els peus en els pedalers.



Ibada participa en una websèrie de TV3

La Residència Ibada (Navarres) ha participat en el rodatge de "Patates Rosses", una websèrie d'humor irreverent de TV3 que mostra la realitat dels seus autors: un grup de joves que volen obrir-se camí en el món audiovisual rodant una pel·lícula eròtica. Els usuaris del centre apareixen en diversos capítols com a figurants, tot i que l'escena més destacada es produeix en el quart episodi, una actuació exhibicionista d'un dels protagonistes davant els mateixos usuaris.



Trobareu el capítol en l'enllaç següent:

<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/patates-rosses/patates-rosses-rodatge-porno-al-parc-capitol-4/video/5822533/>

Acord de col·laboració entre la Fundació Aymar i Puig i la Fundació Salut i Envel·liment

La Fundació Aymar i Puig ha firmat un acord de col·laboració amb la Fundació Salut i Envel·liment de la UAB mitjançant la creació del Programa "Sinapsis", un programa d'intervenció

global i neurorehabilitadora especialitzat en teràpies estimulatives, físiques, cognitives, conductuals, psicològiques, socials i funcional, dirigit a persones amb trastorns neurològics, persones grans fràgils o persones que vulguin prevenir la discapacitat.

L'objectiu principal d'aquest conveni es oferir assessorament especialitzat a la intervenció individual de l'equip professional del Programa "Sinapsis". D'aquesta manera, es pot arribar a millorar la qualitat de vida de les persones afectades i la dels seus familiars, assegurant una atenció de qualitat.

Treballem per oferir la millor alimentació i experiència a cadascun dels nostres residents.



Busqueu personal? Us oferim una alternativa



El pla de suport a les associacions d'atenció a persones en situació de dependència és una bona opció per cobrir les vacants dels vostres serveis

Segons un baròmetre d'ACRA, el 99% dels socis tenen dificultats per trobar personal. La coincidència és pràcticament unànime en determinats perfils d'atenció directa com infermeres, gerocultores o personal de cuina, i és per això que ACRA ha engegat diverses accions a curt, mig i llarg termini per intentar pal·liar un problema sistèmic que necessita de la col·laboració i el suport de les administracions.

Entre aquestes s'ha de destacar la col·laboració amb el Servei d'Ocupació de Catalunya, que fa unes setmanes va presentar el Pla de suport a les associacions d'atenció a persones amb dependència amb un objectiu molt concret: que els serveis assistencials trobin personal entre les 35.000 persones demandants d'ocupació en serveis d'atenció a la dependència, la gran majoria de les quals es troben en situació de desocupació.

Per tal d'aconseguir-ho, s'ha dissenyat un pla de treball personalitzat en què el SOC ha contactat amb els potencials col·lectius per oferir-los ofertes laborals o formació específica per treballar en el sector en funció de la seva situació personal, formativa i laboral.

En paral·lel, el SOC ha millorat la gestió de les ofertes de treball en aquest sector, prioritzant l'assessorament de les persones demandants d'ocupació en aquest àmbit laboral que estiguin en situació d'atur.

Des d'ACRA ens consta que diverses entitats ja han aconseguit trobar personal mitjançant aquest procediment, com ara infermeres o gerocultores.

QUÈ HEM DE FER?

Les entitats podeu presentar les vostres ofertes de treball a les oficines de treball del SOC, les quals disposen de tota la informació necessària per rebre, atendre i gestionar les ofertes de treball que es presentin.

COM HO HEM DE FER?

Complimenteu i presenteu el document oficial que trobareu al següent enllaç.

http://www.acra.cat/oferta-de-treball-soc-febrer-del-2019-_455091.pdf

A ON HO HEM DE FER?

A l'oficina de treball que correspon per la ubicació geogràfica del lloc de treball que s'ofereix.

<http://serveiocupacio.gencat.cat/ca/soc/oficines-de-treball/cercador-doficines-de-treball/>

Com tramitar una defunció

A Mémora estem disponibles les 24h del dia i els 365 dies de l'any i ens esforcem cada dia perquè aquest procés sigui el més senzill i còmode possible per a les famílies i en només cinc passos:



1 Atenció

Davant una defunció, trucar directament a la funerària o si ho prefereix, contactar amb la seva companyia d'assegurança.



2 Assessor

Atenció en les nostres oficines d'atenció a les famílies o desplaçament d'un assessor personal allà on desitgi la família.



3 Documentació

DNI del difunt i de qui tramita la defunció, i certificat de defunció.



4 Trasllat

Trasllat del difunt al lloc designat per la família ja sigui a qualsevol població de Catalunya, Espanya o a nivell internacional.



5 Tanatori

Servei funerari al tanatori escollit per la família i organització del funeral.

Què és un servei funerari?



Tramitació i recollida

La funerària procedeix a recollir i traslladar el difunt al tanatori que desitgi la família. Es decideix el tanatori, horari de vetlla i de cerimònia així com els productes i serveis que configuren el servei funerari. (fèretre, flors, esqueles, recordatoris, etc.)



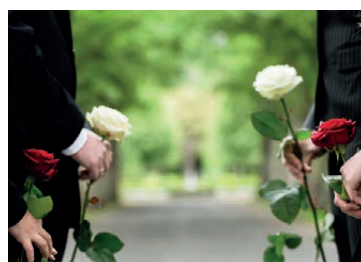
Vetlla

La sala de vetlla és aquella en la que s'acompanya a l'ésser estimat durant un període aproximat de 24 hores i en la que es rep a familiars, amistats i coneguts.



Cerimònia

L'acte de comiat pot ser religiós o laic. Es du a terme en les mateixes instal·lacions del tanatori o en una parròquia. És un moment d'homenatge així que es pot personalitzar amb música, imatges, intervencions dels familiars i amics.



Destinació final

Lloc de descans que dependrà de si es realitza una inhumació o una incineració.

Centres Mémora a Catalunya

Tarragona

Cambrils
Les Borges del Camp
Montblanc
Reus
Salou
Sta. Coloma de Queralt
Tarragona
Vila -Seca

Barcelona

Artés
Balsareny
Barcelona
Esplugues de Llobregat
L'Hospitalet
Manresa
Molins de Rei
Navàs
Sallent
Santpedor
Súria

Girona

Arbúcies
Banyoles
Besalú
Blanes
Girona
L'Escala
La Bisbal d'Empordà
La Celler de Ter
Maçanet de la Selva
Palafrugell
Palamós
Salt
Sant Hilari de Sacalm
Torroella de Montgrí

m
mémora