

*“Quan surts per fer el viatge cap a Ítaca,  
has de pregar que el camí sigui llarg,  
ple d'aventures, ple de coneixences.  
Has de pregar que el camí sigui llarg,  
que siguin moltes les matinades  
que entraràs en un port que els teus ulls ignoraven,  
i vagis a ciutats per aprendre dels que saben.  
Tingues sempre al cor la idea d'Ítaca.  
Has d'arribar-hi, és el teu destí,  
però no forçis gens la travessia.  
És preferible que duri molts anys,  
que siguis vell quan fondegis l'illa,  
ric de tot el que hauràs guanyat fent el camí,  
sense esperar que et doni més riqueses.  
Ítaca t'ha donat el bell viatge,  
sense ella no hauries sortit.  
I si la trobes pobra, no és que Ítaca  
t'hagi enganyat. Savi, com bé t'has fet,  
sabràs el que volen dir les Ítaques.*

*Més lluny, heu d'anar més lluny  
dels arbres caiguts que ara us empresonen,  
i quan els haureu guanyat  
tingueu ben present no aturar-vos.  
Més lluny, sempre aneu més lluny,  
més lluny de l'avui que ara us encadena.  
I quan sereu deslliurats  
torneu a començar els nous passos.  
Més lluny, sempre molt més lluny,  
més lluny del demà que ara ja s'acosta.  
I quan creieu que arribeu, sapigheu trobar noves sendes.*

*Bon viatge per als guerrers  
si al seu poble són fidels,  
el velam del seu vaixell  
afavoreixi el Déu dels vents,  
i malgrat llur vell combat  
l'amor ompli el seu cos generós,  
trobin els camins dels vells anhels,  
plens de ventures, plens de coneixences.”*

## 1.Introducció

La nostra residència és un lloc de vida i de convivència. Treballem el dia a dia per a que sigui un lloc alegre, segur i agradable. El nostre repte ha estat el de millorar amb l'objectiu de donar el millor confort i comoditat possible així com un ventall ampli de serveis. El nostre compromís amb les persones és màxim, i aquest és el nostre segell.

El centre Maregassa és un servei educatiu d'educació especial que forma part de l'Institut Municipal de Serveis Personals de l'Ajuntament de Badalona i que promou accions i projectes adreçats a la formació i inclusió laboral i social dels joves amb discapacitat. El centre té en funcionament programes de qualificació professional individual (**PQPI**) que ofereixen als joves la possibilitat de formar-se en diferents perfils professionals Al llarg d'aquest període cada jove inicia un procés personal de formació dirigit a l'assoliment de les capacitats professionals que l'han de permetre la incorporació a un lloc de treball.

A partir de l'experiència de col·laborar amb el centre Maregassa de Badalona, hem creat un espai de contacte entre els residents i alumnes de l'escola en el que treballem diferents aspectes de la vida dels usuaris.

La Tamara és una de les alumnes del centre Maregassa amb una discapacitat intel·lectual que en l'actualitat treballa amb nosaltres oferint un espai de puresa, transparència i apropament amb els residents, en el que es treballa amb ells, des d'una escolta i atenció única.

La Tamara va realitzar les pràctiques a la nostre residència en l'àrea administrativa i recepció, realitzant un total de 250 hores. Realitzava les tasques d'administració, rebre trucades, obrir la porta, tasques de fotocopiar, tasques d'informàtica, arxiu...

El dia a dia, la feina, els objectius, la nostre visió interdisciplinari fa que en alguns moments perdem aquesta puresa i innocència que caracteritza a la Tamara, una noia de 18 anys amb una discapacitat intel·lectual que des de fa ja un any treballa amb nosaltres.

A través d'aquestes hores compartides ens n'adonem del contacte i la relació que té amb els residents. Es creen uns llaços únics, una escolta activa, sense filtres.

És quan després de pensar-hi molt, decidim ampliar espais compartits entre ambdós col·lectius. Abans d'arribar aquest punt, es realitzen reunions per tal de decidir els pros i contres sobre la inclusió d'aquests dos col·lectius, davant les pors i els tabús de la societat respecte la discapacitat i la gent gran.

Durant el camí, no son tot flors i violes, ja que se'ns presenten algunes negatives tant d'alguns membres de l'equip, d'alguns familiars, i dels propis residents. No són més que les pors a una experiència nova, situacions diferents en el nostre dia a dia que impliquen una nova adaptació; però en aquets cas, és la pròpia Tamara que dia a dia ens demostra la simplicitat en estat pur. No cal veure més que el resultat obtingut amb aquesta meravellosa experiència que hem viscut a la nostre residència.

## **2. Objectius del programa**

### **2.1. Objectiu general de la inclusió de la Tamara en la dinàmica de la residència**

L'objectiu general és la creació d'un espai compartit i lliure entre els residents, la família i la Tamara. Posem èmfasi en l'espai lliure i pur que aporta la Tamara, sense directrius ni pautes preestablertes, és a dir, les converses i moments mantinguts entre la Tamara i el resident són naturals, sense filtres.

Les activitats realitzades, a més a més, potencien la interrelació entre les persones grans i persones joves amb discapacitat intel·lectual per facilitar el coneixement mutu entre generacions diferents, així com per afavorir el diàleg, la valoració i el respecte recíprocs. També es tracta d'un treball cooperatiu per a l'intercanvi d'experiències, vivències, opinions, per a l'aprenentatge, l'entreteniment i el diàleg entre les generacions més joves i persones grans.

Creiem que el món del adolescent amb discapacitat és idoni per portar a terme aquesta interrelació, aprofitant l'alt grau d'afectivitat existent entre ambdues generacions i col·lectius i, poder assolir d'aquesta manera beneficis personals i socials.

Es desenvolupa un espai de tendresa mutu, en el que la gent gran veu a la Tamara com una nena a la que estimar i protegir, i aquesta, ho rep alhora que també ho dóna.

Està enfocat des d'una perspectiva positiva i engrescadora i vol promoure entre la Tamara i els residents del centre l'adquisició de valors humanitzadors, ajudant a la Tamara a manifestar una actitud d'empatia i de confiança envers als residents.

### **3.2. Objectius específics**

- Transmetre valors socials i ètics com la prudència, la comprensió, la tolerància i la solidaritat.
- Potenciar les habilitats socials.
- Apropiar als joves amb discapacitat a la cultura popular i a la història del seu entorn des de la riquesa de la història viscuda.
- Fer sentir als joves amb discapacitat i a les persones grans que se'ls valora i que són útils.

- Reforçar la identitat dels nostres residents.
- Potenciar les capacitats i actituds dels residents.
- Reconèixer el rol dels nostres residents com a transmissora de valors, coneixements i experiències.
- Afavorir l'ús de les habilitats comunicatives: Escolta activa, empatia.
- Conèixer les capacitats i les actituds dels nostres residents.
- Trobar moments i espais per interrelacionar-se i divertir-se.
- Donar a conèixer la realitat de les persones que viuen a la residència i fer d'aquesta un lloc de trobada, d'intercanvi i d'interrelacions socials.
- Potenciar l'oci actiu i la socialització del nostres residents.
- Mantenir les capacitats cognitives .
- Millorar les relacions intergeracionals.
- Millorar l'estat anímic de la persona.
- Disminuir l'aïllament de la persona grans institucionalitzada.
- Fomentar el diàleg positiu entre els residents.
- Aproximar les generacions a partir del diàleg i la interacció.
- Fomentar la socialització mitjançant les activitats de lleure.

### **3. Metodologia: Espai Tamara**

Un cop detectades les necessitats dels nostres residents i plantejada la idea de crear dins de la residència un espai de relació entre joves amb discapacitat intel·lectual i els nostres residents, vem crear l'Espai Tamara.

L'espai Tamara, tal i com hem anat explicant fins ara, és un espai de puresa i escolta activa, lliure i independent, en el que es treballa l'activitat del Llibre de vida, entre d'altres. En aquest projecte ens centrarem en l'activitat anomenada Llibre de Vida.

El llibre de vida, és definida com l'activitat de recordar, de manera subjectiva, fets i vivències de la vida passada dels nostres residents.

La Psicòloga i Educadora Social del centre van facilitar a la Tamara les pautes de l'activitat, decidint-se conjuntament entre les 3 i la manera de dur-ho a terme. Se li va cedir les seves hores de treball i el seu espai, sense imposar terminis ni maneres de fer.

L'espai es desenvolupa en sessions d'una hora dilluns, dimarts i dijous de 13'00h a 14'00h on la Tamara juntament amb un grup de dos o tres residents amb deteriorament cognitiu lleu-moderat construeixen el seu llibre de vida.

El llibre de vida consisteix en la recopilació de tota la informació personal rellevant, des de dades biogràfiques fins a esdeveniments transcendentals de la trajectòria vital del resident.

L'objectiu del llibre és poder disposar en tot moment d'un instrument personalitzat i adaptat a cada resident que l'ajudi a situar-se tant en la reminiscència com en la realitat actual.

Com a resultat obtindrem un instrument, que de forma breu i dinàmica, ens ajudarà a treballar amb el resident les reminiscències personal, i al mateix temps l'ajudarem a ser conscient del moment en què es troba i l'entorn que l'envolta (el domicili, el barri, els familiars ...) des d'una perspectiva de tendresa continguda.

El llibre de vida està estructurat seguint la línia cronològica vital en els apartats següents:

#### **- Qui sóc? Presentació**

El llibre comença amb una referència al moment actual. On escriu el seu nom i cognoms i enganxa una fotografia actual. També cal omplir l'espai per a la signatura del resident que realitzen amb il·lusion, ja que molts residents no saben escriure, i tant sols recorden la seva firma.

#### **- La meva infància.**

Per tal d'aconseguir un ordre cronològic, s'inclou a continuació, un capítol dedicat a la seva infància on inclou la següent informació:

-Data de naixement, nom dels pares, lloc de naixement (ciutat, poble, barri ...) amb la foto de la casa o les fotografies més significatives del barri. Aquí la Tamara es posarà en contacte amb la família perquè s'impliqui en l'activitat perquè li faciliti fotos del resident. Si no tingués fotos del barri, poble, etc... la Tamara buscaria alguna foto per Internet per ajudar a recordar aquesta època de la seva vida.

- El nom del lloc on el resident va viure de petit (sempre que sigui diferent a on va néixer), acompanyat igualment de fotografies, si les té.
- Joguines o animals que tinguin un interès especial per al resident (amb fotografies si les té o buscant per Internet juguines).
- Lloc d'estiueig habitual o viatges importants (si els va fer).
- Amistats rellevants de la infància (amb nom i fotografies si les té).
- El dia de la Primera Comunió (afegint estampes i fotografies si les té).
- L'escola (amb fotografies de companys, mestres ...).
- Records.

#### **- La meva adolescència i joventut:**

En aquest període inclou els fets més importants des del moment d'acabar els estudis de primària i la primera feina realitzada fins al matrimoni:

- Primera feina, companys, aventures, records, moments viscuts... etc ... (fotografies aportades pels familiars)
- Aficions, esports i altres activitats.
- Festeig (fotografies)
- Fets rellevants de l'època. En els homes, és important fer referència, si és el cas, al servei militar.

#### **- La meva maduresa.**

En aquest apartat incloem informació que recull fets ocorreguts des del moment del matrimoni fins a la jubilació. Consta dels apartats següents:

- Les noces: data i fotografies.
- Viatge de noces: fotografies.
- Fills: dates de naixement, estudis, professió o ocupació i fotos de les diferents èpoques.
- Treball: diferents llocs de treball, companys ...
- Aficions.
- Amics.
- El primer cotxe. La primera moto. Animals de companyia.

**- Així sóc ara.**

Aquest apartat inclou des del moment de la jubilació fins ara:

- Jubilació i situació posterior (ocupacions, aficions ...).
- Residència habitual amb les persones amb qui el resident conviu, fotografies.
- Fotografies recents del resident i la família.
- Fets rellevants que ha tingut o tindran lloc (casament d'un nét ...).
- L'entorn actual
- L'ingrés a la residència; activitats en les que participa al centre, la seva habitació, com ocupa el seu temps lliure al centre, amistats, moments etc ...

L'activitat s'inicia quan la Tamara contacta amb els familiars, els quals es citen per tal d'explicar l'activitat a desenvolupar; d'aquesta manera s'implica també al familiar del resident en la participació i construcció de la història de vida. Els familiars aporten fotografies de la vida del resident. Conjuntament escullen les fotografies destinades al llibre de vida, per posteriorment, escanejar-les, retallar-les i enganxar-les juntament amb els residents. És un treball en equip, família, residents i Tamara han de coordinar-se.

Comencen les sessions entre la Tamara i el resident per construir el llibre de vida. Comparteixen moments amb les noves tecnologies, asseguts davant l'ordinador, escollint aquelles imatges que més s'assemblen a la seva realitat, el seu poble, els seus records. És un moment màgic, en el que aprenen de les noves tecnologies a partir de l'elecció de fotografies i descripcions de llocs.

Posteriorment es va construint sessió a sessió el que serà el seu llibre de vida, un recull de la informació que ells destaquen acompanyat de fotografies i imatges.

Un cop construït esdevé una part important en el procés, la Tamara cita novament als familiars per tal de poder transmetre el resultat d'aquesta construcció conjunta.

És important ressaltar, que el resultat d'aquesta construcció és la transcripció simple, transcrita tal i com els residents la narren, sense aportar la part subjectiva de la Tamara.

Trobem important ressaltar, la part més bonica i tendre del procés; La unió entre les dues generacions.



Altres activitats que realitza la Tamara en el centre:

### **Centre d'interès: Comunitats autònomes**

Aquest any les nostres activitats tindran un objectiu comú, hem creat un centre d'interès: Treballem les comunitats autònomes per tal d'afavorir el coneixement de les diferents comunitats i els llocs de pertinença dels residents. Es tracta d'una reminiscència i treball de les capacitats cognitives superiors (llenguatge, atenció, memòria, concentració...)

En aquesta activitat la Tamara s'encarrega de fer petites targetes de cartolina amb la fotografia del resident explicant el seu lloc de naixement amb una petita explicació del lloc. Aquesta activitat es realitza grupalment per tal d'esdevenir una activitat compartida amb la resta de residents. Un cop finalitzades les targetes es penjen per la residència en forma de mòbils per a que tothom pugui gaudir-les.

Aquesta activitat es realitza Dimecres i Divendres de 16 a 17 hores.

### **Manualitats amb la Tamara**

Tots els dimecres i divendres de 17h a 18'30h realitza manualitats en la planta baixa de la residència, amb un grup de residents de tercera planta amb deteriorament cognitiu moderat. L'activitat la gestiona juntament amb la educadora social del centre on es reuneixen per treballar les diferents manualitats que es realitzaran.

Es treballa a través de tècniques específiques pròpies de cada activitat manual adaptant les tasques a les possibilitats manipulatives i cognitives de cada resident. Són activitats manuals diverses: tallers de mandalas, pintura, realització de murals relacionats a les diferents estacions de l'any i festivitats, collages, fang, etc...

Des de la Residència fomentem aquest tipus d'activitats perquè contribueixen, d'una banda, a vèncer estereotips i prejudicis sobre les persones grans, i de l'altra, tenen un paper molt important en la prevenció de la dependència. També aconseguim que les persones grans participants siguin més actives personalment i socialment i converteixen el centre en un espai obert i compartit amb la família.

El més important és facilitar entorns per ampliar les relacions de les persones grans, així com oferir-los l'oportunitat de sentir-se útils i actius.

#### **4. Resultats**

El resultat de les activitats que dur a terme la Tamara l'hem valorat molt positivament, l'Espai Tamara ens ha ajudat a poder viure des d'una altra perspectiva la feina al nostre sector i la forma de treballar diària.

És important ressaltar que no es tracta només de la inclusió de dos col·lectius sinó també la inclusió de la família dins de l'àmbit residencial, ja que la nostra ubicació, ens fa treballar amb famílies de diferents problemàtiques. El treball conjunt entre el centre, la Tamara, els residents i la família ens facilita molt el estrènyer els llaços i treballar des d'una manera més global i al mateix temps personalitzada. És una manera diferent de treballar, una visió més àmplia que gràcies a l'espai Tamara, hem pogut experimentar. Podem afirmar que som més eficients a l'hora de dur a terme la nostra feina del dia a dia, així com oferir un espai d'escolta activa als residents mitjançant l'elaboració de les seves històries de vida. Per altra banda valorem de manera molt positiva el treball en equip junt amb la Tamara ja que em posat molt d'èmfasis en la reminiscència dels residents.

A més a més de l'activitat d'història de vida com em comentat anteriorment, la Tamara col·labora amb moltes ganes i energia amb el projecte d'activitats del centre, treballant el centre d'interès i donant suport als tallers, sortides, manualitats i celebracions de festes tradicionals juntament amb tot l'equip tècnic.

Seguim dia a dia treballant per tal de millorar la nostra tasca amb l'equip interdisciplinari, on l'objectiu principal és l'atenció directa.

#### **5. Conclusions**

Podem concloure que l'experiència ha estat molt gratificant pel que seguirem treballant amb la inclusió d'aquest col·lectiu dins l'àmbit residencial.

En aquest moment estem treballant per donar la benvinguda a una altre noia del centre Maregassa que iniciarà les seves pràctiques a la cuina de la residència. Esperem que sigui una experiència positiva i engrescadora, per tal de poder seguir treballant per a la inclusió d'aquest col·lectiu dins el nostre sector.

## 6. Bibliografía

Cayo Pérez, L. (2010) “*Discapacidad, Tercer sector e Inclusión Social*”. Madrid. Colección CERMI. P-56.

Generalitat de Catalunya, Departament de Benestar Social i Família. (2003) “*Persones amb discapacitat. Una ullada al passat per construir el futur*”. Barcelona. P-39.

Martínez, T. (2011) “La atención gerontológica centrada en la persona. Guía para la intervención profesional”. Vitoria-Gasteiz: Gobierno Vasco.

<http://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Atencion-Gerontologica.pdf>

Pallisera, M. (2006) “*La Planificación Centrada en la Persona PCP: una vía para la construcción de proyectos personalizados con personas con discapacidad intelectual*”. Universidad de Girona, Departamento de Pedagogía. Revista Iberoamericana de Educación.

Rodríguez, P. (2010) “*La atención integral centrada en la persona*”. Madrid. Informes Protal mayores, nº 106 (Fecha publicación: 04/11/2010).

<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/pilar-atención-01.pdf>.