

# Temps era temps

---

## Presentació

Aquesta experiència parteix del meu treball dia a dia com educador social a la residència per a gent gran Llar de Sant Josep de Lleida, i com a tutor de dues estudiants en pràctiques d'Educació Social de la Facultat de Ciències de l'Educació de la Universitat de Lleida.

Es tracta d'un projecte educatiu comunitari (PEC) en el qual vam pretendre treballar la reminiscència, ja que es va detectar que hi havia un grup important de vellets en el centre que tenien problemes de memòria. Amb la reminiscència el que vam voler va ser reactivar el passat personal i ajudar-los a mantenir la pròpia identitat.

El nostre PEC es va dur a terme amb un grup de 6 vells amb un GDS de nivell 3 en l'àrea de memòria remota. Aquestes persones estan integrades en el grup de treball diari que es reuneix cada matí a la sala de manualitats de la residència. El GDS és una escala validada que distingeix 7 fases que van des de la normalitat fins als estadis més avançats en les demències. Aquesta eina es divideix en 7 àrees, que són: concentració, memòria de fixació (memòria recent), memòria d'evocació (memòria remota), orientació, llenguatge, praxi i càlcul.

## Fonamentació i justificació

La reminiscència consisteix en una manera de reactivar el passat personal i d'ajudar a mantenir la pròpia identitat (Peña, J.: 1999). Va més enllà de la revisió de vida pel que fa a objectius i tècniques, tot fent ús de l'estimulació, la socialització i l'entreteniment.

Recordar és una activitat psíquica universal, present en totes les edats però necessària i específica en l'envelliment i en la vellesa. Podem afirmar que és saludable perquè afavoreix la integració del passat al present, li dona continuïtat, reforçant així la identitat. (Mañós, Q.: 1998).

La *memòria* és un procés complicat que es descriu en diverses *etapes*:

- *informació sensorial*: percepció a través de la vista, l'olfacte, el tacte, és a dir, a través dels sentits.

- *captació*: parar atenció a les sensacions percebudes
- *registre*: registrar-les en el cúmul d'informacions vitals que es configuren al cervell; recuperació de la informació emmagatzemada.

A més a més, podem definir el concepte de memòria en tres tipologies:

- *memòria immediata*: es tracta de la capacitat de recordar actes, fets, coses que hagin succeït quasi al mateix moment en que s'han produït.
- *memòria recent*: es defineix per la capacitat de recordar coses que han passat recentment; el mateix dia.
- *memòria remota*: es relaciona amb tot allò que la persona ha viscut, és el cúmul d'informacions, referencials i vitals, que ha emmagatzemat. És l'essència vital del passat que a l'hora de recordar-lo (en un vell que pateixi un procés degeneratiu) pot esdevenir gairebé temporal per passar a ser referencial, és a dir, una referència vital de la persona (Mañós, Q.: 1998).

La reminiscència es caracteritza pel fet que un record condueixi a un altre

La reminiscència es caracteritza pel fet que un record condueixi a un altre, qualsevol estímul que evoqui records (una fotografia, un so, una olor...) pot actuar com a primer element d'una cadena de records. La millor ajuda per a la reminiscència és aquella que és capaç de produir un bon impacte en el subjecte i desencadenar un gran nombre de respostes (records) (Peña, J.: 1999)

L'ús de les reminiscències no ha de ser abusiu ni s'ha d'encaminar cap a un allunyament de l'individu respecte de la vida real. Les reminiscències han de ser enteses com els records d'experiències passades pel subjecte que li són rellevants i significatives (referencials) a escala personal. Es basa en la rememoració pròpia de l'individu més que en la fidelitat cronològica.

És important tenir unes característiques o unes habilitats per a treballar la reminiscència:

- Escoltar amb atenció
- Recordar el que s'ha escoltat i establir vincles amb altra informació
- Sentir empatia
- Relacionar-se amb els altres amb sensibilitat
- Enfrontar-se a l'expressió d'emocions doloroses
- Manifestar interès pel passat (Vilarasau, J; 2000)

## Objectius

Amb aquesta experiència ens vam proposar treballar els següents objectius:

1. Mantenir la pròpia identitat:
  - 1.1 Recordar fets passats importants per a la persona
  - 1.2 Compartir experiències pròpies passades
  - 1.3 Relacionar elements presents i passats
  - 1.4 Mantenir i reforçar l'autoestima

## Estratègies metodològiques

Les activitats que es van dur a terme en aquest projecte van ser les següents:

1. Grup de conversa. Tema: *Jocs*
2. Taller de fer panellets
3. Grup de conversa. Tema: *Festes tradicionals*
4. Visita a una exposició d'objectes antics
5. Grup de conversa. Tema: *Viatge de noces*
6. Audició de música d'època
7. Fotos antigues de la ciutat de Lleida

Els recursos humans que es van utilitzar en les diferents activitats van ser: l'educador social, la fisioterapeuta i les dues estudiants d'Educació Social.

**Activitat 1:** Grup de conversa. Tema: *Jocs*  
 Data i horari: 19 d'octubre, de 16'30-17'15 h  
 Lloc on es desenvolupa l'activitat: Sala de manualitats  
 Recursos: No fungibles: Baldufa, patacons  
 Participants: Grup de 6 vells

Descripció:

Es va reunir el grup dels 6 vells a la sala de manualitats i els vam proposar com a tema de conversa *els jocs de la seva infantesa*. A partir d'aquí intentàrem que cada padrí compartís els seus records. A més a més, es va intentar que es

guardés un ordre en la participació, afavorint el respecte a la resta de companys. Nosaltres teníem preparat un guió per a reconduir la conversa si es donés el cas que la conversa no funcionés. Per tal d'ajudar a estimular els vells a recordar es van utilitzar elements de suport, com una baldufa i patacons.

**Activitat 2:** Taller de panellets

Data i horari: dimarts 24 d'octubre, de 16'30 a 17'15 h

Lloc on es desenvolupa l'activitat: Sala de manualitats.

Recursos: Fungibles: Ingredients per a elaboració dels panellets, plats de plàstic.

Participants: Tots les persones grans que hi vulguin participar, incloent el grup de 6 vells amb els quals vam portar a terme el nostre PEC.

Descripció:

Primerament vam acompanyar els vells a la sala de manualitats; els vam recordar l'hàbit d'higiene de rentar-se les mans i es van col·locar al voltant de les taules, on ja hi havia la massa preparada pel cuiner. A partir d'aquí, el grup de vells va començar a elaborar els panellets i, alhora que practicaven una activitat de vida diària com era cuinar, recordaven una tradició que feien fa molts anys amb els diferents familiars a casa seva.

**Activitat 3:** Grup de conversa. Tema: *Festes tradicionals*

Data i horari: dijous 2 de novembre, de 16'30 a 17'15 h

Lloc on es desenvolupa l'activitat: Sala de manualitats

Participants: Grup de 6 vells

Descripció:

Es va portar la mateixa dinàmica que en l'anterior grup de conversa, però canviant el tema de debat. L'activitat anterior va servir com a punt de partida de la conversa.

**Activitat 4:** Visita a l'exposició d'objectes antics

Data i horari: Divendres 3 de novembre, tot el matí.

Lloc on es desenvolupa l'activitat: Pavelló firal de la ciutat de Lleida

Recursos: No fungibles: Autobús

Participants: Grup de 6 vells

Descripció:

Aprofitant que es va fer una exposició d'objectes antics al pavelló firal, vam realitzar una sortida per tal que els vells poguessin veure objectes i imatges que

ells mateixos utilitzaven en el seu passat. En aquesta exposició els vells podien tocar objectes que els evocaven records que s'anaven comentant.

**Activitat 5:** Grup de conversa. Tema: Viatge de noces  
Data i horari: dijous 9 de novembre, de 16'30 a 17'15 h  
Lloc on es desenvolupa l'activitat: Sala de manualitats  
Participants: Grup de 6 vells

Descripció:

La metodologia de l'activitat és la mateixa que en els altres grups de conversa, però canviant la temàtica.

**Activitat 6:** Música de l'època  
Data i horari: dimarts 14 de novembre; de 16'30 a 17'15 h  
Lloc on es desenvolupa l'activitat: Sala de manualitats  
Recursos: No fungibles: Equip de música, cintes  
Participants: Tots les persones grans, incloent-hi el grup dels 6 vells amb els quals portem a terme el nostre PEC

Descripció:

Un cop reunits tots els vells en una mateixa sala, vam anar posant diferents cançons de la seva època de tal manera que, segons anessin recordant, poguessin anar expressant els records que comporta sentir aquelles melodies.

**Activitat 7:** Fotos de la ciutat de Lleida antiga  
Data i horari: dijous 16 de novembre, de 16'30 a 17'15 h  
Lloc on es desenvolupa l'activitat: Sala de manualitats  
Recursos: No fungibles: Diferents fotografies de la ciutat de Lleida publicades per un diari local.  
Participants: Grup de 6 vells

Descripció:

Vam reunir els vellets a la sala de manualitats i els vam mostrar, una a una, diferents fotografies de la ciutat de Lleida uns anys enrere. L'objectiu era que reconeguessin els diferents espais i carrers, s'hi identifiquessin i, a partir d'aquí, poder establir una conversa.

## Tècniques

Durant la realització del nostre projecte vam utilitzar dues tècniques diferents: l'observació i el grup de conversa.

La tècnica de l'*observació* la vam fer servir durant tot el projecte. En un moment inicial la vam utilitzar per tal de detectar les necessitats que tenien els vellets. Posteriorment va ser una eina que ens va ajudar a realitzar l'avaluació de les diferents activitats, i finalment la vam utilitzar per avaluar els objectius. El tipus d'observació utilitzada va ser l'observació directa, ja que ens va permetre una visió més subjectiva de la situació i les necessitats.

Una altra tècnica utilitzada va ser la del *grup de conversa*. És una tècnica d'estimulació grupal que busca promoure la capacitat comunicativa dels participants; a més a més també vol establir una interacció i cohesió positives entre els participants. (Mañós, Q.: 1998). Amb aquesta, preteníem portar a terme una conversa en petits grups de persones amb una personalitat similar i aconseguir la vivència emotiva dels fets significatius encara registrats a la memòria dels vells (reminiscència).

En aquesta tècnica, el treball proposat per l'educador s'articularà al voltant del treball sobre la memòria remota, la memòria d'evocació i, per tant, en connexió amb fer viure la capacitat emotiva, així com també donar importància als fets, sentiments i experiències que són importants per a cada persona; això li pot provocar una millora en la seva capacitat d'autoestima, al mateix temps que estem reforçant la seva capacitat de mantenir en el record els fets més importants que donen sentit a la vida de cadascú (Mañós, Q.: 1998).

## Recursos

### Recursos materials

*material fungible:*

ingredients per a fer panellets (farina, ou, coco...)

plats de plàstic

estovalles

sabó  
tovallons de paper

*material no fungible:*

sala de manualitats  
gimnàs  
equip de música  
cassets  
fotografies  
Pavelló Camps Elisis  
Autobús  
Taula  
Cadires

## Recursos humans

Educador Social  
Fisioterapeuta  
Dues estudiants d'Educació Social  
Cuiner  
Gerocultors

## Recursos funcionals

### Calendari – horari:

ACTIVITAT	DIA	HORARI
Grup de conversa: JOCS	19 oct.	16:30 a 17:15
Taller de panellets	24 i 25 oct.	16:30 a 17:1
Grup conversa: FESTES TRADICIONALS	2 nov.	16:30 a 17:15
Visita a l'exposició LLEIDA ANTIGA	3 nov.	Tot el matí
Grup de conversa: VIATGE DE NOCES	9 nov.	16:30 a 17:15
Música de l'època	14 nov.	16:30 a 17:15
Fotos de LLEIDA ANTIGA	16 nov.	16:30 a 17:15

### **Pressupost:**

El material utilitzat en les diferents activitats és propi del centre (plats, menjar, fotografies, etc.). Però cal tenir en compte que encara que el viatge d'anar i tornar a l'exposició Lleida Antiga la pagarà el centre, l'entrada la pagarà cada padrí. Així doncs, el pressupost del projecte és mínim.

## Avaluació

### Avaluació inicial

Abans d'iniciar el projecte vam fer una observació per tal de conèixer la situació real en què es trobaven els vells i detectar les possibles necessitats (treballar la psicomotricitat fina, mantenir l'atenció i concentració, manca de lateralitat, manipulació d'objectes, etc.)

A partir d'aquesta observació vam prioritzar una de les necessitats detectades, que un cop comentada, va servir com a base per a dissenyar el nostre projecte.

### Avaluació contínua

L'avaluació contínua és la veritable avaluació del procés educatiu pres en el seu conjunt. Aquesta avaluació és la valoració permanent de l'activitat educativa a mesura que aquesta es va desenvolupant, és a dir, a mesura que es van realitzant les activitats es van recollint un seguit d'informacions que ens permetrà adaptar-les a les necessitats dels vells i observar la seva resposta. (García Ramos, J.M.: 1994)

Per tal d'aconseguir-ho vam seguir una sèrie de *pautes*:

- observació: mentre es realitzava l'activitat ens fixàvem en les diferents reaccions dels vells
- un cop finalitzada, comentàvem el desenvolupament de cada activitat i vèiem on s'havien comès les possibles errades per tal d'intentar no tornar-les a repetir en les següents activitats.



## Avaluació final

Per tal d'avaluar el nostre projecte vam realitzar una avaluació final que com a última fase del procés avaluador, no és altra cosa que la síntesi de tots els elements proporcionats per l'avaluació inicial i contínua amb l'objectiu d'arribar a la formulació d'un judici global que resumeixi el progrés realitzat pels vells durant el projecte. (García Ramos, J.M.: 1994)

Per fer aquesta avaluació final vam dissenyar unes taules amb una sèrie d'indicadors amb els que vam avaluar els objectius que ens vàrem marcar a l'inici del projecte. Els indicadors són els elements que vam observar mentre es desenvolupava el projecte, que ens van permetre veure si s'havien aconseguit o no els objectius.

indicadors	(+)5	4	3	2	1(-)
<b>Objectiu:</b> <i>Recordar fets passats importants</i>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• comenta fets concrets</li> <li>• respecta els records dels companys</li> <li>• recorda esdeveniments importants del passat</li> <li>• gaudeix dels records del passat</li> </ul>					
<b>Objectiu:</b> <i>Compartir experiències pròpies passades</i>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• comenta fets concrets</li> <li>• respecta els records dels companys</li> <li>• monopolitza la conversa</li> <li>• segueix la dinàmica de la conversa</li> </ul>					
<b>Objectiu:</b> <i>Relacionar elements presents i passats</i>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• reconeix elements passats</li> <li>• reconeix elements presents</li> <li>• comprèn els canvis</li> <li>• segueix la dinàmica de la conversa</li> </ul>					
<b>Objectiu:</b> <i>Mantenir i reforçar l'autoestima</i>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• valora les pròpies experiències</li> <li>• els records li produeixen emocions agradables</li> <li>• s'ha sentit superior als companys</li> <li>• s'ha sentit inferior als companys</li> </ul>					

## Conclusions del PEC

Un cop realitzat i avaluat el nostre projecte, vam arribar a les següents conclusions:

- El tema escollit per dur a terme el projecte (reminiscència) va resultar positiu, ja que els vells hi van participar molt activament.
- L'acceptació del projecte per part dels vellets va ser molt bona perquè els permetia recordar fets que havien estat molt importants per a ells.
- Cal destacar que l'activitat que més va agradar va ser els diferents grups de conversa, ja que podien recordar fets, sentiments... d'una manera més lliure.
- Creiem que el grup de destinataris del projecte va funcionar molt bé, tant a escala grupal com individual, ja que sempre es van mostrar disposats a participar en les diferents activitats
- Els objectius que ens havíem marcat en iniciar el projecte van ser assolits majoritàriament
- Creiem que la participació dels vells va resultar afavorida pel fet que el grup control escollit per al projecte participen normalment en les activitats que es realitzen al matí a la Sala de Manualitats.

Així doncs,ensem que el nostre projecte educatiu comunitari, en línies generals, ha resultat positiu ja que s'han acomplert les perspectives que hi teníem dipositades. I, a part, pot donar lloc a unes altres vies d'investigació.

Adolfo Martínez Primo	Educador social de la Residència Llar de Sant Josep de Lleida. Benestar Social. I.C.A.SS. Lleida Tutor de pràctiques.
Laura Font Pascual	Estudiant en pràctiques de 3r d'Educació Social de la Facultat de Ciències de l'Educació. UDL. Lleida
Laura Andrés González	Estudiant en pràctiques de 3r. d'Educació Social de la Facultat de Ciències de l'Educació. UDL. Lleida Residència per a gent gran Llar de Sant Josep c/ de la Mercè s/n. 25003 Lleida Tel. 973 281 077 Fax 973 268751

---

## Bibliografia

**Maños, Q.** (1998), *Animació estimulativa per a gent gran discapacitada*. Narcea, Madrid

**Peña Casanovas, J.** (1999), *Intervenció cognitiva en la malaltia d'Alzheimer. Fonaments i principis generals*. Fundació La Caixa, Barcelona.

**Peña Casanovas, J.** (1999), *Intervenció cognitiva en la malaltia d'Alzheimer. Manual d'activitats*. Fundació La Caixa, Barcelona.

**Peña Casanovas, J.** (1999), *Malaltia d'Alzheimer. Del diagnòstic a la teràpia: conceptes i fets*. Fundació La Caixa, Barcelona.

**Vilarasau Salat, J.** (2000), *Guia pràctica de reminiscència*. Fundació La Caixa, Barcelona.