

CORREU ELECTRÒNIC  
girona@voluntaris.cat

# FEDERACIÓ CATALANA DE VOLUNTARIAT

## L'AGENDA

### SETMANA DEL VOLUNTARIAT

DILLUNS 21 DE MAIG

**Girona** ▶ Lliurament dels Premis Relats de Voluntariat. Organitza la Federació Catalana de Voluntariat Social. **LLIBRERIA D'EMPÚRIES - C/ALVAREZ DE CASTRO, 6**. 19.30H. ☎ 972 22 79 11. @GIRONA@VOLUNTARIS.CAT

DIMARTS 22 DE MAIG

**Girona** ▶ Jornada de Portes Obertes a Creu Roja. Organitza Creu Roja Girona. **C/ BONASTRUCC DE PORTA, 13**. 16.30 A 18.00 H. ☎ 972 22 22 22. @TXELL.ANGELATS@CREUROJA.ORG

DIMECRES 23 DE MAIG

**Girona** ▶ Parlem de Donació d'Òrgans (Cinema i Salut). Organitza AECC - Catalunya Contra el Càncer Girona. **MUSEU DEL CINEMA**. 18.00 H. ☎ 972 20 13 06. @JOSEP.SOLER@AECC.ES

23 I 24 DE MAIG

**Girona** ▶ Curs «El Pla de Voluntariat a la teva entitat». Organitza la Federació Catalana de Voluntariat Social. **FUNDACIÓ RAMON NOGUERA**. 10.00 A 14.00H I DE 15.00 A 19.00 H. [WWW.VOLUNTARIS.CAT](http://WWW.VOLUNTARIS.CAT). 10€ (ENTITATS MEMBRES FCVS) I 15€

DIJOURS 24 DE MAIG

**Fornells** ▶ Caminada al voltant del Pla de l'Onyar. Organitza Gicor. **PARC DEL MIGDIA (DAVANT FARMÀCIA)**. 09.00 H. ☎ 972 22 14 69

### ALTRES ACTES

DIUMENGE 13 DE MAIG

**Girona** ▶ 7ª Cursa de les Gavarres d'Astrid 21, amb 3 recorreguts: de 4, 10 i de 20 kms. Organitza la Fundació Síndrome de Down ASTRID 21. **CASTELL DE MONTJUÏC**. [CURSAGAVARRAS21.BLOGSPOT.COM.ES](http://CURSAGAVARRAS21.BLOGSPOT.COM.ES). 09.00H

**Salt** ▶ 9ª Caminada per les hortes i deveses de Salt. Organitza Càritas Salt.

**ZONA D'APARCAMENTS DEL PARC MONAR**. 09.00 H. ☎ 972 24 24 72. 5€. @SALT@CARITASGIRONA.CAT

DIVENDRES 25 DE MAIG

**Girona** ▶ Conferència: «L'art de girar la truita - Claus per convertir la teva adversitat en una oportunitat», a càrrec d'Avraham Mashiah, coach i especialista en lideratge personal. **CENTRE CÍVIC TER**. 11.00 H. ☎ 972 41 40 41. @SDEVEESA@MIFAS.COM

## Josep Lluís Esteve

**Voluntari del programa Reforç i Estimulació de la Memòria i la Salut (REMS) de la Fundació Catalunya La Pedrera.** Des de desembre del 2016, en Josep Lluís Esteve dedica tres matins a la setmana al programa REMS de la fundació, on té un espai d'art i decoració floral. El seu treball ha estat relacionat amb la sanitat pública.

# «Participar al programa REMS ha tingut una influència significativa»

**El programa Reforç i Estimulació de la Memòria i la Salut (REMS) es realitza a l'espai Social de Girona i està destinat a persones grans amb graus lleus i moderats de malalties neurodegeneratives, com l'Alzheimer o el Parkinson, i a persones amb deteriorament cognitiu lleu. El Josep Lluís té un espai d'art i decoració floral.**

LLUÏSA OLLER GIRONA

☑ **Per què va començar a fer de voluntari a l'espai Social de Girona?**

☒ Després d'un període de baixa per temes de salut i implicat en l'evolució de la malaltia d'Alzheimer i la posterior mort del sogre després d'un llarg procés de 15 anys, vaig decidir fer un gir a la meua vida. Primer, apadrinant un nen de l'Índia, i segon, decidint fer un voluntariat. A través de la campanya de l'Espai Gironès, «Espai del Temps» que es fa per Nadal, vaig tenir l'oportunitat de conèixer diversos projectes d'entitats diferents. Vaig trobar que la que més s'adaptava als meus interessos era el programa REMS de la Fundació Catalunya La Pedrera. Em vaig inscriure i posteriorment vaig decidir continuar com a voluntari amb la meua tasca.

☑ **Quina és la seva tasca?**

☒ Dinamitzar i rebre als participants quan arriben a l'espai, ajudar a la gestora de casos en la seva atenció i donar-li suport en les sessions d'activitat cognitiva i física quan ho requereix el programa. També m'encarrego de proposar i preparar tallers per l'espai de Socialització; organitzar i fer aniversaris, festes i tallers; i fer que l'estona que la gent passa a l'espai ho faci de la millor manera possible.

☑ **I per què al REMS?**

☒ Perquè m'agrada treballar amb gent gran, són molt receptius a l'hora de rebre atenció i afecte; personalment m'enriqueix i aprenc moltíssim d'ells.

☑ **Com van ser els primers dies?**

☒ Des del primer dia em vaig sentir que formava part de l'equip, em van fer sentir integrat molt ràpidament i la línia del programa està molt en consonància amb el tipus de voluntariat que volia portar a terme.

☑ **Per què creu que és important la seva tasca com a voluntari en aquest espai?**

☒ Personalment em sento molt



acollit amb els participants i l'equip de professionals. Compten amb mi com a membre més del programa. El tracte que rebo per part dels participants és idèntic al que rep qualsevol dels tècnics. Les meves propostes són acollides amb grat, em sento escoltat i valorat amb les meves aportacions. Sento que sumo dins el programa. A més, els moments que vivim diàriament al centre i la bona harmonia que tinc amb els companys és molt enriquidora.

☑ **Com l'han acollit des de la Fundació?**

☒ Dels diferents projectes on vaig estar fent de voluntariat és l'únic lloc on no m'he sentit com un mòble. He pogut interactuar amb la gent i fer valer el meu bagatge professional i personal. Em sento part de l'equip i el voluntariat s'ha integrat en el meu dia a dia com una ocupació flexible i gratificant.

☑ **I els participants del programa?**

☒ Molt bé, han estat molt receptius, sento que formo part del seu dia a dia i és gairebé com si formés una família. M'expliquen vivències, aventures, contrastem opinions i em sento molt receptiu per escoltar-los, és el millor que puc donar del meu voluntariat.

☑ **Què ha après durant aquest temps?**

☒ Es podria dir que m'ha ajudat a entendre diferents realitats dintre de les diferències que tenen cadascuna de les persones que hi participen.

☑ **Quin aspecte valora del programa REMS que el diferenciï d'altres programes dirigits a l'atenció de persones amb de-**

**pendència?**

☒ La qualitat humana i la dedicació a ells, la complicitat i la necessitat que les pròpies persones siguin agents actius dins de la seva nova etapa. Tots tenen el seu espai i reben atenció dels professionals, voluntaris i pràctics de diferents especialitats. A més, no és un espai medicalitzat, totes les teràpies són centrades en la persona i els espais treballen en el territori i la inclusió d'altres persones.

☑ **Quines persones tenen el perfil per ser usuàries del programa REMS?**

☒ Totes aquelles persones amb malalties neurodegeneratives, com l'Alzheimer o el Parkinson i amb deteriorament cognitiu lleu. També penso que és un espai interessant per aquelles persones que per soledat sobrevinguda necessiten relacionar-se amb d'altres i sortir de l'aïllament i la situació que viuen diàriament. Tot el temps els participants realitzen activitats per mantenir el màxim de temps la seva autonomia i les capacitats físiques i cognitives.

☑ **Què diria a totes aquelles persones que pensen que estaria bé participar al REMS, però no s'animen?**

☒ Que és un espai on, a banda de treballar aspectes necessaris pel seu dia a dia, riuen, comparteixen moments, formen part d'un col·lectiu, tenen un motiu afegit per sortir de casa i vestir-se per agradar als altres, on els dies assenyalats seran compartits i els moments difícils també. Està demostrat que la socialització en les persones té efectes favorables en patologies com a dolors articulars, control de

les malalties cròniques, hipertensió arterial, diabetis, i la prevenció de patologies de l'esfera psico-social com la depressió, ansietat o empitjoraments en els mateixos.

☑ **Com valora que s'engegui un programa nou al REMS de Girona per Dinar en companyia?**

☒ Em sembla un valor afegit al programa donat que és un punt de trobada i relació amb altres persones. Dinar en companyia, com segurament hagi fet durant tota la seva vida, li permet evitar la soledat i de ben segur li proporciona un benestar emocional al participant. A més la persona menjarà de manera equilibrada i es podrà fer un seguiment de quina alimentació porta a terme.

☑ **Si hagués d'explicar el programa REMS a altres voluntaris, com ho faria?**

☒ És un programa educatiu, socialitzador i personalitzat, que enriqueix molt els participants i els diferents agents que hi participen. Com a voluntari reps formació i coneixes el funcionament i les activitats adreçades als participants. Aquest aspecte diversifica i enriqueix la teva formació i obre portes personals i professionals dirigides a aquest sector.

☑ **Recomana a tothom que faci voluntariat al REMS?**

☒ En general, qualsevol voluntariat és una experiència molt enriquidora, el voluntariat és una bona manera de fer el món una mica més just. Qualsevol persona pot aplicar el voluntariat de forma individual, breu i intensa en la seva vida diària, amb les persones que estan al seu voltant dia rere dia o amb algú que es creui en el seu camí.