



SERVEIS PER A LA GENT GRAN

LAS LIRAS

Pisos independents i serveis comuns

>> Al centre residencial Las Liras les persones grans tenen la possibilitat de viure en apartaments independents i beneficiar-se de determinats serveis comuns. Aquest complex, situat al carrer del Col·legi, conjumina la comoditat de viure a casa i tenir la tranquil·litat i la seguretat de gaudir del servei d'un equip de professionals preparats per satisfer qualsevol necessitat, i disposar, alhora, de diversos espais comuns on sentir-se acompanyat i compartir activitats amb els altres residents.

A més del servei d'atenció al resident a recepció de 8 a 22 hores, els veïns disposen d'un servei d'infermeria i d'un altre de vigilància i seguretat les 24 hores al dia. També tenen restaurant i bar a preu de cost, servei de manteniment i l'opció que els facin la neteja del pis i la bugada.

La Mercè Martínez, de 78 anys, va anar a viure per primer cop a Las Liras a finals de l'any 2010, quan la seva parella encara vivia. "Hi vam estar quatre anys però després ens vam traslladar a un centre de Sant Cugat on a més d'apartaments, hi havia residència. Jo havia passat un càncer i la meva parella s'havia sacrificat molt per mi. Vaig pensar que s'hi requeria, allà podríem passar a la residència", comenta.

Dos anys després de la mudança, el seu company va morir. Mar-



La Mercè Martínez resideix en un dels apartaments del centre. NEBRIDI ARÓZTEGUI

tínez encara va passar un any i mig més a Sant Cugat però a principis del 2018 va decidir tornar a Las Liras. "Aquest centre m'agrada molt. Hi estic molt més bé. Per mi, Las Liras és el millor centre que hi ha", assegura.

Ara viu en un apartament de dues plantes en règim de lloguer. "La meva habitació és a dalt però tinc un ascensor per pujar i baixar i a la planta baixa tinc una altra habitació per si mai necessito que una persona es quedi a dormir", explica Martínez, que no té fills.

"Las Liras és al centre de Terrassa; ho tinc tot a l'abast. La relació amb els veïns és molt bona. A més, el personal és fantàstic", comenta. "Des del primer dia, et sents com a casa. Pots tenir el pis al teu gust. Si tens ganes d'estar sol, no cal que obris la porta a ningú i si et ve de gust estar acompanyat, pots baixar a les sales comunes",afegeix.

"Tenim sales de joc, una sala de televisió, un menjador preciós i una capella per a qui la necessiti", diu. "Jo encara em bellugo molt

per fora. Surto cada dia i viatjo bastant però potser d'aquí a un temps no em vindrà tant de gust sortir i utilitzaré més els espais comuns", comenta.

Martínez dina cada dia al restaurant de Las Liras. El sopar prefereix fer-lo a casa. "Tenim diverses opcions de menú. Cada setmana ens passen una llista per escollir. El menjar és força bo", relata.

"De Las Liras, m'agrada tot. No trobo a faltar res. Tinc molta llibertat i em sento a casa", conclou.

VIURE MÉS TEMPS

La clau de la longevitat podria estar en l'optimisme

El secret de la longevitat passa per una combinació d'hàbits saludables: una dieta equilibrada, fer exercici amb regularitat, no fumar ni beure alcohol... Però aquests no són els únics aspectes a tenir en compte. Un estudi de la Universitat de Boston ha conclòs que existeix una relació entre ser optimista i viure més temps.

Els científics van analitzar una mostra de 70 mil dones durant deu anys, i una de menor grandària d'homes durant tres dècades. Van estudiar factors com la dieta, l'exercici, la quantitat d'alcohol que beuen i si fumaven o no, i els seus nivells d'optimisme. I van concloure que la longevitat d'aquells que pertanyien als grups més optimistes era de mitjana un 11% per als homes, i un 15% per a les dones. També tenien més probabilitats d'arribar al que es considera com "excepcionalment longeu", és a dir, viure 85 anys o més.

"Molts estudis suggereixen que la longevitat va acompanyada de la bona salut. Les nostres troballes plantegen la possibilitat de promoure un envelliment saludable conreant factors psicològics com l'optimisme", apunta Lewina Lee, coautora de l'estudi. No obstant això, Lee reconeix que cal estudiar amb més profunditat aquesta qüestió, ja que encara no és clar el perquè d'aquesta relació.

La seva nova llar

Més comoditat, tranquil·litat i serveis al seu abast.

El seu propi pis, amb zona comunitaria i tots els serveis que vulgui gaudir:
Restaurant, Infermeria 24 hs., Neteja i manteniment, Spa-gimnàs,
Biblioteca, Capella, Parking.



C/ Col·legi 41 - Terrassa - Tel.: 93 736 71 00 / 649 43 44 21
E-mail: recepcio@lirasterrassa.com - Web: www.lirasterrassa.com

Som al centre de Terrassa, al costat dels principals serveis de la ciutat: els Ferrocarrils de la Generalitat, l'estació d'autobusos, l'Ajuntament i el mercat.