

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2022

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Especial Camallera - Núm 6



Núm
21



04 FEM BALANÇ
DEL 2022

07 L'ENTREVISTA

08 QUÈ M'AGRADA?

14 ACTIVA'T



Com a alcalde de Saus, Camallera i Llampàies, em fa molta il·lusió poder adreçar-me novament a tota la gran família que formeu part del Centre de Serveis de la Gent Gran de Camallera.

Després del trasbals que hem viscut durant els darrers dos anys per culpa de la pandèmia, la qual ha afectat plenament al nostre Centre de Serveis provocant restriccions i incomoditats que han influït en el dia a dia del funcionament d'aquest Centre, volem agrair la feina feta per part de tot el personal, demostrant una gran professionalitat malgrat les adversitats i les dificultats amb les quals s'han trobat a conseqüència d'aquesta pandèmia. Tot i això, han prioritzat sempre el benestar dels usuaris i usuàries del nostre centre de serveis i han fet tot el possible perquè aquests es trobin a gust.

També volem donar les gràcies a les famílies que han dipositat la seva confiança en el centre de serveis i a SUMAR pel seu model de gestió basat en l'atenció personalitzada, un model que respecta les preferències dels usuaris i usuàries i estimula les seves habilitats.

Per l'ajuntament, el nostre centre de serveis és una prioritat perquè el fet de poder donar un servei d'envelliment de qualitat al nostre municipi ens és molt satisfactori i fem tot el que està al nostre abast per millorar la qualitat del servei i l'atenció del personal i els residents del centre i així ho demostra el fet que sempre intentem satisfer totes les demandes del centre, amb actuacions encaminades a millorar els espais, com és per exemple la recent construcció d'un nou lavabo per donar servei a totes les persones del centre. Des de l'Ajuntament estarem sempre al costat de la gent gran.

Ja per acabar, vull aprofitar per desitjar-vos a tots i a totes que acabeu de passar un bon any 2022 i que tingueu un bon inici d'any 2023, tot esperant que ens puguem retrobar aviat.

Moltes salutacions a tothom!

Esteve Gironès i Hernández

Alcalde de Saus, Camallera i Llampàies

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2022

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE

QUALITAT:

Elisenda Serra

DIRECTORA TÈCNICA DEL CENTRE:

Anna Martínez Roca

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Més de deu anys dels Serveis d'Atenció Integral per a la gent gran del món rural



Els SAIAR o Serveis d'Atenció Integral en l'Àmbit Rural neixen l'any 2009 com a prova pilot del Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya amb dos objectius: afavorir l'envelliment rural i a domicili i facilitar l'accés a les persones d'entorns rurals amb necessitats assistencials als serveis d'atenció especialitzada. Es creen pràcticament al mateix temps que SUMAR i també com a un element més de suport al desplegament del sistema català de serveis socials, d'acord a la Llei 12/2007.

En aquest context, els SAIARS o centres de serveis s'estructuren com una plataforma de serveis a municipis de menys de 5.000 habitants on s'ofereixen programes d'atenció d'acord a les expectatives i necessitats de cada territori per poder garantir el continuïtat assistencial durant totes les fases de l'envelliment, des dels vells joves a vells amb situacions ja de fragilitat i/o dependència. Acompanyar les persones grans en les diferents etapes d'evolució cap a la dependència, donar suport a la família o persona cuidadora i oferir la continuïtat en el desenvolupament de les activitats diàries en el seu entorn immediat són els principals objectius del projecte.

Amb el suport i la col·laboració del Departament de Drets Socials de la Generalitat, al llarg de 2010 vam posar en marxa els primers sis centres de serveis. Al 2011, n'incorporem tres més com el de Camallera, i així successivament fins a arribar als catorze centres de serveis que gestionem avui.

Més de deu anys d'existència demostren l'èxit d'aquests serveis basats en un model d'atenció centrada en la persona pioner a Catalunya que ofereix una atenció personalitzada amb una àmplia oferta d'activitats pensades per fomentar l'autonomia i el benestar de les persones en un entorn de proximitat a la pròpia llar.

S'ha demostrat que els centres de serveis són el relleu natural dels centres de dia, els quals es basen en una normativa de fa més de 20 anys. Els centres de serveis són un recurs més modern, flexible i amb més serveis. Són una molt bona alternativa per combatre la solitud a casa i passar-se els dies i les setmanes amb molt poca activitat. Una solitud que pot provocar un deteriorament més ràpid de les capacitats físiques i cognitives de la persona gran com ha evidenciat la Covid-19 amb l'aïllament social a què ens va obligar.

Per això, a mesura que la situació epidemiològica ha millorat, no hem escatimat esforços per anar recuperant la normalitat de les activitats i les interaccions socials amb l'entorn. Ha calgut un treball intens i extraordinari de les treballadores dels centres, però també la predisposició i col·laboració de les persones usuàries i de les seves famílies. I aprofitem per agrair a tothom la seva aportació, que, tot i les mesures de prevenció i seguretat per evitar contagis, encara vigents, ens ha permès recuperar al màxim la normalitat convivencial i les activitats als centres. Una normalitat que queda reflectida en aquest nou número de la revista SUMEM especial pel centre de serveis de Camallera.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

FEM BALANÇ DEL 2022

A CÀRREC D'ANNA MARTÍNEZ, DIRECTORA TÈCNICA DEL CENTRE DE SERVEIS

Si hem de definir aquest 2022, diríem que ha estat l'any del retorn. El retorn a les abraçades, a les retrobades amb els nostres, el retorn a les rutines i als costums d'abans... El retorn a la normalitat. Una normalitat que hem trobat molt a faltar.

Hem passat temps complicats en què la pandèmia ens ha obligat a adaptar-nos, a canviar la nostra forma de treballar d'una manera precipitada i adoptar unes mesures complexes, mesures que ens han fet deixar enrere el nostre model de treball per tal de protegir les persones que assisteixen al centre.

Ara ens sentim afortunats de poder tornar a conviure amb normalitat. Podem tornar a seure tots junts a taula i hem deixat enrere l'haver de seure en taules separades i amb distància entre nosaltres. Hem recuperat ajudar-nos entre

nosaltres acostant l'aigua o la setrillera, servint al company que no pot fer-ho o recollint els plats de la taula. Hem recuperat un piló de petites coses que ens ajuden a crear l'ambient familiar que hem trobat tant a faltar.

Una altra cosa que hem recuperat i ens agrada molt és poder-nos acostar als nens i nenes del municipi i compartir activitats intergeneracionals amb ells. Hem pogut tornar a cantar tots junts per Sant Jordi i tenir altra vegada a prop els somriures dels més petits. Ens hem emocionat de poder recuperar aquesta activitat i poder-los entregar directament, un per un, l'obsequi que amb tanta il·lusió els hi vam preparar per agrair-los la visita.

Aquest també ha estat l'any que hem pogut tornar a celebrar l'aniversari del centre amb una festa com cal. El 16 de maig vam fer 11 anys i vam





poder gaudir d'un vermut sense distàncies ni reserves al que hi van poder tornar a assistir les famílies, l'Esteve Gironès, alcalde de Saus, Camallera i Llampalles, i en Josep M. Vidal, president de SUMAR. Vam brindar amb tothom per l'aniversari del centre i també per poder-lo celebrar de nou tots junts. Va ser una festa molt bonica on també vam poder gaudir de la Coral "Jardí del Padró" de l'Escala que ens van regalar durant una estona un repertori de les seves cançons.

També ha pogut tornar a venir la Glòria Lloveras, la voluntària que cada setmana ens visita i ens explica moltes coses diferents i interessants.

Històries, llegendes, coneixements sobre plantes, i sobre tot allò pel que ens interessem. És una visita que ens agrada molt i esperem amb moltes ganes, com la resta de visites. Tornar a poder compartir estones amb les famílies, amics, infants i persones voluntàries ens motiva i il·lusiona. Ens fa sentir estimats i part de la comunitat.

El 2022 ha estat també l'any en què hem construït un nou lavabo que s'havia convertit ja en una prioritat. I ens ha agradat com ha quedat. S'ha optimitzat l'espai on s'ha col·locat i la seva ubicació també ens facilita el nostre dia a dia.

En resum, el 2022 ha estat l'any de recuperar la il·lusió per la normalització del dia a dia. Per la recuperació d'activitats i per la recuperació del model de treball en base a l'atenció centrada en la persona. Per la possibilitat de poder tornar a posar en marxa amb tota la seva essència, el compromís de l'equip de treball de potenciar l'autonomia i respectar les decisions i els desitjos

individuals, amb una mirada conjunta de cada una de les persones que assisteixen diàriament al centre i a la seva família.

La felicitat de les persones que atenem és la nostra prioritat i aquest 2022 ens ha donat un nou impuls d'il·lusió i motivació per poder continuar treballant i avançant en aquest objectiu.



L'ENTREVISTA

Qui és l'Anna Martínez, la nova directora tècnica?

L'Anna té 34 anys i és diplomada en Treball Social i Educació Social des de 2010. Tot i que va néixer a Badalona, viu a Sils des de ben petita i va començar la seva trajectòria professional a Girona, coordinant i organitzant el servei d'una associació per a persones amb trastorn mental. Al 2016 va començar a treballar en l'àmbit de la gent gran, concretament en centres residencials de l'Alt Empordà fins que es va incorporar al centre de serveis de Camallera el novembre de 2021.

En el seu temps lliure li agrada la fotografia, llegir, fer ceràmica i viatjar.

Anna, com et sents al centre de serveis?

Doncs satisfeta de participar en un projecte amb el que em sento en consonància amb la filosofia i la forma de treballar. M'agrada la familiaritat del dia a dia al centre i la proximitat amb les persones usuàries, les seves famílies i l'entorn en general.

Què destacaries dels teus primers dies al centre?

El que més em va cridar l'atenció quan vaig començar va ser la proximitat amb la que es treballa combinada amb la professionalitat. Sento que és la forma més natural de treballar amb les persones i d'oferir un acompanyament proper i sincer.

Com vas començar a treballar amb persones grans?

Sincerament, quan vaig començar a treballar amb gent gran, no va ser una decisió premeditada. Va anar així i em va agradar el fet de ser una feina en la que podem acompanyar les persones grans i fer petites accions per ajudar-les a millorar la seva vida en una etapa tan important.

Gràcies a això m'he sentit molt bé de seguida al centre i amb les persones usuàries i les seves famílies. M'he sentit de seguida com a casa.



Què diries a una persona que es planteja venir al centre o portar-hi algun familiar?

Sempre que algú està dubtós de venir els hi dic que vinguin a veure el centre. Que vegin l'energia que s'hi respira i l'entorn tranquil i segur que és, on la gent se sent bé, se sent acompanyada i segura. On passem bones estones plegats.

QUÈ M'AGRADA?

La nostra gent i les activitats que els hi agraden

LES PERSONES GRANS



Rosa Alex de Pau. 92 anys. Viladasens

Lloc de naixement: Canet de Mar
Usuària des del 24 de maig de 2021

Què m'agrada

A la Rosa li agrada molt fer treballs manuals i pintar. És molt col·laboradora i sempre està disposada a ajudar als companys. També li agrada molt mantenir una bona conversa.



Maria Bagué Isern. 96 anys. Vilopriu

Lloc de naixement: Vilopriu
Usuària des del 14 de juliol del 2022

Què m'agrada

Ajudar amb les labors del centre és de les activitats que més agraden a la Maria. S'ho passa bé i és molt feliç quan veu el resultat del que ha fet. També li agrada fer treballs manuals i pintar, activitats que també fa molt i molt bé!





Enric Bagué Roig. 84 anys. Saus, Camallera i Llampàies

Lloc de naixement: Saus, Camallera i Llampàies
Usuari des del 18 de juliol de 2022

Què m'agrada

Passejar pel jardí i fer bicicleta són dues de les activitats que més agraden a l'Enric. Però també s'ho passa bé quan pinta, fa sumes, juga al dòmino amb els companys o observa

com d'altres juguen a cartes. I li agrada fer sentir bé als companys quan comencen a venir al centre.



Carmen Cardona Armell. 90 anys. Sant Miquel de Fluvià

Lloc de naixement: Dènia (Alacant)
Usuària des del 21 de juny del 2021

Què m'agrada

A la Carmen li agrada fer labors, jugar al parxís i a la quina i també les celebracions. És molt llaminera.



Rosa Bruguier Currius. 86 anys. Saus, Camallera i Llampàies

Lloc de naixement: Saus, Camallera i Llampàies
Usuària des del 25 de juliol de 2022

Què m'agrada

Era perruquera i li agrada molt la feina que ha estat fent durant la seva vida laboral. Gaudia molt fent-la. També li agraden molt les sardanes.





Encarnita Bambalere Cano. 82 anys. Orriols

Lloc de naixement: Barcelona
Usuària des del 12 de maig de 2022

Què m'agrada

L'Encarnita és molt presumida i li agrada molt anar ben conjuntada. És molt voluntariosa i sempre que pot ajuda a tothom. Li agrada conversar amb els companys i sempre té un somriure.



Maria Cos Pineda. 93 anys. Saus, Camallera i Llampàies

Lloc de naixement: Ordís
Usuària des de l'1 de març de 2018

Què m'agrada

Li agraden molt les flors i els animals. Li agrada pintar i s'hi passa moltes estones. També li agrada estar amb els companys, explicant històries i fent-nos riure a tots.



Paquita de Haro Ballo. 85 anys. Vilopriu

Lloc de naixement: Figueres
Usuària des del 2 de maig de 2022

Què m'agrada

Li agrada molt pintar i fer les labors que proposem al centre. S'hi entreté molt. També li agrada ajudar amb les feines domèstiques. És bromista i li agrada xerrar amb tothom.





Juanita Esteba Macau. 87 anys. Sant Pere Pescador

Lloc de naixement: Siurana d'Empordà
Usuària des del 15 d'octubre de 2015

Què m'agrada

A la Juanita li agrada llegir, pintar i amb la mainada s'ho passa molt bé. També li agrada molt cantar i quan la volem animar, només hem de cantar una cançó amb ella.



Joan Hugas Soles. 86 anys. Saus, Camallera i Llampàies

Lloc de naixement: Saus, Camallera i Llampàies
Usuari des del 24 de gener de 2022

Què m'agrada

A en Joan li agraden les matemàtiques, jugar al dòmino, recordar antigues cançons i, sobretot, explicar la seva història. També li agrada molt el peix i anar-ne a comprar. I

sempre llegeix el diari.



José López Gonzalez. 72 anys. Saus, Camallera i Llampàies

Lloc de naixement: Triana (Sevilla)
Usuari des del 16 de maig de 2011

Què m'agrada

A en José li agrada estar al dia de les notícies i també li agrada molt la música. Pinta molt bé i procura que hi hagi sempre bon ambient al centre. És una persona que sempre té molt clar què vol i què no vol fer.





Dolors Navarro Casellas. 65 anys. Sant Pere Pescador

Lloc de naixement: Sant Sadurní de l'Heura
Usuària des del 4 d'octubre de 2021

Què m'agrada

A la Dolors li agrada ajudar a tothom i donar un cop de mà sempre que pot a tots els companys del centre. Li agrada fer sopes de lletres, cuinar, llegir i una bona conversa.



Paquita Odena Oliveras. 91 anys. Calabuig

Lloc de naixement: Sant Celoni
Usuària des del 27 de maig de 2019

Què m'agrada

A la Paquita li agrada anar arreglada i per això va a la perruqueria cada setmana. No pot estar sense fer res i sempre ha de fer alguna activitat com sudokus o jugar al solitari. També s'ho passa bé fent exercicis de memòria a l'ordinador i jugant a la quina.



LES PROFESSIONALS

Maria Lluïsa Espigulé Culebras 57 anys Vilafant

Lloc de naixement: Castellfollit de la Roca
Incorporació al centre de serveis: 27 de juny de 2022



Què m'agrada

A la Lluïsa li agrada la moda i poder-se comprar peces de roba especials. De tota la vida li ha agradat el món del motor, sobretot els cotxes. A part d'això, li agrada viatjar i fer vida social amb amics i família.



Maria José Palomares Rodriguez 46 anys. Camallera

Lloc de naixement: Girona
Incorporació al centre de serveis: 5 de juliol de 2011



Què m'agrada

A la Maria li agrada molt la música i tot el que sigui fer coses amb les mans. És molt creativa. Li agrada molt gaudir de la natura amb la seva família i viatjar. I a més, s'ho passa molt bé cuinant.



Estiraments de maluc

- Per ajudar a mantenir i/o millorar l'estabilitat del cos i la flexibilitat.
- També poden ajudar a alleugerir dolors i patologies de la zona.

EXERCICI 1:

Flexió i extensió. Col·locar-se de peu amb el costat esquerre del cos al costat d'una cadira recolzant la mà esquerra. El braç dret se separa lleugerament del cos. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant.

Aixecar la cama dreta estirada endavant realitzant un moviment de flexió de maluc. Mantenir la posició durant uns segons i portar la cama cap enrere i cap amunt sense flexionar el genoll, fent un moviment d'extensió de maluc. Mantenir la posició breument durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades. Repetir el mateix procés amb la cama esquerra.



EXERCICI 2:

Abducció i adducció. Col·locar-se de peu darrere el respall d'una cadira recolzant les dues mans. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant. Aixecar la cama dreta estirada realitzant un moviment d'abducció de dreta cap esquerra. Mantenir la posició durant uns

segons i portar la cama de dreta cap a esquerra fent un moviment d'adducció. Mantenir també la posició durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades de manera lenta, rítmica i contínua. Fer el mateix procés per la cama esquerra.



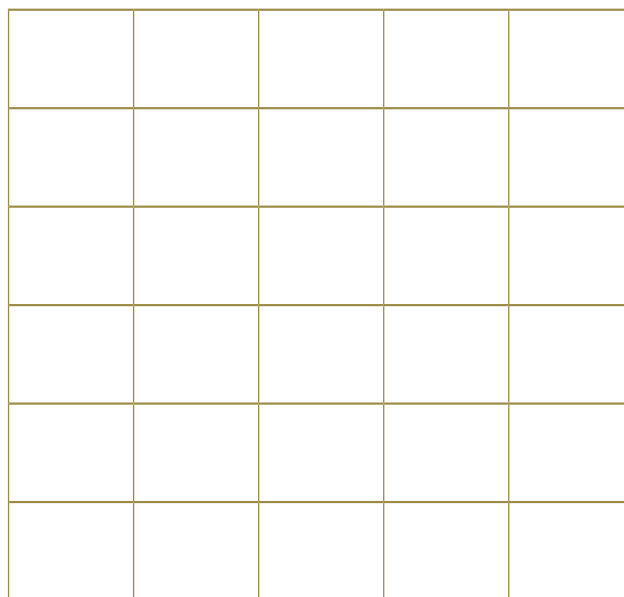
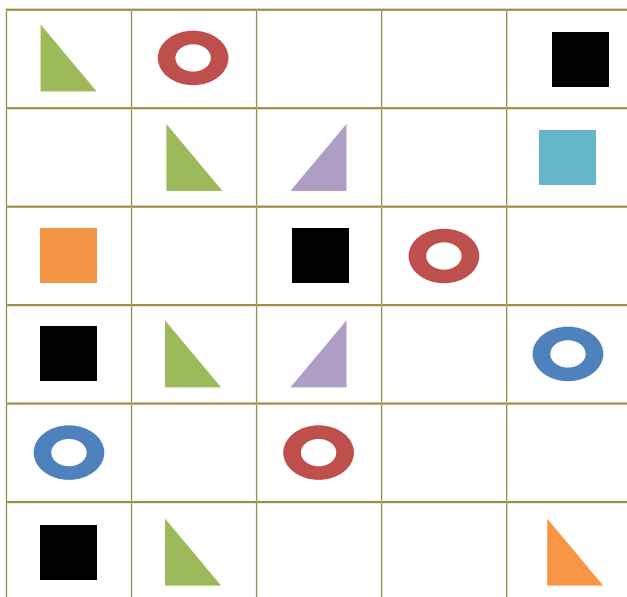
Molt important: Si existeix alguna patologia crònica, cal consultar amb una especialista abans de realitzar aquests exercicis. El dolor lumbar o de genolls pot limitar els moviments i s'haurien de fer amb menys amplitud.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antonia López**, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola



1 Còpia a la graella de la dreta el que veus a la de l'esquerra



2 Titlla el nombre que és diferent al primer de la fila

6869547	6869547	6869547	6699547	6869547	6869547
5455621	5455621	5455621	5455621	5656621	5455621
3561478	3561478	3561478	3567478	3561478	3561478
6742589	6742589	6742589	6742589	6742589	6742689

3 Llegeix tantes vegades com vulguis, i intenta repetir sense mirar

Plou poc, però per al poc que plou, plou prou

Duc pa sec al sac, m'assec on sóc i el suco amb suc.

Una gallina tica-xica-mica, cama-curta i ballarica va tenir set polls tics-xics-mics, cama-curts i ballarics.

A les sis tinc set, el càntir és buit, és nou i encara es deu.

En cap cap cap el que cap en aquest cap.

SABIES QUE...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de Saus,
Camallera i Llampàies



CONSELL COMARCAL
DE L'ALT EMPORDÀ

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya



Diputació
de Girona

SUMAR

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol - C. Emili Grahit, 91.
Bloc B - 3a pl. - 17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat

CENTRE DE SERVEIS

Prolongació carrer Nou s/n
17465 Camallera - Tel. 972 794 590
cscamallera@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

cscamallera.wordpress.com

@cscamallera

@cs_camallera

L'aïllament social i la soledat poden provocar problemes greus de salut a la gent gran, com per exemple, la depressió

- + El manteniment de les relacions amb familiars i amics i la realització d'activitats aporten moments d'alegria i distracció que ajuden a millorar el benestar i l'autoestima de la persona gran.
- + La inactivitat és un dels pitjors enemics de l'aïllament social. Fer activitats ajuda a mantenir la ment ocupada i és una manera de fer exercici físic.

Accions per combatre l'aïllament social i la inactivitat de la gent gran:

- + Rebre visites i trucades telefòniques o de vídeo sovint.
- + Realitzar activitats que agradin a la persona. No cal que siguin grans activitats però si que han de ser activitats significatives per a la persona: treballs manuals, ganxet, jocs de taula, sortir a passejar, tasques domèstiques, ...
- + Seguir rutines diàries a partir d'un horari preestablert que impliqui el compromís de realitzar una sèrie d'activitats.