

la revista dels serveis de SUMAR

Centres de serveis integrals per a la gent gran (CSIGG)

*especial*  
**LES GARRIGUES**

**4** L'atenció centrada en la persona

**6** Les activitats del centre

**10** Coneixem els nostres professionals

**12** El racó de Teresa Martin Prunera

**14** Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



EMPRESA PÚBLICA  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA

**SUMAR, empresa d'acció social SL**

Pla de Salt, 18. Oficina 2.

17190 Salt

Tel. 972 439 168

info@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

**DESEMBRE 2016**

**PRESIDENT:**

Miquel Calm

**DIRECCIÓ GENERAL:**

Estanis Vayreda

**COMITÈ DE DIRECCIÓ:**

Mariona Rustullet (directora tècnica)

Gabriel Llagostera (director de gestió  
de persones i organització)

Salvador Peña

(director administració i finances)

**DIRECTORA DEL CENTRE:**

Natàlia Giménez

**COORDINACIÓ I EDICIÓ:**

Anna Tarafa

**REDACCIÓ:**

Equip de professionals del centre

Anna Tarafa (comunicació)

**DISSENY I MAQUETACIÓ:**

Estudi Oliver Gràfic

**FOTOGRAFIES**

Arxiu fotogràfic de SUMAR

**PERIODICITAT**

Semestral

[www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)

Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona l'empresa SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i a fomentar la interacció entre tots els actors que en formen part: usuaris, familiars, amics, govern local, etc. S'autoritza la seva distribució, còpia i reutilització sempre que es faci sense afany de lucre i reconeixent l'autoria. La revista es pot descarregar gratuïtament a [www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat).

EDITORIAL

# MÉS DE 5 ANYS SUMANT PER LA GENT GRAN

L'obertura del centre de serveis integrals per a la gent gran de les Garrigues (CSIGG) forma part d'un pla pilot impulsat per la Generalitat de Catalunya per desenvolupar un nou model d'atenció integral cap a les persones grans del món rural, sobretot per aquelles que presenten un cert grau de dependència, i amb un gran objectiu: afavorir l'envelliment rural i a domicili, oferint un servei que s'adaptés al màxim a les necessitats de les persones ateses i a les seves famílies.

El Consell Comarcal de Les Garrigues, titular del servei, va confiar la seva gestió a SUMAR, que de seguida va incorporar un model de gestió propi basat en quatre grans eixos: la persona com a centre d'atenció, itineraris de tallers personalitzats, la vinculació amb el territori i la seva xarxa d'actors locals, i el transport adaptat per facilitar l'accés al servei.

Actualment, el CSIGG Les Garrigues és un dels primers centres a Catalunya on s'implementa l'atenció centrada en la persona, un model pioner que ofereix, de manera consensuada, allò que demana l'usuari i que té molt en compte la seva trajectòria de vida i les seves preferències. SUMAR, mitjançant el programa 'Tu decideixes com vols envellir', ha desenvolupat la seva implementació per fer-lo sostenible i equilibrar la rendibilitat social i econòmica del servei.

La millora continuada és una constant a SUMAR i queda palès amb la incorporació de noves tècniques i estratègies de gestió i d'intervenció amb les persones grans. El premi ACRA, rebut l'any 2015, a la millora en la qualitat en l'atenció a la dependència i a la promoció de l'autonomia personal pel programa 'Tu decideixes com vols envellir' i la recent designació de SUMAR com a membre del Ple del Consell de la Gent Gran de Catalunya (CGGCat), un òrgan consultiu de la Generalitat i de representació i participació de les persones grans en totes les qüestions que siguin del seu interès, són un reconeixement a la nostra tasca.

Mitjançant aquesta revista (ja portem 10 números), volem aproximar-vos una mica més a la realitat dels centres i conscients que és només una pinzellada de tot el que s'està fent, us presentem una edició especial del vostre centre que respon a aquesta voluntat.

Esperem que us agradi i moltes gràcies per la vostra confiança!

**Estanis Vayreda i Puigvert**

Director general

SUMAR, empresa d'acció social, S.L.

# SOM EL QUE SOM GRÀCIES A VOSALTRES

El Centre de Serveis Integrals per a la Gent Gran (CSIGG) de les Garrigues és un referent a la nostra comarca i arreu del territori perquè l'atenció que ofereixen rau en el fet que cadascú decideixi com vol envellir.

La nostra voluntat és que el centre sigui una perllongació de la llar i crec fermament que ho estem aconseguint. En aquestes parets hi conviu una gran família que conformen les persones ateses i el personal, amb el seu tracte proper i respectuós. Acompanyem a les persones en el seu projecte vital i ens adaptem a les seves preferències i necessitats.

El nostre objectiu és que, quan una persona accedeix al centre, s'hi trobi com a casa. Estem aconseguint atansar un servei bàsic per a la gent gran de qualitat que garanteixi el seu benestar. Per aquest motiu s'ha articulat un servei de transport adaptat per a garantir l'accés al centre des de tots els municipis que el conformen.

Tot plegat no és més que un retorn, un agraïment, de tot el que vosaltres heu donat al llarg de la vostra vida, a la família, al poble i a la comarca. Perquè som el que som gràcies a vosaltres.

## Antoni Villas

President del Consell Comarcal de les Garrigues



## CREIXENT AMB EL MODEL

Des del 2011, s'han anat introduint canvis en el dia a dia del centre i ara la nostra gent gran participa en la presa de decisions i tria com vol envellir en el centre.



*Una nova manera d'entendre i atendre la gent gran.*

### NOVES ACCIONS I ACTIVITATS

- > Incorporació del professional de referència.
- > Participació de les famílies en les activitats diàries del centre.
- > Coneixement de la història de vida de cada persona.
- > L'àlbum d'activitats personalitzat.
- > Decoració d'espais més càlida i acollidora.
- > Les professionals ja no porten uniforme.
- > Els àpats es fan junts a la mateixa taula i cadascú tria on vol seure.
- > Les decisions són consensuades i tenen en compte la voluntat de la gent gran.
- > Més assemblees amb els usuaris.
- > Introducció d'assemblees amb les famílies.
- > Introducció d'activitats significants.
- > Més relació amb l'entorn.



ELS PROFESSIONALS DE REFERÈNCIA



PARTICIPACIÓ DE LES FAMÍLIES



ÀLBUM PERSONALITZAT



*Una nova mirada a partir de la qual hem après que les persones són més felices si poden escollir i decidir.*

# L'EVOLUCIÓ DEL MODEL, EN IMATGES

## POTENCIEM ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA



## L'HORA DELS ÀPATS



## SENSE UNIFORMES

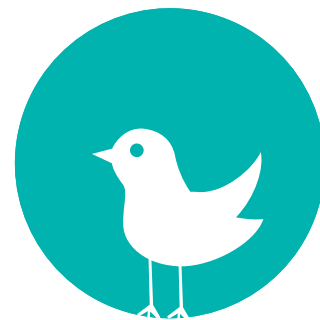


## ESPAIS MÉS ACOLLIDORS



## ASSAMBLEES





# QUANTES ACTIVITATS I FESTES COMPARTIDES!

Les activitats del dia a dia tenen una gran importància en el benestar de les persones grans, i molt més si són les que els agraden i volen fer elles mateixes per voluntat pròpia.

> En el centre disposem d'un calendari en què s'especifiquen les propostes, sempre variades, que s'ofereixen per participar durant aquell dia.



> És una eina molt útil que ens facilita la tria d'activitats, sense obligar a la persona a fer o a participar en allò que no vol, ja que la decisió és seva.

> No tots tenim els mateixos gustos i ens agraden les mateixes coses en el mateix moment, i això ho tenim molt present!

## LES ACTIVITATS DEL DIA A DIA

Funcionals, físiques, d'estimulació cognitiva...

### Fem gimnàstica



### Treballem la ment



### Sortim a passejar





## Fem treballs manuals i labors



## El taller de cuina



## Treballem l'hort i el jardí



**Cada activitat  
que fem al centre està pensada  
perquè tothom hi participi.**

## Juguem al dòmino, al bingo i a l'ordinador



## LES CELEBRACIONS

Reis



Carnestoltes



La Setmana Santa



Sant Jordi



Festa de Primavera



**Ens adaptem al tipus de celebració que vol fer cada persona.**





### Aniversaris de la gent del centre



### Sortim a comprar



### Intercanvis intergeneracionals



## I DE TANT EN TANT, ALGUNA SORPRESA!

### L'excursió anual



### Anem al teatre



### Teràpia amb animals



## ENTREVISTA A...

# JOSEFINA MONNÉ I ESTHER DOMINGO

Professionals d'atenció directe

Els professionals d'atenció directe són els encarregats de tenir cura de les persones grans que assisteixen al centre i, per tant, són qui tenen un contacte més directe amb elles i qui coneixen de més a prop els seu dia a dia perquè passen moltes hores atenent-les i compartint tots els moments. En el centre de La Granadella, hi treballen dues professionals que compten amb formació i experiència assistencial en l'àmbit de la geriatria. En aquesta entrevista ens fan una pinzellada de quin és el seu dia a dia al centre.



**Quines són, a grans trets, les vostres tasques?**

**Josefina:** Estimular i dinamitzar les activitats per a les persones perquè siguin atractives segons el gust de cadascú, a més de vetllar perquè tothom es trobi bé i com a casa. A estones preparem les activitats, i en d'altres fem més acompanyament

i donem suport a aquelles persones que ho necessiten. També escalfem el dinar, preparem cafè, llet... Se serveixen ells mateixos per afavorir l'autonomia.

**Esther:** Ara ens adaptem a les preferències de la persona. Només tenim un horari com a organització.

**Estimulem i dinamitzem les activitats per a les persones perquè siguin atractives segons el gust de cadascú, a més de vetllar perquè tothom es trobi bé i com a casa**

**Com és un dia normal al centre per a vosaltres des de primera hora fins que tanca?**

**Josefina:** A primera hora del matí les persones van arribant i comencem fent estimulació cognitiva segons les preferències de cadascú. Així doncs, uns fan treballs manuals, altres fan fitxes, pinten, treballen la memòria a l'ordinador... Després fem gimnàstica dins el centre o a l'espai d'activitat física del municipi, que és a l'aire lliure. Si un dia prefereixen anar a la plaça, aprofitem l'activitat física per anar-hi a peu. Quan acabem, cadascú aprofita una estona per descansar, comentar les coses del dia, hidratar-se... Abans



### Explicueu-nos un moment emotiu...

**Josefina:** Després d'acompanyar una senyora al lavabo, un cop dins, em va fer un petó. O quan dones suport a una persona i t'ho agraeix amb una abraçada.

**Esther:** Passem moments divertits quan fem algun joc de paraules, com ara embarbussaments, i això fa que riguin d'allò més. De fet, és risoteràpia!

### Quin consell donaríeu a una persona que està valorant assistir al centre?

**Josefina:** Que ho provin, perquè aquí estan molt estimulats fent activitats i això els ajuda a estar acompanyats i a millorar la seva qualitat de vida.

**Esther:** Que ho provin un parell de dies per veure com és el centre. Sempre que s'ha fet així, la majoria continua perquè els agraden les activitats que es fan al centre.

de dinar, fem diferents tallers o activitats que la persona tria: taller de l'hort, memòria, cuina, jocs de taula. Cal dir també que, qui vol, para o despara taula i fa activitats de la vida diària, mentre els altres pinten, juguen a cartes, llegeixen...

**Esther:** A l'hora de dinar ens asseiem on volem, se serveix el plat qui vol i també recull qui vol quan acabem. Després de dinar, alguns fan migdiada, miren la tele, pinten o fan jocs de taula. A la tarda, fem treballs manuals i abans de berenar toca una activitat en grup. Per berenar cadascú tria el que vol i s'ho agafa o ens demana que li posem. Durant el dia, qui prefereix anar acompanyat al lavabo o a la dutxa se l'atén, segons les seves preferències. Després de berenar, alguns ja marxen i els que es queden fan gimnàstica, activitats orals, ordinador...

### Què és el que més valoreu de la vostra feina?

**Josefina:** És molt gratificant perquè et fa sentir bé amb tu mateixa quan veus que les persones s'hi troben bé i de gust.

**Esther:** Que cada cop més es fomenta l'autonomia de la persona.

**Sempre que algú prova de venir al centre, la majoria ha decidit continuar perquè li agraden les activitats**





## TERESA MARTIN PRUNERA

La Teresina és la usuària més antiga del centre de la Granadella. Va néixer en aquest municipi l'any 1925, al carrer del Pou, i en aquest número ens fa una pinzellada de la seva llarga i intensa història de vida.



Vinc al centre d'ençà que es va inaugurar. M'hi sento molt a gust, fins al punt que quan hi ha dies de festa ho trobo a faltar. M'agrada fer tot tipus d'activitats, com ara l'ordinador, les fitxes de memòria o treballs manuals

Avui en dia encara visc a la mateixa casa, on la família em visita i em fa companyia.

### Explica'ns alguna vivència especial...

Una vegada, amb el meu home vam anar d'excursió a Mequinensa. Després de dinar, no trobàvem la cartera i no podíem pagar. Així que ens van convidar una bona gent que va creure's la nostra història. En arribar a casa, vam veure que la cartera ens havia caigut i vam tornar un altre dia.

### Teresina, ens pots explicar a grans trets els teus orígens?

Vaig néixer a la Granadella l'any 1925. El pare era 'xollador', perruquer d'animals i tractant de mercaderies per a animals. Vam ser 5 germans i de jove vaig treballar al camp de trencadora i serradora, també collint olives, ametlles... i de tot el que convingués.

### Com vas conèixer el teu home?

Al ball de la festa major del poble. Jo tenia 16 anys i ell, en Benjamí, que també era del poble, en tenia 17. Ens vam casar l'any 1951 i vam estar junts 60 anys fins que ell va morir l'any 2011. Feia de xofer, pagès i sabater. No vam tenir fills, però sempre vam estar molt units i cada diumenge viatjàvem a un poble diferent perquè a ell li agradava molt conduir.





### Quan fa que vens al centre? T'agrada?

Vinc des del primer dia que es va inaugurar, en el mes de juny d'ara fa cinc anys. M'agrada molt venir perquè gaudeixo amb les activitats que fem i tinc moltes amistats. M'hi sento molt de gust, fins al punt que quan hi ha dies de festa ho trobo a faltar. Les treballadores les aprecio molt. M'agrada fer tot tipus d'activitats, com ara l'ordinador, fitxes de memòria i treballs manuals. També sóc molt ajudada i m'agrada parar taula o portar el tallat de després de dinar a la companya....

### Com et trobes actualment?

Em trobo força bé tot i que tinc 91 anys. He pasat algun constipat complicat, però me n'he sortit. Encara em veig amb coratge per fer les coses, tinc el cap bé i veig el que faig. Pel carrer porto un caminador, però a casa i al centre camino sense amb seguretat. Com que no tinc fills, els meus 8 nebots són la meva felicitat.



# ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del centre de serveis de Porqueres.

## L'espalla dolorosa

L'espalla dolorosa sovint és causada per una tendinitis que provoca dolor i discapacitat a l'espalla i a la part superior del braç.

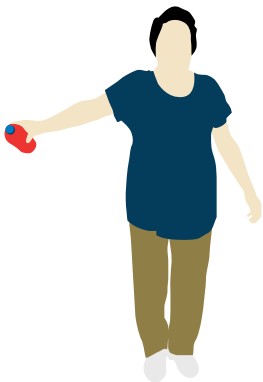
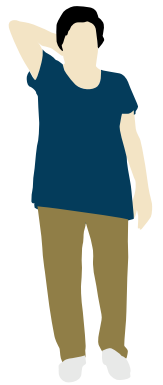
Tasques repetitives que inclouen el moviment per sobre l'espalla provoquen un dolor que pot ser agut, en un moment determinat, o sord i crònic, és a dir, que perdura en el temps i invalida a la persona en moviments tan senzills com pentinar-se, posar-se una jaqueta o dormir.

Per reduir el dolor es poden fer un seguit d'exercicis en dies alterns que afavoreixen l'enfortiment i l'estirament de tota la musculatura que envolta l'espalla.

**Exercici 1:** Portar la mà de l'espalla afectada cap a l'espalla oposada i avançar lleugerament l'espalla. És un estirament i s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



**Exercici 4:** Col·locar el braç afectat sobre el cap, o fins on es pugui arribar, amb la mà estirada en direcció cap a l'altra espalla. Portar el colze cap enrere molt a poc a poc. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió. Es pot fer dret o assegut.



**Exercici 2:** Subjectar amb la mà de l'espalla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. El dit polze ha de mirar cap a terra. Elevar el braç fins a un angle de 45°, aproximadament, i fins allà on ens permeti el dolor.

**Exercici 5:** Subjectar amb la mà de l'espalla afectada una pesa petita fins allà on ens permeti el dolor. Dret i amb el cos lleugerament endavant, es deixa caure el braç afectat amb la pesa fent un pèndol i fent cercles petits cap a un costat i cap a l'altre. La mà de l'espalla sana es pot recolzar en una cadira.



**Exercici 3:** Portar la mà de l'espalla afectada cap a l'espalla oposada per darrere l'esquena. Al ser un estirament, s'hauria de notar una petita tensió en el moment d'avançar lleugerament cap endavant l'espalla afectada.



Aquests exercicis es poden dur a terme una vegada s'hagi tractat la inflamació i prèvia consulta amb el metge de capçalera o l'especialista. No són recomanables en cas de ruptura del tendó. Un cop fets, és aconsellable aplicar gel sobre la zona dolorosa.

# ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec de **Míriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències i directora del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

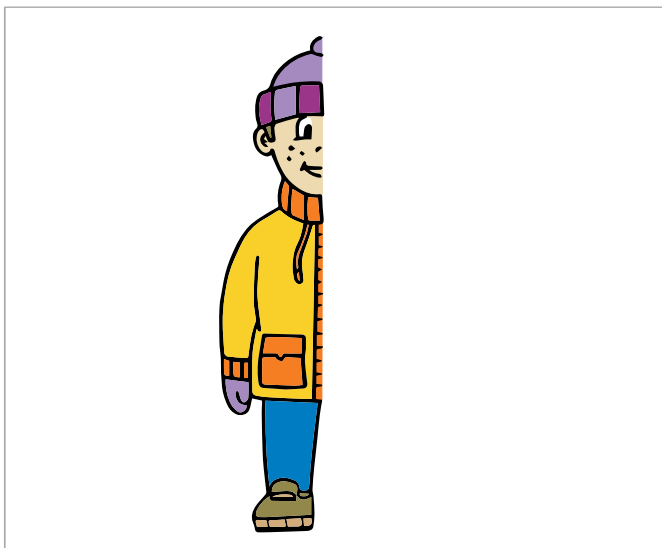
## Sopa de lletres "Tu decideixes com vols envellir"

Cerca 16 paraules que s'identifiquen amb aquest programa

PREFERÈNCIES	CAPACITATS	ACTIVITAT
DRETS	FELICITAT	DESITJOS
COM A CASA	DIGNITAT	GENT GRAN
INTIMITAT	DECIDIR	IDENTITAT
BENESTAR	AUTONOMIA	

L	U	Z	I	B	E	N	E	S	T	A	R	P	N
P	R	I	F	E	L	I	C	I	T	A	T	T	L
C	A	P	A	C	I	T	A	T	S	L	L	N	U
I	F	E	D	I	G	N	I	T	A	T	Z	C	L
E	C	O	M	S	A	T	C	A	S	A	Q	Y	N
V	N	Z	A	U	T	O	N	O	M	I	A	J	E
D	Q	G	U	D	E	S	I	T	J	O	S	U	O
A	S	A	C	T	I	V	I	T	A	T	V	B	U
P	R	E	F	E	R	E	N	C	I	E	S	L	E
V	J	E	U	R	E	D	E	C	I	D	I	R	V
Y	Q	G	E	N	T	A	G	R	A	N	I	Y	U
D	B	I	V	N	I	D	E	N	T	I	T	A	T
I	N	T	I	M	I	T	A	T	Z	T	Y	Z	U
Y	K	C	L	Y	A	T	D	R	E	T	S	V	D

## Completa la figura i pinta-la:



Aquí tens una cita del mes de novembre, canvia els símbols per les lletres corresponents:

A	D	P	E	N	O
V	M	R	I	L	T
U	F	C	J	D	R


# SABIES QUE...?

- > La persona més gran que assisteix al centre té 94 anys i la més jove, 62.
- > El passat 12 de juny va fer 5 anys de l'obertura del centre i, des de llavors, s'han atès a 44 persones, 8 des de l'inici.
- > L'equip de professionals és el mateix que el de mitjans del 2011, quan es van obrir les portes del centre: la Natàlia, l'Esther, la Josefina i la Montse.
- > Cada any es duen a terme 6 tallers de gimnàstica i 6 de memòria, de dos mesos de durada, per a totes les persones majors de 65 anys dels municipis de La Granadella, Bellaguarda, Bovera, Els Torms, Juncosa, Granyena de les Garrigues i El Soleràs.
- > El centre té 25 places concertades. Al servei d'estada assisteixen cada dia 20 persones usuàries i al servei de menjador, 3. Provenen dels municipis de La Granadella, Bellaguarda, Bovera, El Soleràs, Juncosa, Els Torms i Granyena de les Garrigues.
- > Cada any celebrem dos dinars populars al Centre Cívic de La Granadella i un espectacle per a la gent gran del centre, familiars, treballadors i amics, als quals assisteixen unes 80 persones.
- > Des del primer any, al centre disposem dels següents serveis externs: menjador, podologia, fisioteràpia i perruqueria.
- > Tenim un blog en què es poden consultar les activitats més destacades que fem al centre: [cslesgarrigues.wordpress.com](http://cslesgarrigues.wordpress.com)



**Consell Comarcal  
de les Garrigues**

**Ajuntaments de La Granadella,  
Bellaguarda, Bovera, Els Torms,  
Granyena de les Garrigues,  
Juncosa, El Soleràs**

Amb el suport de:



**Generalitat de Catalunya  
Departament de Treball,  
Afers Socials i Famílies**

SUMAR, empresa d'acció social SL - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - [info@sumaracciosocial.cat](mailto:info@sumaracciosocial.cat)

CENTRE DE SERVEIS INTEGRALS – Marina, s/n - 25177 La Granadella - Tel. 973.133.710 - [cslesgarrigues@sumaracciosocial.cat](mailto:cslesgarrigues@sumaracciosocial.cat)

[www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)