


la revista dels serveis de SUMAR

Centres de serveis d'àmbit rural per a gent gran

*especial*  
**TORRELAVIT**

- 
- 4** L'atenció centrada en la persona
  - 6** Les activitats del centre
  - 10** Coneixem els nostres professionals
  - 12** El racó d'Antonio Feixas
  - 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:**

LLuïsa Puigcerver

**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 3 ANYS SUMANT PER LA GENT GRAN

Amb l'obertura del Centre de Serveis de Torrelavit, SUMAR iniciava la gestió del desè centre de serveis d'àmbit rural per a la gent gran. L'equipament entrava a formar 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.

SUMAR, des d'un primer moment, va implementar al centre un model tècnic de gestió basat en la persona com a centre d'atenció, itineraris de tallers personalitzats i, la vinculació amb el territori i la seva xarxa d'actors locals. A més, a poc a poc va anar introduint un model pioner i innovador d'atenció centrada en la persona que ofereix, de manera consensuada, allò que demana l'usuari i que té molt en compte la seva trajectòria de vida i els seus desitjos i preferències. SUMAR, mitjançant el programa 'Tu decideixes com vols envellir', ha desenvolupat la implementació d'aquest model per fer-lo sostenible i equilibrar la rendibilitat social i econòmica del servei.

La millora continuada és una constant a SUMAR. 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 de Catalunya i de representació i participació de les persones grans en totes les qüestions que siguin del seu interès, són un reconeixement a la tasca que es porta a terme.

Mitjançant aquesta revista, pretenem aproximar-vos una mica més a la realitat dels diferents centres i esperem que aquest objectiu es compleixi. Això no obstant, i conscients que la revista és només una pinzellada de tot el que s'està fent, us presentem una edició especial, específica per al 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.

# A TOTS, MOLTES GRÀCIES PER SER-HI!

Finalment, amb el goig i la satisfacció d'un objectiu assolit després d'un llarg i feixuc camí, en el mes de febrer del 2013 Torrelavit va obrir les portes d'un nou equipament, un espai per a la nostra gent gran i les seves famílies on s'ofereixen tot un seguit de serveis per fer front a la darrera etapa de la nostra experiència vital, l'anomenada tercera edat, d'una manera activa i digna.

Sabem que els equipaments són importants, però també ho són, i molt, les persones que els han de fer funcionar. Al llarg d'aquest camí per construir aquest equipament vam conèixer la gent de SUMAR, una empresa pública que té com a finalitat impulsar noves idees que funcionin en l'àmbit dels serveis socials. Puc dir avui, amb tota seguretat, que aquesta trobada ha estat fonamental pel desenvolupament i viabilitat del nostre centre. Amb la seva expertesa i professionalitat, vam posar en marxa el centre, en un primer moment durant quatre hores diàries, el mes de febrer del 2013 i, posteriorment, des de l'octubre del 2014, oferint ja la jornada completa.

En aquests moments, el nostre centre de serveis d'àmbit rural és una realitat que atén a més de 50 persones del nostre poble i comarca amb diferents activitats: tallers terapèutics, servei de menjador, reunions de suport als cuidadors, gimnàstica, podologia, rehabilitació, etc. Sens dubte, un servei bàsic i necessari per a la nostra comunitat.

A tots els que en feu ús o n'heu fet en algun moment, vull agrair-vos la vostra confiança. I també vull agrair la professionalitat i l'esforç de tot l'equip humà que gestiona el centre, els que encara hi sou i els que van treballar per arrencar-lo. A tots, moltes gràcies per ser-hi!

Tenim un equipament ben preparat i un equip humà a l'alçada per oferir el millor servei possible.

Estem a la vostra disposició!

## **Ramon Riera Bruch**

Alcalde de Torrelavit





# 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...

Treballs manuals diversos, lectura...



## Taller de cuina



## L'hort



## Labors



## Música



## Activitats de la vida diària



## Intercanvis intergeneracionals

El mes de gener vam portar a terme el primer intercanvi generacional del centre, amb joves de 12 a 15 anys del centre obert de Torrelavit.

I el 8 de juny ens van visitar els nens i nenes de la Llar d'Infants 'El Patinet'.



## LES CELEBRACIONS

### Carnestoltes

Aquest any, pel Carnestoltes ens vam focalitzar en els barrets.

Vam dissenyar petits barrets amb material reciclat donant-los una aparença festiva i pel Dijous Gras el centre es va omplir de barrets de diferents formes, masculins i femenins. Tothom va escollir el que més li va agradar i vam fer una gran festa, amb truita inclosa.



### El Dia de la Dona

Pel sopar de la dona, que es va celebrar a Torrelavit el 8 de març amb motiu del Dia de la Dona, vam crear 150 clips de colors morat i blanc, els que s'identifiquen amb aquesta jornada.

Els clips es van entregar d'obsequi a totes les dones que van assistir al sopar.



### Pasqua

Aprofitant aquesta celebració, vam crear uns ous pintats de diferents colors que faltaven per complementar unes gallines i oueres que ens va regalar la Cristina de la botigueta de Torrelavit.



## El Dia Internacional de l'Activitat Física



El 7 d'abril va tenir lloc la celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física i, per commemorar-lo, la sessió de gimnàstica que fem cada dia de dilluns a divendres va ser una mica diferent.

Aquest dia, els protagonistes van ser els cercles, de diferents colors i mides! Aquest material ens resulta molt útil per realitzar moviments amb les mans, el tronc o les cames i, a més, ens ajuda a exercitar la memòria.

Vam realitzar diferents exercicis aixecant els braços amb l'objectiu d'enfortir la musculatura d'aquesta extremitat. Vam fer girar els cercles, tot simulant la conducció d'un cotxe, vam obrir i tancar les cames sense tocar els cercles i també ens vam passar el cercle entre companys mentre recordàvem el seu color.

La sorpresa va arribar al final, quan a partir dels cercles vam crear les anelles olímpiques, aprofitant que aquest ha estat un any olímpic i que, per a nosaltres, cada dia és una gran olimpíada.

Per altra banda, el grup de gimnàstica amb ritme que es porta a terme al centre dos dies a la setmana, els dimarts i els divendres per la tarda, vam fer exercicis amb les piques al jardí del centre. A la tarda, a la sessió, que té una durada de seixanta

minuts, vam treballar la musculatura dels braços, les mans, els pectorals i l'esquena. Com la resta de dies, vam tonificar el nostre cos a partir del ritme i la música i vam aprofitar el nostre moment per desconnectar.



Vam acabar la jornada amb una sessió fotogràfica!

Totes les sessions de gimnàstica les fem seguint el PAFES, un Pla impulsat pel Govern de la Generalitat que té com a objectiu millorar la salut mitjançant l'activitat física.

Si us interessa saber més sobre aquest programa i els 10 trucs que proposa per ser més actius, podeu consultar la seva web: [www.pafes.cat](http://www.pafes.cat).



## Sant Jordi

La poesia va ser el fil conductor d'aquesta data tan senyalada per a tots nosaltres. Amb un micròfon i uns altaveus vam començar el nostre recital de poesia. En Joan Llopart va recitar una poesia que havia escrit de jove a la seva dona, l'Asunció Forn: la cançó Rosó composta l'any 1922 per Josep Ribas i Gabriel, amb lletra de Miquel Pol-Arega. I en Joan Font i l'Àngela Parellada també van recitar una altra poesia.

Per aquesta diada també vam confeccionar unes flors en forma d'agulla de pit que portàvem totes les dones, amb filtre de color vermell i groc.



## La segona Festa de Primavera



El 20 de maig vam celebrar la segona Festa de Primavera al centre de serveis i va ser una jornada esplèndida. A mig matí, l'alcalde Ramon Riera va obrir la festa, en la qual van participar unes 60 persones, totes elles implicades d'una manera o altra amb el centre: usuaris i familiars, la regidora de serveis socials, Cristina Fabregat, el regidor Joan Montserrat, les doctores Daura i Benedí i el coordinador de l'ABS de Sant Sadurní, el doctor Gago, el grup de gimnàstica amb ritme, representants del casal de la gent gran...

La part més important de la festa va ser la paella que ens va preparar en Cisco Vendrell de Can Rosell al jardí del centre, un lloc que ha sofert una transformació espectacular gràcies al treball d'en José Solis, veí de Torrelavit i usuari.

A tots els assistents els van entregar un petit obsequi, un porta notes fet per nosaltres mateixos amb taps de cava pintats i decorat amb colors primaverals.





## Arriba la tardor!



El nostre centre s'ha omplert de taronja i carbasses aquesta tardor. Hem fet alguns detalls en forma de carbassa. L'Encarna ha fet trenes amb cordes de colors marró; l'Angeleta, en Joan Amat i en Joan Llopart han retallat; la Josefa ha preparat les tires de sac per guarnir; l'Amparo i l'Aurora han creat unes flors amb paper i roba de sac per penjar el sostre; la Paquita ha estat l'encarregada de tocar les carbasses de drap; el Roc i el Ton han controlat tot el procés; i en Joan Font i en Demetrio s'han encarregat de decorar la porta principal.



També hem rebut l'obsequi de tres carbasses, ja que les carbasseres que teníem plantades al centre han fet flors, però no fruit.

## Aniversaris



## Preparació del Nadal



## ENTREVISTA A...

# MARIA CASTILLO GARCIA

### Professional d'atenció directa

Els professionals d'atenció directa tenen cura de les persones grans que assisteixen al centre i, com que són qui passen més hores amb elles, coneixen fil per randa el seu dia a dia. Al centre de Torrelavit hi treballa la Maria Castillo, qui ens fa una pinzellada de les tasques que duu a terme al centre.



### Quines són, a grans trets, les teves tasques?

Acompanyar els usuaris en les activitats de la seva vida diària, donar suport a l'hora dels àpats, a l'hora d'anar al servei, etc. També ajudo a millorar l'atenció cognitiva amb activitats preparades i pensades de forma individualitzada. Estic al seu costat cada dia i intento que sigui com m'agradaria que fos la meva vellesa. Vull no tornar a casa i pensar que només he fet la feina ben feta, sinó que també he aconseguit que somriguin. Aquest és el millor premi.

### Com és un dia normal al centre?

Cada dia és diferent perquè els usuaris no sempre estan de la mateixa manera. Per motivar-los, anem intercalant activitats de memòria, càlcul i llenguatge amb activitats de moviment, com ara caminar, música amb ritme, jocs d'expressió, anelles o pilotes. Ho treballem segons les possibilitats de cada usuari. Al matí, la rebuda és ben variada. Cadascú fa activitats o treballs manuals diversos mentre van arribant tots els usuaris. Després, i un cop ja són tots al centre, fem alguna activitat de memòria, càlcul i llenguatge en forma de jocs a la pissarra, fitxes conjuntes, etc.

**Vull no tornar a casa i pensar que només he fet la feina ben feta, sinó que també he aconseguit que somriguin**

Abans de dinar, fem alguna activitat de moviment, com ara pilotes amb piques o anelles. Després de dinar, alguns caminen, uns altres fan treballs a la sala i uns altres descansen una mica. Un cop s'aixequen tots, fem una mica de diari i repassem l'actualitat. I després fem activitats diverses, com ara puzzles o jocs d'estimulació cognitiva. A les quatre comença l'hora de gimnàstica diària en què fem estiraments de coll, d'esquena, de braços i cames i, finalment, un joc. A continuació, estirem una mica les cames i berenem. Intentem que les activitats de l'última hora del dia no siguin gaire pesades, ja que no tothom té el mateix nivell d'atenció. Intentem fer jocs de pissarra, parlem del seu passat, fem

debats de temes diversos, fem fitxes d'estimulació cognitiva entre tots... És molt bonic observar que s'ajuden els uns als altres en totes les activitats!

### Què és el que més valores de la teva feina?

Que puc col·laborar a fer que els seus dies siguin més fàcils i diferents. Que els usuaris marxin a casa contents explicant el que han fet. Això, per a mi, no té preu.

### Explica'ns algun moment emotiu, divertit...

De moments divertits en tenim molts, cada dia riem per algun o altre motiu. Però recordo en especial un moment emotiu que em va fer pensar i reflexionar en aprofitar cada instant de la vida. Va passar fa dos mesos. Vaig preguntar a una de

**Què és el que més valoro de la meva feina? Col·laborar a fer que els seus dies siguin més fàcils i també diferents**

les nostres usuàries, l'Asunción, el nom de les seves nétes. Va citar un parell de noms i, de sobte, va deixar de parlar. Li va canviar la cara i, en veure la seva reacció, em vaig apropar i li vaig passar el braç per l'esquena. La vaig mirar als ulls i em va dir que no recordava cap nom, que no entenia per què no li sortien els noms, que cada cop recordava menys coses. En aquell moment, em va tocar



la cara fent una carícia i em va dir: "Tu encara ets jove, aprofita-ho". Vaig dir-li que no hi havia cap problema i que li aconseguiria el nom de les seves nétes. La seva filla me'ls va portar l'endemà i li vaig llegir els noms. La cara que va posar d'agraïment no va tenir preu.

### Quin consell donaries a una persona que està valorant la possibilitat d'assistir al centre?

Que venir és una estimulació molt bona per a ells, que poden conèixer noves cares i fins i tot fer noves amistats. I pel damunt de tot, que aquí podran fer el que més els agradi i marxar satisfets cap a casa.



## ANTONIO FEIXAS COCA

En Ton Feixas és un veí de Torrelavit, molt estimat per tothom, que el 10 de juliol va celebrar el seu 99è aniversari. És usuari del centre de serveis i en aquest número fem una pinzellada de la seva llarga i intensa història de vida.



### Ton, explica'ns una mica la teva història de vida

Vaig néixer a Sant Quintí de Mediona l'any 1917. Els meus pares es deien Cristòbal i Concepció. I tenia un germà gran que es deia Marcelino. Amb dos o tres anys vaig anar a viure al Pla del Penedès. Allà m'hi vaig estar fins als 14 anys, quan vaig venir a viure a Torrelavit, on vaig conèixer la Rosa, la meva dona. Ens vam casar quan jo tenia 22 anys. Just dos anys després va néixer el nostre primer fill, en Joan. Quatre anys més tard va néixer en Jaume. Els dos van néixer a Torrelavit. Em vaig quedar viudo a 84 anys. Quan vaig arribar a Torrelavit, em vaig posar a treballar de pagès i més tard vaig entrar a treballar a la fàbrica del molí paperer. M'hi vaig estar 19 anys.

### Quan fa que vens al centre?

D'ençà que va obrir ara fa tres anys. Vinc des del principi. Tots em diuen Ton.

### Què fas durant la teva estada al centre?

Gimnàstica cada dia, juguem a bitlles, a pilota, fem activitats de càlcul amb pissarra i individuals, fem activitats de lletres, fem jocs de memòria, juguem al bingo els divendres a la tarda i al dòmino algun dia a última hora de la tarda. En definitiva, faig una mica de tot cada dia.

Al centre estic en companyia de gent de Torrelavit, ens ho passem molt bé i les setmanes volen... Quan arriba el cap de setmana desitjo que sigui dilluns un altre cop per tornar a venir

### Quina activitat o activitats t'agraden més?

El Bingo dels divendres, el dòmino i la gimnàstica.

### Com t'hi trobes al centre? Com t'hi sents?

Estic molt a gust perquè estic en companyia de gent de Torrelavit que conec de tota la vida i els que vénen de nou també són benvinguts. El temps em passa molt de pressa perquè aquí ens ho passem molt bé i les setmanes passen volant. Quan arriba el cap de setmana desitjo que sigui dilluns un altre cop per tornar a venir al centre.

*La tarda del 11 de juliol vam celebrar el seu aniversari. Va ser un moment ple d'emocions i records!*



# 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.

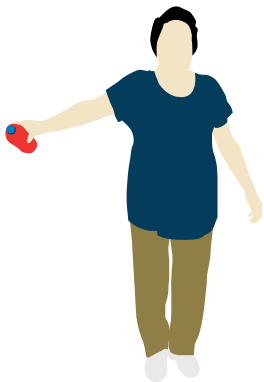
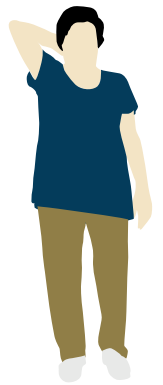
Tasques repetitives que inclouen el moviment per sobre l'espalla provoquen un dolor que pot ser agut, en un moment determinat, o sord i crònic, és a dir, que perdura en el temps i invalida a la persona en moviments tan senzills com pentinar-se, posar-se una jaqueta o dormir.

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.

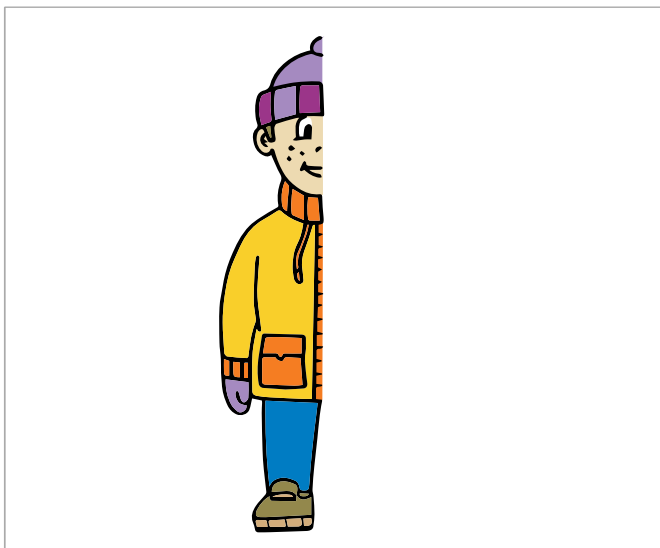
## Sopa de lletres "Tu decideixes com vols envellir"

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


Escriu la dita: \_\_\_\_\_

# SABIES QUE...?

- > Al pati del centre tenim un roure centenari que ens dóna una bona ombra a l'estiu.
- > El 80% dels treballs manuals estan fets amb materials reciclats.
- > Cada tarda, de 16.00 a 17.00 hores, fem gimnàstica al ritme de la música.
- > Fem més de 55 activitats setmanals.
- > Tots plegats decidim les activitats diàries.
- > Tenim un servei de podologia i fisioteràpia a hores convingudes.
- > Tenim un grup de gimnàstica externa per a gent més gran de 65 anys.
- > Disposem d'un servei de menjador per a majors de 65 anys.
- > Tenim un blog en què es poden consultar les activitats més destacades que fem al centre: [cstorrelavitblog.wordpress.com](http://cstorrelavitblog.wordpress.com)



Amb el suport de:



SUMAR: Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - [info@sumaracciosocial.cat](mailto:info@sumaracciosocial.cat) - [www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)

CENTRE DE SERVEIS - Segimon Tomeu, 21 - 08775 Torrelavit - Tel. 935 165 051 - [centretorrelavit@sumaracciosocial.net](mailto:centretorrelavit@sumaracciosocial.net)

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