

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

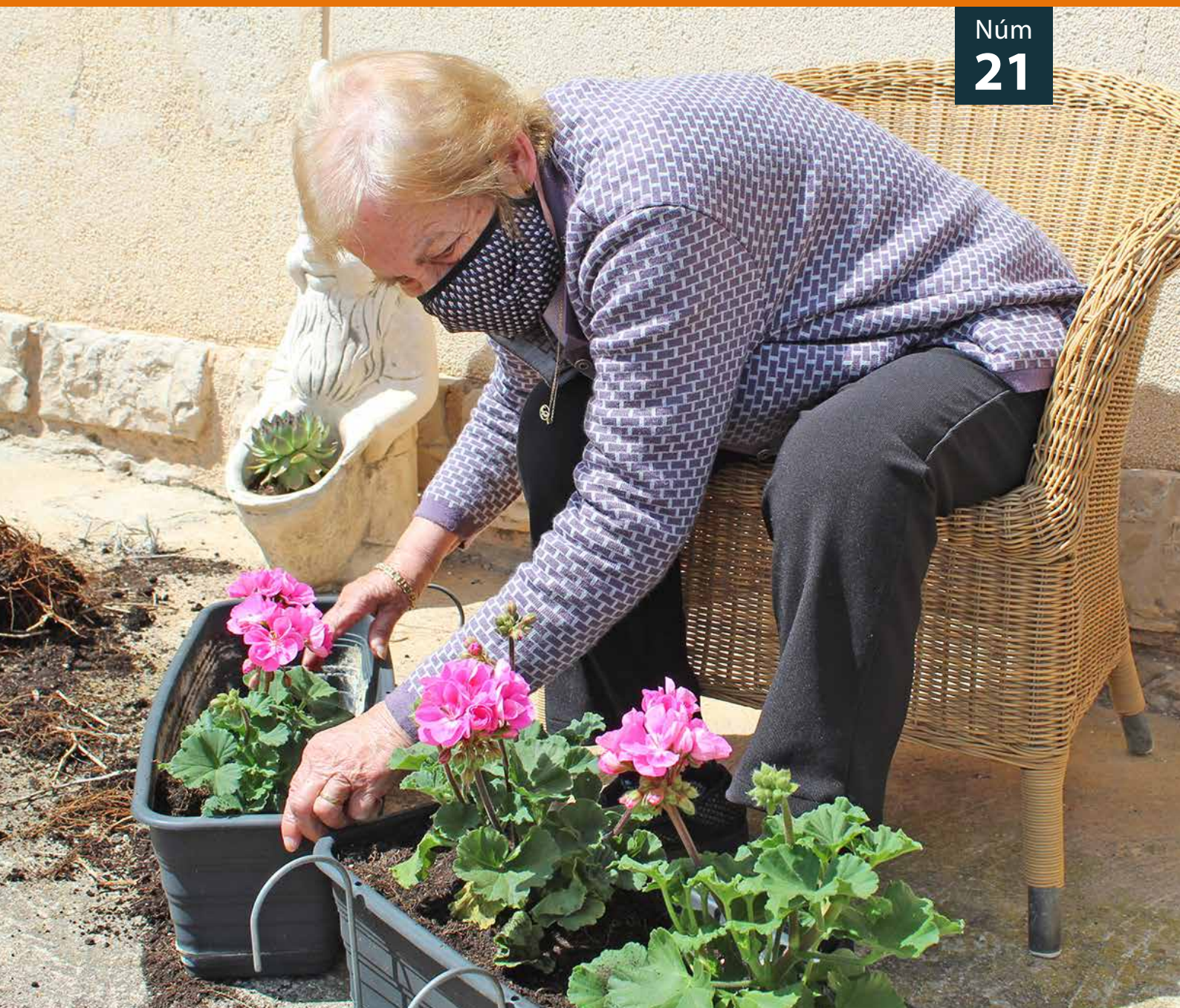
# SUMEM

Desembre 2022

**CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL**  
**Especial Santa Maria d'Oló - Núm 6**



Núm  
**21**



04 FEM BALANÇ  
DEL 2022

09 QUÈ M'AGRADA?

18 ACTIVA'T





Des del poble d'Oló estem molt contents d'haver pogut celebrar els dotze anys del Centre de Serveis i aquest any ja tornant gairebé a la normalitat que ens va prendre la pandèmia. Tenim usuaris que diàriament gaudeixen del centre i s'hi troben molt a gust perquè hi fan moltes activitats per tal de poder tenir una vellesa el màxim de profitosa i agradable i les famílies veuen com els omple d'alegria i vida.

A Oló podem presumir de tenir un centre amb un gran equip humà al capdavant d'un projecte amb un model centrat en la persona i en la seva qualitat de vida. Des de l'Ajuntament, ens encoratja poder continuar oferint a la nostra població un envelliment amb tanta qualitat, amb moltíssimes activitats i donant una atenció personalitzada.

Actualment, estem en un procés de millora del Centre de Serveis i s'està pendent de si ens atorguen una subvenció per poder fer una ampliació de les sales i així poder disposar de més amplitud per poder fer les activitats.

Per acabar, hem d'agrair a tota la gent del poble que el valora i en fa ús i a les persones que gaudeixen dels seus tallers, a qui animem a continuar, ja que sense totes elles i tots ells no seria possible. A tots aquells que encara no ho han provat, els animem que s'informin, el visitin i vinguin a provar-ho perquè segur que en fruïran!

## Montse Padrisa Rovira

*Regidora de Sanitat i Benestar Social*

### 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:

Vanesa Pallàs

#### 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](http://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 contínuum 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 el centre de Santa Maria d'Oló l'any 2010 i al llarg d'aquell mateix any, 5 centres de serveis més. El 2011, n'incorporem 3 més, i així successivament fins arribar als 14 centres de serveis que gestionem actualment.

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 Santa Maria d'Oló.

---

**Josep M<sup>a</sup> Vidal i Vidal.** *President*

**Estanis Vayreda i Puigvert.** *Director General*

---

# FEM BALANÇ DEL 2022

A CÀRREC DE VANESA PALLÀS,  
DIRECTORA TÈCNICA DEL CENTRE DE SERVEIS

Aquest 2022 podríem dir que ha estat l'any de la tornada gradual a la gairebé absoluta normalitat. Vam iniciar l'any encara amb força restriccions. Semblava, com ho ha semblat tota la pandèmia, que els centres de gent gran fossin una realitat diferent de la resta, un món paral·lel. Quan nosaltres encara anàvem amb mascareta, respectant distàncies, amb una higiene de mans escrupolosa..., la resta funcionava sense gairebé cap restricció. I això, a voltes, a algunes persones se'ls feia estrany, com si fossin manies nostres. D'altres, per contra, ens mostraven el seu agraïment per estar sempre pendents de les normatives i de la seguretat de les persones usuàries sense deixar de banda el seu confort, la

calidesa, els seus gustos i preferències, les seves capacitats i els seus drets. No ha estat gens fàcil compaginar-ho tot. I, en aquest camí, cal fer esment especial a les famílies i a les persones usuàries que ens ho han posat fàcil i sempre han mostrat confiança en nosaltres malgrat que hi ha hagut moments difícils.

Hem conviscut amb això, com també amb el fet de poder avançar i després retrocedir si apareixia algun cas positiu. I així hem anat fent, mantenint l'essència de l'Atenció Centrada en la Persona (ACP), malgrat tots aquests condicionants.

A mesura que es van anar reduint les restriccions, vam anar incorporant elements com seure plegats







a dinar, en taules compartides, deixant de banda el metre i mig de distància entre cadascú. Les persones usuàries han pogut tornar a parar i desparar taula, servir-se elles mateixes si volien, tornar a gaudir del berenar tipus bufet on cada persona agafa allò que més li agrada o li ve de gust. Han pogut tornar a plegar roba, a estar de costat plegades, sense mascareta, compartint una conversa escoltant-se millor i veient-se les rialles. Hem pogut recuperar, i anirem fent-ho durant aquest proper curs, activitats presencials amb

l'escola: la cantada de nades, la celebració de la Diada de Sant Jordi i els projectes trimestrals, entre altres.

Les famílies han pogut tornar a estar presents en les celebracions, les excursions, les assemblees i en les reunions de Pla d'Atenció de Vida. I hem recuperat els tallers sense restriccions en nombre, tret de les pròpies de l'espai, sense mascareta i més propers, oberts a tota la gent a partir de 65 anys d'Oló, i tant el de memòria com el de gimnàs estan sent un èxit de participació.



Hem tornat a programar els tallers de cuina, tot i que amb menys freqüència i de diferent manera, però estem segurs que de cara al 2023 els acabarem d'integrar com ho fèiem abans.

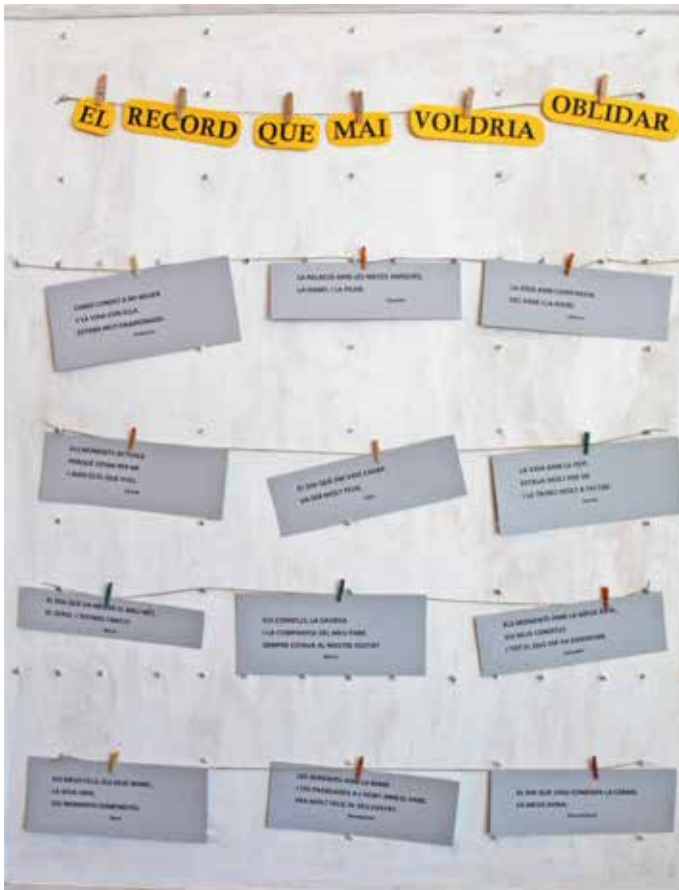
I hem recuperat les passejades, les sortides i l'excursió anual. Va ser una gran alegria poder tornar d'excursió amb les famílies i les persones de tallers que van voler, menjar junts, compartir autocar i gaudir d'un dia plegats. Tothom va estar molt i molt content. De fet, vam fer l'excursió un dimecres i tant el dijous com el divendres les persones usuàries no van deixar de parlar-ne ni un sol moment i les seves expressions ho deien tot:

"Quina alegria haver pogut anar d'excursió!", "Que bé que ens ho hem passat!", "Va ser molt maco!", "Quin tip de menjar!", "Quin dinar tan bo!", "Quins riures vam fer ahir!"

La resta d'activitats i del dia a dia continuen com ha estat sempre perquè una cosa sí que ens ha caracteritzat tot aquest temps: sempre, amb majors o menors restriccions, hem intentat que totes les persones usuàries poguessin fer allò que els agrada, mantenir la socialització i fer grups diferents de treball per poder respectar la individualitat i els gustos i preferències de cadascú.







La pandèmia també ens ha fet adonar que disposar de diferents espais de treball dona riquesa i qualitat de vida a les persones. L'espai ha estat important quan ha convingut mantenir distàncies, però també ho és per poder seguir avançant en l'Atenció Centrada en la Persona doncs ens ajuda a personalitzar millor les activitats, siguin individuals, en petits grups amb preferències i necessitats similars o bé activitats puntuals com els tallers, les xerrades, les assemblees amb les fa-

mílies o els consells de participació. Disposar de diferents petits espais ens evita alterar la vida del centre.

Per tot això, des de l'Ajuntament s'ha demanat una subvenció per mirar d'ampliar el centre i guanyar una mica d'espai que seria un guany molt important i alhora potser permetria la millora d'altres. Si finalment la subvenció arriba serà un grau motiu de celebració.



Mentrestant, es va col·locar un aire condicionat a la sala compartida del costat que ha permès el seu ús durant l'estiu i que totes les persones usuàries han agraït moltíssim.

No sabem que ens depararà el 2023 ni més enllà. No sabem si tornarem a viure una situació similar, però el que tenim clar és una cosa: en tots els moments, el que sempre procurarem és acompanyar les persones grans, siguin quines siguin les seves capacitats i necessitats, des del respecte als seus

drets i a la seva persona. Nosaltres, des del Centre de Serveis d'Oló, estem aquí per acompanyar-los i fer aquesta etapa de la vida que ara viuen, tan feliç i agradable com sigui possible.

Cal acostar-se a la vellesa i intentar comprendre-la, pensant en el dia que puguem arribar-hi. Nosaltres seguirem explicant-la i millorant l'atenció present i futura per donar un envelliment actiu, de qualitat, digne i feliç a les persones grans d'Oló.





# QUÈ M'AGRADA?

La nostra gent i les activitats que els hi agraden

## LES PERSONES GRANS



### FRANCISCO JIMENEZ. 89 anys

Viu a Santa Maria d'Oló  
Usuari des del juliol de 2010



#### Què m'agrada

En Francisco és la persona que fa més anys que està amb nosaltres i com ell diu "esto es como mi casa". Va néixer a Villanueva del Arzobispo (Jaén) on li agradava molt anar. Anys enrere hi anava sempre a passar uns dies o unes setmanes, principalment a l'estiu i per Setmana Santa. El que més li agrada és estar amb la seva família i passejar. I al centre, fer gimnàstica, anar a l'ordinador, tant per fer exercicis de memòria com per mirar reportatges de pobles que li interessin, escoltar música dels seus cantants preferits o veure espectacles o concerts d'artistes del seu temps.



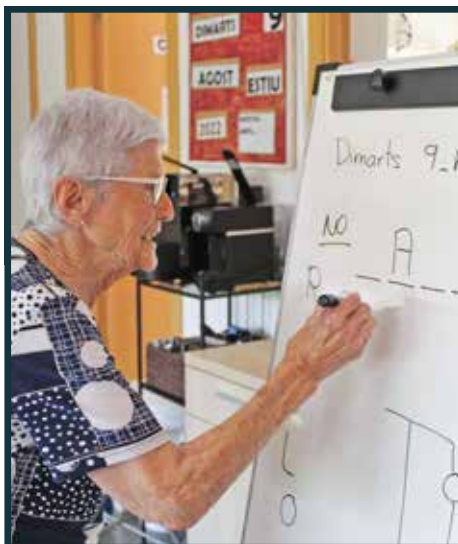
### CARME PUIG. 74 anys

Va néixer a Villarejo de Fuentes (Conca) i viu a Avinyó de fa temps.  
Usuària des del juny de 2019

#### Què m'agrada

A la Carme li agrada molt estar-se a casa, no se'n mouria, tot i que ve al centre de bon grat. El que més li agrada fer són els treballs manuals i coses de càlcul perquè diu que és el que se li dona bé.





## NÚRIA PUJOL 88 anys

Va néixer a Collsuspina, però ja fa molts anys que viu a Oló.  
Usuària des del març de 2021

### Què m'agrada

Ara, la Núria està encantada de venir al centre, però al principi no li agradava massa. Li agrada molt fer la gimnàstica i els jocs de pissarra, tot i que si ha d'escollir alguna cosa, tria el fet d'estar amb la filla.



## NEUS VILAR 94 anys

Va néixer i viu a Santa Maria d'Oló.  
Usuària des de l'abril de 2018

### Què m'agrada

Li agrada fer ganxet, pintar i estar amb la família i que la vinguin a visitar. Venir al centre també li agrada molt i el que més li agrada fer-hi és cosir i les sopes de lletres, tot i que participa de totes les diferents activitats.







## MONTSERRAT ROCA

### 80 anys

Va néixer i viu a Santa Maria d'Oló.  
Usuària des del novembre de 2020

#### Què m'agrada

A la Montserrat li agradava molt caminar i nedar, però ara no ho pot fer perquè l'esquena no l'acompanya. El que més li agrada fer al centre és la gimnàstica i les fitxes de memòria. Pensa que totes dues coses li van molt bé i les troba molt importants per mantenir-se activa.



## PERE PUIG

### 75 anys

Va néixer i viu a Oló.  
Usuari des del febrer de 2018

#### Què m'agrada

Anar al cafè i fer la seva és el que més li agrada a en Pere. També jugar al bingo i a l'ordinador. Al principi, rondinava una mica abans d'anar a l'ordinador, però ara li agrada molt fer els exercicis per treballar la memòria. N'hi ha que li costen una mica, però s'hi esforça.





## SALVADOR PERAIRE 76 anys

Va néixer i viu a Oló.  
Usuari des del febrer de 2016

### Què m'agrada

Al centre, a en Salvador li agrada fer els exercicis de memòria a l'ordinador i l'activitat de lectura del diari comentada. L'apassiona parlar de temes d'actualitat. A casa, es passa moltes estones mirant programes de cultura per la televisió, reportatges d'animals, de països..., i també li agraden els programes de política o sobre polítics.



## ANTONIO NOGUEROLA 79 anys

Va néixer i viu a Oló.  
Va començar com a usuari del servei de menjador fa molt de temps i, des del maig d'aquest any, es queda a la tarda.

### Què m'agrada

Anar a caminar de bon matí i passar a fer el tallat al bar són les seves principals aficions. De les activitats que fem, les que més li agraden són el domino i la gimnàstica.







## LOLA FERRER

### 90 anys

Va néixer i viu a Oló.  
Usuària des del febrer de 2018

#### Què m'agrada

El que més li agrada a la Lola és caminar i fer la seva. Diu que el que més li agrada és que ningú li digui el que ha de fer. Les activitats on participa més activament són el dòmino i la gimnàstica.



## PERE AUBACH

### 89 anys

Va néixer i viu a Oló  
Va començar com a usuari del servei de menjador fa molt de temps i, des del març d'aquest any, es queda a la tarda.

#### Què m'agrada

Durant els primers anys del centre de serveis, en Pere acompanyava la seva senyora al centre i després venia a dinar amb ella, com a usuari del menjador. I des del març d'aquest any es queda a passar la tarda. A en Pere li agrada molt cuidar del seu hort i passejar, però ara no ho pot fer tant. Al centre el que més li agrada és jugar al dòmino i fer els exercicis de gimnàstica. Diu que li va molt bé.





## CONXITA CAPDEVILA 90 anys

Va néixer a Sant Julià i viu a Oló.  
Usuària des d'octubre de 2021

### Què m'agrada

A la Conxita li va costar venir al centre, però ara diu que hi està molt bé i li va molt bé. Les activitats que més li agrada fer són les activitats amb música i les bitlles. De més jove li agradava molt cosir i encara ho fa quan pot. I parlar amb la gent és una altra de les seves aficions.



## ROSALIA LLOSADA 86 anys

Va néixer i viu a Oló.  
Va començar venint a tallers i des de l'octubre de 2015 és usuària del servei d'estada.

### Què m'agrada

A la Rosalia sempre li ha agradat molt ballar i encara ara, sempre que poden, van a ballar amb el seu home. Al centre s'ho passa molt bé amb totes les activitats relacionades amb la música i la gimnàstica també li agrada molt.







## MARIA VILAR 99 anys

Va néixer i viu a Santa Maria d'Oló i és germana de la Neus.  
Usuària des del desembre de 2018

### Què m'agrada

La Maria havia sigut mestra i li encanta llegir. També passejar i estar en contacte amb la natura, una activitat que ara ja no ho pot fer gaire. La lectura i la gimnàstica són les activitats que més li agraden.



## JAUME TRIÀ 83 anys

Va néixer a Moià, però fa una pila d'anys que viu a Oló.  
Usuari des de l'octubre de 2014

### Què m'agrada

En Jaume és el veterà del centre, com ell mateix diu. Li agrada molt venir i comenta que la seva vida va fer un canvi quan va començar. Li agrada molt cuidar el jardí i arreglar els exteriors. Treure les males herbes, escombrar les fulles..., i pintar. Això li encanta i ho fa molt bé. Tota la vida ha estat una persona molt treballadora i sempre li ha agradat caminar i sobretot menjar. Diu que el dia que no mengi serà mal senyal.





## CIÓ JUBANY 87 anys

Va néixer i viu a Oló.  
Usuària des de l'agost de 2019.

### Què m'agrada

El que més li agrada a la Ció és estar amb la família i fer coses plegats, sobretot celebrar i fer festes. Al centre li agrada molt jugar al bingo i pintar.



## JOSEP TRAVERIA 80 anys

Va néixer i viu a Oló.  
Usuari des del febrer de 2022.

### Què m'agrada

A en Josep li agrada molt venir al centre i s'ho passa molt bé jugant al dòmino, passejant i fent activitats musicals. De totes maneres, participa i gaudeix de totes les activitats en general. El que més li agrada fer en el seu temps lliure és caminar.





# LES PROFESSIONALS



**SUSANNA SALA**  
46 anys

Va néixer i viu a Santa Maria d'Oló.

## Què m'agrada

Es va incorporar al centre el desembre de 2010, pocs mesos després de la seva posada en marxa. A la Susanna li agrada molt anar a caminar, córrer, anar a concerts i cuinar. També li agrada molt estar amb la família i quedar amb les amigues.



**MONTSE GIRABENT**  
47 anys

Va néixer a Sant Vicenç de Torelló i viu a Vic.

## Què m'agrada

Es va incorporar al centre el desembre de 2021, tot just fa un any. A la Montse li agrada molt llegir, escriure, pintar i escoltar música i també és molt important per a ella estar amb la família i els amics i amigues.



## 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 respatller 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.



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

<b>6869547</b>	<b>6869547</b>	<b>6869547</b>	<b>6699547</b>	<b>6869547</b>	<b>6869547</b>
<b>5455621</b>	<b>5455621</b>	<b>5455621</b>	<b>5455621</b>	<b>5656621</b>	<b>5455621</b>
<b>3561478</b>	<b>3561478</b>	<b>3561478</b>	<b>3567478</b>	<b>3561478</b>	<b>3561478</b>
<b>6742589</b>	<b>6742589</b>	<b>6742589</b>	<b>6742589</b>	<b>6742589</b>	<b>6742689</b>

## 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...?

## 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 sí 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.



SERVEIS PÚBLICS  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA



Ajuntament de  
Santa Maria d'Oló

Amb el suport de:



Generalitat  
de Catalunya

#### 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

Carrer Carme Vidal, 32  
08273 Santa Maria d'Oló  
Tel. 938 384 136  
csol@sumaracciosocial.cat

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

[csantamariaolo.wordpress.com](http://csantamariaolo.wordpress.com)

@csantamolo

@csantamariaolo