

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2022

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Especial Viladrau (Osona) - Núm 2



Núm
21



04 FEM
BALANÇ
DEL 2022

08 L'OFICINA
D'ATENCIÓ A
LA GENT GRAN

11 COLLAGE
D'ACTIVITATS
2022

17 L'ENTREVISTA

19 QUÈ
M'AGRADA?

22 ACTIVA'T



Em sembla que era ahir que escrivia un article similar per desitjar un bon Nadal de 2021 a totes les usuàries, usuaris, famílies i professionals del Centre de Serveis. El temps passa i ho fa de pressa. Si fa un any parlàvem de la pandèmia com una cosa encara propera, ara, sortosament, podem fer-ho amb una visió més distant, tot i que no hem ni podem abaixar la guàrdia.

Però parlem del nostre Centre de Serveis. Ben aviat, el proper mes de febrer, es compliran quatre anys des que es van obrir les portes d'aquest espai on dia darrere dia, un personal d'allò més professional, dona el millor de sí per aconseguir el benestar de tothom qui en fa ús i en gaudeix.

Des de l'ajuntament, la direcció del mateix centre i les tècniques de serveis socials i de gent gran, es treballa des de fa temps per canviar la percepció del centre, donant a conèixer que no cal una diagnosi ni motius de pes per assistir-hi o fer-ne ús. Fer-se gran no implica deixar de fer allò que fèiem i des del Centre de Serveis es treballa per què així sigui. És clarament un lloc acollidor on cuidar-se, prevenir, relacionar-se i passar estones ben entretingudes. Un lloc, on a banda de tenir cura dels usuaris i usuàries en base a les necessitats particulars de cadascú, s'alternen tallers i activitats diverses de manteniment i prevenció, enfocades a mantenir el cos i la ment més àgils per tenir millor salut i, així, un envelliment més digne.

Per a tot això, és clau l'Oficina d'Atenció a la Gent Gran que vam engegar des d'aquest mateix espai i que, mica en mica, està i anirà agafant més força. Ja es van aconseguir els primers resultats d'enquestes sobre què és el que més voldria fer la gent de més edat del nostre poble. Amb aquests, es prepararan noves propostes d'activitats que esperem tinguin una molt bona acollida.

És molt important que no deixeu de proposar, demanar i explicar tot allò que us agradaria ja que és el que volem i necessitem com a servei d'acompanyament a les persones que som.

Sense voler estendrem més, començava parlant del Nadal de 2021 i m'acomio desitjant-vos un Bones Festes de Nadal 2022 i un any 2023 ple de salut i joia. Siguem feliços i cuidem-nos.

L'Alcaldeessa i regidors de l'equip de govern de l'Ajuntament de Viladrau.

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:

Tania Pujada

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 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 els primers sis centres de serveis. Al 2011, n'incorporem tres més i així successivament fins arribar als catorze centres de serveis que gestionem avui, entre ells el de Viladrau el 2019.

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 Viladrau.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

FEM BALANÇ DEL 2022

A CÀRREC DE TÀNIA PUJADA, DIRECTORA TÈCNICA DEL CENTRE DE SERVEIS

Des de la meua incorporació al mes de febrer i al llarg de tot aquest any 2022 hem anat deixant progressivament moltes de les mesures per la prevenció de contagis de la Covid-19, un fet que pel centre, així com a tants d'altres espais pels quals ens movem en el nostre dia a dia, ha representat l'any de la recuperació de la normalitat. I en aquest cas, la nostra normalitat és treballar des del model Atenció Centrada en la Persona (ACP) en tota la plenitud.

I quines accions ACP hem anat reactivant? Un dels espais del dia a dia on és present l'ACP és en

el moment dels àpats, **el dinar i el berenar**. El model ACP ens ajuda a potenciar individualment l'autonomia preservada. Hi ha persones usuàries que participen de nou en el moment de parar i desparar taula, així com de plegar estovalles i towallons. També estem recuperant gradualment l'autoservei del menjar, que les persones puguin servir-se el menjar i la beguda escollint les quantitats o el tall que més els agrada i servint també a aquelles persones que ja no poden realitzar aquesta acció. Una manera senzilla de promoure la companyonia i la solidaritat, així com per a fer créixer l'autoestima.



Per a mi, com a directora i també en la meua experiència prèvia com a gerocultora, un dels valors que més pes ha tingut i té en la manera com treballem és tenir molt present l'autonomia de les persones grans. Conèixer individualment les habilitats preservades de cada persona per adaptar el nostre suport a cada acció i també els espais per afavorir aquesta autonomia. Dos

accions introduïdes recentment són safates individuals per a cada persona usuària amb el material propi per fer fitxes de memòria, dibuixar, pintar mandales..., I el fet de disposar a prop de les taules d'una safata amb aigua i gots per promoure diferents moments d'hidratació al llarg de dia, en funció de les necessitats de cadascú.



Les famílies són un pilar important i l'ACP fomenta la seva implicació a partir del moment que s'incorpora la persona gran al centre. La pandèmia ens va sorprendre pocs mesos després de la posada en marxa i pràcticament fins aquest any no hem pogut organitzar activitats de caire

familiar. La Festa Institucional de Primavera, la revetlla de Sant Joan, l'excursió anual a la granja Mas Bes, amb una participació de més de 20 persones, les assemblees de famílies i el Consell de Participació són els principals exemples d'aquesta recuperació.





Les activitats grupals. Ara ja podem tornar a seure tots junts i sentir-nos units i propers doncs les distàncies de seguretat i la impossibilitat de compartir materials, fets agreujats per l'ús de les mascaretes, van eliminar-nos del dia a dia les activitats grupals.

I així també hem pogut reactivar **els tallers de cuina**, una activitat que, a més de ser grupal, també suposava la manipulació d'aliments, totalment prohibida durant la pandèmia. Així doncs, aquest any hem elaborat en diferents ocasions macedònia de fruita, bikinis de pernil

dolç i formatge, coca de iogurt o mermelada de gerds.

I les sortides al poble, una activitat que ens permet mantenir la relació amb la comunitat i fomentar la vida social. Les sortides suposen trobar-se amb persones conegudes a qui saludar i amb qui generar converses. I ens permeten poder participar de les activitats que s'organitzen a la plaça del poble. Per exemple, durant la festa major vam anar a veure un espectacle musical o hem sortit a celebrar el sant d'alguna persona usuària del centre.



I per acabar, esmentar la gran tasca que va realitzar la nostra alumna en pràctiques, la Ibona Masó, que va esdevenir una més del nostre equip

durant el seu període lectiu per la seva actitud al relacionar-se amb tothom i per la seva iniciativa d'aprendre constantment.



L'OFICINA D'ATENCIÓ A LA GENT GRAN

Al centre de serveis, a més del servei d'estada de quatre o vuit hores diàries i de l'ampli programa d'activitats adaptat als gustos i a les necessitats de les persones usuàries majors de 65 anys, s'ofereix el **servei d'Oficina d'Atenció a la Gent Gran**, un servei complementari que té l'objectiu de donar resposta a les necessitats i demandes d'aquest col·lectiu.

SERVEIS DIARIS

Servei Bon dia. El servei ofereix un acompanyament telefònic gratuït per aquelles persones grans que viuen soles o passen hores al dia soles a casa. En funció de cada necessitat, el servei pot trucar a la persona per saber com es troba en unes hores determinades, recordar cites mèdiques o algun altre esdeveniment important per a la persona.

Servei Passeig/Encàrrecs. Servei gratuït on s'ofereix l'acompanyament a la persona gran per ajudar-la a realitzar alguna tasca del seu dia a dia que suposi un desplaçament a peu fora de casa: sortir a comprar, recollir medicació a la farmàcia, ...

ACTIVITATS PUNTUALS

Tallers anuals (de setembre a juny)

- De memòria. Tots els dilluns i dimarts de 15 a 16h
- D'exercici físic. Tots els dilluns i dimarts de 16 a 17h

Tallers mensuals (els dimecres de 15 a 16:30h)

(veure la programació específica de cada taller)

- Treballs manuals
- Relaxació
- Fotografia amb el mòbil
- loga

CAFÈ-TERTÚLIA

(veure la programació específica)

- Document de Voluntats Anticipades
- Llei de Dependència
- Hipertensió arterial
- Alimentació Saludable: per la pressió, la diabetis, el colesterol i el càncer







COLLAGE D'ACTIVITATS 2022



Activitats del dia a dia







Celebracions i projectes (Hort, Intercanvi intergeneracional, Voluntariat joves)







L'ENTREVISTA

En aquest apartat, entrevistem a les dues treballadores del centre:

TANIA PUJADA

Directora



30 anys. Breda

Lloc de naixement: **Barcelona**

Data d'incorporació al centre de serveis:
4/02/2022

Què m'agrada?

Com aficions m'agrada estar activa físicament, dos cops a la setmana realitzo un entrenament funcional que em serveix per cuidar el meu cos i alhora, és un espai de desconexió ja que durant l'entrenament cal estar concentrat en el que fas. També m'agrada passejar per la natura i veure com va canviant al llarg de les estacions. I des de que soc mare, jugar amb el meu fill i passar temps amb ell és un altre imprescindible.

Què em va empènyer a treballar en el món de la gent gran?

Sempre he tingut vocació per l'àmbit social i dins els col·lectius que anàvem estudiant sempre m'ha cridat més l'atenció el col·lectiu de la tercera edat. És per això que durant la meva formació acadèmica professional he anat especialitzant-me cap aquí i un cop acabada la carrera universitària vaig trobar feina com a gerocultora a Fogars de la Selva i ara com a directora de substitució a Viladrau.

Què m'aporta el treball amb la gent gran?

Molts coneixements. L'experiència de vida de les persones grans és molt valuosa. I molta gratitud, hi ha moltes persones als nostres centres que assisteixen al centre per evitar la soledat a casa. El fet d'oferir aquest espai de relació i d'activitats diverses és motiu d'agraïment ja que se senten molt acompanyades.

Moments per recordar al centre

Al llarg d'aquest any a Viladrau he rigut molt amb les usuàries, especialment durant l'estiu que he estat més en presència a sala. La feina de directora fa que passem força temps de la nostra jornada al despatx. Però sempre que puc intento quedar-me a sala a fer el tallat amb les usuàries que tenen costum de fer-lo cada dia, seguim xerrant una estona de qualsevol tema.

Consells per a qui estigui valorant la possibilitat d'incorporar-se al centre de serveis

El nostre centre és un espai acollidor i proper. Oferim una atenció personalitzada i adaptada a cada persona. Ens agrada molt conèixer la història de vida de cadascú, com els agrada ocupar els seu temps lliure i quines activitats els agraden més per tal que aquí es trobin com a casa i on puguin decidir què fer a cada moment. Es un espai on es sentiran acompanyats/ades en tot moment i treballem per tal que mantinguin la màxima autonomia conservada.



CONCEPCIÓ ARXÉ

Gerocultora

64 anys. Viladrau

Lloc de naixement: Ripoll

Data d'incorporació: 4/02/2019 (data d'obertura del centre)

Què m'agrada

Com aficions, m'agrada molt llegir, escoltar música, anar a caminar i també fer alta muntanya. I des de que soc àvia, gaudeixo molt de passar temps amb els meus néts.

Què em va empènyer a treballar en el món de la gent gran?

Durant l'any 2006 em vaig quedar a l'atur i en aquell moment vaig decidir aprofitar el temps per formar-me com a treballadora familiar. Vaig fer les pràctiques a serveis socials de l'Ajuntament de Vic i al Centre de Serveis de Sta. Eugènia de Berga on al acabar em van contractar fins al gener del 2019. Un mes després vaig incorporar-me al Centre de Serveis de Viladrau i fins avui.

Durant aquests anys he anat fent formacions que m'han permès perfeccionar i professionalitzar-me.

Què m'aporta el treball amb la gent gran?

A mi treballar amb gent gran m'ha aportat la oportunitat de tenir cura d'aquest col·lectiu i al-

hora molta satisfacció de poder formar part de la vida de les persones que venen a passar un temps amb nosaltres.

Moments per recordar al centre

Al llarg d'aquests anys han sigut moltes anècdotes i situacions que s'han donat. I ni ha de totes, tant de riures com de tristes, com a tot arreu.

Consells per a qui estigui valorant la possibilitat d'incorporar-se al centre de serveis

Jo puc explicar el cas de la meua mare que s'ha incorporat a les tardes al centre. Això em dona tranquil·litat per què als matins ella pot mantenir la seva rutina diària i a la tarda es distreu i es relaciona amb altres persones i no està sola.

QUÈ M'AGRADA?

La nostra gent i les activitats que els hi agraden

LES PERSONES GRANS



MARIA ROSA SIRERA. 89 ANYS Viladrau

Lloc de naixement: Barcelona
Usuària des del 3 de juny de 2019

Què m'agrada

La Maria Rosa és una persona molt sociable i riallera. Sempre està disposada a ajudar en les tasques domèstiques del centre i vetllar pel benestar de la seva amiga, la Montserrat, amb qui tot i que es coneixien del poble de molts anys, l'assistència diària al centre ha enfortit la seva relació, creant un vincle molt fort entre elles. A la Maria Rosa li agrada conservar les seves rutines diàries i no estar mai parada. Només arribar li agrada fer una estona de pedals mentre espera que arribi tothom per començar l'activitat grupal. I durant les estones lliures, ella mateixa agafa el seu ganxet i va fent, amb traça, el seu projecte.





MERCEDES GARCIA GIL. 86 ANYS. Viladrau

Lloc de naixement: Sisamón (Aragó)
Usuària des del 20 d'abril de 2022

Què m'agrada

La Mercedes és d'aquelles persones que sempre tenen alguna història o anècdota per explicar. És una persona molt coneguda a Viladrau per la seva implicació a la junta del casal organitzant activitats. I això es nota quan sortim a buscar el diari perquè

tothom la para a saludar. La seva gran afició, de sempre, ha estat ballar i sempre és la primera a aixecar-se quan sona la música.

També és una persona molt activa. Abans de venir al centre, va a caminar cada dia una hora pels camins del poble i durant el cap de setmana sempre té algun pla amb els fills. No para quieta i la seva incorporació s'ha notat al centre. Ens transmet cada dia la seva energia positiva i les seves ganes de passar una bona estona en companyia.



FINA OTS CAMPS. 73 ANYS. Viladrau

Lloc de naixement: Barcelona
Usuària des de l'1 de març de 2019

Què m'agrada

La Fina és una persona inquieta i nerviosa. Al llarg dels tres anys i mig que utilitza el servei d'estada ha realitzat molts treballs manuals i elements per decorar diferents espais del centre. Li agrada

ajudar-nos en tot el que pot i participar en les activitats grupals. Sempre és la primera en desparar taula o ajudar a plegar els draps de cuina. Actualment quan arriba li agrada fer fitxes variades d'estimulació cognitiva. I també li agrada mantenir-se connectada amb l'exterior. A les estones de repòs envia missatges pel seu WhatsApp o truca a amitats i familiars.





DELFINA LLAGOSTERA DACHS. 86 ANYS. Viladrau

Lloc de naixement: Molí de les Tenes (Ripoll)

Usuària des de l'1 d'abril de 2022

Què m'agrada

La Delfina ha estat mestressa de casa des dels 21 anys i això és el que li agrada fer. Pels matins s'ocupa de la casa i a les tardes ve al centre. Per a ella el centre és un espai de distracció i de relació i ens comenta que els dies que ve al centre li passa la tarda volant.

Li agrada participar de les activitats grupals d'estimulació cognitiva i també tenir les seves fitxes individuals. Ella mateixa les agafa de la safata i les fa quan li ve més de gust. Una de les activitats que més li agrada és pintar, una afició que ha adquirit des de la seva incorporació. Cada dia hi dedica una part de la tarda, combinant la utilització de diferents colors i tenint cura del màxim detall.



MONTSERRAT BLANCAFORT CODINA. 87 ANYS. Viladrau

Lloc de naixement: Viladrau

Usuària des del 4 de febrer de 2019

Què m'agrada

La Montserrat sempre ha estat una dona molt activa. Era la mestressa de la botiga que ara porten les seves filles, una dona emprenedora i bona amb els números i els càlculs. També té traça amb els treballs manuals i una de les seves aficions

és pintar mandales, una activitat que ja realitzava a casa abans de la seva incorporació al centre i que continua fent amb una precisió impecable.

També dedica el seu temps a ordenar sobre la taula les fitxes del dòmino amb una paciència increïble.



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

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...?

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 Viladrau

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

Carrer Balcells i Morató, 3 (43,13 km)
17406 Viladrau
667 079 091
csviladrau@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

csviladrau.home.blog

@csviladrau

@csviladrau