

sumem

NÚMERO 27

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE DE DIA

Molí de Cuc d'Anglès

Abril 2025

Núm. 13

Ajuntament
d'Anglès



Editorial
PÀG. 02

Compromís amb el
benestar integral de
les persones grans
PÀG. 04

Fotos collage
Un any de grans
moments
PÀG. 08

El centre en
primera persona
PÀG. 16

Activa't! Treball
del cos i de la ment
PÀG. 20



CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Anglès

Ajuntament
d'Anglès



EDITA

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya MP, SL.
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Emili Grahit, 91, Bloc B. 3a planta.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ DEL CENTRE

Daniela Gheorghiu

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Direcció i equip de professionals
del centre
Núria Enríquez, cap de serveis
de qualitat
Esther Rodríguez Delmàs,
responsable de comunicació

DISSENY I MAQUETACIÓ

Ambdues SC

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Sumar

PUBLICACIONS

REVISTES SUMEM

Dos edicions l'any
de la revista SUMEM
Una edició per centre diürn

www.sumaracciosocial.cat

editorial

COMPROMÍS AMB EL BENESTAR DE LES PERSONES GRANS

Cada dia, en els centres que gestionem, **tenim la responsabilitat de tenir cura de les persones grans** que confien en nosaltres per acompanyar-les en aquest període vital i **ho fem amb la voluntat de millorar el seu benestar, felicitat i qualitat de vida**. Assolir aquest objectiu és resultat de l'esforç, dedicació i compromís de les professionals que en el dia a dia participen en el centre, però també gràcies a entitats i familiars que amb la seva complicitat ens faciliten la tasca.

És el cas de l'ajuntament a qui agraïm la seva confiança, el suport constant i la participació en l'activitat del centre.

D'altra banda, **la participació i diàleg amb les famílies és indispensable**. La vellesa no és homogènia, és diferent per a cada persona, tant per les experiències viscudes com per l'etapa de la vellesa en què es troba. Ens cal doncs la complicitat de la família **per oferir un servei de qualitat i adaptar-nos a les necessitats particulars** de cada persona.

Volem fer una menció especial a les gerocultores. **El 2025 és l'any de les gerocultores i treballadores familiars de SUMAR**, un any en què volem reconèixer el seu paper clau en el nostre model de gestió basat en l'atenció centrada en la persona. Són el referent en la rutina de les persones usuàries, la persona que els aporta seguretat i confort. I ho fan des de la seva vocació i professionalitat, però també des de l'empatia i la calidesa. Volem expressar, doncs, amb aquestes línies, la nostra gratitud i reconeixement a les professionals que desenvolupen aquesta labor en el centre.

Tenim un camí recorregut, però tenim encara reptes per endavant derivats de les noves necessitats que van sorgint i de les noves oportunitats que el coneixement i la tecnologia ens aporten. Amb dedicació, esforç i el suport de totes les persones i entitats implicades, **podrem continuar avançant** per oferir la millor atenció i acompanyament possible.

Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

PER UN ENVELLIMENT DIGNE!

Aquesta vegada voldria parlar de la vellesa, una etapa natural de la vida marcada per una sèrie de canvis físics, emocionals i socials. Aquests canvis poden influir en la nostra qualitat de vida i benestar.

Quan arriba la vellesa sembla que la vida s'acaba, que ja no té sentit... tant per als que envelleixen com per a la resta de la societat. **La vellesa comporta saviesa i experiència** que cal tenir en compte, ja que **ofereix l'oportunitat de reflexionar sobre les experiències viscudes, aprendre lliçons importants i compartir coneixements amb les generacions més joves**. Hauria de ser vista com una etapa de la vida que mereix ser celebrada i honorada. Cada persona gran té la seva pròpia història, les seves pròpies forces i els seus propis reptes.

Ahora, la vellesa pot comportar reptes, com la disminució de la capacitat física, malalties cròniques, pèrdua d'éssers estimats i sentiments de solitud.

Com a societat, i en especial des de les institucions, **s'han de dur a terme polítiques socials que afavoreixin el respecte, la inclusió i la participació de les persones grans en la societat**. Cal treballar junts per construir comunitats amoroses i compassives on tots els individus, independentment de la seva edat, se sentin valorats i respectats. Cal garantir la dignitat i la qualitat de vida.

Des de l'ajuntament d'Anglès s'ha iniciat un projecte, una proposta d'envelliment digne, una proposta d'acompanyament, facilitació i capacitació.

Aquest projecte té com a objectiu general acompanyar la comunitat d'Anglès per fer evolucionar el rol de la gent gran i facilitar que sigui aquesta comunitat qui pugui definir i decidir -en la mesura del possible-, el procés d'envelliment que vol viure, implicant-se i corresponsabilitzant-se'n d'aquest. **Una proposta que pot revertir no tan sols en l'estat de salut de la gent gran, sinó en l'estat de salut de la mateixa comunitat**. Per poder aconseguir-ho, s'ha creat una comissió de Gent Gran formada per professionals de l'àmbit social, sanitari i comunitari del municipi i de gent de diferents àmbits.

Estem tot just en una fase molt incipient, però tenim l'esperança de trobar **propostes que ens ajudin a aconseguir el nostre objectiu, poder envellir amb dignitat**. Si algú de vosaltres està interessat a participar-hi no dubteu a posar-vos en contacte amb mi mateixa.

Neus Moragas i Fontané
Regidora de Salut, Sanitat i Serveis a les Persones

**Ajuntament
d'Anglès**



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Neus Moragas i Fontané
Regidora de Salut, Sanitat i Serveis
a les Persones



Aquesta publicació es difon entre els usuaris, familiars i amics dels recursos que gestiona SUMAR amb l'objectiu d'aproximar-los al territori i de 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.

Compromís amb el benestar integral de les persones grans

DANIELA GHEORGHIU, DIRECTORA DEL CENTRE DE DIA EL MOLÍ DE CUC D'ANGLÈS



Em dic Daniela Gheorghiu i des del setembre del 2024 porto la coordinació i direcció del centre de dia El Molí de Cuc d'Anglès.

La meva formació és com a treballadora social i l'he estat exercint durant quatre anys i mig, he realitzat les tasques pertinents en una residència i centre de dia de Girona. En aquest sentit, vaig decidir realitzar el canvi i apostar per la nova oportunitat laboral amb la motivació d'aportar els meus coneixements dintre de l'àmbit i, alhora, seguir enriquint-me de nous aprenentatges.

Aprofundim una mica més: des que vaig finalitzar els meus estudis universitaris, he estat treballant en l'àmbit de la gent gran, **he promogut el benestar socioemocional a través d'un enfocament centrat en la persona**; en què les persones decideixen i escullen com volen viure el present del seu dia a dia. En la mateixa línia, és rellevant **focalitzar una atenció integral a les persones des d'una escolta activa i empàtica**, per poder dissenyar intervencions personalitzades i, per tant, adaptades a les realitats específiques de cada persona. Considero que s'han de treballar les seves necessitats amb sensibilitat per arribar a solucions efectives, des d'un model d'atenció centrat en la persona.

“
S'han de treballar les necessitats amb sensibilitat per arribar a solucions efectives.”

En el centre de dia El Molí de Cuc, juntament amb l'equip que realitza una tasca imprescindible, continuem treballant per garantir que el centre sigui un entorn on les persones usuàries poden sentir-se valorades, respectades i estimulades cognitivament, físicament i socialment, amb la fi-

nalitat **que puguin seguir gaudint de la seva vida quotidiana; respectant i preservant la seva autonomia i les seves decisions**. Tanmateix, les famílies són una part rellevant i la seva participació activa en el procés de cura és essencial. Per aquest motiu, des del centre de dia, oferim a les famílies un suport efectiu i un canal constant de comunicació. Així

doncs, considero que la meua capacitat d'organització, de responsabilitat, d'empatia i comunicació són adients en el benestar integral de les persones usuàries i en les tasques administratives i operatives del dia a dia.

La gratificació del treball diari és observar la millora de la qualitat de vida de les persones usuàries. Des del centre de dia, seguim acompanyant les persones usuàries, oferint-los una vida digna, promovent la seva independència dintre de les seves capacitats i proporcionant un entorn segur, de suport i càlid.



COMPROMÍS AMB EL BENESTAR INTEGRAL DE LES PERSONES GRANS



COMPROMÍS AMB EL BENESTAR INTEGRAL DE LES PERSONES GRANS



Fotos collage

UN ANY DE GRANS MOMENTS

.....

Al llarg de l'any **hem compartit experiències, somriures i aprenentatges** que han fet d'aquests mesos una etapa plena de vida i companyonia. En aquestes pàgines trobareu un recull d'imatges que capturen diferents moments de l'activitat del centre, des de tallers i excursions fins a celebracions i trobades especials. **Cada instant ha estat una oportunitat de cohesió**, de comunitat i de creació de llaços entre totes les persones que hi participen.

Esperem que aquestes fotografies us facin revivre els grans moments viscuts i us animin a seguir formant part d'aquesta gran família.

Gràcies per ser-hi!

.....

















El centre en primera persona

ROSA SIRVENT · Gerocultora

Em dic Rosa Sirvent, actualment visc a Anglès, el poble on treballo des del 16 d'octubre de l'any 2006.

En el centre de dia El Molí de Cuc, puc aportar sempre el millor de mi i puc ajudar les persones. En aquest sentit, ajudar sempre a potenciar l'autonomia dels usuaris i usuàries del centre em fa feliç per poder acompanyar-los i formar part de la seva etapa. Entre totes i tots ens enriqueim de coneixements, fem molta tertúlia tot compartint moments de somriures i de vida.

El que més m'agrada de la meva feina és poder tenir molta relació amb les persones usuàries; el tracte de tu a tu. Com que són molts anys a l'empresa, m'agrada molt perquè els conec molt bé, els tinc molta estima i genero sintonia i xarxa amb la família de totes les persones usuàries.

M'agraden totes les activitats que realitzem en el centre, destacaria l'activitat del gimnàs perquè m'agrada el moviment que podem fer amb cada part del cos, m'agrada innovar i fer exercicis nous perquè cada dia no sigui repetitiu. A més a més, penso que exercitar el cos fent estiraments i exercicis va molt bé tant per al cos i la coordinació com per la ment.



MARTA ROCA · Gerocultora

Al llarg de la meva vida laboral m'he trobat amb infinitat de situacions, cada una d'elles única i diferent.

Amb el que em quedo de la meva experiència són les seves vides, les seves històries, anècdotes i vivències; són grandioses! Cada una d'aquestes històries, m'ensenya i m'omple el meu dia a dia, no solament professionalment sinó també personalment.

Sempre em quedo amb el positiu i agraeixo la confiança i l'estima amb què em tracten. Hi ha molts moments gratificants, però un dels més significatius és saber que contribuïm a millorar la seva qualitat de vida. Saber que podem ajudar en el seu dia a dia persones que han donat tant per als altres durant tota la seva vida m'omple d'alegria i orgull.

La satisfacció de treballar amb les persones usuàries i poder-les ajudar sempre guanya, mai resta. Soc partidària que el somriure mai falti; tot és molt més fàcil i es porta tot molt més bé.



ADA BALLESTEROS • Gerocultora

Em dic Ada Ballesteros. Actualment visc a Anglès, el poble on estic treballant aproximadament des que va començar la covid-19.

Estic contenta amb la meva feina, el que més m'agrada és poder estar amb les persones usuàries, sobretot quan m'expliquen les coses i els hàbits que feien abans a la seva època, i valorar com amb el pas dels anys ha anat canviant tot.

M'agrada i gaudeixo molt quan m'expliquen com era la seva vida i quins costums tenien. A més a més, una altra cosa de la meva feina que també m'agrada molt és poder crear vincles i, com que la gran majoria d'usuàries són del poble, penso que és molt bonic anar a comprar o passejar i trobar-nos fora de la feina.

Les activitats que m'agrada més fer són les de pensar i recordar, com ara la reminiscència i els

jocs de lògica, perquè ens acompanyen i ens donen espai per poder deixar volar la imaginació de cadascú. És una molt bona manera de poder treballar amb cada persona usuària, mantenint les seves habilitats en tot moment.



TERESITA FONT • Persona usuària

Em vaig incorporar en el centre fa a la vora d'un any. Vaig venir una mica per força, però ara estic molt contenta i m'hi sento molt bé. Tots ens coneixem i fem molta tertúlia. A més a més, les que ens cuiden són sempre molt amables, atentes i empàtiques. Tanmateix, m'agrada molt quan la Marta i l'Ada preparen el berenar perquè nosaltres ens puguem autoservir i puguem decidir i escollir allò que volem per berenar. Em sento com a casa; hi ha molta llibertat en el centre.

Les activitats que més m'agrada fer en el centre són les manualitats, pintar mandales i dibuixar. Recordo que aquest passat Nadal vam fer unes manualitats i decoracions per a l'arbre de Nadal, ens van quedar molt boniques. També m'agrada molt parlar amb les companyes i companys. Ens relacionem i intercanviem records de vida, ens ajudem sempre entre nosaltres i això em fa sentir molt bé.

Les meves aficions són les coses del camp, de la jardineria, de cuidar les flors i l'hort perquè des de petita he crescut fent-ho, però ara ja soc molt gran i ja no ho puc fer com abans. Sempre m'han agradat molt totes les flors. A part també m'agradava molt cosir.



El centre en primera persona

SANTIAGO LÓPEZ · Persona usuària

El 2023 vaig incorporar-me en el centre. No tenia ganes de venir, però em va molt bé per les activitats cognitives. M'agrada molt interactuar amb els meus companys i companyes.

Des de la meua incorporació han passat tres directores diferents. Ho porto bé i no tinc cap problema. Totes tenen dret a canviar i fer l'evolució del seu futur. Estic molt content amb les treballadores, totes les que han estat aquí són molt correctes. Tanmateix, la gerocultora Rosa em rep al matí. Fem tertúlia mentre fem el cafè i llegim el diari. Destaco que el dia de l'excursió, les treballadores del centre van realitzar un bon suport a totes les persones usuàries més dependents.

Cada matí faig una estona d'activitats cognitives. Les meves aficions són llegir llibres de tota classe i fer moltes manualitats; fent coses amb les mans, deixo volar la creativitat. Les manualitats que vam fer entre tots i les gerocultores per Nadal van quedar precioses.

Els meus companys, molt bé també. Sempre parlem de temes que m'agraden, de la vida i de la natura.

M'agrada molt anar a passejar, cada dia faig 5 km. Vaig sol, al meu aire, amb una aplicació del mòbil que es diu Life360 que em controla, així a casa, la meua dona sap on soc i està més tranquil·la. Si a vegades em despisto mirant fulles i estic quiet, de seguida ja em truquen per preguntar-me on soc.

Estic molt content de la companyia que tinc en el centre.



JOSEP FEIXES · Persona usuària

M'agrada l'ambient del centre, m'he trobat amb gent que ja coneixia d'abans (no t'emprenyes amb ningú).

Quan vaig arribar al centre anava amb cadira de rodes. Amb el fisioterapeuta i exercicis amb l'ajuda del caminador, ja quasi em moc sol. Al centre em sento estupend. M'agraden les activitats com jugar al dòmino, prendre el sol i caminar amunt i avall.

M'agrada el tracte que tenen les gerocultores amb mi. Em tenen en compte quan hem de triar les activitats o quan fem tertúlia de les coses d'abans.



MERCÈ ROCALSALVA · Persona usuària

Va ser l'any 2023 que em vaig incorporar en el centre. A l'inici no tenia gaires ganes de venir. Ara hi ha dies que em costa, però si em quedo a casa i no vinc, estic pitjor. Aquí amb totes les activitats que fem em distrec i em va bé.

A vegades em sento malament, perquè el que visc ara m'ho hauria imaginat per quan fos més gran, però alhora estic contenta perquè veig que, des que vaig entrar en el centre, hi ha hagut una millora i un procés. Aprens que amb el pas del temps, estar malament no t'aporta res. He d'anar deixant coses enrere per poder anar avançant en el camí. A vegades, hi ha dies que em costa fer activitats per falta de motivació.

Estic molt bé amb els companys perquè fem partides en el dòmino, em relaciono amb ells i fem tertúlia. Amb les gerocultores també m'hi sento bé. Si demanes alguna cosa, t'ajuden i són sempre molt atentes. Les gerocultores m'ajuden en el dia a dia a través del reforç positiu a equilibrar el meu estat d'ànim.

Les activitats que m'agrada fer en el centre són les manualitats, la tertúlia, la mitja, entre d'altres. Hi ha dies que em costa implicar-me en les activitats, perquè no en tinc ganes o bé penso que no

ho podré fer bé o que no podré donar tot el que s'espera de mi; tot i això, les gerocultores m'animen i em donen suport a l'hora de fer les activitats del dia a dia en el centre.

Els caps de setmana que el centre està tancat, aprofito per fer coses a casa. Els diumenges amb la meua cosina anem a fer el toc. També fem altres activitats. Ens hem apuntat a una calçotada, i a anar al teatre de Barcelona a veure el musical *Mar i Cel*.

Estic orgullosa perquè temps enrere no em podia ni plantejar sortir de casa. Sé que tot és un procés.



MARIA JORQUERA · Persona usuària

Em trobo molt a gust al centre, ja que he millorat la meua qualitat de vida. Anys enrere estava sola i ara em sento molt acompanyada. He fet moltes amistats! Un dels meus *hobbies* és pintar, en soc tota una artista!

M'agrada el tracte que rebo de les gerocultores, em sento estimada i valorada. Sempre compten amb mi quan hem de fer les activitats de manualitats que també m'agraden molt. Puc escollir el que m'agrada i el que no; em sento molt a gust.



Activa el teu cos!

GLÒRIA GIFREU FISIOTERAPEUTA I DIRECTORA
DEL SAIAR VALL D'ONYAR DE VILOBÍ D'ONYAR

Evitem les caigudes

L'envelliment és un dels factors de risc de les caigudes, però hi ha **mesures i accions que poden disminuir-ne la probabilitat**. És per això que SUMAR ha plantejat una revisió i un estudi per fer-ne en les seves persones usuàries una bona prevenció.

El mes de gener del 2025, l'equip del projecte de prevenció de caigudes de SUMAR, format per Judit Lobera (directora de Qualitat), Meritxell Coromina (fisioterapeuta de la Residència de Sant Hilari Sacalm) i jo mateixa, ha presentat els resultats. Aquí un resum del tríptic informatiu de mesures preventives i del programa d'exercicis de reforç muscular i d'equilibri.

Algunes de les **mesures preventives** són **en l'entorn**, tant del centre com del domicili:

- Cal evitar objectes que ens puguin entrebancar (mobles al mig del pas, cablejat, catifes,...)
- Cal evitar trepitjar terres molls per no rrelliscar
- Cal utilitzar ajudes (com ara baranes) per entrar i sortir de la dutxa o per baixar-pujar escalons
- Cal tenir una bona il·luminació



Altres **mesures que afecten directament la mateixa persona** són fer ús d'un bon calçat i utilitzar ajudes per caminar si és necessari, com ara bastó, crosses o caminador.

I també és important fer revisions de la vista per preservar-la i en el cas de molèsties o dolor als peus, cal fer ús de la podologia.

Però sobretot, **el més important** és **mantenir-nos actius físicament!**

Aquí teniu **una pauta d'exercicis** que pot complementar l'activitat física del dia a dia, com ara passejades, fer feines al jardí o a l'hort, jugar a petanca, pujar i baixar escales,...

1

ENLAIREU I BAIXEU
LES NATGES

5 vegades, 3 sèries



2

PRESSIOEU LA PILOTA
I AGUANTEU 5 SEGONS

5 vegades, 3 sèries



3

EN POSICIÓ
ASSEGUDA, PUGEU
LES PUNTES
DELS PEUS

5 vegades, 3 sèries



4

ESTIREU EL GENOLL
SENSE DESENGANXAR
LA CUIXA

10 vegades, 3 sèries
Si voleu augmentar
la dificultat, podeu
usar una goma



5

AIXEQUEU-VOS I
SEIEU LENTAMENT

10 vegades, 2 sèries



6

OBRIU LA CAMA,
AMB UN SUPORT

5 vegades cada cama,
3 sèries



7

ENLAIREU GENOLLS
ALTERNNS, AMB SUPORT

10 vegades, 3 sèries



8

MANTENIU-VOS A
PEU COIX

3 vegades cada peu,
de 10-30 segons.
Si cal, amb suport.



Activa la teva ment!

ANTONIA LÓPEZ TREBALLADORA SOCIAL I DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DELS HOSTALET DE PIEROLA

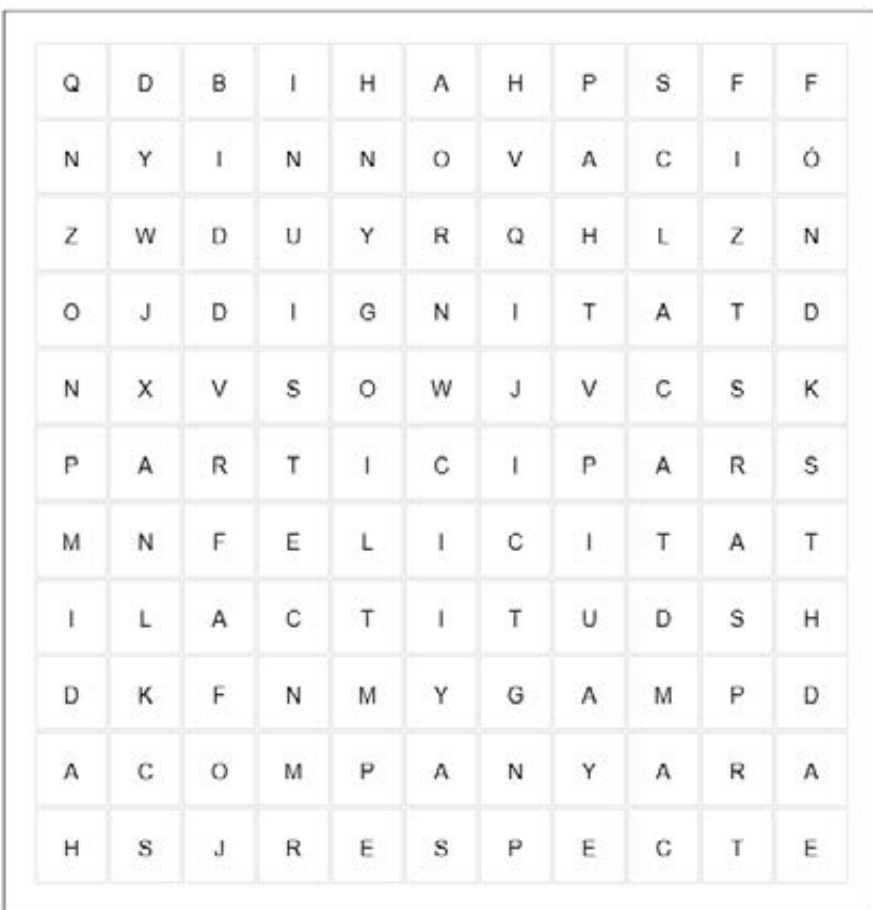
Trobeu els valors dels nostres serveis:

ACOMPANYAR
INNOVACIÓ

DIGNITAT
PARTICIPAR

ACTITUD
RESPECTE

FELICITAT



Escriuiu paraules que comencin per la lletra...

A _____

C _____

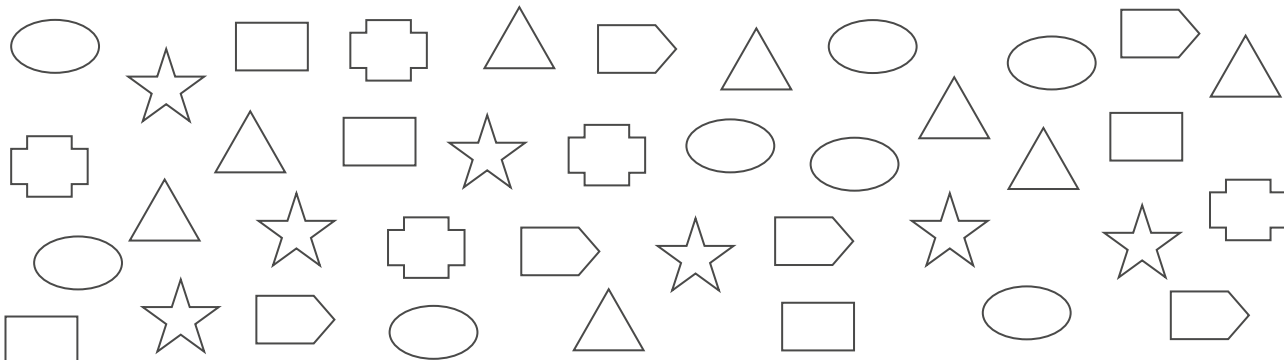
L _____

M _____

Trobeu la lletra P:

b	p	b	b	b	p	b
q	b	q	b	p	q	q
b	b	q	p	q	q	b
p	b	p	q	q	b	p
q	q	b	q	p	p	b
b	b	q	b	q	p	q
q	q	p	b	p	b	q

Pinteu les figures del color de la mostra



Sabies que...

mai és tard per fer noves amistats?

La soledat no volguda és una realitat que afecta moltes persones grans i que té un impacte en la seva salut física i emocional. S'ha demostrat científicament que l'aïllament social pot augmentar el risc de depressió, deteriorament cognitiu i fins i tot malalties cardiovasculars.

Les relacions socials són, doncs, necessàries per mantenir una bona qualitat de vida. Les converses, les trobades i la vida social activa són essencials per al benestar emocional i físic, ja que compartir moments amb els altres ens ajuda a sentir-nos valorats i connectats.

Els centres de serveis per a la gent gran tenen un paper clau per evitar aquest aïllament. **A través d'activitats, tallers i espais de convivència, es fomenten les relacions socials** i es creen comunitats on ningú se sent sol. Aquests espais no només ofereixen companyia, sinó també l'oportunitat de compartir experiències, descobrir noves aficions, gaudir d'un envelliment actiu i crear lligams amb noves amistats.

La vellesa no ha de ser sinònim de soledat, sinó de noves oportunitats per compartir i viure plenament.



sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



Ajuntament
d'Anglès



**CENTRE DE DIA
MOLÍ DE CUC**

Joan Coromines, 5
17160 Anglès
Tel. 671 400 397
dgheorghiu@sumaracciosocial.cat
centrediamolidecuc.com

 @cdmolicuc

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social, MP, SL.
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Ed. Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B. 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

 @sumar_asc

 @sumaracciosocial

 @sumaracciosocial

 Sumar Acció Social

 Sumar, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Generalitat
de Catalunya



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA