

sumem

NÚMERO 27

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Camallera

Abril 2025

Núm. 9



Ajuntament de Saus,
Camallera i Llampàies

Editorial
PÀG. 02

El camí cap
a una atenció
de qualitat
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



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



ANY DE LES
GEROCULTORES I
TREBALLADORES
FAMILIARS

CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Camallera



Ajuntament de Saus,
Camallera i Llampiaies

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

Lidia Molist

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Direcció i equip de professionals
del centre
Ester Padrés, 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

CONTINUEM SUMANT

Ja fa gairebé catorze anys que el Centre de Serveis de la Gent Gran de Camallera està en funcionament i es pot afirmar amb tota certesa que l'evolució que ha tingut durant tot aquest temps ha estat excel·lent. **La bona gestió del servei que fa SUMAR**, a través d'una política de millora contínua i d'un servei personalitzat als usuaris, **fa que les persones que van al centre i les seves famílies tinguin un grau de satisfacció molt elevat**, tal com ens ho demostren les enquestes que es fan per analitzar la qualitat d'aquest servei.

Per a nosaltres, com a ajuntament, el Centre de Serveis és una gran aposta que fem, ja que **pensem que la gent gran és un gran pilar dins del nostre municipi i les persones tenen tot el dret a envellir amb autonomia i sobretot amb qualitat de vida**, i aquests són precisament els factors més importants que ens aporta el centre. Durant tots els anys que fa que estem gestionant el Centre de Serveis, des de l'equip de govern sempre hem apostat perquè les persones que en formen part gaudeixin d'unes instal·lacions i d'uns serveis de qualitat, per la qual cosa duem a terme les actuacions de millora que ens demanen des del centre.

Si hem arribat fins a aquí, és **gràcies també a tot el personal** que treballa al centre, ja que sense el seu esforç i actitud no haguéssim aconseguit aquest grau d'excel·lència.

Per finalitzar, m'agradaria donar les **gràcies a totes les famílies** que des del primer dia han confiat en el Centre de Serveis i en la seva gestió per part de SUMAR i de l'ajuntament. Esperem millorar sempre i sobretot donar cada cop més qualitat de vida als usuaris del centre.

I, per descomptat, vull recordar-vos que des de l'ajuntament estem oberts a escoltar qualsevol proposta que pugui contribuir a aquesta millora constant del benestar i la qualitat de vida de la gent gran del nostre Centre de Serveis..

Moltes gràcies per la vostra confiança!

Esteve Gironès Hernández
Alcalde de Saus, Camallera i Llampiaies



Ajuntament de Saus,
Camallera i Llampiaies



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Esteve Gironès Hernández
Alcalde de Camallera



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.

Un camí cap a una atenció de qualitat

LÍDIA MOLIST, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS
PER A GENT GRAN DE CAMALLERA



El meu nom és Lídia Molist i des del novembre del 2024 ocupo el lloc de directora del SAIAR de Camallera. La meua entrada a SUMAR, però, es remunta a l'octubre del 2010, quan vaig assumir la direcció del SAIAR de Fogars.

La meua formació és de Psicologia. A través del meu recorregut a SUMAR, també he rebut formació en lideratge d'equips, d'estimulació basal, de DCM (dementia care mapping), libera-care (referent a les contencions), musicoteràpia... entre altres, que m'ha dotat de recursos per tal d'acompanyar les persones des de la mirada de l'ACP (atenció centrada en la persona).

Soc una persona amb entusiasme, amb una dosi alta d'exigència (m'agrada treballar des de l'excel·lència i la millora continua), amb un sentit ampli de la responsabilitat i que gaudeix de la seva feina. Per a mi és essencial passar-m'ho bé i transmetre-ho a l'entorn.

Pel que fa a l'organització, puc aportar esperit crític i constructiu (des d'aquesta exigència meua), mirada creativa i generositat a l'hora de compartir coneixements i experiències.

Aquí a Camallera les companyes han facilitat aquest benestar, són alegres i es genera molt bon ambient, em sento ben acompanyada per la Maria i la Lluïsa. A poc a poc anem teixint els fils de confiança i més cohesió per poder oferir juntes un servei de qualitat.

Elles m'han ajudat a tenir ordre (són d'allò més ordenades! Tot té el seu lloc concret aquí) i a conèixer el tarannà de la zona, m'aporten frescor i idees noves i

jo contribueixo des del meu rodatge professional, donant estructura i seguretat i els meus coneixements en dinamització i ACP.

L'objectiu de l'equip de Camallera és poder oferir un espai on les persones sentin benestar i que puguin transcórrer el seu dia a dia en un recurs on poden decidir i viure com els agrada, on poden també descobrir aspectes nous, combinant amb el respecte a les tradicions i història de vida. Així

doncs, tenim un gran repte per assolir, a més constantment ens hem d'adaptar a les noves persones que van arribant i les necessitats personals canviants.

Amb el temps he descobert que treballar amb la gent gran em fa reflexionar si visc com vull, si faig el que realment vull fer amb la meua vida, si cuido la salut ara per tenir-la bé demà, i sobretot m'ajuda a veure el ritme que porto... necessito baixar més les revolucions i respirar més.

El treball de les gerocultores és des de la màxima proximitat, generen confort emocional i físic, i acompanyen en el dia a dia. Alhora són confidents de secrets, són una font d'estimulació i d'activació física. Treballen des de la promoció de l'autonomia, en què a vegades han de trencar creences de complaença cap a la persona usuària quan els demanen "porta'm això o allò" i elles responen amablement alguna cosa així com "et sembla si hi vas tu per caminar i així et sents més útil i independent?". No sempre és fàcil donar aquestes respostes, encara que es tingui molt clar que és un benefici per a la pròpia persona i la seva mobilitat.



EL CAMÍ CAP A UNA ANTENCIÓ DE QUALITAT



EL CAMÍ CAP A UNA ATENCIÓ DE QUALITAT



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

LLUÏSA ESPIGULÉ · Gerocultora

Del centre em quedo amb molts moments, que és el que dona vida a la vida, el compartir, els vincles que es van generant en el dia a dia. Em sento molt contenta de la confiança que em dipositen les persones i les seves famílies, em fa sentir estimada i reconeguda.

S'han generat un grapat de moments, alguns d'ells no es poden explicar aquí. Encara ric quan recordo que dinamitzant "Activem la ment" vaig preguntar nom de plantes que comencin amb B, i amb tota la convicció del món un senyor em va respondre: "doncs la planta baixa!".

Per a mi és molt important la confiança i els vincles que generem. M'emociona quan ens expliquen aspectes íntims que necessiten compartir.

Com a anècdota divertida recordo que per recordar els noms de la Maria i el meu (les dues professionals d'atenció directa), es va fer la broma de que érem la infusió de Camallera, la Maria Lluïsa.

També em quedo amb alguns canvis que observo des que inicien l'estada amb nosaltres. Al cap d'uns mesos veig que estan més actius, o amb més conversa, o amb més força per caminar trajectes més llargs. Em fa sentir orgullosa de la feina que fem.



GRACIETA RIBAS · Persona usuària

Conec el centre des que es va obrir. Des d'aleshores he vingut a les excursions, he participat del taller de memòria i he assistit a les festes que s'han fet. Ja m'hi sento com a casa.

Fa uns mesos, vaig decidir allargar la meva participació en el centre. No només venir a memòria, sinó, tenir una plaça i així transcórrer més hores a la setmana al centre. Aquí mantinc la meva rutina de llegir el diari, i també faig fitxes d'activar la ment al meu ritme. A més, també em va molt bé el gimnàs, perquè així em moc més, ja que a casa costa activar-se una sola. Aquí, en fer l'activitat en grup, un anima a l'altre.

Com que soc del poble de tota la vida, conec uns i altres, em sé les històries i anècdotes i m'agrada

parlar dels parents que tinc arreu de la zona i així fem xerrades de coneguts.



PERE GELI • Persona usuària

Aquí al centre em sento estupend amb tot. Tinc la meua rutina de llegir el diari i puc fer dues coses que per a mi són importants: treballar amb la ment fent exercicis amb la tablet, endevinant coses que surten a la TV, o trobant la solució a exercicis de les fitxes, i també fer el gimnàs cada dia i les camina-des. M'agrada molt caminar per fora, i vaig fent amb el caminador al meu aire. A part de fer coses per estar actiu, també em sento acompanyat. Les noies saben que m'encanta la història i la lectura, així que em donen llibres sobre la història de Catalunya i de pobles de la zona. Puc passar llargues hores im-mers en aquestes lectures.

Respecte al menjar, com el que cuinen a casa no n'hi ha cap d'igual! però és un moment agradable que compartim amb els companys, les converses, i

tenen en compte que a mi no m'agraden les lleties i em donen una alternativa quan són en el menú.



MARIA DOLORS FONT • Persona usuària

Quan la meua filla em va proposar venir aquí em va semblar bé, ja que havia visitat el centre abans i m'havia agradat.

Estic contenta de venir aquí, m'agrada la compa-nyia, m'hi sento a gust. Passem el dia fent coses diferents, m'encanta quan treballem amb la ment i també el gimnàs.

Les noies que treballen aquí són afectuoses, estan per tu, que això a la nostra edat és important. Elles saben que amb els meus tremolors em costa po-sar-me l'aparell de les orelles, i per això m'ajuden.

Recordo amb illusió com em varen donar la benvin-guda: em varen regalar un davantal que tinc a la cui-na i que em vaig posant de tant en tant. Jo cuinava molt bé, ara ja no ho faig tant.

Els dies especials i de celebracions no me'ls vull perdre, em va la gresca i l'excursió m'encanta. Si puc, m'encanta poder sortir.

Una cosa que valoro molt és que puc venir i marxar quan vull, no haig d'estar aquí a una hora concreta. Soc de despertar-me tard i per venir aquí no cal que matini molt.

I aquí també compartim vivències passades. Re-cordo com la Lluïsa i els companys es varen fer un tip de riure amb les meves aventures conduint un d'aquests cotxes sense carnet. Encara quan ho re-corden riem una estona juntes



El centre en primera persona

CONCEPCIÓ PLANAS • Persona usuària

Després de passar per un moment personal complicat, li varen dir a la meva filla que a Camallera hi havia un centre per a gent gran. Rotundament em vaig oposar a anar-hi. Tot i això, un dia la meva filla em va dir que anàvem a comprar a Camallera i em va portar a visitar el centre perquè el coneixés. Des d'aquell moment va canviar totalment la meva perspectiva del que era un centre de gent gran i vaig decidir provar-ho. Des d'aleshores, estic contentíssima d'haver acceptat assistir-hi.

M'agraden molt els treballs manuals i m'han animat a fer-ne i m'han proposat projectes on puc aportar les meves habilitats, cosa que m'omple molt.

Del tracte humà dels professionals no en tinc cap queixa, sinó molt el contrari, vull fer lluir la gran tasca que fan envers la gent gran. I en particular el

tracte cap a mi, tant per part de la directora, com de les gerocultores, la Maria i la Lluïsa, que és la meva referent. Sento que amb ella hem generat vincles de confiança i esdevé la meva confident.



MIQUEL FÀBREGA • Persona usuària

Al centre em sento bé amb totes. Tinc molt clar que si no m'agradés, no vindria. Aquí em sento útil, col·laboro en tot el que puc: pujo persianes, vaig fent al meu ritme el meu dossier de fitxes, també faig exercicis amb la tablet. M'agrada molt el parc de salut, pujo a les paralel·les i faig exercici al meu aire. A vegades les noies patien perquè tenien por que perdés l'equilibri. Ara ja estan acostumades a veure'm fent aquesta classe d'exercicis.

Des que vaig començar a ara, s'han anat generant els vincles; m'agrada conversar amb elles i així ens anem coneixent. La confiança és important quan tenim certa edat.

Una de les coses que valoro és que aquí vaig al meu aire, em deixen fer com jo vull i ens fan propostes diferents. A la nostra edat s'han de fer coses, i aquí en faig moltes.

Com que soc alt, moltes vegades quan fem gimnàs riem perquè quan un dels companys ha fet la meitat de l'exercici, jo ja l'he acabat. Avantatges de tenir les cames llargues!



MARIA PALOMARES · Gerocultora

Aviat farà 14 anys que estic treballant al centre de serveis per a gent gran de Camallera i, passin els anys que passin, és un lloc de treball on gaudeixo fent la meua feina. Sobretot, el que més m'agrada és acompanyar i dinamitzar al llarg del dia en el centre, és quan sorgeixin moments divertits i emotius. I és aquí on es crea un vincle entre la persona usuària i la professional que em fa veure en ells aquest agraïment per l'atenció rebuda i com petites coses per a nosaltres poden ser molt grans per a ells.

Un dels moments més emotius que he viscut fa poc va ser quan els vaig comunicar que em casava. Tothom es va posar molt content i, fins i tot, alguna es va emocionar. A mesura que s'anaven acostant els dies veies algun grupet que xiuxiuejava i quan em veien, se'ls hi escapava una petita rialla. El dia abans del casament em van fer un petit escrit amb paraules molt tendres i un detall fet amb molt d'amor.

També el que més m'agrada i em fa emocionar molt és la trobada que fem amb les famílies, gent de tallers, etc. Principalment, són per les celebracions que es fan al centre, són els moments més significatius. Tothom participa, collabora i valora la feina que fa l'equip professional dia a dia, i això et fa sentir orgullosa i sobretot agraïda d'estar envoltada de molt bona gent.

Per acabar, penso que durant aquests anys en el centre hi ha hagut moments molt emotius i anecdòtics per a mi. La majoria es van quedar en el record i segurament n'hi ha massa a explicar, perquè cada usuari del centre té la seva personalitat i amb cada un d'ells en vius un.



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
ALTERNs, 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

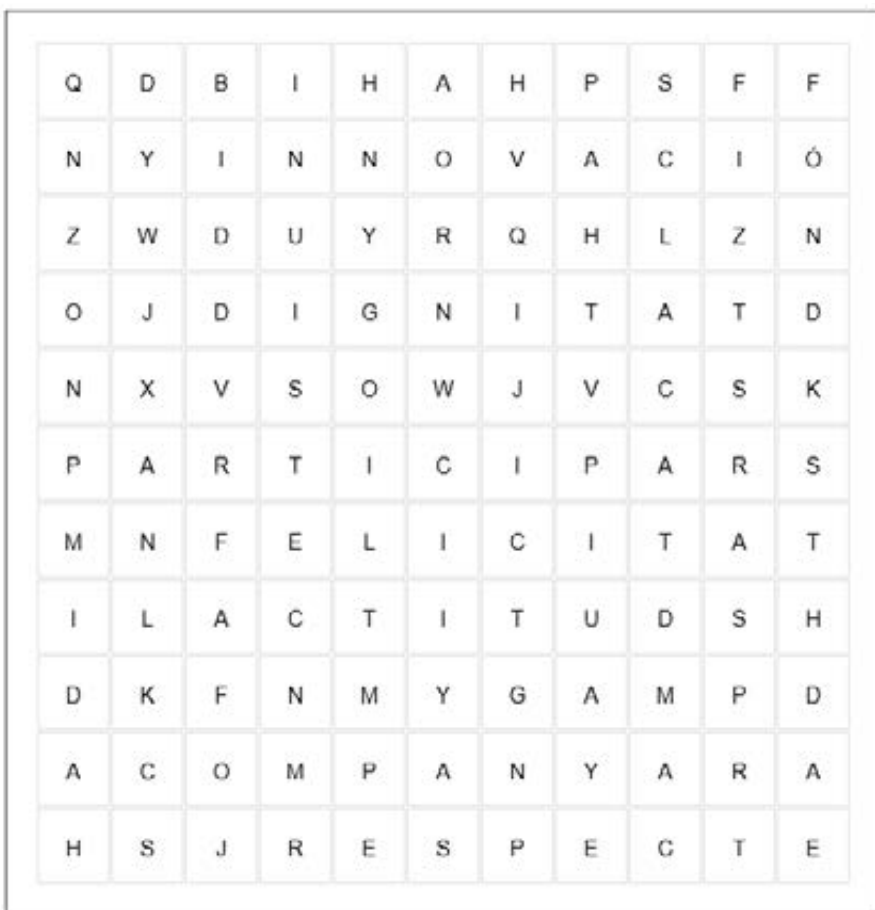
Trobeu els valors dels nostres serveis:

ACOMPANYAR
INNOVACIÓ

DIGNITAT
PARTICIPAR

ACTITUD
RESPECTE

FELICITAT



Escriuiu paraules que comencin per la lletra...

A _____

C _____

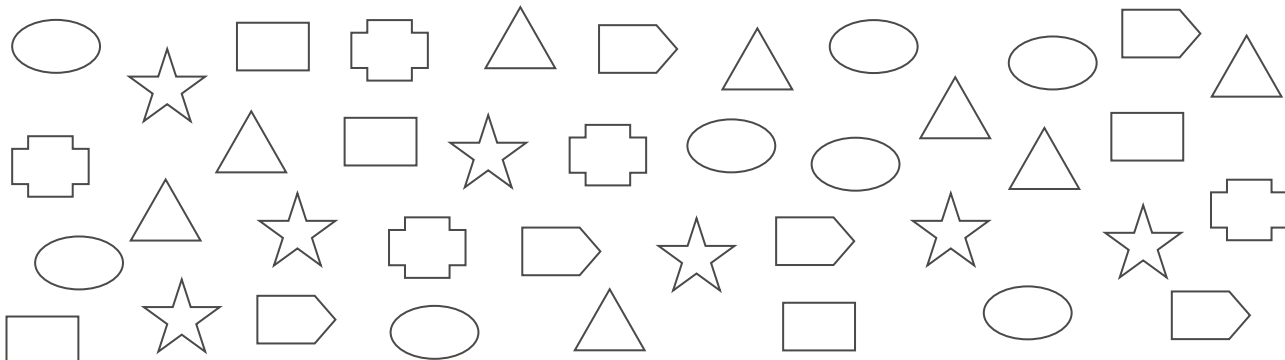
L _____

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 de Saus,
Camallera i Llampàies

**CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL
CAMALLERA**

Prolongació carrer Nou, s/n
17465 Camallera

Tel. 972 794 590

cscamallera@sumaracciosocial.cat
centreserveiscamallera.com



**CONSELL COMARCAL
DE L'ALT EMPORDÀ**

f @ccamallera

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

f @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