

sumem

NÚMERO 27

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Maçanet de la Selva

Abril 2025

Núm. 1



Ajuntament de
Maçanet de la Selva

Editorial
PÀG. 02

Treballar amb persones
grans, un aprenentatge
constant
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 Maçanet de la Selva



Ajuntament de
Maçanet de la Selva

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

Melanie Carrasco

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Direcció i equip de professionals
del centre
José Luis Oreiro, 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

UNA APOSTA PER A LA QUALITAT DE VIDA DE LES PERSONES GRANS

Benvolguts, benvolgudes,

L'augment de l'esperança de vida ha fet que la població en edat avançada creixi en els darrers anys. Aquest fet tan positiu per a la qualitat de vida també implica **una gran responsabilitat: assegurar que les persones grans gaudeixin d'una vida digna**, saludable i plena. Per aconseguir-ho, les polítiques públiques tenen un paper fonamental.

En el cas de Maçanet de la Selva, va ser la crisi de la COVID la que va posar sobre la taula que calia prendre mesures per a poder oferir el màxim de serveis municipals adreçats a millorar i dignificar la vida de les persones grans. Així doncs, es va apostar per l'obertura d'un SAIAR, nosaltres l'anomenem Centre Integral de Serveis, que té com a objectiu oferir una plataforma de serveis adreçats a la població més gran de 65 anys del nostre municipi.

Després de quatre anys de reunions, gestions i obres, **l'agost del 2024 es va posar en marxa el nou servei de SAIAR a Maçanet de la Selva**. Aquest servei se situa a l'edifici que s'utilitzava exclusivament com a Casal de jubilats i que, ara, comparteixen de forma diferenciada.

Ens sentim orgullosos de la gestió de SUMAR en aquest nou servei, que ha aconseguit, gràcies a la seva atenció personalitzada excellent, que avui dia tinguem 17 de les 25 places ocupades amb poc més de mig any. Els usuaris i les famílies del servei valoren molt positivament l'atenció i la professionalitat de les treballadores.

El següent repte és aconseguir que el servei del SAIAR sigui més permeable i, per tant, que l'espai pugui ser utilitzat no només pels usuaris del SAIAR, sinó també per la gent gran del Casal de jubilats.

Les polítiques per a la gent gran són un pilar essencial per a una societat justa, equitativa i solidària. Invertir en el benestar de la gent gran no només millora la seva qualitat de vida, sinó que també és una inversió en el futur de tots i totes nosaltres, perquè, al cap i a la fi, tots envellim, i el que avui oferim als altres, demà ho rebrà qui ho necessiti.

Natàlia Figueras Pagès
Alcaldeessa de Maçanet de la Selva



Ajuntament de
Maçanet de la Selva



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Natàlia Figueras Pagès
Alcaldeessa de Maçanet de la Selva



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.

Treballar amb persones grans, un aprenentatge constant

MELANIE CARRASCO, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE MAÇANET DE LA SELVA



Vaig néixer a Barakaldo, Bizkaia, però em vaig criar en un petit poble costaner prop de Bilbao. La meva formació acadèmica va començar a Santander, on vaig estudiar Integració Social, i va continuar a la Universitat de Salamanca, on vaig cursar la diplomatura de Treball Social. Més tard, ja installada a Catalunya, vaig completar els meus estudis en Peritatge Social Extrajudicial. Aquest recorregut acadèmic i vital m'ha permès tenir una visió àmplia i integradora de l'atenció social i del treball amb persones en diferents àmbits.

Des de sempre, he tingut una gran passió per viatjar, descobrir nous llocs i altres cultures i tradicions. M'agrada l'egiptologia, l'hípica i l'òpera, així com compartir temps de qualitat amb la meva família i acompanyar els meus fills en el seu creixement personal. Vaig començar a tocar el violí, però ho vaig deixar durant la pandèmia, i ara és una assignatura pendent que m'agradaria reprendre.

El passat agost del 2024 vaig assumir el càrrec de directora del centre, una decisió que vaig prendre amb compromís i entusiasme. **Crec en la importància d'una direcció basada en l'empatia, la proximitat i la creació de relacions de confiança**, tant amb l'equip de professionals del centre com amb les persones usuàries i les seves famílies.

El meu objectiu és garantir que el centre sigui un lloc on les persones usuàries rebin una atenció de qualitat, humana i digna, fent que se

sentin com a casa seva. Per això, **és fonamental que els professionals se sentin valorats i motivats**, promovent una cultura de treball en equip i respecte. Crec que el lideratge ha d'anar acompanyat d'una gran capacitat d'organització, però també de sensibilitat i escolta activa. Em considero una persona persistent, metòdica i resolutiva.

Un dels aspectes més essencials del centre és la tasca de les gerocultores. Sense elles, aquest projecte no seria possible. La seva feina va molt més enllà de les cures bàsiques: treballen des d'un enfocament centrat en la persona, tenint en compte els gustos, preferències i necessitats individuals de cadascú. **La seva dedicació i afecte fan que l'atenció sigui més humana**, propera i respectuosa, contribuint a crear un ambient càlid i digne per a tothom.

“**Les gerocultores tenen un paper clau per tal que la persona tingui ganes de venir l'endemà.**”

Treballar amb persones grans m'aporta una immensa satisfacció personal. Curiosament, quan estudiava, no em cridava especialment l'atenció aquest col·lectiu; de fet, la meva especialització inicial era en discapacitat. Però **un dia vaig tenir l'oportunitat de treballar amb persones grans i vaig descobrir un món molt enriquidor**. Compartir temps amb elles és un aprenentatge constant, una oportunitat per valorar la saviesa que només l'experiència pot oferir i una manera de recordar, cada dia, la importància de l'empatia i la proximitat en l'atenció a les persones. Aquesta descoberta va marcar un abans i un després en la meva trajectòria, convertint-se en una vocació que m'omple i em defineix.



TREBALLAR AMB PERSONES GRANS, UN APRENENTATGE CONSTANT



.....
TREBALLAR AMB PERSONES GRANS, UN APRENENTATGE CONSTANT
.....



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!

.....









UN ANY DE GRANS MOMENTS



Fotos collage







GEROCULTORES

PAULA PUIG

Estic molt contenta de fer de gerocultora. **És una feina molt gratificant**, m'encanta ajudar la gent, i veure que, gràcies al meu treball, pot millorar el seu dia a dia i la seva qualitat de vida.

A vegades és un simple somriure, una paraula bonica, i no només alegrem el seu dia, sinó que ells ens alegren el nostre i ens fan sentir especials.

Soc una persona molt empàtica i aquesta feina em defineix molt bé. Pateixo si veig que alguna persona pot estar passant per un mal moment. **Em poso molt al lloc de cada persona usuària**, tenint en compte com se sent i que és el que puc fer jo perquè se senti millor.

Sento que **les connexions que es fan** amb les persones, especialment en aquest món treballant amb persones grans, **solen ser molt profundes**. A vegades no és només la tasca el que fa que ens impliquem, sinó el vincle emocional i l'estima que es forma entre nosaltres.

Com a experiència explicar-vos que cinc persones usuàries vam anar al mercat de Maçanet de la Selva. El fet de sortir del centre va ser molt divertit. Em van explicar les botigues de Maçanet, ja que no hi eren, i on vivien cadascun d'ells. També vam anar a prendre alguna cosa al bar del fill d'una parella del centre i va ser molt enriquidor.

Trobo que aquestes sortides són fonamentals, ja que els ajuden a desconnectar de la rutina de sempre i s'ho passen bé. A més el fet de sortir, que és un moment en què es troben amb gent que coneixen i parlen amb aquells que fa temps que no veien, fa que millori la seva qualitat de vida i afavoreix les seves relacions socials.



El centre en primera persona

QUIMA CALVO

Treballar com a gerocultora en un SAIAR ha estat la revelació de la meva vocació professional.

En tornar cap a casa m'agrada repassar mentalment la jornada, **assaborir els bons moments i aprendre dels errors**. Són moltes les experiències a destacar, petits regals sense embolicar.

Abraçades que reforcen vincles: Tinc un record especial d'una persona a qui vaig fer una abraçada des del darrere, amb unes paraules a cau d'orella (per la seva deficiència auditiva), que es va entendre i em va agrair la mostra d'afecte rebuda.

Mirades de complicitat: Se'm va posar la pell de gallina quan en posar música rock, una per-

sona que s'acabava d'incorporar al centre, amb la mirada emocionada s'aixecà i començà a ballar rock amb mi. A l'entrevista inicial d'incorporació, havia manifestat que li encantava el rock, clar exemple dels fruits que dona l'aplicació del model ACP.

Expressions i paraules: És motivador veure com les persones usuàries s'obren a nous aprenentatges, amb interès i voluntat, quan expressen literalment: "Ah! Ara ho he entès! Ara m'he desbloquejat!"

Estic agraïda de la meva nova feina, és un privilegi que visc amb responsabilitat i compromís.



PERSONES USUÀRIES

ELENA ARROJO

M'agrada molt la feina que fan i la manera com la fan. Sempre es preocupen per mi i m'ofereixen ajuda quan tinc dificultats, fent que em senti recolzada en tot moment. Estan pendents de mi i em brinden suport en allò que necessito, tractant-me amb molt d'afecte i respecte. A més, valoren tot el que faig al centre, i això em fa sentir feliç i motivada. Per tot això, estic molt contenta de venir al centre.



ANTONIA CAÑABETE

M'agrada molt el tracte que rebo, ja que són persones molt agradables i sempre estan pendents de la gent. Es preocupen perquè estigui bé i tenen en compte les meves necessitats.

Com que hi ha alguns aliments que no m'agraden, s'ocupen de canviar-me el dinar per una alternativa que em vagi bé. A més, prenc una llet diferent de la resta, i quan fem el cafè, sempre estan atentes per portar-me la meva gerra amb la llet que puc prendre.

Cada vegada que marxo, em fan petons i abraçades, i aquest gest em fa molt feliç. Estic molt agraïda pel seu afecte i dedicació.



El centre en primera persona

JUAN CASTILLA

Estoy muy contento en el centro. Al principio pensaba que me iba a aburrir, pero siempre encuentran la manera de mantenerme entretenido y hacer que me sienta bien.

Tengo un problema de visión y creía que no podría participar en las actividades, pero las gerocultoras las adaptan para que pueda realizarlas sin dificultad. Gracias a esto, me siento incluido y tratado como uno más.

Lo que más me gusta es el trato cercano y familiar que nos dan. Nos cuidan como si fuéramos familia, y esto me anima a venir y cada día estoy más contento.



CARME AREGAY

Són molt amables i sempre ens fan petons a tothom, cosa que em fa sentir molt estimada.

M'agraden molt les activitats que fan amb nosaltres, ja que cada dia fem alguna cosa diferent. Gaudeixo especialment de la gimnàstica, la pintura i els exercicis d'estimulació per mantenir la ment activa.

A més, estan molt atentes a les meves necessitats. Quan em trec les ulleres per descansar, sovint me les deixo al centre, però elles sempre em recorden que les he d'agafar abans de marxar. També saben que m'agrada la melmelada de nabius, i sempre me la demanen perquè pugui gaudir-la per berenar.



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 relliscar
- 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

Escriviu paraules que comencin per la lletra...

A _____

C _____

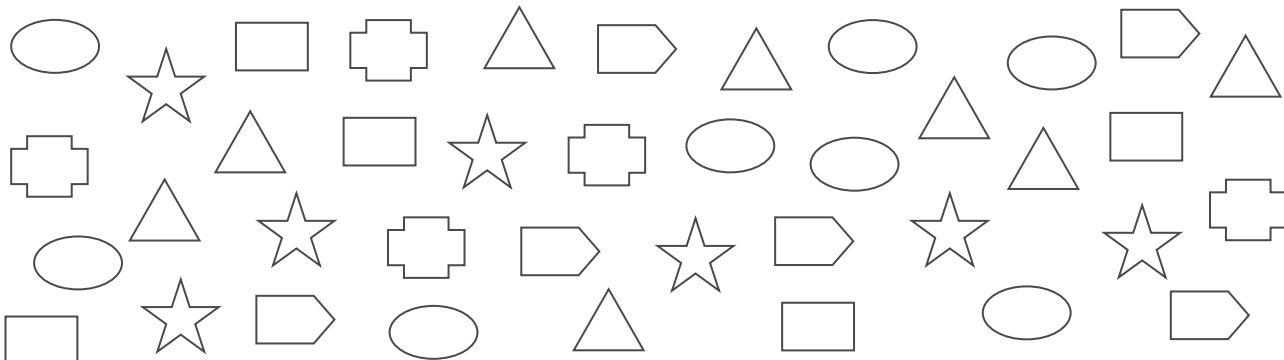
L _____

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
Maçanet de la Selva

**CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL
MAÇANET DE LA SELVA**

Carrer dels Dolors, 64-68
17412 Maçanet de la Selva
Tel. 972 656 313
mecarrasco@sumaracciosocial.cat

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