

sumem

NÚMERO 27

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Maials

Abril 2025

Núm. 8



Ajuntament
de Maials

Editorial
PÀG. 02

Les gerocultores:
l'essència del centre
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
TREBALLADORS
FAMILIARS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Maials



Ajuntament
de Maials

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

Susana Eres

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Direcció i equip de professionals
del centre
Marina Solé, 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

EL TOSSAL: UN MODEL D'EXCEL·LÈNCIA I COMPROMÍS

Molts cops m'heu sentit parlar amb orgull del Centre de Serveis El Tossal i de l'encert que va suposar, ara fa gairebé deus anys, la concessió de la seva gestió a SUMAR, atès que el resultat ha estat que **Maials gaudeix, al meu parer, d'un equipament de referència, modèlic i al servei de la ciutadania**. I m'explicaré.

Quan parlem d'allò que ha de ser i oferir un centre d'aquestes característiques, ens venen al cap moltes idees. Entenem que ha de ser un espai d'acompanyament de les persones grans, que els faci més agradable i portador el seu dia a dia. Un espai que faciliti a les persones usuàries un ambient el més acollidor possible i que sigui capaç de potenciar les seves capacitats –siguin quines siguin– amb tota mena d'activitats. Un centre, doncs, que els mantingui actius, que fomenti la seva autonomia i les seves ganes d'envellir amb la dignitat que es mereixen. **Un espai, en resum, que cobreixi totes les seves necessitats però que també millori la seva qualitat de vida.**

I ara, torno al punt de partida d'aquest escrit: **el Centre de Serveis El Tossal fa tot això i més**, i ho fa **gràcies a un equip humà i professional que treballa perquè així sigui**.

És per això que no puc estar més d'acord amb el fet que dediqueu aquesta revista al personal de **gericultura, un grup amb un compromís fora de dubte, amb una sensibilitat especial i que exerceix un paper fonamental al centre**. La seva dedicació i empatia transformen l'entorn i el converteixen en un espai de calidesa i seguretat. Aquestes professionals, vocacionals com poques, no només atenen les necessitats físiques de les persones usuàries, sinó que també en fomenten el benestar emocional i social, creant un ambient on les persones que tenen al seu càrrec se senten valorades i respectades. Tot plegat constitueix una tasca que va més enllà de la cura diària, teixint relacions significatives que enriqueixen la vida de cadascun dels usuaris i usuàries del centre.

Per tot plegat, **no puc més que reiterar la meva felicitació i el meu agraïment**, i crec que el de tot el poble, davant la seva feina, a la vegada que els encoratjo a seguir en aquesta línia i a fer-ho sota el guiatge savi de SUMAR, que sense cap mena de dubte és clau per tal que el Centre de Serveis El Tossal continuï sent un cas d'èxit, un actiu de Maials i, pel damunt de tot, un espai que contribueix al benestar de la ciutadania i a la qualitat de vida del nostre municipi i del seu entorn.

David Masot Florensa
Alcalde de Maials



Ajuntament
de Maials



Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



David Masot Florensa
Alcalde de Maials



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.

Les gerocultores: l'essència del centre

SUSANA ERES, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE MAIALS



No es pot entendre un equip de professionals de qualsevol centre de persones grans sense la figura de les gerocultores. És cert que moltes vegades són les últimes en qui es pensa, **inclús elles mateixes tenen la sensació de pertànyer a l'últim esglaó de les professionals que conformem l'equip. Ben al contrari, són part importantíssima de l'equip i cal donar visibilitat a la seva tasca** i donar el valor que és mereix a totes les tasques que fan.

Qui millor que elles coneixen les persones usuàries? Qui passa la jornada laboral compartint activitats, anècdotes, moments d'intimitat amb les persones usuàries? Qui busca felicitacions d'aniversari o detalls de benvinguda personalitzats? Qui busca que les activitats i/o manualitats siguin diferents, actualitzades, i personalitzades?... i així em venen al cap moltes més preguntes.

Les gerocultores creen vincles molt especials amb les persones usuàries, de les quals coneixen la història de vida i això les ajuda a saber molt al detall què vol o no cadascú.

Quan saben que, per exemple, hi ha una persona a qui només li agraden les operacions matemàtiques, li busquen una llibreta i, abans de marxar el que fa la professional que tanca és deixar-li preparades per a l'endemà operacions matemàtiques.

Busquen que les activitats que s'ofereixen al centre siguin tan variades com sigui possible: des de tallers de cuina, gimnàstica, celebracions... Poc els costa disfressar-se i fer la celebració més lluïda i que tothom s'ho passi d'allò més bé.

A part de totes les activitats que es fan setmanalment al centre i de totes les Festes Tradicionals i Institucionals, **cada any es busca treballar noves activitats al centre, per això cada any es treballa un projecte nou**, com ha estat el projecte "Cuines del món" o el projecte "Generacions

amb moviment". Darrere de cada activitat que s'ofereix hi ha molta feina: les fitxes d'estimulació cognitiva es personalitzen per qui necessita l'enunciat més gran, qui només fa grafologia, qui només vol pintar... es pensa a l'hora de les manualitats qui pot dibuixar, qui pintar, qui retallar... i així en tot el que s'ofereix al centre. **Totes les activitats les ha de poder fer tothom i això fa que s'hagin de buscar adaptacions de cadascuna** perquè ningú es quedi sense poder fer-la.

Abans que les activitats arribin a les persones usuàries cal haver-les planificat, organitzat; cal haver recollit informació, escriure la fitxa o el projecte i deixar recollides les opinions de les persones usuàries en les actes de les Assemblees Mensuals, que es fan amb els usuaris i usuàries.

Molta feina que es veu i molta més que no es veu, però que cal fer i que queda compensada quan tant les persones usuàries com les professionals ho gaudeixen. **Omple d'orgull sentir com riuen i gaudeixen de les activitats que estan dirigint**, o quan una gerocultora comenta que ha quedat molt sorpresa de com una persona amb una demència molt avançada ha participat en l'activitat, o quan una altra gerocultora se la veu emocionada quan explica que mentre acompanyava una usuària al bany li ha donat les gràcies per ser tan amable i estar amb ella.

És una feina molt gratificant, quan t'adones que les persones donen el millor de cadascú de manera recíproca: les gerocultores amb tota la seva paciència, empatia, amor i professionalitat cap a les persones usuàries i les persones que ho reben els retornen tot allò que fan amb paraules boniques, rialles, abraçades i un infinit agraïment.

Moltes gràcies per la dedicació d'aquestes professionals que treballen per i amb les persones grans!

“
**Omple d'orgull
sentir com riuen
i gaudeixen de
les activitats que
estan dirigint**”

LES GEROCULTORES: L'ESSÈNCIA DEL CENTRE



LES GEROCULTORES: L'ESSÈNCIA DEL CENTRE



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!

.....

















GEROCULTORES

NEREA FONT

Si hagués de descriure la meua professió en una paraula seria "Orgull". Orgull de treballar amb persones grans, de cuidar-les i acompanyar-les.

És bonic veure les relacions, vincles i emocions enriquidores que es van teixint amb ells i elles a mesura que avança el temps i que et fan sentir plena.

En general, en aquest temps que he estat treballant al Centre de Serveis, m'he sentit plena d'experiències gratificants amb les persones usuàries. Com quan et demostren que ets important per ells quan et diuen que "no cal que t'aixequis que et veig cansada". Això és una sensació indescriptible que t'omple de joia el cor. O quan veus que no tan sols ells t'agracien i t'aprecien, sinó també les seves famílies.

El més bonic d'aquesta feina és l'enllaç que un estableix amb les persones. De vegades, un somriure o una paraula amable pot fer més que qual-

sevol altra cosa i poder veure com la presència i el suport d'algú pot millorar el dia de la persona gran és una gratificació diària. El més bonic és que, en cada gest, per petit que sigui, contribueixes a fer que la seva vida sigui més còmoda, digna i plena.

Per tot això i molt més, dono gràcies al meu treball, però sobretot a ells, sense oblidar de mencionar a les companyes de feina que són les persones que també són al teu costat, t'ajuden i comparteixen aquesta experiència amb tu.



SARA BATLE

La feina que realitzem és molt gratificant, tant per nosaltres com per a les persones que venen al nostre Centre.

Cada dia t'enfrontes a nous reptes i, a vegades, gens fàcils, però facis el que facis, tot val la pena. La forma en que t'agracien les coses és molt gran, uns amb paraules amables i altres amb un petó, un somriure o una abraçada.

Al Centre m'hi sento com a casa, tant per l'equip amb qui treballo com per les persones usuàries perquè veus que es preocupen molt per tu. Et pregunten si ja has menjat, com et trobes, que vigilis per la carretera quan vaig o vinc per treballar...

M'agrada veure com les persones grans del centre s'adapten a nosaltres, per exemple, amb les noves tecnologies. Tenim un programa d'estimulació cognitiva que vam haver d'aprendre per després ensenyar-lo a cada persona usuària. Algunes persones es negaven a utilitzar-lo perquè deien que era cosa de persones joves, però amb molta pa-

ciència, constància i estant al seu costat, ho han après. Un dia que vaig anar a veure si una usuària que estava amb aquest programa necessitava suport em va dir "Si vols, ja no cal que m'ajudis. Amb la teua paciència i ganes d'explicar-me com funciona has fet que m'agradi i sense la teua constància no ho hauria après. T'ho agraeixo molt".

Arran d'aquest petit exemple t'adones que ells et necessiten a tu per fer moltes coses, però tu també els necessites a ells per adonar-te que la teua feina és molt important.



El centre en primera persona

SUSANA ERES

Al llarg de la meua trajectòria professional he treballat amb diferents models d'atenció a les persones grans i no ha estat fins que he conegut el Model d'Atenció Centrada en la Persona on de veritat m'he sentit realitzada com a professional.

Per mi és molt importat que la persona gran sigui l'eix de qualsevol activitat i/o actuació. Sempre s'ha de tenir en compte la seva opinió. És important saber el que li agrada, quina ha estat la seva història de vida, conèixer els seus valors,...

Moltes vegades m'he emocionat quan persones grans del centre, em donen les gràcies per compartir amb elles estones de tertúlia, per fer-los riure, per fer celebracions, per anar d'excursions... Quan els explico que tenir edat no està renyit amb poder fer coses, sinó que les hem de fer a un altre ritme, se'm queden mirant, pensen un moment i llavors em diuen que tinc tota la raó del món, i comencen a col·laborar molt contents en tot el que se'ls proposa.

Hi ha molts moments especials i anèctodes guardats al meu cor, però em quedo amb tots aquells que compartim amb els alumnes de l'escola, amb tots els Projectes Intergeneracionals que tenim iniciats i totes les celebracions que compartim. És difícil d'explicar l'emoció que sento quan veig l'alegria dels grans i dels petits, com s'escolten, com es miren, com fan activitats conjuntes, com aprenen els uns dels altres, amb quina illusió esperen l'hora en que han de venir al centre.



TERESA CALZADA

Entrar a treballar al Centre de Serveis de Maials va ser un repte per mi. La manera d'entendre i acompanyar les persones grans era molt distant al que jo estava acostumada. Ha estat un aprenentatge continu per mi.

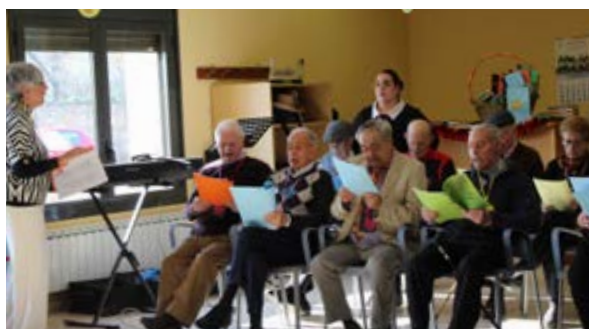
He après a escoltar a les persones usuàries, a treballar en equip i a veure que treballar amb el Model Centrat en la Persona té molt bons resultats.

El que més gaudeixo de la meua feina és veure les persones usuàries contentes i que tenen alegria. Agraïxen tot el que fas per ells, però més agraïda estic jo per tot l'amor que ells i elles em donen.

Al Centre fem moltíssimes activitats, i amb la que més gaudeixo de totes elles és l'activitat de música, sobretot la coral. He estat molt contenta quan, fa un parell d'anys, es va crear una coral al centre, la coral "Veus de Ponent". A la coral cantem cançons conegudes per les persones grans, però

també faig que n'apreguin de més modernes. En un inici, quan ho proposo, tot són negatives, però amb els assajos s'aprenen la lletra de totes les cançons. Em poso molt contenta quan fem concerts i veig la cara de satisfacció de les persones usuàries quan els aplaudeixen i els diuen que ho han fet molt i molt bé.

Em sento molt contenta i feliç de fer aquesta feina i sobretot del lloc on la faig.



PERSONES USUÀRIES

RAMON TERRADO

De les persones que treballen al centre només en puc dir que coses bones. Són noies molt atentes, sempre estan al cas de si et fa falta alguna cosa. No els agrada veure't sense que estiguis fent alguna cosa. I et donen diverses opcions perquè tu escullis el que et vingui de gust fer: "Ramon, què estàs sense fer res?, vols fer pedals una estona? Vols pintar una mandala?", i llavors escullo el que em ve de gust fer.

Són un equip de professionals molt respectuoses amb tothom, mai les he sentit que tinguin una paraula fora de lloc amb ningú i sempre estan disposades a treure'ns una rialla. Tan aviat les podeu veure que canten una cançó i animen a tota la sala a cantar, com que salten i ballen per la sala per fer-nos riure.

M'agrada quan es poden asseure una estona amb nosaltres i mantenir conversa. A mi m'agrada poder explicar-los anècdotes de quan érem joves. A vegades fan unes cares que serien dignes de

gravar! Ha canviat tant el món des que nosaltres érem jovenalla!

"Tots igual no podem ser", tot sovint és una frase que vaig repetint i "sort que no ho som" em responen i és veritat, gràcies a que un pensa d'una manera, l'altre fa les coses d'una altra, entre tots i totes fem que el centre funcioni.

Venir al Centre i trobar-nos a persones que fan la feina amb tantes ganes és molt d'agrair. Moltes gràcies, equip!



PERE JOAN

Des que estic al centre els dies em passen molt de pressa. Tan aviat estem fent gimnàstica com pintant una mandala.

He de donar gràcies a aquestes noies que m'han fet aficionar a pintar mandales. No ho havia fet mai, i ara cada dia en pinto una. Són pacients i atentes i no els fa res si ens han de repetir diverses vegades les mateixes coses.

Et deixen fer el que vulguis fer en aquell moment i ens animen a que ho fem nosaltres mateixos. Jo em vaig a buscar la mandala i els colors quan vull pintar, o em vaig a buscar el caminador després de berenar, que és l'estona que aprofito per caminar fins que és l'hora d'anar cap a casa, però elles estan atentes per donar-me una mandala de nova si no en tinc per pintar o dir-me on està el caminador si no el veig.

Estic molt content amb la gent que treballa al centre i que em deixin mantenir les meves aficions, com jugar a la botifarra o al dòmino. A les noies no els costa gens posar-se al nostre costat i jugar si falta un jugador per poder fer una partida.



El centre en primera persona

PEPITA SEGURA

Quan penso en les noies que treballen al centre no més em venen paraules d'agraïment. Són molt atentes, no tenen mai una mala paraula, sempre estan contentes, sempre tenen una rialla a la boca i una paraula bonica cap nosaltres.

Jo moltes vegades ja els ho dic: "cuideu-vos, cuideu-vos que nosaltres us donem molta feina". Prou que em fixo quan alguna fa mala cara i li dic, i tant que li dic: "avui no has descansat prou, cuida't xiqueta".

Penseu que tot el dia estem fent coses, no paren i no ens deixen parar, i això és molta feina, que som molta colla. Quan un vol beure, l'altre no li surt una manualitat... i elles, qualsevol d'elles, estan atentes i van cap a la persona a veure en què la poden ajudar. Jo em fixo en aquestes coses.

Jo les ajudo en tot el que puc, plego la roba a la tarda o quan acabo de dinar desparo taula i guardo el davantal a l'armari, i elles agraïdes. Les noies

sempre insisteixen que cal que les coses les fem nosaltres mateixos i, si no ens surt o no podem, elles estan per ajudar-nos en tot el que calgui.

Penseu que quan em dutxo, em deixen un cap que ni sortida de la perruqueria. Estic més esplèndida que mai quan m'acaben de pentinar!, i això és d'agrair.

Només puc dir que: "gràcies per ser com sou i com ens feu sentir!".



TERESA VILA

Estic molt contenta de totes les noies que treballen aquí. Sempre estan atentes si necessito qualsevol cosa, encara no m'aixeco de la cadira ja m'estan preguntant si em cal alguna cosa.

Ja fa temps que estic venint al Centre de Serveis de Maials i ja els tinc prou confiança com per explicar-los coses. Tant bon punt arribo al matí al centre i ja els estic explicant què he esmorzat o si ha vingut la treballadora familiar de sempre o n'ha vingut una altra de nova.

Molt contenta amb tot el que fem al centre i com les professionals ens fan fer manualitats, cantar, passejar... sempre estan pensant què ens poden oferir fer.

M'agrada molt quan organitzen activitats amb els alumnes de l'escola. Totes elles se les veuen

molt contentes quan parlen i fem activitats amb els nens i nenes de l'escola, i jo, que m'emocio fàcilment, em cau una llagrimeta quan veig a tot-hom tan content.



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

Escriuiu paraules que comencin per la lletra...

A _____

C _____

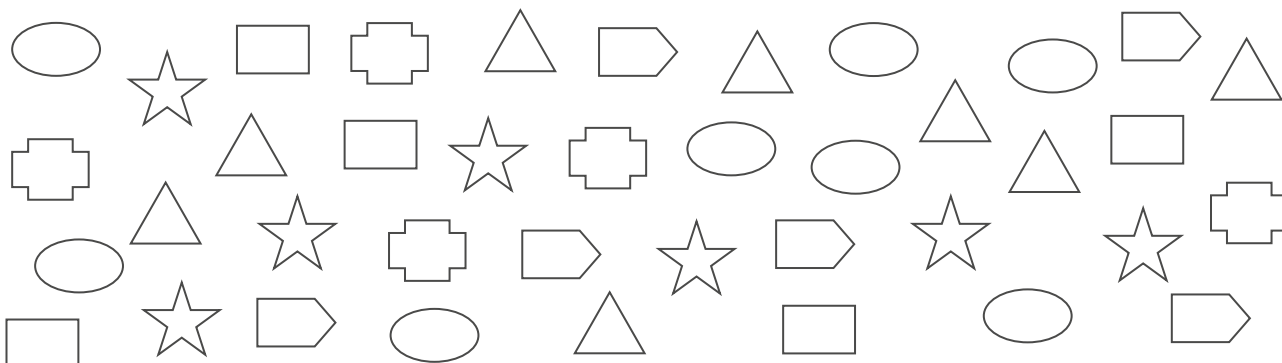
L _____

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 Maials

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

Barceloneta, 95
25179 Maials
Tel. 973 130 595
csmaials@sumaracciosocial.cat
centreserveismaials.com

f @csmaials

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

t @sumar_asc

f @sumaracciosocial

ig @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