

sumem

NÚMERO 27

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Santa Eugènia de Berga

Abril 2025

Núm. 1



Ajuntament de
Santa Eugènia de Berga

Editorial
PÀG. 02

El camí cap
a una atenció
de qualitat
PÀG. 04

Un repte apassionant:
acompanyar des del
respecte i l'autonomia
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 Santa Eugènia de Berga



Ajuntament de
Santa Eugènia de Berga

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

Ester Rifà

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Direcció i equip de professionals
del centre
Vanesa Pallàs, 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

UN SAIAR DE QUALITAT PER A SANTA EUGÈNIA DE BERGA

L'Ajuntament de Santa Eugènia de Berga ha fet un gran esforç per aconseguir un Servei d'Atenció Integral a les Persones Grans (SAIAR) per tal de complir amb la normativa vigent i rebre finançament de la Generalitat. Aquest procés ha requerit nombroses gestions, l'elaboració de documents i la superació de molts entrebancs, però estem convençuts que ha valgut la pena.

La gestió del servei, a càrrec de SUMAR, es caracteritza per la seva rigurositat i per una metodologia centrada en la persona, la seva família i el seu entorn. Comptem amb la direcció a jornada completa d'una terapeuta ocupacional que aporta una visió holística de la persona gran, entenent-la com un tot: físic, psíquic i espiritual. **Aquest enfocament permet atendre les necessitats des de totes les dimensions possibles.** A més, cal destacar també la qualitat humana dels/les professionals del centre, un aspecte que, malauradament, no sempre és fàcil de trobar.

El SAIAR és una “casa” per a les persones grans que en són usuàries i volem que així ho sentin tant elles com les seves famílies. En aquest sentit, **estem treballant en la creació d'un nou Casal de gent gran** que permetrà que el SAIAR recuperi l'ús complet de l'edifici. Això ens donarà l'oportunitat d'adaptar i embellir l'espai, fent-lo encara més acollidor. El nou Casal s'adaptarà a les necessitats de la gent gran i proporcionarà els espais necessaris per a les diferents activitats que s'hi duguin a terme. La nostra voluntat és que aquest servei funcioni en xarxa, amb la col·laboració de diferents agents socials i sanitaris, com el CAP i altres serveis d'atenció a les persones grans.

L'objectiu final és garantir un envelliment actiu i de qualitat, per evitar la soledat no desitjada i fomentar les relacions socials. Volem que les persones grans puguin continuar vivint a Santa Eugènia el màxim temps possible, gaudint d'una atenció de primer nivell.

Per acabar, volem afegir que des del primer moment **vam considerar imprescindible disposar d'un transport adaptat** per facilitar el trasllat de totes les persones grans usuàries del SAIAR. Per això, actualment, oferim aquest transport de manera gratuïta.

Amb aquest projecte, volem consolidar el SAIAR, impulsar noves iniciatives i fer realitat les il·lusions de moltes persones. Estem segurs que, amb l'acompanyament de SUMAR, ho farem possible.

Irene Rovira

Regidora de Serveis socials i Salut



Ajuntament de
Santa Eugènia de Berga



Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



Irene Rovira
Regidora de Serveis socials i Salut



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 repte apassionant: acompanyar des del respecte i l'autonomia

ESTER RIFÀ, DIRECTORA DEL SAIAR DE SANTA EUGÈNIA DE BERGA



Soc l'Ester, terapeuta ocupacional amb llarga experiència en l'àmbit social i amb persones grans. He realitzat diferents cursos per a especialitzar-me en diferents aspectes de l'Atenció Centrada en la Persona i en Salut Mental. He treballat a diferents residències de la comarca, així com a la Cerdanya i la Selva i, i també soc formadora de la Fundació Pere Tarrés. I abans d'agafar la direcció de Santa Eugènia estava dirigint el Centre de dia d'Anglès, amb SUMAR.

Soc de Sant Quirze de Besora i des de fa uns anys visc a La Gleva. **Quan va sorgir l'oportunitat de venir a Santa Eugènia, no vaig dubtar a presentar-m'hi,** amb ganes de tornar a Osona, a casa i assumir reptes.

M'agrada la platja, anar a buscar bolets (tot i que només recullo els camagroc que són els que m'agraden), per relaxar-me m'agrada tenir cura del jardí i les flors i gaudeixo molt de la meva feina.

Em considero una persona activa i amb moltes inquietuds. **Quan vaig conèixer SUMAR i el seu model tècnic, em va engrescar molt poder treballar altre cop amb gent gran.** Tenia ganes de poder acompanyar les persones grans des de l'empoderament, el bon tracte, la dignitat, defugint del paternalisme, potenciant l'autonomia i la independència.

Alhora **em va motivar el repte d'engegar un SAIAR. No era un repte fàcil però sí motivador.** A Santa Eugènia hi havia un servei de tallers però no un SAIAR com a tal. Calia donar-li estructura, fer-lo possible segons les indicacions del Departament per poder rebre el finançament públic, ubicar-lo en el marc de la Llei de Serveis Socials i poder donar els serveis que en són propis amb la màxima qualitat i d'acord amb la normativa. I de mica en mica, amb el suport de l'Ajuntament, ho hem anat fent.

I ara em queda una altra part del repte que també m'engresca, seguir mostrant la nostra manera de treballar i fer. **Les persones usuàries i les seves famílies ens mostren la seva satisfacció i això és el realment important**

tren la seva satisfacció i això és el realment important. M'agrada que puguem acompanyar les persones grans des del respecte, que puguin fer activitats que els agraden i se sentin còmodes, que puguin decidir i que se sentin tan còmodes com si fossin a casa.

Acompanyar la gent gran a qui considero autèntiques "fonts d'experiència" és un plaer per mi i poder-ho fer des de la mirada de l'atenció centrada en la persona encara més.



UN REpte APASSIONANT: ACOMPANYAR DES DEL RESPECTE I L'AUTONOMIA



UN REpte APASSIONANT: ACOMPANYAR DES DEL RESPECTE I L'AUTONOMIA



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

BELINA LA ROSA EXPOSITO

.....

Explicar experiències gratificants de la tasca com a sociosanitària o gerocultora és quelcom senzill, partint de la base que aquesta feina és totalment vocacional. Això comporta un vincle important amb les persones, les quals es converteixen en el motor del teu dia a dia, i el seu benestar es transforma en la teva prioritat. No se m'acudeix una feina més directa i important que la nostra, on pots acompanyar, proporcionar benestar, autonomia i sobretot alegria de viure. Sens dubte tot això té una repercussió, i tot i que, no us enganyaré, necessites els teus cinc sentits per realitzar-la i això és esgotador, però sovint el que reps és molta gratificació personal.

Imagineu-vos que durant molts anys esteu acompanyant una persona que ja no pot parlar, no et pot tornar contesta, no et pot donar les gràcies pel que fas, però tu saps que li estàs proporcionant acompanyament i confort i de vegades et preguntes si realment sap qui ets, qui representes per a ella. Però un dia, apareixes per la porta, i després

d'anys sense dir res, de sobte exclama: guaita-la que maca la... i diu el teu nom...oh! Oh! Us puc assegurar que no podrieu contenir les llàgrimes ni per un segon!

D'altres són experiències del dia a dia, que poden semblar insignificants, però veure la cara de satisfacció d'algú que amb molt d'esforç ha pogut acabar de completar un enigma de mots encreuats us puc assegurar que no té preu! Aquella persona que et mira als ulls quan li has donat suport en alguna àrea i et diu un "gràcies" acabat de sortir directament del seu cor, commou fins a l'ànima, us ho puc assegurar! La persona que se sincera amb tu i t'explica que no vol ser una càrrega per a la seva família, i plora amb tan sentiment...

Sí, aquesta és la nostra feina. Durant alguns anys vaig sentir mots despectius per referir-s'hi, ara penso que hi hauria d'haver un mot especial per a la paraula acompanyar, estimar, reconfortar, tenir cura, sabeu quina seria per a mi? Gerocultora.



El centre en primera persona



PERSONES USUÀRIES

JOAN MONTERO

Recordo l'alegria que va tenir quan en canviar d'empresa es va poder treure l'uniforme i anar vestida normal.

Tenim una bona relació i m'agrada dir-li quan li queda bé el canvi de look perquè es posa molt contenta.

La seva feina passa desapercebuda per la gent de fora del centre, però per a nosaltres és molt important que la Beli estigui i ens doni els ànims cada dia per seguir endavant.



JOAN COMAS

Sempre ens traiem una rialla amb la Beli.

Ens fa fer la gimnàcia i altres activitats, però el què més m'agrada és que em prepari fitxes de memòria que em facin bullir el cap.

No sé quina és la seva feina concreta perquè és una persona que "toca totes les tecles!"



El centre en primera persona

ASSUMPTA CROUS

M'agrada molt fer manualitats amb ella, perquè hem agafat molta confiança i és molt maca. Ens ajuda molt quan no saben com es fan les coses i ens ho explica molt bé.

Per Nadal van venir a cantar un grup de Gòspel i la Belí em va acompanyar a cantar amb ells. Si no hagués estat per ella que es va posar al meu costat, jo sola no hauria pogut, i per un moment vam formar part del grup, ballant i cantant. Va ser una gran experiència que no m'hauria imaginat mai que podia passar.



JOSEP COSTA

La Belí és molt trempada i molt oberta. Em fa sentir molt bé. Té molt bon caràcter i em fa sentir valorat.

La seva feina consisteix a controlar que tothom tingui coses a fer.

Sempre tenim "batalletes" de com s'ha de fer alguna cosa de bricolatge/manualitats. A vegades guanya ella i a vegades guanyo jo, però el més important és que té en compte la meva opinió.



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 _____

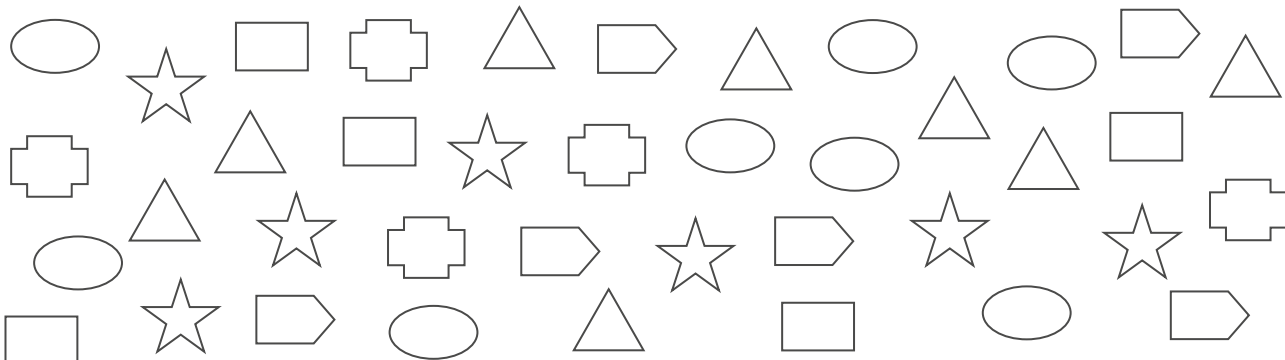
L _____

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.

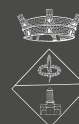
Els centres de serveis per a la gent gran tenen un paper clau per evitar aquest aïllament. **A través d'activitats, tallers i espais de convivència, es fomenten les relacions socials** i es creen comunitats on ningú se sent sol. Aquests espais no només ofereixen companyia, sinó també l'oportunitat de 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 de
Santa Eugènia de Berga

**CENTRE DE SERVEIS
PER A GENT GRAN DE
SANTA EUGÈNIA
DE BERGA**

c/ Escoles, s/n
08507 Santa Eugènia de Berga
93 883 54 20
cseugeniaberga@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