

sumem

NÚMERO 27

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Santa Maria d'Oló

Abril 2025

Núm. 9



Ajuntament de
Santa Maria d'Oló

Editorial
PÀG. 02

Una trajectòria
dedicada a 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



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



ANY DE LES
GEROCULTORES I
TREBALLADORES
FAMILIARS

CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Santa Maria d'Oló



Ajuntament de
Santa Maria d'Oló

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

Montserrat Oller

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

HOMENATGE A LES GEROCULTORES

Des de l'Ajuntament d'Oló volem dedicar l'espai que ens han cedit en aquesta revista per fer un reconeixement sincer a aquelles persones que formen part de l'equip que fa possible que el Centre de Serveis d'Oló sigui un espai ple de calidesa, cura i respecte. **Parlem de les nostres gerocultores**, aquelles que dia rere dia, **amb dedicació, paciència i empatia, s'ocupen de la nostra gent gran**, oferint-los més que un simple servei: una atenció plena d'humanitat.

La seva tasca és molt més que la seva feina diària, són el cor del nostre centre, en cada petit gest, en l'acompanyament, en la importància d'escoltar i comprendre les necessitats i desitjos de les nostres persones grans. **No només proporcionen una cura física, sinó també emocional.** La seva capacitat d'adaptar-se a les diferents situacions, en els moments de necessitat, és admirable. Són elles qui conviuen amb la gent gran en el seu dia a dia, en les seves alegries i les seves dificultats, oferint sempre una mà amiga, un somriure tranquil·litzador. Sabem que la seva feina no és fàcil, la seva tasca a vegades passa desapercebuda, però la seva importància és vital.

També volem destacar algunes de les millores que s'han fet al Centre de Serveis d'Oló, **una de les novetats ha estat la instal·lació de fibra òptica.** S'han renovat espais, millorat les instal·lacions i fet canvis que beneficien tant als usuaris com als treballadors del centre, com és per exemple, la instal·lació de la pèrgola bioclimàtica a la terrassa del centre.

Aquest és el nostre petit homenatge a vosaltres, per recordar-vos el gran impacte que teniu en les vides de tantes persones, i **us estem immensament agraïts per tot el que feu** per la vostra implicació, per ser un model de compromís i per transmetre un sentiment de confiança i afecte en tot moment.

És gràcies a vosaltres que el Centre de Serveis d'Oló és un lloc on les persones grans es poden sentir com a casa. Gràcies per cuidar-nos, per estar sempre presents i per ser, sense cap dubte, l'ànima del nostre centre.

L'Ajuntament de Santa Maria d'Oló



Ajuntament de
Santa Maria d'Oló



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



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.

Una trajectòria dedicada a les persones grans

MONTSE OLLER, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS PER A GENT GRAN DE SANTA MARIA D'OLÓ



Soc la Montse Oller i soc la directora del Centre de Serveis d'Oló. Per a aquells que no em coneixeu, dir-vos que soc infermera de professió, que vaig néixer a Santa Maria d'Oló, fa poc més de 40 anys, que soc la neta de la Tia Rosa de "telefonus" i del Joan de Torigues, i que visc a Oló amb la meva família.

La meva vinculació amb el centre, va ser fa 8 anys quan vaig fer una suplència d'un any d'una de les treballadores, i **vaig conèixer la manera de treballar i d'atendre i acompanyar les persones des del model ACP** que estava implementant SUMAR.

Ja he dit que soc infermera de professió, però mai m'havia plantejat anar a treballar a un hospital. Sempre havia pensat que hi havia altres àmbits on la infermera podia tenir cura dels altres i podia desenvolupar també una part social. Vaig començar a treballar a una residència de gent gran i em va fascinar. **Vaig descobrir una professió com no me l'havien explicat i em va agradar molt.** Poder tenir cura de les persones, de les persones grans, però establir vincles amb elles i amb el seu entorn més proper feia que pogués créixer professionalment i com a persona.

Trobo fascinant poder compartir amb les persones experiències viscudes, conèixer com s'enfronta cadascú a les seves pors, a les seves dificultats i a les seves pèrdues, i compartir moments especials, alegres i divertits.

En la meva carrera professional, m'he anat formant continuament, i he anat adquirint experiència, per

això em sentia preparada per afrontar el repte d'assumir la direcció del Centre. Tinc anys de recorregut en diferents residències i centres per a Gent Gran.

Des que fa vuit anys vaig venir a treballar al centre d'Oló, vaig pensar que m'hi sentia com a casa. I després de la meva primera suplència, vaig passar a ser-ne la infermera. Ara ja farà quasi dos anys que formo part de l'equip com a directora.

El centre de Serveis d'Oló és un espai municipal, del poble, per a la Gent Gran del poble. **Pretén ser un espai de trobada per a les persones grans** que continuen vivint al seu domicili, en companyia o no de la seva família, **que necessiten algun tipus de suport, sigui físic, cognitiu o social.** El fet de ser un centre petit, permet que ens puguem conèixer amb facilitat i puguem tenir una confiança i un vincle amb les persones usuàries i les seves famílies i les persones que hi treballem.

L'èxit del centre el fan, a part de les persones usuàries que hi assisteixen, l'equip de professionals que hi treballen.

Les gerocultores són el punt fort de l'equipament, són les que promouen les activitats, el dia a dia, la companyia, els vincles més forts. També qui ofereixen el suport necessari (físic, cognitiu i/o social) a aquells que ho necessiten.

Orgullosa del meu equip i de formar-ne part, i amb ganes de promoure el benestar de les persones grans del nostre poble.



UNA TRAJECTÒRIA DEDICADA A LES PERSONES GRANS



UNA TRAJECTÒRIA DEDICADA A 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!

.....

















GEROCULTORES

ELISABET MONTROYA

La meua feina com a gerocultora té moltes experiències gratificants, de fet, la gent gran són persones molt agraïdes. Aquest, precisament, és un dels motius pels quals vaig decidir dedicar-me a aquest sector, per poder facilitar la vida a aquelles persones que han viscut molt, han fet molt, però els arriba un moment en què hi ha coses que ja no poden fer per elles mateixes o que necessiten una petita ajuda.

Hi ha molt moments gratificants. Recordo una vegada, una senyora que feia dies que no venia al centre perquè no es trobava bé, quan va tornar, vaig estar-ne pendent: ajudant-la però respectant el seu ritme (perquè sé que no li agrada gaire rebre ajuda). És cert, que potser aquell dia vaig estar-ne molt pendent, però al final del dia, abans de marxar, em va donar les gràcies i em va dir: "Molts petons i abraçades per tot el que has fet

avui per mi, t'ho agraeixo molt." Això em va fer sentir molt feliç i agraïda.

Quan un familiar et diu: "És que la mare està tan contenta amb tu... a casa cada dia ens parla de vosaltres, de lo bé que li feu anar tot... estem tan contents que estigui al centre i estigui tan bé."

Totes aquestes cosetes són les que fan que m'agradi tant la meua feina.



JORDINA PUJOLS

Una de les coses que més m'agrada de la meua feina és escoltar les persones. Sovint m'emocio escoltant les seves històries i m'agrada molt fer-ho perquè veig que també agraeixen que algú els escolti amb atenció.

Poder compartir el dia a dia amb ells, en un entorn tan familiar fa que es creï un vincle de confiança que permet establir una relació molt maca. Saber que estan contents i agraïts que formis part de les seves vides em dona una gran satisfacció.

La nostra feina, la de les gerocultores, més que una feina és una vocació i sovint ens emocionem quan treballem. Cuidar i acompanyar les persones grans té molt valor. Sense anar més lluny recordo un dia que em vaig emocionar molt quan en recollir per marxar, una persona usuària em va dir: "Ves amb compte amb el cotxe anant cap a casa que

demà et volem tornar a tenir al centre." Una altra usuària que cada dia em fa una abraçada abans de marxar i em diu: "Apa, adeu, maca, fins demà."

Aquests petits gestos em fan sentir molt bé, molt contenta d'estar fent aquesta feina i no una altra. Espero poder seguir-la fent durant molts anys més.



El centre en primera persona

SUSANNA SALA

.....

Fa 14 anys que treballo com a gerocultora aquí a Oló. Al principi, tot era nou per a mi, un sector desconegut i amb moltes incerteses. Però de mica en mica, i amb el suport del meu equip, vaig anar aprenent i descobrint que és una feina molt valuosa i gratificant. Sé que ajudo directament les persones que acompanyo, proporcionant-los suport perquè puguin viure amb dignitat i en les millors condicions possibles.

La confiança que es crea entre nosaltres i els moments que compartim, com una conversa, un simple gest, una abraçada o un somriure, em fan sentir bé i em dona satisfacció personal.

Aquesta feina em permet aprendre i créixer constantment. Cada persona té necessitats i històries úniques, i això em fa ser més empàtica, creativa i flexible per adaptar-me a les seves situacions. El contacte amb les persones grans em fa veure la vida d'una manera diferent, ensenyant-me a ser més present i pacient.

Els no jutgen mai; el que realment importa és l'atenció i el respecte que els donem. Sempre tenen una paraula d'agraïment per les petites coses que fem, i la seva gratitud, tan sincera, em fa sentir molt valorada i apreciada.

M'agrada ajudar les persones, establir vincles afectius i aprendre cada dia. Cada jornada és una oportunitat per fer una bona feina i sentir que estic contribuint a una tasca important.

Quan arribo al centre, m'agrada preguntar com estan. Sempre hi ha alguna cosa a compartir, sigui un malestar, una preocupació o una alegria. Però el que realment em satisfà és saber que, gràcies a la meva atenció, les persones se senten escoltades i respectades, i que aquestes accions milloren la seva qualitat de vida. Això dona sentit a la meva feina.



PERSONES USUÀRIES

PERE AUBACH

Nosaltres vam ser de les primeres persones a venir al centre. La meua dona com a usuària i jo, aleshores, només hi venia a dinar.

La Carme, la meua dona, estava delicada i a casa només anava del llit al sofà i del sofà al llit. Aquí hi va estar molt bé i li van allargar la vida. Feia moltes activitats i xerrava amb tothom. Hi va estar molt bé.

Ara soc jo qui ve cada dia i no puc tenir cap queixa de res, ho fan tot la mar de bé. Tenen molta paciència i sempre ens ajuden en tot.



MARIA SALA

El Pere, el meu home, havia sigut usuari del centre i sempre deia el mateix: "La gent, no vol venir, perquè no ho coneix!" Ara que jo hi vinc i en soc usuària puc dir que tenia tota la raó.

Les professionals tenen molta, molta paciència i molt bon caràcter amb nosaltres. Si necessitem ajuda, venen i no ho hem ni de demanar, ens coneixen molt, a més, si demanem alguna cosa, de seguida ens atenen.

Tinc total confiança per expressar-ho tot, el que m'agrada, el que no m'agrada tant, si prefereixo descansar una mica més a la migdiada o si em ve de gust fer un passeig pel jardí o pel centre en lloc de fer l'activitat proposada.

Jo vaig començar venint només tres dies a la setmana i al cap del mes ja vaig demanar poder venir cada dia. La veritat és que al centre, és el lloc on estic més bé i les hores em passen millor.



El centre en primera persona

JOAN VILAR

Totes sou molt atentes i m'agraden les activitats que proposeu, sobretot quan fem activitats que impliquin un debat i un parlar de l'actualitat, com quan al matí expliquem una notícia curiosa i en parlem plegats.

Personalment, tinc la llibertat d'utilitzar els pedals per fer exercici (sempre en faig uns minuts), o llegir el diari, i vetlleu perquè pugui fer activitats a l'ordinador a primera hora del matí. L'Eli sempre m'ho proposa per fer.

A mi m'agrada jugar a escacs i la Susanna, que no hi sabia jugar, va aprendre els moviments perquè poguéssim fer alguna partida. Jo els hi vaig ensenyar i així, de tant en tant, hi podem jugar. I si alguna altra ho vol aprendre, jo li puc explicar.



MONTSERRAT ROCA

Totes són molt formals, no en veiem cap de gandula, són treballadores. Ens agraden, i si són del poble, encara més!

Jo estic molt contenta de venir i em sembla que els de casa també ho estan.

A vegades m'oblido de les coses i les demano i em sembla que sempre em contesten i em diuen la veritat.

Em coneixen i sempre saben què necessito. Saben que m'agrada sortir a passejar al pati si fa bon temps i quan fa bon temps em pregunten si vull sortir.

Tenen un caràcter molt maco i són agradables.



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 _____

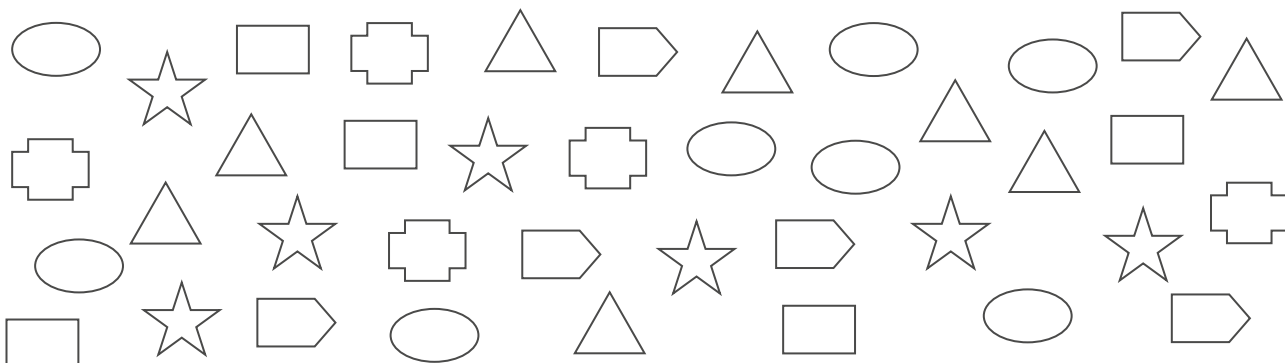
L _____

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 Maria d'Oló

**CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL
SANTA MARIA D'OLÓ**

Carrer Carme Vidal, 32
08273 Santa Maria d'Oló
Tel. 938 384 136
csolo@sumaracciosocial.cat
centreserveisolo.com

 @csantamolo

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