

sumem

NÚMERO 27

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Sant Vicenç de Torelló

Abril 2025

Núm. 9



Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló

Editorial
PÀG. 02

Professionals que
marquen la diferència
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



CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Sant Vicenç de Torelló



Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló

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

Míriam Caro

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

CENTRE DE SERVEIS “BON ESTAR”: L'ESPAI PER A LA GENT GRAN

El Centre de serveis “Bon estar” és un dels pilars de la nostra vida diària i un dels serveis públics cabdals en el funcionament del nostre municipi.

La vitalitat i el dinamisme que s'hi respira **és l'exemple de la feina ben feta**; una feina diària, d'acompanyament, de cura i de benestar, però també d'alegria, de celebració i participació en les activitats populars, de feina compartida i d'esforços conjunts.

Cal reconèixer i valorar **l'equip humà** que hi ha al capdavant del centre, que **fa possible que cuidem la nostra gent gran** i que se'ls proporcioni un espai segur, proper, viu i familiar, posant al davant les prioritats, necessitats i els interessos individuals de cada usuari.

I a les famílies, evidentment, **reconèixer la seva implicació i la seva confiança** envers al servei que s'hi presta. És imprescindible que es segueixi tenint l'aval i el suport de totes elles per seguir sent un centre referent, innovador i viable.

En moments en què la societat en general sembla fer-se la traveta uns als altres, **és un orgull poder tenir exemples comunitaris com és el del Centre de Serveis**, que fan poble, que sumen i que ens fan molt millors col·lectivament.

I des del consistori seguim treballant en una millora d'aquest servei, amb la mirada de futur que es mereix. Seguim avançant, no sense dificultats, en la construcció de la unitat de convivència que amplii i millori l'actual servei. Seguim posant com a objectiu imprescindible la culminació de la construcció del nou edifici, no com a objectiu a curt termini, sinó amb la mirada de futur que garanteixi l'èxit col·lectiu que representa per Sant Vicenç.

Que tinguem tots la força i la salut per poder seguir formant part d'aquesta família.

Enric Mayo Rodríguez Alcalde
Pepi Pérez Tripiàna Regidora



Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Enric Mayo
Alcalde de Sant Vicenç de Torelló

Pepi Pérez
Regidora



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.

Professionals que marquen la diferència

MÍRIAM CARO, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE SANT VICENÇ DE TORELLÓ



Com a directora per a mi **és un plaer formar equip amb les treballadores** que tenim al centre de Sant Vicenç de Torelló. Són unes professionals que treballen amb el model centrat en la persona des de fa anys, i **per elles la persona sempre està al centre d'atenció**. Els seus desitjos, preferències, motivacions, capacitats... són la base per atendre-les i millorar el seu benestar i la seva qualitat de vida dins el nostre centre. La figura del professional de referència permet individualitzar i acompanyar en el seu dia a dia, ja que coneix al detall cada persona i què necessita.

M'agrada observar el vincle que comparteixen les treballadores i les persones usuàries durant el dia a dia; com els parlen, com connecten amb la mirada i com validen el que senten i necessiten.

Valoro molt que **és un equip molt reflexiu, que diàriament es qüestiona les pràctiques que duen a terme** i sempre cerquen maneres de fer-ho millor, encara que aquestes siguin adequades busquem anar un pas més enllà. Això ens permet una millora contínua, tant en la manera que atenem les persones, com en les activitats realitzades al centre. Són unes professionals a qui apassiona innovar, buscar activitats noves per realitzar, crear-ne a partir de diferents materials i d'aquesta manera sempre tenir jocs i materials diferents per oferir. Per aquest motiu els agrada

elaborar i descriure nous projectes que puguin satisfer les persones que venen al centre.

A finals de 2024 es va poder plasmar **un projecte innovador** realitzat durant tot l'any **sobre sexualitat**. Es van dur a terme 5 sessions, en què cada treballadora tractava aspectes relacionats amb la sexualitat; a més, per acabar, es va fer una dinàmica final, on les persones podien explicar com havien viscut el projecte i què havien après. Pro-

jectes nous i enriquidors com aquests ajuden a afavorir el nostre dia a dia, tenir una motivació i permetre que sempre estiguem realitzant una millora continua.

A part de les persones que atenem, **les seves famílies i/o persones cuidadores també formen part del centre**, i penso que l'equip també vetlla per tenir

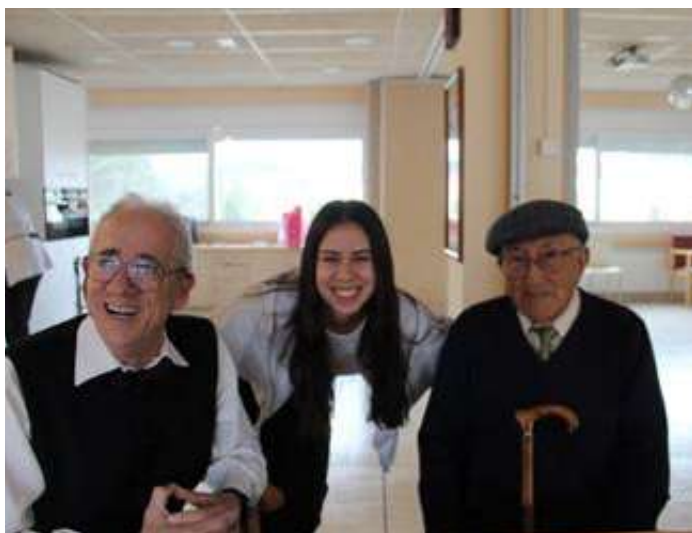
una fluida comunicació i escolta activa, i "cuidar" la seva xarxa també forma part de la seva tasca.

També m'agradaria destacar que són un equip que cuida i aborda molt les emocions, les valida i permet que es puguin expressar. De fet, també estem treballant amb un projecte relacionat les emocions i s'està implementant durant el 2025. Per finalitzar m'agradaria **donar-los les gràcies per la seva gran tasca**, pels seus somriures diaris i sobretot per acompanyar de la millor manera possible les persones del centre de serveis de Sant Vicenç de Torelló.

“
Són un equip que cuida i aborda molt les emocions, les valida i permeten que es puguin expressar
”



PROFESSIONALS QUE MARQUEN LA DIFERÈNCIA



PROFESSIONALS QUE MARQUEN LA DIFERÈNCIA



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 reviure els grans moments viscuts i us animin a seguir formant part d'aquesta gran família.

Gràcies per ser-hi!

.....

















GEROCULTORES

NÚRIA CARRO

Últimament, hi ha moltes activitats que hem innovat, com per exemple el ioga. És una activitat que els motiva i els agrada molt. Per a mi ha estat tot un repte, ja que soc una persona molt nerviosa i mai abans havia fet res de ioga.

Per a la primera sessió que vaig preparar, vaig buscar molta informació sobre com i què s'havia de fer. Va arribar el dia en el qual vam fer la sessió i, en veure que les persones usuàries estaven realment relaxades, em va enriquir molt. En acabar em van felicitar ells i les meves companyes. Això em va motivar per tal d'anar-ho preparant i dinamitzant.

Ara que porto unes quantes sessions fetes no m'hauria imaginat mai que podria satisfer tant a les persones del centre. Fer una bona relaxació i que les persones en gaudeixin no em costa tant com pensava. L'última sessió que vaig fer, les me-

ves companyes em van felicitar i em van comentar que ja els havia relaxat només d'escoltar la música i a mi parlant suaument! Això et fa sentir molt bé! Una activitat que creia que podria ser complicada, ha acabat sent fàcil, gràcies als comentaris de les persones del centre i treballadores.



MÍRIAM CUELLAR

En una assemblea mensual va sorgir la petició que féssim una xerrada sobre sexualitat i ens van demanar que la dinamitzéssim nosaltres, ja que ens tenen confiança.

Vam buscar informació sobre els temes que volien parlar i entre les companyes ens vam repartir els apartats amb els quals cadascuna se sentia més còmoda.

En el meu cas, vaig parlar del feminisme, un tema que els agrada ja que abans no tenien els mateixos drets i llibertats que ara, i van haver de lluitar molt perquè les dones tinguem avui dia un paper molt important en aquesta societat.

També vam parlar dels clubs alternatius i de les diferents pràctiques sexuals. Els va causar molta curiositat, donat que no sabien gaire sobre aquest tema, ni que poguessin haver-hi tantes alternatives.

Un altre tema que vam abordar van ser els jocs sexuals. Al principi em feia respecte parlar del tema, però la conversa que vam compartir em va omplir, com a professional i com a persona. És una sensació molt gratificant veure com t'expliquen coses tan personals i confien en tu. Vam passar molt bona estona i, sobretot, vam aprendre junts!



El centre en primera persona

MARTA CRESPI

En el centre duem a terme molts projectes i activitats, que realitzem les treballadores per a les persones usuàries i altres estan oberts al poble, com algunes sessions de cura del cos o com el projecte “Explica'ns el teu viatge”.

Vaig decidir explicar un viatge a Dolomites i em feia una mica de respecte, ja que a les fotografies hi sortia la meua parella i tenia dubtes que se centrés l'atenció en ell (sempre em pregunten i em demanen fotos). Em va sorprendre, però, que no em van fer ni un comentari i no van perdre l'atenció ni un moment! Vaig trobar molt maco compartir una part de la meua vida personal amb ells i que fossin tan respectuosos.

El projecte “Explica'ns el teu viatge” el solem lligar amb el taller de cuina i ho relacionem amb un dels plats típics del país o ciutat que hem presentat. Aquesta vegada vam realitzar un tirami-

sú, una de les postres típiques de Dolomites que els va encantar tastar.

Amb aquesta activitat, no només van gaudir-hi ells, sinó que jo també al preparar-la i compartir-hi dues de les meves passions: viatjar i cuinar.



TOT L'EQUIP

Crec que totes les treballadores del centre estem d'acord que hem viscut moments de tota mena, sobretot bons, amb riures compartits i paraules mai abans sentides.

Un dels més recents ha estat el procés de gravació del vídeo de Nadal. Tot i haver-ne fet altres anys, aquest ha estat especialment intens. A l'assemblea vam decidir fer un vídeo simulant la decoració, la preparació de taula i com ens arreglem per Nadal. Vam començar a fer les primeres gravacions a l'octubre i vam avisar les famílies perquè les persones del centre s'arreglessin com a casa.

Durant l'edició van sorgir nervis i problemes, però el “dia de Nadal” tothom va arribar mudat i il·lusionat.

La implicació de famílies i usuaris va ser preciosa, i vam captar moments espontanis i tendres. Un

dia abans vam mostrar el vídeo al centre i el dia de la festa el vam ensenyar a famílies i autoritats.

Vam rebre molts agraïments i vam veure alguna llàgrima d'emoció que ens va treure un petit somriure. Moments com aquest ens fan tirar endavant.



PERSONES USUÀRIES

ASUNCIÓ PLA GISBERT

Les treballadores m'ajuden amb tot el que jo no puc fer. M'acosten el caminador si no el tinc a prop, m'agafen del braç perquè no caigui en caminar, o simplement estan al meu costat quan anem a passejar.

Jo també col·laboro en alguna tasca del centre. Per exemple, quan arribo, endreço les carmanyoles netes que tenim del dia anterior, o preparo algun cafè o infusió per al meus companys i els ho porto a taula. A l'hora de dinar, ajudo a parar i desparar taula i, després de berenar, a rentar els gots. Això em fa sentir com a casa.

La meva relació amb les treballadores és bona, ens tenim confiança i riem molt. A vegades no estem d'acord en alguna cosa, però ho parlem i busquem una solució per tots. Valoro tot el que fan, però si fem alguna cosa que no pertoca, també ens ho diuen i ens aconsellen molt durant el dia a dia.

De tant en tant, fem sortides que m'agraden molt. Les sortides a la piscina a l'estiu on em banyo i tot m'alegren molt, i també quan ens visiten o anem a veure la canalla. També aquí he après a jugar amb la Wii al projector, i a part que ens ho passem bé, em fa pensar!



MARGARITA CLOTA ROMA

Totes les treballadores són molt agradables, no sabria quina triar! M'ajuden a treballar la memòria, per a mi és molt important no perdre-la! Em preparen fitxes i també vaig a l'ordinador.

M'ajuden en tot el que poden i em donen idees per poder fer labors o manualitats. Per exemple, ara que tindrè una neta, em van suggerir fer unes lletres de roba per penjar-les a la seva habitació. També vaig fer una cistella per posar els bolquers i faré una caixa per posar les pintes, cremes i colònia. Per a mi és important poder regalar labors que es facin servir.

Les treballadores fan una gran feina, tenen molta voluntat. A mi em sembla que jo no podria pas fer aquesta feina! A més, han de tenir molta paciència, per atendre tot el que demanen. Aquí som colla i totes les necessitem.

Com a anècdota, hi va haver un dia en què vam ballar molt. Entre la música, el ball i el cantar, el meu home, que era a sota el consultori de salut, ens va escoltar. Quan vaig arribar a casa em va dir que ja sabia què havia fet al centre perquè ens havien sentit! Em vaig fer un fart de riure!



El centre en primera persona

PORFIRIA SALCES GIL

Estoy encantada con las trabajadoras, me cuidan muy bien, son muy trabajadoras y hacen todo por ti, ¡qué más puedo pedir!

Ayudo en todo lo que puedo, pongo las mesas, barro el suelo después de comer, arreglo los vasos y cubiertos para después ponerlos en el armario.

Las chicas nos preparan muchas actividades. El gimnasio es de las que más me gustan. El gimnasio combinado con la música me encanta, sobre todo cuando tocan las sardanas. Había estado en una colla de sardanas e íbamos a muchos sitios a bailar.

Un día, un grupo de tres o cuatro compañeras y una trabajadora fuimos a dar una vuelta por el pueblo. Pasamos por el casal y tanto la trabajadora como mis compañeros me ofrecían invitarme a tomar algo. Nos reímos porque todos me querían invitar y ¡yo no quería nada!

Recuerdo también cuando preparamos la fiesta de Navidad. Ayudé a una trabajadora a hacer paquetes para entregar a las familias y a preparar unas bolas de Navidad que colgamos en la fiesta de Navidad con las familias. Fue muy bonito prepararlo y ver el resultado. ¡Estoy contenta de venir aquí!



LUISA LÓPEZ PONCE

Vengo al centro cada tarde. Me gusta colaborar haciendo gorros y "botas" para los niños prematuros. Con las trabajadoras estoy a gusto. Ellas siempre me ofrecen hacer actividades diferentes, y cuando me apetece voy y así vario un poco. ¡Siempre aprendo cosas nuevas!

Ahora estamos preparando unas manualidades. Hay días que corto con las tijeras, otros pego con cola. También me ayudan a preparar un álbum de fotos y, poco a poco, lo vamos haciendo. Ellas se ponen a mi lado y me ayudan si lo necesito.

Una de las actividades que hacen que más me gusta es el gimnasio. Va muy bien para el cuerpo y así nos movemos.

Las chicas que trabajan aquí me cuidan bien, son muy trabajadoras. Una anécdota que tengo es con

Miriam, que me sopla detrás del cuello y a mí me da la risa y ya sé que viene ella, porque es una broma que tenemos solo ella y yo, y es una broma muy bonita. Estoy a gusto con todas las trabajadoras y ellas me ayudan, y yo también las ayudo en todo lo que puedo.



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

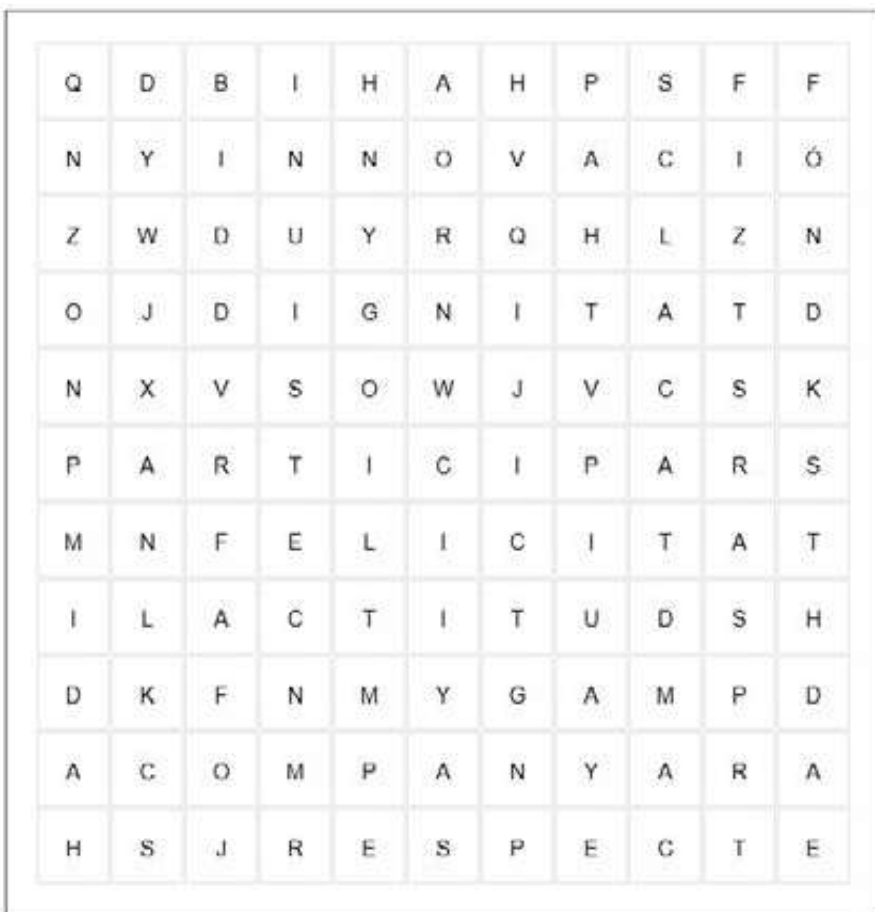
Trobeu els valors dels nostres serveis:

ACOMPANYAR
INNOVACIÓ

DIGNITAT
PARTICIPAR

ACTITUD
RESPECTE

FELICITAT



Escriuiu paraules que comencin per la lletra...

A _____

C _____

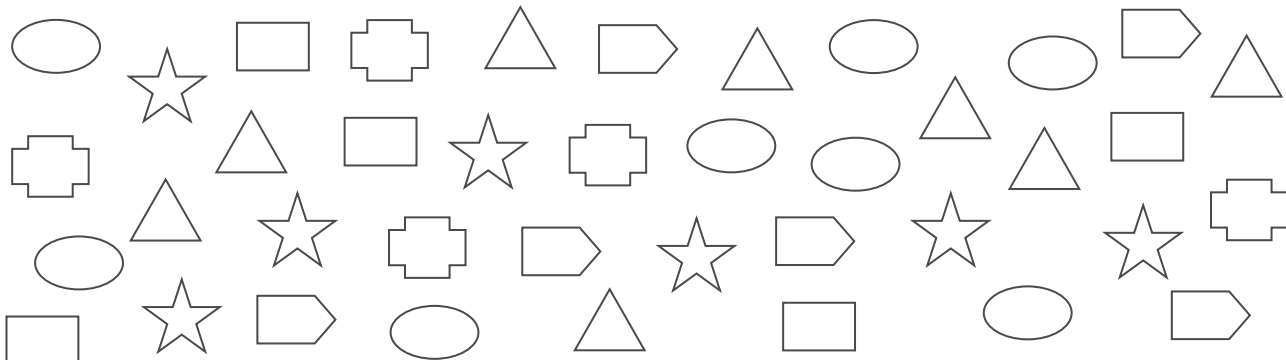
L _____

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
Sant Vicenç de Torelló

**CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL
SANT VICENÇ DE TORELLÓ**

Plaça Cal Ferrer, 14
08571 Sant Vicenç de Torelló
Tel. 938 594 497
Tel. 675 726 096
mcaro@sumaracciosocial.cat
centreserveisstvicenctorello.com

 @cssvtorello

 @cssvtorello

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