

sumem

NÚMERO 27

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Torrelavit

Abril 2025

Núm. 9



AJUNTAMENT
DE TORRELAVIT

Editorial
PÀG. 02

Creant llar i comunitat:
la meua experiència en
l'atenció a la gent gran
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 Torrelavit



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

Lorena Marín

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

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

Amb l'arribada del bon temps, el Centre de Serveis per a la Gent Gran de Torrelavit floreix com ho fan les vinyes i els camps que ens envolten. **I durant aquests mesos el nostre Centre hem dut a terme canvis i noves propostes** que el faran més còmode, acollidor i funcional.

Algunes de les millores més visibles han estat la compra de 40 cadires noves i pintar tot el centre, per donar-li un aire renovat i net. A més, per aprofitar millor els dies assolellats, s'han instal·lat unes pèrgoles al pati exterior, acompanyades de taules a l'aire lliure **perquè tothom, usuàries, visitants i personal, pugui gaudir de moments de descans i convivència en un entorn més agradable i fresc.**

Un dels canvis més especials serà **la instal·lació a la façana del Centre per la diada de Sant Jordi d'un mural de Torrelavit**, obra de la reconeguda artista catalana Pilarín Bayés. Aquest mural forma part de la campanya de la dibuixant "100 pobles 100 murals" que no només donarà llum i color a l'entrada, sinó que també serà un símbol d'identitat i orgull per al nostre poble i per a tothom que el visiti. Esperem que el gaudiu cada dia!

En l'àmbit més tècnic, **s'han adquirit nous portàtils per a les treballadores**, per facilitar així la seva tasca diària, i s'han millorat les estanteries del magatzem, per tal de posar ordre i optimitzar l'espai per a l'emmagatzematge del material.

A més, **la cuina del centre també ha experimentat una millora** important amb la instal·lació d'una línia de fred, que permetrà oferir i adaptar-nos a un millor servei de càtering per a tots els usuaris.

Amb aquestes millores, el Centre de Serveis per a la Gent Gran de Torrelavit continua creixent i adaptant-se a les necessitats dels seus usuàries, oferint un espai més còmode, modern i acollidor per a tots vosaltres que en sou el veritable motor. Gaudim i cuidem aquesta nova etapa!

Una abraçada a totes i tots.

Manuel Raventós i Cuyàs
Alcalde de Torrelavit



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Manuel Raventós i Cuyàs
Alcalde de Torrelavit



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.

Creant llar i comunitat: la meva experiència en l'atenció a la gent gran

LORENA MARIN, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE TORRELAVIT



La meva passió per l'atenció a les persones grans ve de lluny. Soc educadora social i animadora sociocultural, i fa molts anys que treballo en un SAIAR. **Aquest camí m'ha permès créixer professionalment** i entendre les necessitats, expectatives i el valor humà que aportem a les persones grans i les seves famílies.

El març del 2024 vaig començar com a directora del centre, una oportunitat que assumeixo amb entusiasme. Aquesta nova etapa em permet aportar els meus coneixements i seguir aprenent de la gent gran i de l'equip professional, sempre amb la intenció de millorar la qualitat de vida de les persones que atenem.

El meu objectiu principal és **que cada persona se senti com a casa seva**. Volem crear una comunitat on tots se sentin acollits i valorats. Per això, la cohesió de l'equip és fonamental: un entorn de treball positiu i una relació de confiança entre professionals permet oferir una atenció més humana i de qualitat. Considero que **la comunicació fluida i la participació activa de tots els implicats són clau per garantir un ambient de respecte i cura**.

Una de les meves prioritats és fomentar el diàleg i la col·laboració entre tots els membres de l'organització. **M'agrada crear vincles i escoltar activament les necessitats de tothom: persones usuàries, famílies i equip professional**. Treballar junts garanteix un ambient harmònic i enriquidor, on tothom se senti respectat i part d'un projecte comú.

“
**Les gerocultores
són el suport,
la companyia
i la seguretat
dels nostres
usuaris/àries**”

M'agrada impregnar el meu dia a dia de creativitat, tant en la gestió com en les activitats que organitzem. **La innovació i l'entusiasme són clau** per oferir a les persones una experiència estimulante.

En aquest sentit, vull destacar **el paper essencial de les gerocultores**. La seva tasca va molt més enllà de l'atenció bàsica: **són el suport, la companyia i la seguretat dels nostres usuaris/àries**. Elles contribueixen a crear un entorn càlid i humà, on cada persona se sent cuidada i escoltada. És imprescindible reconèixer la seva feina i valorar la seva dedicació, ja que sense elles no seria possible oferir una atenció de qualitat ni construir aquest ambient familiar que ens defineix.



CREANT LLAR I COMUNITAT: LA MEVA EXPERIÈNCIA EN L'ATENCIÓ A LA GENT GRAN



CREANT LLAR I COMUNITAT: LA MEVA EXPERIÈNCIA EN L'ATENCIÓ A LA GENT GRAN



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

EQUIP DE GEROCULTORES: L'ART DE CUIDAR

Ser gerocultor/a és molt més que una professió; és una vocació marcada per l'empatia, la dedicació i el respecte cap a les persones grans. Cada dia és una oportunitat per millorar la qualitat de vida de les persones usuàries i establir vincles que van més enllà de la simple atenció assistencial. En aquest espai volem compartir experiències que reflecteixen la bellesa i la importància d'aquesta tasca.

MOMENTS DE COMPLICITAT: ESCOLTAR I COMPARTIR PER ENRIQUIR VIDES

La relació propera amb els usuaris és un dels aspectes més valuosos d'aquesta feina. Una gerocultora explica com, a través de les converses diàries, ha descobert històries de vida captivadores que l'han fet reflexionar i créixer com a persona. Per a ella, compartir moments significatius, escoltar records del passat i veure com els ulls dels residents s'illuminen en reviu instants feliços és un privilegi inestimable.

Un d'aquests moments especials el va viure amb una persona per a qui la música ha estat una de les grans passions de la seva vida. Cada vegada que sona una melodia que li és familiar, el seu rostre es transforma, l'alegria s'apodera d'ella i, amb entusiasme, comença a cantar i a moure's al

ritme de la cançó. Veure com la música li retorna l'energia i la vitalitat és una experiència emocionant i enriquidora, un recordatori del poder transformador de les petites coses.



DESCOBRIR NOVES HABILITATS: UN REpte AMB GRANS RECOMPENSES

Una de les experiències més gratificants d'aquesta professió és acompanyar els usuaris/àries en el descobriment de noves habilitats i activitats que mai havien provat abans. Una gerocultora comparteix la història d'una persona que, en arribar al centre, tenia la convicció que no seria capaç de fer servir un ordinador ni de participar en alguns dels tallers d'estimulació que es proposen al centre, ja que mai ho havia fet.

Amb paciència i suport, la gerocultora la va animar a donar el primer pas. A poc a poc, la persona va anar guanyant confiança i, amb entusiasme, va començar a dominar aquestes activitats. La seva evolució va ser inspiradora, i cada petita fita assolida li aportava una gran satisfacció. Aquest procés

no només va reforçar la seva autonomia, sinó que també va enfortir el vincle de confiança i respecte entre ella i els professionals que l'acompanyaven.



El centre en primera persona

RECUPERAR L'ALEGRIA: PETITS GESTOS QUE MARQUEN LA DIFERÈNCIA

Entre les moltes experiències viscudes en el dia a dia, una gerocultora recorda amb especial emoció el cas d'una persona que, en arribar al centre, es mostrava molt reticent i fins i tot resistent a la idea de venir. Li costava adaptar-se al nou entorn i preferia quedar-se al seu espai, per evitar les activitats i les interaccions amb la resta.

Amb paciència, acompanyament i molt d'afecte, de mica en mica es va començar a guanyar la seva confiança. Li van proposar activitats en base a les seves capacitats, gustos i preferències, fet que va crear moments de vincle personal, com sortir a passejar al pati o conversar sobre temes que li interessaven. Amb el temps, el seu interès per participar en les activitats va créixer i, el que abans era una resistència, va transformar-se en una gran illusió per venir cada dia al centre.

Avui dia, la persona està encantada de formar part de la comunitat del centre i agraeix sincerament l'acompanyament que ha rebut. Aquest sen-

timent d'agraïment és comú en moltes persones grans, ja que quan es crea un vincle basat en el respecte i la cura, es fa evident la seva gratitud per aquell tracte proper i afectuós. Saber que el seu suport ha fet que una persona se senti valorada i estimada és una de les recompenses més gratificants del seu dia a dia.



MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA: UNA SATISFACCIÓ DIÀRIA

Més enllà de l'atenció física, el veritable objectiu de les gerocultores és garantir el benestar emocional i social de les persones grans. Saber que la seva tasca contribueix a millorar la qualitat de vida de cada persona és el que les impulsa dia rere dia. La satisfacció de veure com la seva ajuda marca una diferència i com el seu suport pot portar un somriure a la cara d'una persona és, per a elles, la millor recompensa.

Una gerocultora recorda amb especial afecte el cas d'una persona que, en arribar al centre, es mostrava trista i desmotivada. Amb paciència i dedicació, la van anar integrant en les activitats diàries fins que, un dia, es va animar a participar en un taller de manualitats. Aquell petit pas va marcar un abans i un després: va començar a socialitzar més, a recuperar l'alegria i a gaudir de les estones compartides.

Aquestes experiències són només un exemple del valor de la seva feina. La seva tasca no es limita a cuidar, sinó que implica acompanyar, escoltar i oferir un suport incondicional que transforma vides. És una professió que requereix dedicació i vocació, però que, a canvi, ofereix grans recompenses emocionals.



PERSONES USUÀRIES

PEPI BONILLA

Per a moltes persones grans, tenir la possibilitat de fer activitats variades és una de les coses més gratificants d'anar al centre. Així ho explica la Pepi, que destaca com aquest espai li ha permès mantenir-se activa, descobrir nous interessos i gaudir d'estones compartides amb altres companys. Però, més enllà de les activitats en si, el que més valora és la manera en què les professionals les fan possibles.

Una de les coses que més l'emociona és el tracte igualitari i respectuós que reben tots els usuaris. Les gerocultores es preocupen per cadascú, sense fer diferències ni discriminacions, i creen un ambient on tothom se sent part d'un mateix grup. A més, valora especialment el fet que les activitats s'adaptin a les capacitats i els ritmes de cada persona, sense pressions ni exigències innecessàries.

Aquest respecte pels seus tempos li dona seguretat i confiança per participar sense por, fent que cada jornada sigui una experiència enriquidora.



MANOLITA BELLES

Per a la Manolita, una de les experiències més gratificants al centre és el tracte proper i afectuós que rep de les professionals. Cada matí, en arribar, és rebuda amb preguntes sobre com es troba, aquest gest la fa sentir valorada i estimada. Saber que algú es preocupa per ella i escolta com ha passat la nit o com es troba aquell dia li dona una sensació de confort i seguretat.

El moment que més felicitat li aporta és quan totes les professionals l'acullen amb dos petons. Aquesta petita mostra d'afecte li dona calidesa i li recorda que forma part d'una gran família. Aquests gestos, que poden semblar simples, tenen un gran impacte en el seu benestar emocional, la qual cosa fa que comenci el dia amb un somriure i amb ganes de participar en les activitats.

Per a Manolita, el centre no és només un lloc on passa el temps, sinó un espai on se sent compresa, cuidada i, sobretot, estimada. El vincle que ha creat amb les professionals li dona confiança i

tranquilitat, i cada dia es converteix en una oportunitat per compartir moments de benestar i companyonia.



El centre en primera persona

MONTSERRAT ROMEU

Per a la Montserrat, una de les experiències més valuoses al centre és sentir que rep l'ajuda necessària sense perdre la seva autonomia. A vegades, la falta de mobilitat a les mans li dificulta fer algunes activitats, però les professionals sempre estan al seu costat per donar-li suport sense trepitjar la seva iniciativa. Li ofereixen ajuda quan la necessita, respectant el seu ritme i permetent-li fer tot allò que encara pot per si mateixa. Aquesta atenció li dona seguretat i li fa sentir que encara és capaç de fer moltes coses.

Més enllà de l'ajuda en les activitats, també valora molt aquells moments en què les professionals es prenen un instant per estar amb ella. Li reconforta saber que, enmig de la seva feina, sempre troben un moment per acostar-se, preguntar-li com està o simplement compartir una conversa. No es tracta només de parlar, sinó de sentir-se escoltada, de saber que algú li dedica temps i atenció de manera sincera.

Aquests moments tenen un significat profund. Li fan sentir part d'un entorn càlid i proper, on no només es cuida el benestar físic, sinó també l'emocional, fent que cada dia al centre sigui una experiència plena de respecte, afecte i gratitud.



PAQUITA NAVARRETE

Per a la Paquita, venir al centre és una experiència molt gratificant, tant per l'atenció que rep com pels bons moments que hi viu. Tant és així, que quan ha estat uns dies fora, sempre recomana a tothom que hi vingui, convençuda que trobaran el mateix benestar que ella sent cada dia.

Entre els molts records especials que guarda, un dels que més la va emocionar va ser el Carnaval de l'any passat. Aquella celebració no només li va permetre divertir-se, sinó que la va transportar als temps en què era soltera, omplint-la de nostàlgia i alegria. Riures, música i disfresses van convertir aquella jornada en un dels seus moments més bonics al centre.

Però, per damunt de tot, el que més valora és l'atenció de les professionals. Se sent molt ben cuidada i acompanyada, i sap que sempre estan

pendents d'ella amb afecte i dedicació. Aquesta proximitat i cura fan que, per a ella, el centre sigui molt més que un lloc on passar el temps: és un espai on se sent estimada i respectada.



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

Escriviu paraules que comencin per la lletra...

A _____

C _____

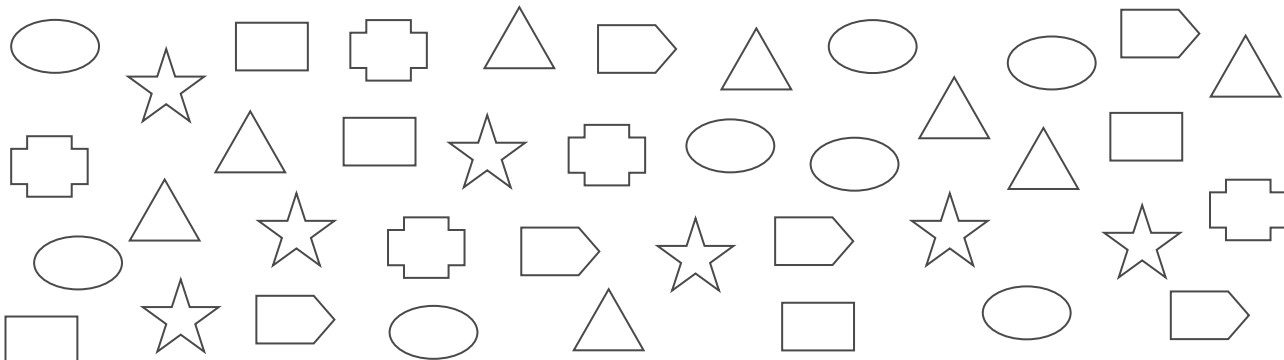
L _____

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 TORRELAVIT

CENTRE DE SERVEIS TORRELAVIT

Segimon Tomeu, 29
08775 Torrelavit
Tel. 935 165 051
cstorrelavit@sumaracciosocial.cat
centreserveistorrelavit.com

@cstorrelavit

@cstorrelavit

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