sumem

NÚMERO 29

LA REVISTA DE LES **PERSONES GRANS**

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Agullana

Abril 2026

Núm. 10

Ajuntament
d'Agullana

Editorial
PÀG. 02

Tradicions que
creen comunitat
PÀG. 04

Fotos collage
Un any ple de tradicions
i vivències compartides
PÀG. 08

Vivint
les tradicions
PÀG. 16

Activa't! Treball
del cos i de la ment
PÀG. 20

SUMAR
SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Agullana

Ajuntament d'Agullana

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
Ariadna Tornel

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ
Direcció i equip de professionals del centre
Ester Padrés, cap de serveis de qualitat
Esther Rodríguez Delmàs, responsable de comunicació

DISSENY I MAQUETACIÓ
Ambdues SC

FOTOGRAFIES
Arxiu fotogràfic de Sumar

PUBLICACIONS REVISTES SUMEM
Dues edicions l'any de la revista SUMEM
Una edició per centre diürn

www.sumaracciosocial.cat

editorial

GAUDIM DE LES TRADICIONS

Cada any, els nostres centres s'omplen de colors, olors i emocions que ens recorden que les tradicions formen part de qui som. Són moments que ens **connecten amb la nostra història** i, sobretot, **amb les persones que ens envolten**. En aquest número de la revista, volem celebrar totes aquestes **festes que compartim al llarg de l'any i que donen vida al nostre dia a dia**: Sant Jordi i els seus llibres i roses; Sant Joan, amb la màgia del foc i l'arribada de l'estiu; la castanyada, que ens apropa a la tardor i als records familiars; les festes majors que omplen els carrers de música i comunitat; o Nadal, que ens regala calidesa i retrobaments.

A cada celebració hi trobem **creativitat, esforç i il·lusió**. Són moments en què les activitats del centre prenen un sentit especial i **es connecten** encara més amb la **vida del municipi**. Gràcies a aquestes tradicions, ampliem vincles, participem en la comunitat i compartim experiències que ens fan créixer.

I si tot això és possible, és gràcies a vosaltres: **les persones usuàries**. La vostra implicació, col·laboració i entusiasme són l'essència de cada projecte i de cada festa. Sense vosaltres, la nostra feina no tindria sentit. Sou la raó de cada activitat, de cada iniciativa i d'aquesta revista que, número rere número, **vol reflectir la vostra energia i la vostra manera tan especial de viure el dia a dia**.

Esperem que gaudiu d'aquest nou exemplar, fet amb estima i amb la voluntat de continuar celebrant, plegats, totes les tradicions que ens uneixen.

Josep M. Vidal i Vidal
President de **SUMAR**

SUMAR SERVEIS PÚBLICS D'ACCIÓ SOCIAL DE CATALUNYA

UN SERVEI PER A LA COMUNITAT

Un any més, des de l'Ajuntament d'Agullana volem **posar en valor la tasca imprescindible que desenvolupa el Centre de Serveis** per a la Gent Gran del nostre municipi, ubicat en un edifici tan emblemàtic i estimat com és l'Asil Gomis. Aquest equipament, de titularitat municipal i gestionat per l'empresa SUMAR, és avui una eina clau per garantir el benestar, l'acompanyament i la qualitat de vida de les persones majors de seixanta-cinc anys.

El Centre de Serveis té com a objectiu principal **donar resposta a les necessitats, desitjos i prioritats de la gent gran** per afavorir que puguin continuar vivint en el seu entorn personal i familiar amb les millors condicions possibles. L'atenció personalitzada, l'acollida, el servei de menjador, el transport, les manualitats, la jardineria i les activitats terapèutiques formen part d'una oferta de serveis pensada per cuidar les persones de manera integral.

A més dels serveis d'estada, **el centre ofereix tallers i activitats obertes** a persones grans del municipi i de l'entorn que no en són usuàries habituals, com ara fisioteràpia, podologia, tallers de memòria, gimnàs o servei de menjador. Aquesta obertura contribueix a **fomentar la participació, les relacions socials i un envelliment actiu** i saludable.

El Centre de Serveis d'Agullana és també un espai de referència comarcal, ja que acull persones no només del nostre poble, sinó també de municipis veïns com Darnius, Maçanet de Cabrenys, Cantallops, la Jonquera, Capmany, Boadella, Vilafant, Figueres o Pont de Molins, de manera que crea una xarxa de suport i convivència que enriqueix tothom.

Vull expressar un **agraïment sincer a la direcció i a tot el personal** del centre per la seva professionalitat, dedicació i tracte humà. La seva tasca diària és fonamental per fer que les persones usuàries se sentin cuidades, respectades i acompanyades.

Com a equip de govern, **renovem el nostre compromís amb aquest servei essencial** i continuarem apostant per millorar-lo i ampliar-lo, amb la voluntat que el Centre de Serveis per a la Gent Gran d'Agullana continuï sent un espai de respecte, dignitat i suport per a totes les persones que han contribuït, amb el seu esforç, a construir la nostra comunitat.

L'alcalde i els regidors d'Agullana

Ajuntament d'Agullana

Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar

Josep Jovell i Pujulà
Alcalde d'Agullana

FSC
www.fsc.org
MIXT
Paper procedent de fonts responsables
FSC® C109458

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.

Tradicions que creen comunitat

ARIADNA TORNEL, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS PER A GENT GRAN D'AGULLANA

Al Centre de Serveis de Gent Gran d'Agullana, donem especial importància a la celebració de **les festes tradicionals**, ja que **formen part de la nostra identitat cultural** i del vincle amb la comunitat.

Cada any es programa el pla d'activitats anual, conjunt d'actes i festes tradicionals programades i que es preveu celebrar al llarg de l'any. Cal esmentar que celebrem totes les festes tradicionals i més, ens apuntem a tot!! Aprofitem qualsevol ocasió significativa per compartir moments de convivència i celebració. A part, dona peu a fer activitats més esporàdiques i així també **sortir una mica de la rutina**.

Les activitats que s'organitzen en el marc d'aquestes festes estan especialment adreçades a la gent gran del nostre centre, amb propostes adaptades a les seves capacitats, interessos i ritmes. A través d'aquestes celebracions **es fomenta la participació activa, l'estimulació cognitiva, el benestar emocional i la recuperació de records**.

A més, aquestes activitats festives també estan obertes a la **participació de les famílies**, que tenen un paper molt important. La seva presència afavoreix la relació intergeneracional i reforça els enllaços afectius entre familiars.

D'aquesta manera, la celebració de les festes tradicionals esdevé un element clau de la vida del centre, que promou la convivència, el sentiment de pertinença i la connexió amb les arrels pròpies d'on vivim.

Les festes tradicionals, com ara les de Nadal, són unes de les més destacades de l'any, ja que **ens permeten viure moments especials** plens de records, emocions i companyia. Durant aproximadament un parell de setmanes, el nostre dia a dia s'omple d'activitats diferents que trenquen la rutina i ens ajuden a compartir temps de qualitat amb les persones que ens envolten.

El Nadal és una època molt esperada, perquè ens convida a retrobar-nos amb familiars i amistats, a recordar tradicions d'abans i a mantenir viu l'esperit de convivència. Al centre, aquestes dates es viuen d'una manera molt especial: es decoren els espais amb motius nadalencs, s'organitzen tallers manuals, cantades de nadales i activitats lúdiques que fomenten la participació de tothom.

> "Són dies que ens aporten alegria, il·lusió i benestar emocional."

A més, aquestes festes també són una bona oportunitat per compartir experiències, explicar anècdotes del passat i transmetre valors com la solidaritat, la pau i l'agraïment. Per a moltes persones grans, **el Nadal desperta records entranyables** de la infantesa i de celebracions familiars, que es poden reviure i compartir amb els altres.

En definitiva, les festes de Nadal no són només una celebració, sinó un temps per gaudir de la companyia, reforçar els vincles i sentir-nos part d'una comunitat. **Són dies que ens aporten alegria, il·lusió i benestar emocional**, i que fan que aquestes dates siguin, sens dubte, unes de les més especials de tot l'any.

TRADICIONS QUE CREEN COMUNITAT

TRADICIONS QUE CREEN COMUNITAT

Fotos collage

UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES

Aquest any hem viscut moments que ens recorden **la força de les tradicions** i el valor de **celebrar-les plegats**. Cada activitat, cada taller i cada festa ens ha permès enfortir vincles, compartir experiències i **sentir-nos part d'una comunitat** viva i implicada. En aquestes pàgines trobareu un recull d'imatges que capturen instants únics: preparatius de festes, decoracions, trobades amb la comunitat, visites especials i moltes estones de creativitat i complicitat.

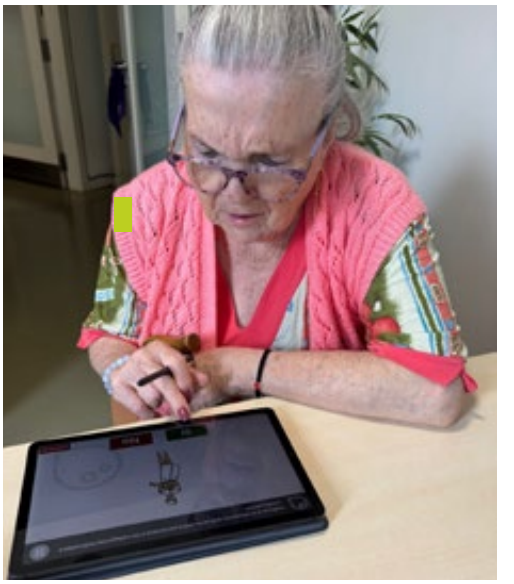
Esperem que aquest recull us faci **reviure els bons moments** i us animi a continuar participant en totes les activitats que donen sentit al nostre dia a dia.

Gràcies per formar part d'aquesta gran família i fer possible, entre totes i tots, un any tan especial.

Fotos collage

UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES

Fotos collage



Fotos collage

Vivint les tradicions

MARIA PAGÈS

A la Maria, la festa tradicional que més li agrada és la Festa Internacional i Familiar de Primavera. És una celebració molt especial per a ella, perquè li permet sortir del centre i canviar d'ambient per anar a dinar a una altra sala. Aquest petit canvi ja fa que el dia sigui diferent i més emocionant. A més, el fet que no sigui gaire lluny d'on es troben habitualment fa que pugui gaudir de la sortida amb comoditat i tranquil·litat.

El que més valora d'aquesta festa és el dinar de germanor, un moment per compartir taula, converses i rialles amb tothom. Per a la Maria, no és només un àpat, sinó una oportunitat per sentir-se part del grup i reforçar els vincles amb els companys i companyes, així com amb les famílies i professionals que hi participen.

Viu la festa amb molta alegria i il·lusió, perquè trenca la rutina del dia a dia i aporta aire fresc a les activitats habituals. Aquest canvi li dona energia i fa que l'experiència sigui diferent cada any. El que més li agrada, per damunt de tot, és poder estar tots junts, compartint un moment especial en un ambient festiu i acollidor que la fa sentir feliç i acompanyada.

LLUÏSA ROVIRA

La festa tradicional de Nadal és, per a ella, la més alegre i especial de totes. És una celebració molt esperada, plena de màgia i emoció, sobretot quan venen els nens i nenes a cantar nadales. Aquest moment omple el centre d'alegria i crea un ambient molt entranyable que recorda els Nadals de sempre.

La decoració també hi té un paper molt important: els espais s'omplen de llums, ornaments i detalls nadalencs que transformen el centre i el fan més càlid i acollidor. Els regals, preparats amb il·lusió, afegeixen encara més emoció a la festa i fan que tothom hi participi amb un somriure.

El que més li aporta aquesta celebració és la companyia. Explica que, quan arriba a casa, sovint està sola, però al centre se sent acompanyada i estimada. Compartir aquests dies amb els companys i companyes fa que el Nadal sigui molt més especial. A més, comenta que viuen les quines com si fossin de veritat, amb paneres i tot, fet que dona encara més autenticitat i entusiasme a la festa. És un moment per compartir, riure i sentir que formen part d'una gran família.

PERSONES USUÀRIES

MARÍA CARMEN LÓPEZ

La festa tradicional que més li agrada és el Carnestoltes, una celebració que espera amb moltes ganes cada any. L'ambient que es crea al centre durant aquesta jornada és molt especial: ple de colors, disfresses, música i rialles que transformen el dia en una experiència diferent i divertida. Les activitats que s'hi desenvolupen li agraden molt, perquè li permeten expressar-se i formar part activa de la festa.

Aquesta tradició li aporta molta alegria, sobretot pel fet de poder participar-hi i sentir-se protagonista. Viu el Carnestoltes amb il·lusió, pendent de tot el que es farà al centre i amb ganes de col·laborar en cada proposta. Per a ella, no és només una festa, sinó una oportunitat per compartir, crear i gaudir en companyia.

El que més li agrada són els resultats de tot el que es prepara durant aquell dia. Per exemple, les màscares d'aquest any han estat un dels elements que més l'han entusiasmat, perquè reflecteixen la feina feta i la creativitat de tots. Veure el resultat final li genera satisfacció i fa que la festa sigui encara més especial i memorable.

REMEDIOS CABRERA

La festa tradicional que més li agrada és Sant Jordi. És una diada que viu amb molta il·lusió, perquè al centre elaborem un munt de detalls fets a mà, com roses i punts de llibre, que preparen amb dedicació i entusiasme durant els dies previs. Després, tot aquest treball es converteix en una parada a la plaça del poble d'Agullana, on poden compartir les creacions amb tothom.

Aquesta festa li aporta molta alegria i li permet passar una bona diada, plena de significat i convivència. Participar en la preparació i en la parada la fa sentir activa i part important de la celebració. A més, és un dia molt especial perquè el seu fill sempre li regala una rosa, un gest que la fa sentir estimada i que encara dona més valor a la jornada.

Venir al centre per Sant Jordi fa que pugui celebrar aquesta festa com mai ho havia fet abans. Gràcies a l'ambient que s'hi crea i a les activitats compartides, ha descobert una tradició que ara sent molt seva i que espera amb ganes cada any.

Vivint les tradicions

ROSA MARIA TIBAU

La festa tradicional que més li agrada és el Nadal, perquè és una celebració de tota la vida, plena de records i moments compartits amb la família. Li agrada especialment per les sorpreses, com els regals, i per les trobades familiars que fan que aquests dies siguin tan especials.

Tot i així, també és una època que li aporta una mica de tristesa, ja que troba a faltar persones estimades que ja no hi són. Malgrat això, valora molt el que viu al centre durant aquestes dates. Hi fem un dinar amb una bona colla, preparem l'arbre de Nadal i creem un ambient càlid i acollidor que ajuda a viure la festa amb alegria i companyonia.

El que més li agrada són les nadales, que omplen els espais de música i emoció. També gaudeix molt veient el vídeo que es fa des del centre, en què es recull tot el que s'ha fet durant l'any. És un moment molt especial per recordar les activitats compartides, especialment les que es fan conjuntament amb els nens i nenes de l'Escola d'Agullana. Tot plegat fa que el Nadal sigui una festa viscuda amb sentiments intensos, però també amb molta il·lusió i estima.

PERE COSTA

La festa tradicional que més li agrada és la Feria de Abril. És una celebració molt maca que vam gaudir moltíssim al centre, plena de música, colors i bon ambient. Per a l'ocasió, ens vam vestir especialment, la qual cosa encara va fer més divertida i especial la jornada. Preparar-se i compartir aquell moment va contribuir a crear un clima festiu i diferent de la rutina habitual.

Aquesta festa li va aportar una gran alegria, sobretot perquè feia molt de temps que no se sentia tan animat. Poder participar activament en la celebració li va donar energia i il·lusió. La va viure molt a gust, envoltat de companyia, rialles i complicitat.

El que més li va agradar va ser, sobretot, poder gaudir d'aquell dia amb tots els companys i companyes del centre. Compartir la festa plegats va convertir la Feria de Abril en un record molt especial i ple de bons moments.

PERSONES USUÀRIES

MARIA VICENS

A la Maria, la festa tradicional que més li agrada celebrar al centre és la d'elaborar els dolços típics de la festivitat de Tots Sants, els panellets. Cada any elaborem els panellets juntament amb els nens i nenes de l'Escola d'Agullana, la qual cosa converteix aquesta activitat en un moment molt especial i esperat per tothom.

Aquest any passat van quedar boníssims! Per a la Maria, compartir aquests instants tan dolços li aporta una gran alegria. Viu amb molta il·lusió el fet de preparar els panellets al centre, i encara més quan els fa amb els més menuts, que transmeten entusiasme i sembla que ho hagin fet tota la vida.

La Maria no havia fet mai panellets abans, i veure com els nens i nenes gaudeixen ajudant-nos en la seva elaboració és, sens dubte, una experiència emocionant i plena de tendresa.

LUIS JOAQUÍN MARTÍN DE POZUELO

La festa tradicional que més li agrada a en Luis Joaquín és el Carnestoltes, perquè és una celebració plena de colors, música i alegria. Li encanta poder-se disfressar del personatge que vulgui i veure com els seus amics i companys també es transformen amb vestits originals i divertits. Aquell dia és especial perquè trenca amb la rutina de cada dia i al centre es converteix en un espai diferent, ple de rialles i sorpreses.

El que més valora és l'ambient festiu que es crea: tothom hi participa, balla, canta i comparteix moments únics. A més, sovint es fan activitats especials, com concursos de disfresses o jocs en grup. Recorda especialment que l'any passat es va organitzar una pinyata molt gran que va costar molt de trencar. Tots hi van participar amb entusiasme fins que, finalment, es va obrir i van caure un munt de bombons. Va ser un moment molt divertit que encara recorda amb un gran somriure.

Activa el teu cos!

El diafragma: el gran desconegut.

Molt treballador i ple d'emocions.

El diafragma és **el múscul principal de la respiració** i, com tots sabem, respirem sempre, de manera inconscient. Per tant, treballa les vint-i-quatre hores del dia.

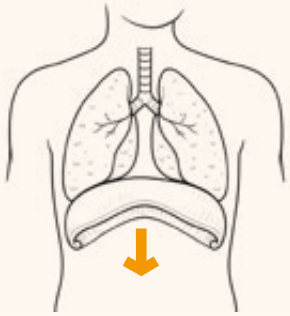
A més, el diafragma és un múscul molt sensible i quan les emocions s'acumulen, es tensiona o es contractura.

Anatomia i fisiologia:

Primer de tot caldrà trobar-lo i no és fàcil, està amagat. El diafragma separa la caixa toràcica de l'abdomen i queda per la part interna de les últimes costelles.

Ens el podem imaginar com un paraigua obert que quan es contrau, en el moment d'agafar aire, s'aplana i baixa donant pressió a l'abdomen (per això la panxa "s'infla").

Quan traiem l'aire, el que fa és relaxar-se i tornar a la seva posició de descans.



EXERCICIS RESPIRATORIS

Són uns exercicis conscients, és a dir, hem de centrar tota la nostra atenció en la respiració. Això ens ajuda també a relaxar la ment.

Agafem l'aire pel nas i el buidem per la boca, intentant allargar-ho amb els llavis poc oberts.

1. RESPIRACIÓ ABDOMINAL
   3 sèries de 5 respiracions, 30 segons de descans entre sèries.

2. RESPIRACIÓ COSTAL
   3 sèries de 5 respiracions, 30 segons de descans entre sèries.

3. RESPIRACIÓ ABDOMINOCOSTAL AMB ELEVACIÓ DE BRAÇOS
   3 sèries de 5 respiracions, 30 segons de descans entre sèries.

GLÒRIA GIFREU FISIOTERAPEUTA I DIRECTORA
DEL SAIAR VALL D'ONYAR DE VILOBÍ D'ONYAR

RELAXACIÓ MANUAL

L'objectiu d'aquest automassatge és destensar el diafragma, per millorar la respiració i poder fer els exercicis respiratoris amb més facilitat.

Ho podem realitzar en qualsevol posició, però en la que el diafragma està més relaxat és estirades panxa amunt i amb les cames doblegades.

1 FREGAMENT VORA COSTAL

Freguem amb el palmell de la mà i dels dits la revora costal contrària fins que la zona agafi escalfor.

2 PINÇAR I DESENGANXAR

Amb les puntes dels dits, pincem la pell de la zona de la vora costal i estirem per desenganxar. Agafem línies perpendiculars a la graella costal, com indica el dibuix. S'ha de fer tres vegades a cada línia.

3 ENTRAR PUNTES DELS DITS A LA ZONA INTERNA COSTAL

Amb les puntes dels dits, entrem des de la vora costal a la part interna de les costelles. És una mica molest i a vegades costa perquè els òrgans de l'abdomen ho impedeixen. Si és així, cal no forçar i anar més cap a la vora costal. Es pot repetir fins que l'entrada dels dits sigui fàcil o la molèstia inicial hagi cedit.

CONSELLS GENERALS

• Podeu practicar la proposta de treball respiratori en qualsevol moment del dia, tot i que seria bo no fer-ho després dels àpats. Per què? Doncs perquè el tub digestiu passa entremig del diafragma i podria donar malestar.

• Com que són respiracions conscients, les realitzem més profundes. Cal vigilar no fer-ne moltes de seguides per evitar una hiperventilació.

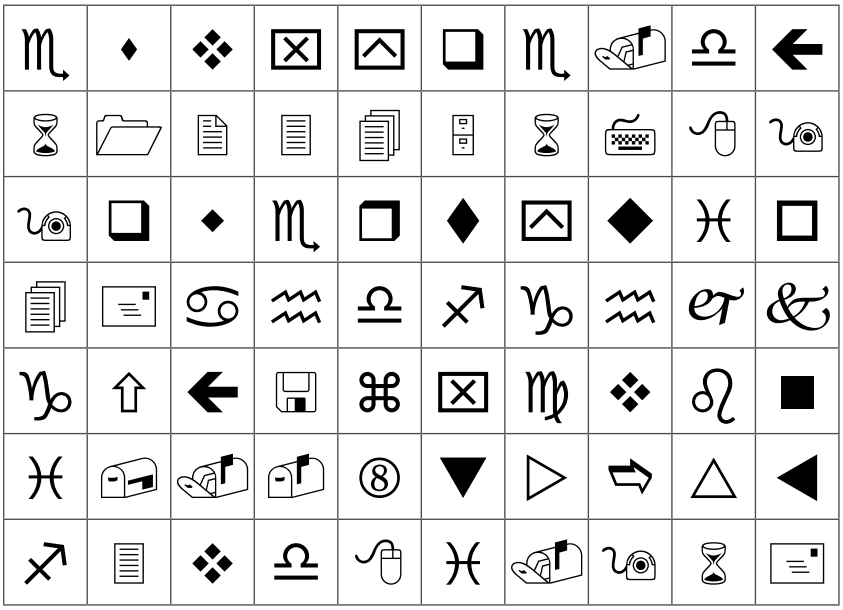
• No s'ha de sentir dolor durant els exercicis.

• Si hi ha fatiga, cal parar i descansar. Si és repetitiu, consulteu a un professional sanitari.

• En cas de tenir mucositat, després de passar un refredat o un virus respiratori, els exercicis ajuden a mobilitzar-la i afavoreix la seva expulsió. Tot i això, cal consultar l'especialista si persisteix.

Activa la teva ment!

ANTONIA LÓPEZ TREBALLADORA SOCIAL I DIRECTORA DEL CENTRE
DE SERVEIS DELS HOSTALETS DE PIEROLA



A la graella, envolta amb un cercle

El símbol anterior a:

El símbol posterior a:

El símbol que està sota de:

El símbol que està damunt de:

Contesta la pregunta:

Quants símbols has trobat?

Quants símbols has trobat?

Quants símbols has trobat?

Quants símbols has trobat?

Observa la fotografia durant un minut

Tapa la imatge i apunta les verdures que recordis

Sabies que...

participar en les tradicions del centre té un gran impacte positiu en el benestar de les persones grans?

Preparar decoracions, elaborar disfresses o col·laborar en les activitats festives reforça la creativitat i dona sentit de pertinença. Les celebracions també connecten amb records agradables i permeten crear-ne de nous. A través de cada festa, recuperem emocions, mantenim viva la cultura i reforcem els vincles amb la comunitat.

sumem

LA REVISTA DE LES **PERSONES GRANS**

Ajuntament d'Agullana

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL AGULLANA
Dolors Gomis, 11
17707 Agullana
Tel. 695 210 984
csagullana@sumaracciosocial.cat
centreserveisagullana.com

@csagullana
@cdsagullana

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, Serveis Públics d'Acció Social de Catalunya

Amb el suport de:

Diputació de Girona

Generalitat de Catalunya

SUMAR SERVEIS PÚBLICS D'ACCIÓ SOCIAL DE CATALUNYA