sumem

NÚMERO 29

LA REVISTA DE LES **PERSONES GRANS**

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Torrelavit

Abril 2026

Núm. 10

AJUNTAMENT
DE TORRELAVIT

Editorial
PÀG. 02

Tradicions que ens uneixen: celebrar, compartir i cuidar.
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 Torrelavit

AJUNTAMENT DE 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 Marin

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ
Direcció i equip de professionals del centre
Marina Solé, cap de servei
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

CULTURA, TRADICIÓ I COMUNITAT

Amb aquest fil conductor, us escric aquestes línies per **expressar el meu agraïment** a totes les persones que omplen de vida i alegria el nostre centre de serveis per a la gent gran de Torrelavit.

Torrelavit és un poble ric, dinàmic i compromès amb la cultura i les tradicions. **Tenim la sort de comptar amb les entitats que, any rere any, s'impliquen amb nosaltres**. La seva participació és la clau que ens permet mantenir vives les tradicions; portar el seu talent i la seva alegria al centre de serveis és un acte de generositat i una mostra de les ganes de compartir les seves passions amb la nostra gent gran.

Aquesta vitalitat es demostra en cada acte festiu en què demanem la seva col·laboració. Veure com es bolquen també amb el centre de serveis ens recorda que **som un poble unit i participatiu**. Mantenir aquest llegat és una responsabilitat compartida de tots i totes amb aquestes tradicions. Hem d'ajudar a mantenir-les i a fer-les créixer perquè s'hi sumin cada cop més participants i noves entitats.

Les nostres festes són **el símbol d'una societat viva** que mai es cansa de celebrar el calendari festiu. I que boniques que són quan van acompanyades d'aquells menjars, postres, cançons i danses que ens defineixen a cada època de l'any!

Cal celebrar les tradicions aquí al centre de serveis, a casa o a la plaça, ja sigui amb la família, els veïns o els amics, perquè és el que dona sentit a la nostra vida. **Aquests moments compartits fan poble, teixeixen amistats i ens regalen el sentiment de pertinença a una cultura**, a unes tradicions i a un país que tots estimem: Catalunya.

Vull **donar les gràcies a tothom** per celebrar i al centre de serveis per obrir-nos les portes. Vivim les nostres arrels i mantenim-les vibrants. Gràcies per ser el que som: un gran poble amb una cultura i unes tradicions inesgotables i que per molts anys les puguem celebrar amb vosaltres.

Una abraçada.

Manuel Raventós i Cuyàs
Alcalde de Torrelavit

AJUNTAMENT DE TORRELAVIT

Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar

Manuel Raventós i Cuyàs
Alcalde de Torrelavit

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 ens uneixen: celebrar, compartir i cuidar

LORENA MARÍN PUYO, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS PER A GENT GRAN DE TORRELAVIT

Al nostre centre entenem **les festes tradicionals com molt més que simples dates assenyalades** al calendari. Són moments carregats de significat que ens ofereixen l'oportunitat de compartir, recordar i crear vincles entre les persones usuàries, les seves famílies i la comunitat del municipi. Cada celebració **reforça el sentiment de pertinença**, dona valor a la trajectòria vital de cadascú i manté viva la cultura que forma part de la nostra història col·lectiva.

Preparem amb especial il·lusió la festa de primavera i la festa de Nadal. Són dues trobades molt esperades que **esdevenen un gran punt d'unió** entre persones usuàries, familiars, professionals del centre i representants de l'Ajuntament de Torrelavit i SUMAR. El dinar familiar és un espai càlid i proper on es comparteixen converses, retrobaments i somriures. A més, les persones usuàries participen prèviament en l'elaboració dels centres de taula i la decoració, una tasca creativa que el dia de la celebració es converteix en un orgull compartit en veure reconeguda la feina feta.

> "Una cançó pot despertar records i un àpat compartit crea moments inoblidables."

Les festes sempre s'acompanyen d'un espectacle especial: actuacions de màgia, concerts d'havaneres, ball folk, música tradicional o representacions teatrals, com la visita que vam tindre de la pallassa Filomena, que va omplir el centre de rialles. Cal destacar que **aquests instants plens d'emoció no serien possibles sense la implicació i la complicitat de les famílies**.

També **donem molta importància a les petites celebracions quotidianes**, que tenen un gran valor emocional. Celebrem el Carnestoltes, Sant Joan amb la seva coca, el Dijous Gras amb truita i botifarra d'ou, la Castanyada amb panellets artesanals, Sant Jordi amb la rosa i els llibres i la Pasqua preparant la mona, entre altres.

Ens defineix el plaer de compartir taula, música i ball, perquè una cançó pot despertar records i **un àpat compartit crea moments inoblidables**. I, quan algú ho desitja, celebrem els aniversaris amb la tradicional coca i espelmes, sempre respectant que celebrar és una decisió personal.

La festa major de Torrelavit és també una cita molt especial per a nosaltres. Cada any rebem al centre les Pastoretes o el Ball de Gitanes, i gràcies al trenet que ens facilita l'Ajuntament podem recórrer els carrers del poble amb les famílies. Igual de significativa és la festa de la gent gran, en què és tradició elaborar un obsequi fet a mà per compartir amb la comunitat.

Gràcies a aquesta dimensió festiva i musical, mantenim una estreta vinculació amb el municipi. Col·laborem amb entitats com els grups de sardanes, sevillanes, Bollywood, la Coral de Torrelavit, l'escola EMAP, Quinti Canta, les Pastoretes, així com amb l'escola J. J. Ràfols i la llar d'infants, promovent activitats intergeneracionals molt enriquidores.

En definitiva, **cada festa és una oportunitat per reforçar vincles i continuar formant part activa de la comunitat**. Gràcies a la implicació de les famílies, de les professionals i de les entitats, el nostre centre és un espai viu, obert i ple d'emocions compartides. **Perquè celebrar és, en el fons, una manera de cuidar**.

TRADICIONS QUE ENS UNEIXEN: CELEBRAR, COMPARTIR I CUIDAR

TRADICIONS QUE ENS UNEIXEN: CELEBRAR, COMPARTIR I CUIDAR

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.

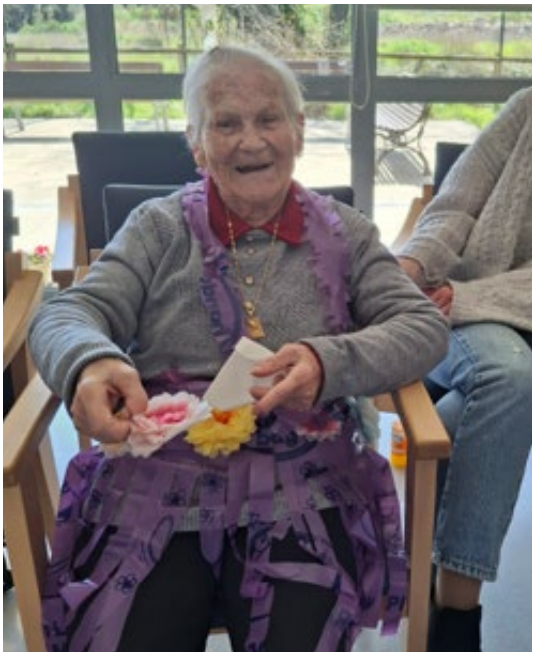
Gràcies per formar part d'aquesta gran família i fer possible, entre totes i tots, un any tan especial.

UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES

Fotos collage

UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES

Fotos collage



UN ANY PLE DE TRADICIONS I VIVÈNCIES COMPARTIDES

Fotos collage

Vivint les tradicions

ANNA VIVÓ

La festa major de Torrelavit sempre ha estat per a mi un moment molt especial. Aquell cap de setmana la casa s'omplia: venia tota la família, amics i amigues… érem gairebé vint a dinar, imagina't quina colla! Després ens quedàvem al pati fent xerrades i rient una bona estona. Alguns marxaven al ball, i jo em quedava acabant d'enllestir el sopar. Eren dos dies intensos, però m'agradaven molt.

Ara al centre també celebro les festes, però d'una manera diferent. Cada any faig algun cartell o dibuix i el penjo a la finestra perquè les veïnes el puguin veure quan ens reunim al carrer. M'agrada fer-ho al meu estil; sempre dic que soc una mica rara per als gustos, però a mi així em fa il·lusió.

El Carnaval també m'agrada molt. Per la rua dels infants porto un barret fet a mida i cada any el decoro diferent amb coses que tinc per casa. L'any passat era una pamela amb plomes rosa fúcsia; aquest any hi he enganxat polseres i collarets. Sempre intento portar algun detall fet a mà per cada festa. Són petites tonteries, però m'alegra molt fer-les. I quan venen actuacions al centre, no em perdo res: m'ho miro tot i ho gaudeixo de veritat.

PEPI BONILLA

Una de les coses que més he gaudit al centre va ser el dia que van venir a ballar sevillanes. Tinc moltes ganes que tornin. Quan les escolto, em recorden Sevilla, quan era jove. Les cançons me les sé gairebé totes. Ara no puc ballar gaire, però abans ho feia amb molta passió. M'agraden els vestits de colors, la flor al cap, les sabates picant fort a terra… tot aquest xivarri forma part de mi. Quan vaig veure-ho al centre, em vaig emocionar molt.

Una altra de les meves grans passions és cuinar. M'agrada fer pastissos, sobretot la tarta de iogurt i la de marbre amb xocolata, que he preparat tota la vida. Al centre, quan hi ha celebracions, espectacles o aniversaris, les fem expressament al taller de cuina per berenar després. Estan boníssimes! Aquest Carnaval també em va agradar molt, especialment quan l'Ingrid es va disfressar de gitana i va ballar. Aquestes coses m'agraden molt.

PERSONES USUÀRIES

MANOLITA BELLES

El Carnaval sempre ha estat molt especial per a mi. Quan el meu marit vivia, ens disfressàvem junts i sortíem a recórrer els carrers. Després, cap al ball. Fèiem concursos amb els amics, cinc o sis parelles, i ens ho passàvem la mar de bé. Ho recordo amb molta estima.

La meva filla, la Mercè, i els meus nets també s'han disfressat sempre. Veure'ls contents em feia molt feliç. I la Mercè encara ara està molt implicada amb el casal i les tradicions del poble. Quan venen el ball de les gitanes o els pastorets al centre, ella s'implica molt, i a mi m'agrada veure-la i veure els infants gaudir d'aquestes tradicions.

Al centre, quan arriba el Carnaval, jo sempre dic que sí a disfressar-me. Abans cosia complements per a les disfresses, però ara ja no puc fer tot el que feia. Tot i això, ho gaudeixo d'una altra manera i em sento molt estimada i gaudeixo de les festivitats al centre. Sempre els dic a les professionals: "Ai, nena, sort que m'estimeu!". Tinc sort de poder vindre.

RAMONA GUXENS

Sant Joan sempre m'ha agradat molt. Quan tenia disset o divuit anys anàvem amb la colla a berenar a la plaça i després a ballar. Jo m'arreglava tant com podia: vestit curt, maquillatge, els llavis pintats… m'agradava anar ben guapa.

El ball el feien a l'Arboçensa, que abans també feien cinema allà. I si algun noi et convidava, després de ballar anaves a fer una "graciosa". Allò era "lo més de lo més".

Al centre també m'agraden molt les festes i ballar. Quan venen les meves filles al dinar de Nadal o de primavera, estic contentíssima. Ja no puc ballar gaire perquè em costa, però quan venen grups i les noies del centre m'agafen per ballar una mica, jo ho agraeixo molt. Una de les coses que m'agrada molt és quan venen amb vestits i complements, estan la mar de guapes, totes arreglades, i em fa molta il·lusió veure-les. Sempre els dic: "Nena", li faig una picada d'ullet i li dic que "sou molt maques". Estic contenta de vindre al centre i de les festes que fem.

Vivint les tradicions

MARIA GUERRA

A mi el que més m'agrada és quan venen nens i nenes al centre. Sobretot per Nadal, que venen diferents grups a cantar, o per la festa major, quan venen a ballar. Quan els veig entrar ja m'alegren el dia. Canten, ballen… i a mi m'encanten, tots, tant els grans com els petits.

M'agrada fer-los carícies, parlar amb ells. I ells també es deixen, eh? Fa poc va vindre un directament a mi. Somriuen i venen cap a mi. Això dona molta vida. De fet, jo si hagués de treballar, ho faria amb infants.

També el que em dona molta alegria és quan ve l'alcalde al centre, és molt atent amb nosaltres. El conec de tota la vida. Quan el veig em venen records del poble i de quan els meus fills eren petits. És molt agradable amb mi i sempre ve a saludar-me.

Dins del centre em distrec i faig coses, però el que més m'agrada és poder compartir algunes estones amb gent i no estar a casa sola.

ENCARNA LLEIXÀ

La festa major de Sant Quintí m'agrada molt perquè fan molts balls al poble i sempre em porten a veure'n uns quants. Ho gaudeixo molt. Ho celebrem amb tota la família i venen a dinar a casa meva. Com que som molta colla, comprem el menjar: canelons i ànec rostit, que no falti. Després de dinar sortim a veure la rua: els diables, els capgrossos, els bastoners i les gitanes.

El segon dia fan sardanes i m'agrada anar-hi, encara que jo no pugui ballar. El dilluns fan la festa dels més petits i ho gaudeixo molt. L'últim dia fan orquestra i algun fill em porta al concert.

Al centre també m'agrada quan venen grups de ball perquè em recorda el meu poble. Tinc molta memòria de les tradicions d'abans i m'agrada explicar-les quan em pregunten. Per la festa de Nadal i primavera m'encanta que pugui vindre al dinar la família, ja que sempre venen. Em sento molt agraïda amb les activitats que fan al centre.

PERSONES USUÀRIES

PERE GÓMEZ

A mi m'agrada molt Sant Joan i Sant Pere. Són dies que la gent està contenta, hi ha ambient i es nota que és festa grossa. Per Sant Joan anàvem a sopar amb la colla, fèiem gresca, ballàvem i compràvem la coca. Per Sant Pere sopàvem amb la família, més tranquils. Jo mai he tirat petards, i ara menys. Penso molt en els animals i la gent gran, que s'espanten.

Fa sis mesos que soc al centre i una de les coses que més m'agrada és poder convidar la meva dona al dinar de Nadal o de primavera. Sempre hem sigut d'anar a dinar fora i encara ho continuem fent. També estic molt a gust amb la simpatia de les noies, sempre estan somrient.

Quan vaig arribar, la directora em va preguntar quina edat tenia i si m'agradava celebrar el meu aniversari. Em va fer rumiar. El dia que el vam celebrar vaig entendre el perquè. Ara, cada vegada que la veig, li dic amb un somriure: "En tinc 81, te'n recordes, no?". I em fa gràcia poder dir-ho.

PILAR CASTRO

Una de les coses que més m'han apassionat a la vida és ballar, m'agrada molt, i també la música i la lectura. Durant molt de temps, quan vivia a l'Hospitalet i a Sant Pere, sempre sortíem a ballar. També vaig estar molts anys al grup de sardanes del poble i a la coral, i encara que la gent em diu que canto molt bé, jo sempre dic que no sé cantar.

Cada vegada que ve algun grup al centre, a mi m'agrada molt. Hi ha dies que, quan em diuen de ballar, si no en tinc gaires ganes dic que no… però al final sempre m'acabo aixecant, perquè els peus se me'n van sols.

També he treballat a la ràdio i llegir m'agrada molt. Al centre llegeixo sovint faules a les companyes i m'agrada fer-ho. Aquest any, al grup de lectura EVA345, em van gravar per a un festivalet que feien i em vaig sentir molt bé quan em van triar a mi. Després vam veure el vídeo tots plegats i em va fer molta il·lusió.

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.

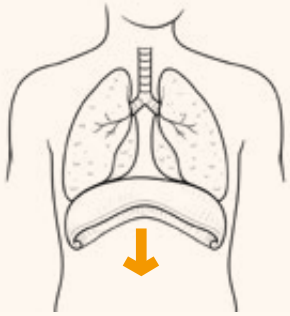
A més, el diafragma és un múscul molt sensible i quan les emocions s'acumulen, es tensiona o es contractura.

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.

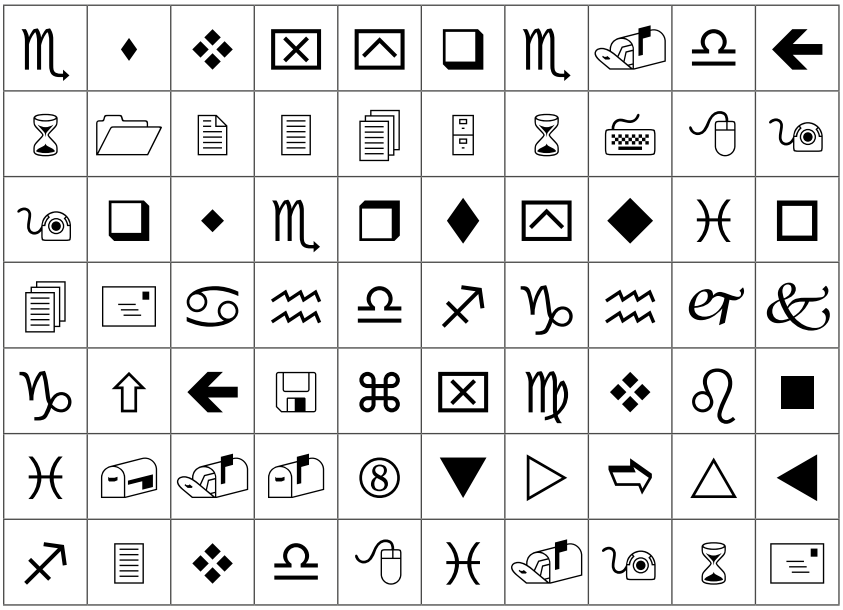
• No s'ha de sentir dolor durant els exercicis.

• 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 DE TORRELAVIT

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

@cstorrelavit
@cstorrelavit

CONSELL COMARCAL ALT PENEDÈS

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