

sumem

NÚMERO 23

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Les Garrigues

Desembre 2023

Núm. 7



CONSELL COMARCAL
DE LES GARRIGUES

Editorial
PÀG. 02

Voluntariat i espais
més acollidors
PÀG. 04

Fotos collage
Activitats 2023
PÀG. 08

Decidir sobre
el que vull
PÀG. 16

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



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Les Garrigues



CONSELL COMARCAL
DE LES GARRIGUES

EDITA

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
C/ Emili Grahit, 91. Bloc B. 3a planta.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat
@sumar_asc

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

REDACCIÓ TÈCNICA I DE QUALITAT

Esther Rodríguez Delmàs
Responsable de comunicació

DIRECTORA DEL CENTRE

Cristina Teixidó

COORDINACIÓ I EDICIÓ

Elisenda Serra
Directora tècnica i de qualitat
Vanesa Pallàs
Cap de serveis de centres d'atenció
diürna per a gent gran
Esther Rodríguez Delmàs
Responsable de comunicació

REDACCIÓ

Equip de professionals del centre
Esther Rodríguez Delmàs

DISSENY I MAQUETACIÓ

Ambdues SC

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Sumar

PERIODICITAT

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

editorial

GRÀCIES PER FER UN MÓN MILLOR

Diuen que una imatge val més que mil paraules, però nosaltres creiem que no sempre és així. Estem ja a les acaballes de l'any i teniu a les vostres mans la revista de desembre que, com veureu, inclou fotografies de les activitats realitzades durant aquest any en el centre. **Les imatges capten un instant molt concret i, si bé contemplant-les podem fer-nos una idea de què estava passant i com se sentien les persones que hi apareixen**, també és cert que es fa difícil transmetre el cúmul de sensacions i sentiments que s'associen al moment viscut. Aquestes imatges prenen un significat diferent per a les persones protagonistes, ja que a partir d'aquestes rememoren aquell moment amb els cinc sentits: la música que hi sonava, l'olor de la sala amb el que es coïa a la cuina, el tacte del fang en les mans i les sensacions que els provocava, la creativitat, l'orgull pel resultat obtingut o els riures compartits amb els companys d'activitat.

Estem segurs que molts d'aquests moments han fet felices moltes persones i, per a nosaltres, això no té preu. A Sumar sempre ho hem dit i sempre ho diem, **sumem esforços per millorar la felicitat i la qualitat de vida de les persones**. Aquesta és la nostra missió, i no tan sols una frase bonica que queda bé. És la nostra frase de capçalera, que tenim molt present en el nostre dia a dia. Per això, no només ho diem, sinó que ens ho creiem, i a més podem afirmar que ho fem.

Aconseguir-ho no és fruit de la casualitat, **sinó que és la conseqüència del treball d'equip**, del que aporten totes i cadascuna de les persones que treballen en els centres. A Sumar tenim la sort de comptar amb **persones compromeses amb la seva feina i que apel·len a la seva responsabilitat per assolir aquest objectiu**. Però també és necessari un altre element clau: les persones usuàries. **Des dels centres es pensen, s'organitzen i es preparen les activitats, amb una gran dedicació i tenint cura dels detalls**, però no seria possible realitzar-les i gaudir-les sense la implicació i col·laboració de les persones usuàries.

Així doncs, des d'aquestes línies, **volem fer arribar el nostre agraïment a totes les persones** que fan possible que Sumar assoleixi la seva raó de ser i millori la felicitat i la qualitat de vida de les persones, fent que el món sigui una mica millor.

A totes i tots vosaltres, gràcies.

Josep M. Vidal i Vidal
President



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

BON NADAL I FELIÇ 2024

Estreno aquesta nova legislatura amb una il·lusió renovada perquè ja vaig ser president del Consell en una legislatura anterior.

Des del Consell comarcal conjuntament amb els ajuntaments de la comarca volem desplegar la xarxa de centres de serveis integrals per a la gent gran (CSIGG) per a donar servei a tota la gent gran de les Garrigues.

Volem crear més centres perquè volem replicar el dia a dia del funcionament del centre de la Granadella, un centre que dona servei a 7 municipis: Bellaguarda, Bovera, la Granadella, Granyena de les Garrigues, Juncosa, el Soleràs, i els Torms.

El CSIGG de les Garrigues, a la Granadella, és un centre de referència. Un centre que es posa com a exemple d'organització en zones rurals, de servei d'excel·lència, d'optimització de recursos, de sumar sinergies i de generositat al compartir-lo entre diversos municipis de la comarca.

Per a cobrir la zona sud-oest de les Garrigues, l'any 2011 es va obrir el vostre CSIGG de la mà de SUMAR que ens ajuda en la gestió, i **ha desenvolupat el model d'atenció centrada en la persona que és un èxit perquè garanteix el vostre benestar** a la vora de persones de l'entorn pròxim, i amb un personal què us estima i us cuida.

Ara el nostre propòsit és obrir un altre centre per a donar servei a la zona sud-est de la comarca.

Us demanem que ens ajudeu, que tingueu paciència si us venen a veure altres alcaldes i alcaldesses per a conèixer el CSIGG, si us demanen la vostra opinió: esteu contents i contents?, que milloràrieu?, i un llarg etcètera de coses.

En nom de les alcaldies i del Consell comarcal volem desitjar unes bones festes a les persones usuàries del servei, a les famílies, al voluntariat i al personal.

Bon Nadal!

Antoni Villas Miranda

President del Consell comarcal de les Garrigues



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Antoni Villas Miranda
President del Consell comarcal de les Garrigues



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.

Voluntariat i espais més acollidors

CRISTINA TEIXIDÓ DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE LES GARRIGUES



A poc a poc fem els espais més agradables

Tan important és el que fem en el dia a dia, com que ens trobem a gust allí on ho fem. Que els **espais del centre siguin espais acollidors i alhora funcionals** no és pas tasca fàcil, però és un dels nostres reptes a assolir i per als quals treballem. **En el nostre model d'atenció centrat en la persona ho tenim present**, és una part important i que no podem oblidar.

Ja fa un temps que en el nostre centre no decorem segons les estacions de l'any, sinó que procurem que les **decoracions siguin atemporals, tal com ho faríem a casa nostra**. El fet de millorar els espais i vetllar per les decisions que prenem en aquest sentit **repercutirà en el benestar de la vida de les persones que hi passem temps cada dia**, i és per això que val la pena esforçar-nos. El nostre objectiu és crear espais que no ens recordin centres hospitalaris ni llocs infantils, sinó altres amb decoració adulta i amb

matisos que s'adaptin a les necessitats del centre i que alhora **ho facin el més semblant a una llar**.

El centre també és un lloc amb molta vida i, com és normal, pateix un desgast i s'hi ha d'anar fent un manteniment i cuidant els espais. En el cas dels lavabos, aquest any hem canviat els miralls, i al mes de setembre d'aquest any es va pintar tot el centre.

S'ha replantejat la decoració de les parets, hem aprofitat per eliminar els plafons de suro i altres elements més institucionals i els hem substituït

per altres elements més casolans, a més de treure alguns elements impersonals que hi havia penjats. Hem incorporat algun moble i hem decorat alguns espais amb gerros i plantes, a més de crear, entre tots, algunes decoracions de *trapillo*.

“
El nostre objectiu és crear espais que no ens recordin centres hospitalaris ni llocs infantils, sinó altres amb decoració adulta
”



Els voluntaris del centre

El voluntariat és un gran valor, i quan parlem del nostre centre podem dir que som molt afortunats. **Aquest any 2023 el centre ha comptat amb molts voluntaris i voluntàries, que ens han permès fer activitats diferents i ens han donat un suport molt important.**

La figura del voluntari **no substitueix en cap cas la de cap professional, sinó que sempre suma.** Amb elles i ells pactem l'activitat que faran i en què ens ajudaran i acompanyaran, així com els dies i hores en què ho faran. Poden fer música, taller de clown, sortides, converses, etc. Són aire fresc per al centre i agraïm profundament la seva tasca, tan important i desinteressada.

Actualment tenim 3 voluntaris fixos que venen setmanalment.

El Fernando Cervelló és el més antic, i gràcies a ell es va crear la coral del centre (Coral La Força). Té grans dots musicals que ens comparteix amb molta alegria i professionalitat. També es presta a fer suport sempre que ho necessitem (per exemple en alguna sortida o activitat especial).

La Sissi Salina també fa uns anys que ve, actualment ho fa un cop a la setmana. Fa un grup petit i fan activitats d'estimulació a través de la conversa i l'acting (petites actuacions amb elements d'attrezzo per fomentar la creativitat i imaginació de les persones usuàries).

La Imma Cabrerizo ve els dimecres a la tarda, i actualment fa suport a les sortides i a les partides de dòmino. Alguns dies també acompanya algunes persones en els passejos i fent alguna activitat més lúdica.

A banda, tenim voluntaris esporàdics.

Aquest estiu hem comptat amb la M. José Cabrera, que ens ha vingut a fer lectures, i conversa amb la Roser Olivé. En aquest cas, el benefici era mutu, ja que la Roser tenia una estona de xerrada i la M. José millorava el seu català.

Hi ha hagut **altres persones de l'Associació de**

Jubilats de la Granadella que també ens han donat suport i ens han ajudat a fer activitats de les quals hem gaudit, com l'Eduard Llauredó que ens ha acompanyat a les sortides a la plaça.

I, per altra banda, Maria Romero, que fa **gorretes i peücs, dins el projecte "SOM prematurs"** que tenim a Sumar i que consisteix a teixir aquestes peces de roba amb la llana que els facilitem i que fem arribar a les nenes i nens que neixen prematurament als diferents hospitals de Catalunya.

Aprofitem per agrair a totes les persones voluntàries que d'una manera o altra ens dediquen el seu temps i el seu saber.

Gràcies! Estem molt contentes de tenir-vos al centre!



Fotos collage

ACTIVITATS 2023

.....

El Centre de Serveis de Les Garrigues és un espai on acompanyem les persones grans en el seu dia a dia i on potenciem les capacitats de cada persona en un ambient lúdic i acollidor i, sempre, respectant els seus gustos i preferències. Per això, oferim un ventall d'activitats de tota mena: **excursions, treballs manuals, sortides culturals, festes i celebracions, treball a l'hort, jocs de taula, pintura, taller de cuina o senzillament compartim converses i rialles amb altres companys i companyes del centre.** Totes aquestes activitats permeten tenir un envelliment ple de vida.

Aquest és un recull d'imatges de les diferents activitats realitzades durant l'any. Són moltes i és difícil poder compartir-les totes, però esperem que us puguem fer una petita idea de tot el que fem al centre i de com en gaudim.

.....

















OPINIÓ FAMILIARS

JORDI MIRALLES - FILL DE LA TERESA OLIVÉ

Quan comento amb la meva mare la seva estada al centre, sempre diu que s'hi troba molt a gust i que ella sempre decideix amb qui vol estar. Ha fet noves amistats amb les quals se sent molt bé i fins i tot fan plans plegades fora del centre.

Al fet de decidir sobre unes activitats o unes altres, ella de primeres sempre diu que no, li costa sortir de la seva zona de confort i no és molt donada a fer coses noves, necessita que l'animin i la motivin. Al centre les activitats que més li agraden són fer labors i pintar, fer tertúlia i també la gimnàstica. La Tresa diu que, al centre, s'hi sent molt bé i nota el respecte i l'amor de totes les treballadores.



ÀNGEL PRATS - FILL DE LA PILAR ARAN

Ella no té mai problemes en les activitats i li és igual amb qui estar, i segurament tampoc ho diria perquè és molt prudent. S'ho passa molt bé al centre, passa les hores entretinguda i acompanyada per gent que ella coneix del poble.

Quan es troba amb algú del centre a altres llocs, com al CAP, veig que tenen molt bona relació i s'animen entre elles. A més a ella li agrada molt quan es fan activitats de reminiscència on recorda temps passats. Ella està satisfeta perquè fa labors per regalar a la família, i ho gaudeix molt, ja que sempre n'ha fet. La veig contenta quan ve al centre, més animada que quan estava sola a casa. També li agrada molt col·laborar en les tasques domèstiques i al centre sap que ho pot fer al seu ritme i sabem que es respecta que no faci res si no es troba bé.



Decidir sobre el que vull

TERESA MARTÍ - DONA DE JOSEP M. GUIU

Com a familiar de persona afectada per la malaltia d'Alzheimer, no puc saber certament la seva opinió, però el que sí que puc dir és que té una alegria cada matí quan s'ha de vestir i anar "allà dalt", que és com ell es refereix al centre.

Cada dia diu que està molt bé i que tothom el tracta molt bé.

Com a família, és la millor decisió que vàrem prendre. Estem segurs que tot el que fa, el fa sentir útil i estimat.



LLUÍS SEBASTIÀ - FILL DE MARIA LLAURADÓ

La meva mare es va incorporar al centre a poc a poc. En un inici li vaig preguntar per què no provàvem d'anar unes hores, que allí podria parlar amb més gent, fer activitats, etc. Va dir que estava bé a casa, "Aquí em distrec amb la tele, i faig el que jo vull". Uns mesos després, ella mateixa s'ho va repensar i em va dir que hi voldria anar una estoneta per provar. Passats uns dies quan arribava a casa (abans de dinar) m'explicava tot el que havia fet. Comentava la gimnàstica, que el dijous venia el Fernando i cantaven i que havia acabat de fer un cistell per als llapis. Poc temps després ja vam comentar la possibilitat de quedar-se a dinar i més hores, i va accedir, i ara hi va tot el dia i molt contenta. Està acompanyada, fa coses i segueix decidint en el seu dia a dia.

L'evolució de la seva malaltia és progressiva i, encara que ha començat a oblidar moltes coses (com el que ha menjat o el que ha fet), ve molt de gust al centre. M'he adonat que ara que ve al centre i fa activitats significatives per a ella i té molts estímuls positius, la televisió ha passat de ser la seva solució tan sols per no avorrir-se els caps de setmana. En aquest moment seria molt difícil que mantingués una qualitat de vida com la que gaudeix sense anar al CSIGG.



OPINIÓ USUARIS

RAMONA GUIU

Fa molts anys que vinc al centre, però ara em trobo una mica estranya amb tot, i necessito que em digueu més el que he de fer, ja que així ho faig més segura. Però sempre respectant el que m'agrada.

Com que no hi sento, hi ha cops que em poso en tensió i quan em guieu sobre com fer les coses, us ho agraeixo. M'agrada molt cosir, i ara m'agrada fer alguna cosa més lleugera, amb agulla més grossa o reixa. També pinto i faig totes les fitxes molt a gust, sempre en demano de matemàtiques, que són les que m'entretenen més. Sempre necessito tenir una feina començada i alguna cosa per fer. I vosaltres, m'ho doneu. Jo vaig decidint.



NÚRIA PRUNERA

Jo m'hi trobo molt bé, no puc dir mal de cap manera. En el menjar, si alguna cosa no m'ha fet gràcia m'ho heu canviat i ja no me'n doneu. Les activitats, faig les que vull. Les que em proposeu m'agraden totes, i les que no, no les faig (com per exemple el dòmino, que no ho he fet mai).

Estic molt apreciada per tots, i em sento molt bé. A mi m'agrada col·laborar en totes les activitats domèstiques i ajudar els altres, i també fer bijuteria i joies. Jo decideixo amb qui m'assec a la taula, si he de fer canvi no em sap greu, encara que si puc estar amb les que estic normalment estic més divertida. M'agrada que ens feu participar i que pregunteu què volem fer, sempre em sento respectada i molt apreciada.



Decidir sobre el que vull

SALUD OLIVÉ

Al centre faig coses que m'agraden, tot ho trobo bé, de treballar sempre m'agrada fer de tot. Quan arribo m'agrada ajudar a la cuina, preparo els enciams i les pomes, i també les safates de cafès de dinar. Em poso a treballar en el que faci falta com ara les labors, sempre coses que m'agraden, i si convé fer alguna cosa especial, com ara els detalls dels puntaires a l'agost, m'agrada mirar a veure com pot quedar més bonic i preparar-ho. L'opinió sempre la dono i escullo el que fer. Sempre que puc col·laboro, torro pa i ajudo a preparar el berenar, faig les coses com si fossin meves, amb el mateix interès. Jo m'assec amb qui vull i faig tot el que puc per tothom, m'agrada estar activa i ajudar els altres. També m'agrada molt quan juguem a les bitlles per la setmana de la gent gran. I vosaltres, em deixeu fer.



CARME BALSELLS

La Carme està còmoda a tots els llocs on s'asseu, amb totes les taules i companys. Comenta que segueix el que pot i el que no pot o no vol no ho fa, com en el cas de la gimnàstica si algun dia té alguna molèstia concreta a la cama o al braç. Fa el que pot i no passa pas res. A ella li agrada participar de totes les activitats i comenta que les que fa sovint i més li agraden són les d'escriure i llegir. Ens diu "m'agraden molt les estones que cuso, llegeixo i en general m'agrada estar acompanyada". Comenta que amb el menjar, si hi hagués alguna cosa que no volgués menjar ens ho podria dir sense problemes. No se sent mai obligada a fer res, explica que és d'una manera que li agrada fer-ho tot, i que li agrada que li proposem coses per fer. Comenta que aquí està millor que a casa, que aquí se n'assabenta de tot, i a casa de res. Diu que al centre hi està de primera.



Activa el teu cos!

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

Ens aixequem!

Facilitació del posar-se dret des de la posició asseguda

Amb el pas dels anys, activitats del dia a dia que fèiem de manera automàtica, sense pensar, esdevenen dificultoses.

Una d'aquestes és el fet de posar-nos drets des d'una butaca, sofà o cadira baixa. Aquí alguns exercicis per fer reforç muscular i mantenir l'automatisme.

Exercici 1

10 REPETICIONS

Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es combina.

- Trasllat dels glutis endavant, tronc endavant, força de cames (peus plans a terra), petit enlairament dels glutis (d'un pam) i tornar a seure.
- Es pot col·locar els dos peus a la mateixa alçada o portar-ne un una mica enrere, el qual serà el dominant. El peu dominant és el de la cama més segura/valenta i l'altra, la cama convalescent d'alguna lesió i/o intervenció.
- Si no hi ha diferència entre cames, es pot alternar un peu i l'altre per treballar la dominància dels dos peus.



1

TRONC ENDAVANT



2

FORÇA DE CAMES
(PEUS PLANS A TERRA)



3

PETIT ENLAIRAMENT
DELS GLUTIS

A tenir en compte!

- Seure en **una cadira segura**, que no tingui rodes i en bon estat.
- **El terra no ha d'estar moll** i s'ha de vigilar que ni els peus ni la cadira rellisquin.
- Cal anar **ben calçat**.
- Els exercicis poden ser difícils d'inici. Si és així, **ens podem ajudar del suport de les mans a les cuixes o als reposabraços de la cadira**.

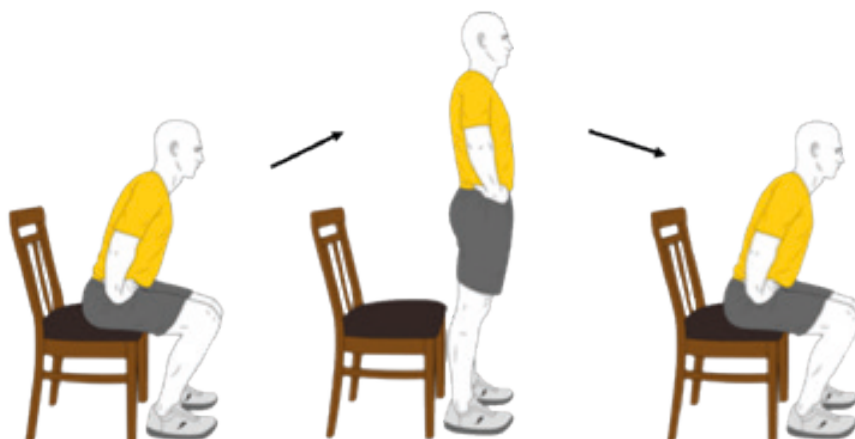


Exercici 2

10 REPETICIONS

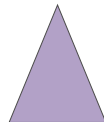
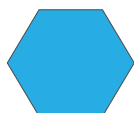
Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es fa amb un peu per darrere de l'altre.

- Cal posar-se dret, aguantar 5 segons la posició i tornar a seure seguint el mateix trajecte i amb suavitat.
- Ara repetirem l'exercici 1, però no quedarem a mig camí, acabarem d'enlairar els glutis per posar-nos drets. Aquí aguantem uns segons la posició fins a estar estables i tornem a seure seguint el mateix trajecte amb un moviment suau, sense caure amb els glutis a la cadira.
- També es pot col·locar els peus igualats o un peu una mica per davant de l'altre.



Activa la teva ment!

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



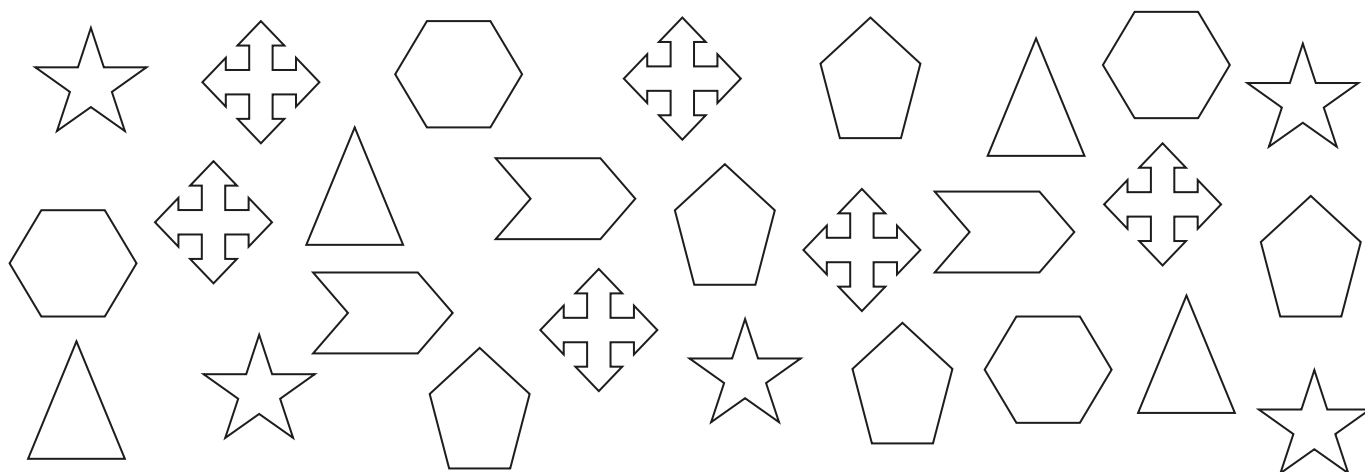
Tapa la imatge i intenta respondre:

Hi havia estrelles?

De quin color és el triangle?

Quins colors trobem?

Pinta les formes amb els colors de la mostra



Relaciona les dites següents

A l'abril	i bona lletra
Cel rogent	s'omple la pica
A pop a poc	cada ovella al seu corral
Al pot petit	tota cuca viu
Per nadal	aigües mil
Al Maig	pluja o vent
A l'estiu	fora del ventre
De mica en mica	cada dia un raig
Al mal temps	fes-te tu mateix el llit
Cosa dolenta	tal trobaràs
Tal faràs	hi ha la bona confitura
Si vols estar ben servit	bona cara

sabies que...

Segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística sobre equipament i ús de TIC en les llars de l'any 2022:

- El **59,9%** de les persones de 65 a 74 anys utilitza internet diàriament.
- Aquesta dada representa una pujada de **3,6 punts respecte al 2021**.
- Pel que fa a persones majors de 74 anys, un **24,1% en fa un ús diari**.
- Amb relació a les activitats en línia que realitzen, destaca l'ús d'aplicacions de comunicació tipus WhatsApp, tant per utilitzar com a missatgeria o bé per telefonar o realitzar videotrucades a través d'internet.
- Un **21,3% llegeix premsa** i revistes d'actualitat en línia.

Quins beneficis aporta l'ús de les tecnologies a la gent gran?

- Assumeixen nous reptes i se senten actius.
- Es mantenen informats.
- Potencia les seves aficions.
- Tenen noves formes de relacionar-se i combatre la soledat.
- Troben noves maneres d'accedir a l'entreteniment.
- Es mantenen connectats amb la família.
- Tenen accés a la cultura i l'oci.

Què podem fer per facilitar l'ús de les tecnologies?

Les persones grans tenen la capacitat per poder fer ús de les tecnologies. Si bé a vegades caldrà acompanyar-les perquè puguin veure'n els beneficis.

El més important és **conèixer si tenen interès**. En cas que en tinguin podem descobrir-los la possibilitat que els ofereix per a dur a terme activitats relacionades amb els seus interessos, com pot ser **escollar música, realitzar visites virtuals a museus o consultar les notícies del dia**. Hem de fer-ho **tenint present el seu ritme**.



sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



CONSELL COMARCAL
DE LES GARRIGUES

CENTRE DE SERVEIS LES GARRIGUES

Carrer Marina, s/n
25177 La Granadella
Tel. 973 133 710
cslesgarrigues@sumaracciosocial.cat
centreserveislesgarrigues.com

 @csigg_garrigues

SUMAR

Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Ed. Narcís Monturiol
C. Emili Grahit, 91. Bloc B.
3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Generalitat
de Catalunya



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA