

sumem

NÚMERO 23

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Hostalets de Pierola

Desembre 2023
Núm. 4



AJUNTAMENT
DELS HOSTALETs
DE PIEROLA

Editorial
PÀG. 02

La relació amb
els altres i la
participació
PÀG. 04

Fotos collage
PÀG. 08

Decidir sobre
el que vull
PÀG. 16

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



CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Hostalets de Pierola



AJUNTAMENT
DELS HOSTALETES
DE PIEROLA

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

Antania López

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

UN REFERENT PER A UNA VELLESA ACTIVA I DIGNA

El Centre d'Atenció a la Gent Gran, en marxa des de l'any 2017, dona un servei adaptat i ajustat a les necessitats de tot el col·lectiu de més edat dels Hostalets de Pierola. **Permet a la gent gran viure, el màxim de temps possible, de manera digna, en un entorn proper, amb una vellesa activa i dinàmica.**

Des de la seva inauguració fins ara s'han portat a terme moltes activitats i accions enfocades a la gent gran fent partícip a tot el col·lectiu.

Des de l'Ajuntament dels Hostalets de Pierola, volem recalcar la importància d'**haver aconseguit 15 places públiques més per al Centre d'Atenció a la Gent Gran**. Un fet rellevant per tal d'aconseguir situar aquest espai com un referent important per a la gent gran a la nostra comarca.



Josep M. Vidal i Vidal
President Sumar



Daniel Vendrell Domínguez
Regidor de la Gent Gran

Daniel Vendrell Domínguez
Regidor de la Gent Gran



AJUNTAMENT
**DELS HOSTALETES
DE PIEROLA**



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.

La relació amb els altres i la participació

ANTONIA LÓPEZ DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DELS HOSTALETES DE PIEROLA





.....

Les persones som éssers socials, relacionar-nos amb els altres constitueix una part molt important de la nostra vida. Ja sigui amb les persones que formen part del nostre entorn de confiança, com pot ser la família, com amb aquelles persones amb qui ens relacionem diàriament, companys de feina, una veïna o el senyor de la fruiteria.

Relacionar-nos amb altres persones ens aporta beneficis cognitius. **Les relacions socials estan lligades a l'ús del llenguatge, la memòria, la capacitat de planificació**, etc. Tot plegat és una forma molt bona d'estimulació cognitiva.

“
**Relacionar-nos
amb altres persones
ens aporta beneficis
cognitius**”

Al llarg de la vida, generalment, mantenim una vida social intensa que es desenvolupa allà on té lloc un intercanvi: pot ser de béns, però també de converses, de rialles o d'afectes. Amb el pas dels anys aquesta vida social, així com la participació en la comunitat, es redueix. En edats avançades moltes vegades de manera dràstica. La gent gran al llarg dels anys s'ha enfrontat a moltes pèrdues: els companys de feina, la mort de persones conegudes, familiars i moltes vegades el mateix cònjuge. Aquestes pèrdues redueixen la nostra vida social i relacional. I poden generar sentiment de solitud. **La solitud, si no és desitjada, pot afectar negativament l'estat anímic de la persona generant tristesa, apatia i aïllament social.**

.....





Mantenir relacions significatives i recíproques ens fa sentir que som part d'una comunitat, fer nous vincles. Manté el sentit de pertinença i la integració a un grup. Conversar, fer exercici, fer un cafè mentre comentem les notícies, jugar una partida de dòmino o participar en activitats que tinguin significat per a nosaltres. Tenir oportunitats per relacionar-nos amb altres persones o amb la comunitat és important, si així ho desitgem. Compartir-ho amb la família i mantenir-se socialment actiu pot aportar molts beneficis, ja que millora l'estat d'ànim, l'autoestima, genera emocions positives i pot millorar la percepció de salut.

Prendre decisions també és un procés inherent a l'ésser humà, en ell participen els nostres pensaments, experiències, emocions, i també els gustos o preferències. **Tenir l'opció d'escollir i decidir sobre les coses del dia a dia**, com triar amb qui ens asseiem a taula, o si fem una activitat o altra a cada moment, és essencial per percebre que mantenim el control de la nostra vida. Jo em conec i sé què m'agrada i el que necessito, per tant, si algú pot decidir el més adequat per a mi aquest soc jo.

“ Jo em conec i sé què m'agrada i el que necessito, per tant, si algú pot decidir el més adequat per a mi aquest soc jo. ”

Mitjançant l'assemblea debatem, fem propostes, votem i decidim, arribem a pactes sobre el funcionament del centre, les activitats o el servei. Per això el centre és un lloc on relacionar-nos, però també un lloc de participació, elecció i decisió. Treballem amb la persona creant oportunitats per fer-ho. Per mantenir les capacitats físiques i cognitives però també per millorar l'autoestima i la confiança en nosaltres mateixos.

Fotos collage

ACTIVITATS 2023

.....

El Centre de Serveis d'Hostalets de Pierola 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 USUARIS

CARMEN DE LA TORRE

La Carmen és una persona molt sociable, amb moltes inquietuds, innovadora i curiosa a l'hora de fer activitats. Sempre té una paraula amable o un acudit per alegrar la vida dels altres.

Carmen, tu decideixes al centre amb qui seure i el que vols fer?

Sí, jo sec allà on em va bé, no tinc problemes de seure amb qui sigui o canviar de taula si cal. Però quasi sempre m'assec amb les mateixes persones perquè també coincidim fent alguna manualitat. Si una activitat no m'agrada, no la faig, no tinc problema a dir-ho i faig una altra que m'agradi mes. Jo demano el que m'agradaria fer i les noies m'ho preparen.

M'agrada molt cosir a màquina i he fet estovalles de roba i davantals per aquí al centre. També



m'agrada molt decorar pots de vidre o fer caixes decorades. Ja n'he fet moltes, perquè la família, quan les veu, em demanen i no els puc dir que no. M'agrada fer manualitats, he passat moltes estones fent-ne i el que faig m'agrada que quedi ben fet.

TERESA CARRASCO MARTÍNEZ

La Teresa és molt inquieta, treballadora, respectuosa i alegre. Sempre està contenta i sempre té ganes de fer coses. Entra al matí amb un gran somriure i desitjant un gran bon dia a tothom. Li agrada molt escoltar música, i quan sona un pas-doble canta amb molt sentiment esforçant-se per recordar tota la lletra.

Teresa seus on vols i decideixes les activitats que vols fer?

M'assec a la cadira que estigui buida, a mi ja m'està bé perquè tinc bona relació amb tothom. A l'hora de dinar igual, m'assec al lloc que estigui buit. Per menjar m'agrada tot, però el que més m'agrada és la verdura i el plat de cullera.

M'agrada fer activitats perquè jo soc molt activa, he treballat molt a la vida. Era la gran de sis germans així que de petita ja ajudava la meva mare.



De seguida vaig començar a treballar i ja no he parat i no sé estar-me quieta. M'agraden molt les feines de casa com planxar, cosir o plegar roba, però també m'agrada molt cantar i les cançons que m'agraden no se m'obliden. També m'agrada molt escriure o fer números a la pissarra. La gent al centre és molt amable i riem molt.

Decidir sobre el que vull

LEONOR PEDRA PIÑOL

La Leonor fa prop d'un any que ve al centre i comenta que està molt contenta. És una persona dolça i tranquil·la que li agrada parlar amb tothom. Comenta que ella no s'enfada gairebé mai, gaudeix fent tertúlia i recordant quan vivia a Barcelona. És prudent i sempre té en compte els altres. Ara viu amb la Montse, la seva filla.

Leonor tu decideixes al centre amb qui seure i el que vols fer?

I tant, a l'hora de dinar al centre m'agrada compartir taula amb els altres, tinc bona relació amb tothom, per tant, un dia sec amb uns i un altre dia amb altres i així peto la xerrada amb tots una mica. No tinc preferències per menjar i m'agrada tot, al centre es menja molt bé, perquè és menjar molt casolà.

Per fer les activitats, com sortir a caminar, soc una mica mandrosa i em costa moure'm, no camino



gaire, però si sortim a caminar al jardí quan m'hi poso també ho faig. Sé que és bo fer gimnàstica i m'esforço. M'agrada la música, pintar, i les manualitats de retallar i fer composicions florals. Vaig a poc a poc perquè m'agrada que les coses quedin bé i que quedi bonic. Però també m'agrada estar-me una estona conversant sense fer res més.

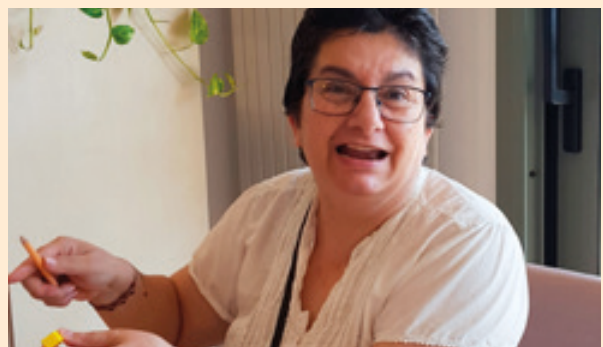
NÚRIA BARRAGAN COBO

La Núria és una persona amb molta vitalitat. Mostra una actitud positiva davant de qualsevol adversitat i un somriure sempre adorna el seu rostre.

Núria, tu decideixes al centre amb qui seure i el que vols fer?

Jo sí, sempre m'assec amb la Carmen i la Dolors, ens agrada seure juntes perquè xerrem de les nostres coses. De vegades en una taula i de vegades en una altra, però nosaltres sempre ens asseiem juntes.

Jo estic bé amb tothom i m'agrada molt venir al centre. I si puc no fallo mai. Des que vinc al centre estic més bé i tinc més mobilitat. M'agrada molt la música i els jocs de taula, sobretot el parxís. No m'agrada massa fer manualitats, però alguna vegada en faig alguna, si em crida l'atenció, com el dia que vam fer un quadre amb arròs pintat.



A mi m'agrada més fer ordinador i la *tablet*, també m'agrada molt pintar i la gimnàstica. Jo m'ho passo molt bé. Un dia que em va agradar moltíssim va ser el dia del meu aniversari. Em van fer un pa de pessic i vaig bufar les espelmes. Tot em van cantar i em vaig emocionar molt.

OPINIÓ FAMILIARS

MONTSE PRIU - FILLA DE LEONOR PEDRA

La filla de la Leonor, la Montse, comenta que la Leonor és molt sociable i li agrada conversar, petar la xerrada és l'activitat amb què més gaudeix. També diu que està contenta de la decisió que va prendre d'oferir-li a la seva mare que conegués el centre i que ella volgués venir.

Diu que el canvi de vida per la meua mare ha sigut important perquè la Leonor vivia a Barcelona ciutat, però troba s'ha adaptat molt bé a la vida de poble. A casa ajuda en les feines com parar taula o rentar plats. No explica gaire de les coses que fa al centre perquè diu que no ho recorda, però que sí que diu que està molt a gust. Al matí s'aixeca amb ganes de venir, de seguida està arreglada per sortir i torna a casa molt contenta.



TERESA ORTIZ - FILLA DE LA TERESA CARRASCO

La filla de la Teresa ens comenta que la seva mare a casa també és molt activa, tot el dia demana coses per fer, ja sigui plegar roba com plegar paper, no pot estar-se quieta. És molt familiar i sempre ha estat pendent del altres, ha viscut sempre per la família.

Ens diu que el que la seva mare pugui relacionar-se al centre amb altra gent és molt important per ella, perquè no li agrada estar sola i gaudeix d'estar amb altres persones, petar la xerrada, fer activitats com la gimnàstica o cantar.



Decidir sobre el que vull

M. CARMEN BARRAGAN - GERMANA DE LA NÚRIA BARRAGAN

La M. Carmen, germana de la Núria, comenta que la Núria ve molt contenta i que està molt millor des que ve al centre. Elles dos han estat sempre molt unides. A la germana li preocupava que no surtís gaire de casa i anés perdent mobilitat. Des que ve al centre a casa la veuen feliç i que això és el que és important per a ells. La Núria es fa estimar, sempre pendent dels altres més que d'ella mateixa. Quan la Núria arriba a casa sempre explica el que fa o no fa al centre, comenta que li agrada fer puzles amb la *tablet* i jugar al parxís i fer exercici, i jo sé que s'esforça per millorar.



DANIEL LAMATA - MARIT DE LA CARMEN DE LA TORRE

El seu marit, el Daniel, comenta que ve al centre molt contenta i que és una persona molt clara, que si no li agradés, no vindria. S'arregla i es posa guapa per anar al centre, fa un gran esforç per no faltar cap dia, perquè li agrada. Si un dia no va és perquè realment no es troba bé. Li agrada fer coses per regalar a la família, tot tipus de manualitats i les fa molt maques. Quan acaba alguna cosa nova arriba molt contenta i satisfeta. I nosaltres també. És molt generosa i es desviu pels altres.



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**.

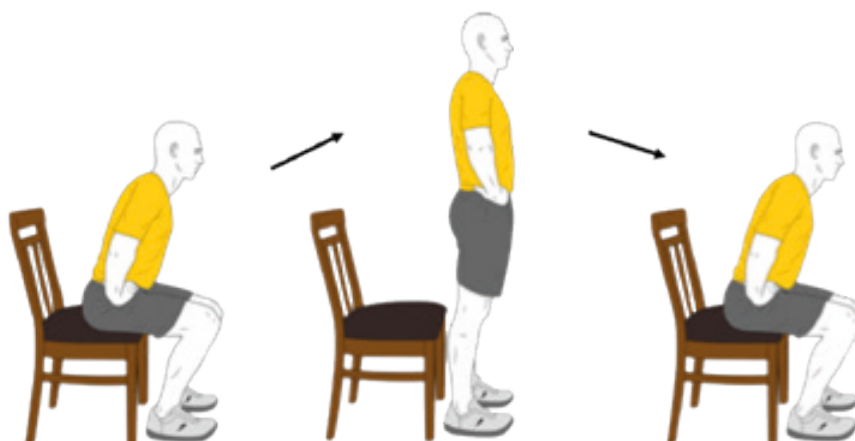


Exercici 2

10 REPETICIONS

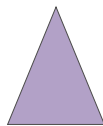
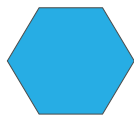
Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es fa amb un peu per darrere de l'altre.

- 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 HOSTALETS DE PIEROLA



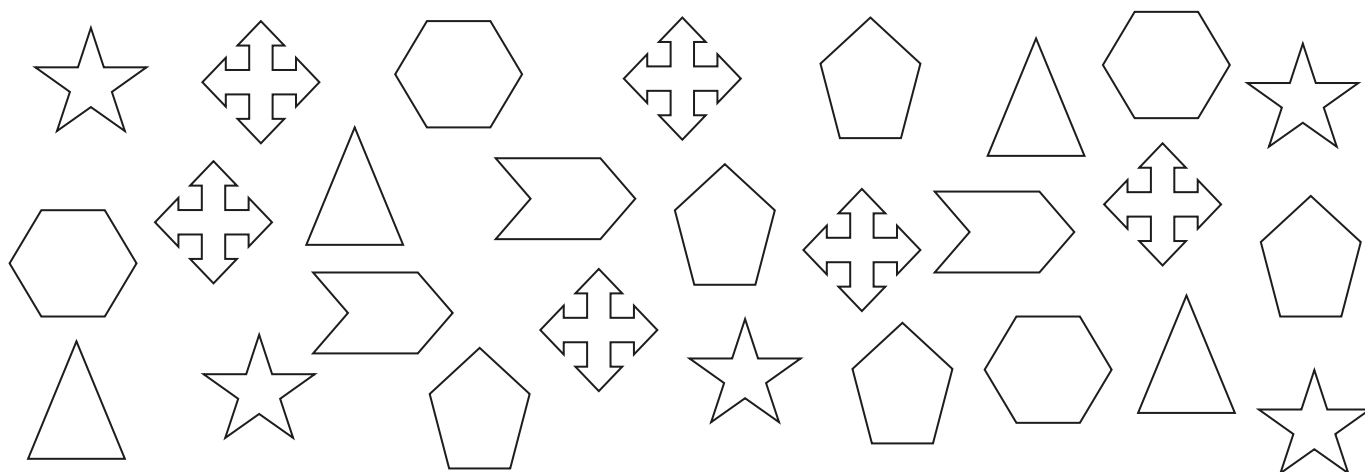
Tapa la imatge i intenta respondre:

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



AJUNTAMENT
DELS HOSTALETS
DE PIEROLA

**CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL
HOSTALETS DE PIEROLA**

Àngel Guimerà, 1
08781 Els Hostalets de Pierola
Tel. 937 712 535
cshostalets@sumaracciosocial.cat

f @cshostaletspierola

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