

sumem

NÚMERO 25

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

RESIDÈNCIA I
CENTRE DE DIA

Can Comelles Esparreguera

Juny 2024
Núm. 9



AJUNTAMENT
D'ESPARREGUERA

Editorial
PÀG. 02

Creació de nous
espais
PÀG. 04

Fotos collage
Un centre actiu
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

RESIDÈNCIA I
CENTRE DE DIA

Can Comelles Esparreguera



AJUNTAMENT
D'ESPARREGUERA

EDITA

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social, 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
@sumar_asc
@sumaracciosocial

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ DEL CENTRE

Neus Montserrat

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Susana García, educadora social
del centre
José Luis Oreiro, cap de servei de
residències de gent gran
Esther Rodríguez Delmàs,
responsable de comunicació

DISSENY I MAQUETACIÓ

Ambdues SC

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Sumar

PERIODICITAT

Tres edicions a l'any

www.sumaracciosocial.cat

editorial

QUALITAT, LA NOSTRA IDENTITAT

A SUMAR ens defineix el nostre compromís amb el servei de qualitat en la cura de les persones grans. Això va més enllà de complir normatives o estàndards, es fonamenta en **una atenció centrada en la persona: oferim serveis personalitzats, escoltem activament i atenem les necessitats i particularitats individuals.**

Els centres que gestionem són centres vius on es gaudeixen d'activitats en què les persones usuàries participen activament i es poden sentir així **escoltades, valorades i respectades** en tot moment. Els centres són molt més que edificis, són llars on ens esforcem per cuidar cada detall, **són espais de convivència on cada dia es creen experiències noves que se sumen a les ja viscudes.**

I la revista que tens a les teves mans és un reflex d'aquesta filosofia. Aquí trobaràs una recopilació de les activitats que donen vida els nostres centres, així com les opinions de les persones usuàries i dels seus familiars. Tot plegat fa que els nostres centres siguin espais interessants, actius.

La qualitat en el servei que ens defineix és la nostra identitat i treballem per aprendre i millorar constantment. Per això avancem en l'òrgan d'inspecció de qualitat de la norma ACP de SUMAR que ens permet revisar la implantació en els equipaments, certificar el seu compliment i identificar oportunitats de millora.

A SUMAR creiem en allò que fem i avancem en aquest camí. Posar les persones al centre és la nostra manera de ser i d'actuar, i el que trobareu en aquestes pàgines així ho demostra.

Gràcies per la confiança i per ser part de SUMAR.

Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

LA RESIDÈNCIA DE CAN COMELLES, UNA PRIORITAT

Des del mes de juliol del 2023, soc regidora de Serveis Socials Bàsics, Serveis Socials Especialitzats i Gent Gran a l'Ajuntament d'Esparreguera. Començar aquest camí ha estat un honor en l'àmbit personal i un repte en l'àmbit professional. Els primers mesos els he dedicat a conèixer els diferents serveis, els professionals i treballadors que en formen part i a formar-me per conèixer l'administració i el seu funcionament.

Viure i conèixer com és el dia a dia a la Residència Municipal de Can Comelles en tots els àmbits ha sigut una de les meves prioritats. Hem establert una línia de treball molt clara amb direcció, coordinació i plantilla per treballar transversalment i aconseguir el benestar i cobrir les necessitats dels residents.

Soc conscient de tots els reptes que tenim per davant en aquests moments. La pandèmia va aturar el món i ens va ensenyar el veritable sentit de la vida: el benestar físic i mental.

Existeix una nova manera d'entendre l'atenció a la gent gran que ha perdut autonomia, que ha de poder decidir i mantenir els seus drets, identitat i personalitat.

Aquest nou model d'atenció ha de ser la base per aconseguir que la Residència de Can Comelles sigui la llar que les persones residents volen i necessiten.

No tinc cap dubte que les properes inversions que es faran en l'estructura de l'edifici seran una millora per a la mobilitat i el funcionament de tots els serveis.

També estic segura que les últimes inversions fetes en mobiliari clínic estan ajudant a millorar l'atenció i la cura dels residents.

Tenim una plantilla de professionals molt qualificats, polivalents i versàtils que s'adapten a les diferents situacions del dia a dia. Un equip humà capaç d'escoltar, empatitzar i acompanyar les persones i famílies en aquest moment de vida.

La programació cultural és molt àmplia i variada, així com l'obertura de l'espai exterior per crear més vincles amb la població.

Comencem una nova etapa plena de treball en equip, compromís i il·lusions.

La residència de Can Comelles està plena de vida, i els somriures i l'afecte que ens donen les persones que hi viuen li donen sentit a tot.

Sandra Chaparro Ramírez

Regidora de Serveis socials bàsics,
Serveis socials especialitzats i Gent gran



Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



Sandra Chaparro Ramírez
Regidora de Serveis socials bàsics,
Serveis socials especialitzats i Gent gran



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.



Creació de nous espais

.....

GI SELA ORTIZ FARRERAS, SOTSDIRECTORA DE LA RESIDÈNCIA CAN COMELLES

.....

Amb l'arribada de nou mobiliari, des del mes de febrer estem distribuint espais a la residència, amb la idea de **crear un entorn positiu que s'assembli més a una llar**.

És un mobiliari que intenta oferir ambients agradables i més casolans per tal de garantir espais adaptats a cada necessitat. A Can Comelles en l'actualitat ens trobem amb 5 unitats de convivència: el Centre de Dia; a la Residència Nova: Uce i Zona Túnel; a la Residència Vella: Menjador i Sala Noble.

Les unitats de convivència faciliten que es puguin crear diferents espais, i es puguin fer relacions en petits grups, **perquè afavoreixin les trobades i la comunicació** entre les persones. **Uns racons més acollidors que ens recordin l'essència d'una casa, on les persones trobin un espai comú per compartir estones.**

Hem creat nous racons a les unitats, amb butaques que creen una sensació de saleta d'estar i que permeten a les persones que viuen al centre descansar amb un millor benestar. També amb la creació d'alguna manualitat o planta en la decoració d'aquest espai.

S'han instal·lat dos bufets als menjadors de la Residència Vella, que estimulen accions que es poden desenvolupar en el menjador d'una casa, com pot ser parar taula, servir-se un mateix o tenir els utensilis més organitzats i a l'abast de la persona.

Dintre d'aquestes iniciatives de decorar aquests espais on les persones decideixen,

s'ha realitzat una excursió per anar a comprar fundes de coixins per a les butaques al gust de les persones que viuen a la Residència, i al Centre de Dia han escollit el model de mantell que més els ha agradat per a les taules. Al final **es tracta que ells puguin escollir per fer-se l'ambient més seu.**

” També s'ha de ressaltar el fet de **la incorporació de nous llits adaptats**, que ajuden a prevenir i disminuir el risc de caigudes de les persones més dependents.

L'objectiu de crear espais semblants a una llar que dona resposta a les necessitats de la gent gran, amb mobiliari i decoració personalitzats que puguin **oferir ambients més càlids i acollidors a partir de l'opinió de les persones**, és una tendència per anar complint i també gaudint.

ACTIVITAT "CREACIÓ DE NOUS ESPAIS"





Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

.....

El Centre de dia i residència Can Comelles d'Esparreguera és un centre actiu!

Sortides a la natura, activitats artesanals i culturals, festivitats, tasques de jardineria, jocs de taula, tallers de pintura i cuina, entre altres activitats, omplen els nostres dies per convertir el centre en un refugi actiu per a la gent gran.

Acompanyem les persones en el seu dia a dia en **un marc distès i acollidor, sempre tenint en compte i respectant els seus interessos i preferències personals**, i alhora fomentant la creació de llaços, cohesió i comunitat entre totes les persones que hi participen.

Les imatges següents capturen moments de les diverses activitats desenvolupades en el centre.

Esperem que aquesta selecció us ofereixi una visió del dinamisme i atenció al detall que caracteritzen el nostre centre.





UN CENTRE ACTIU!

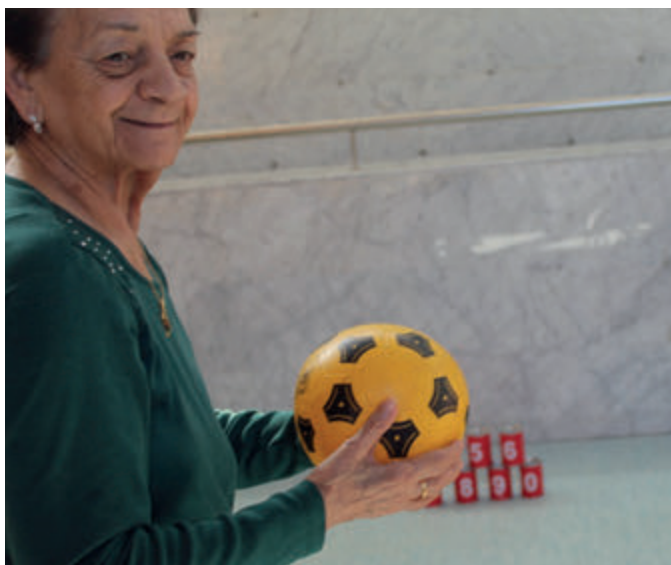


Fotos collage





UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage



UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage





OPINIÓ USUARIS

ISABEL REINA EGEA



La Isabel viu a la Residència Vella de Can Comelles des de juliol del 2021. Va néixer a Tijola, però de petita ja va venir a viure a Catalunya.

Li agrada participar en les activitats del centre i li van oferir la possibilitat de fer punt, activitat que

realitza a estones. Va començar a fer punt de jove, a Tijola, i comenta que va ser la seva àvia qui n'hi va va ensenyar.

Ha tornat a començar a pintar figures. La família veu que ha començat amb pintar amb molta il·lusió. Va començar a realitzar aquesta manualitat a Martorell i ara s'ha engrescat de nou amb el tema.

Està contenta de poder fer coses i de distreure's amb les aficions que ja tenia i està agraïda de poder continuar realitzant aquestes activitats.

Veure com pot desenvolupar aquestes aficions que tenia adquirides i que pot continuar a Can Comelles és motiu de gran satisfacció, així com veure com la Isabel gaudeix d'aquestes estones on pot conservar les seves aficions personals.

JOSE BALLESTEROS FERRERO



El Jose explica que va venir a viure a Can Comelles el passat 8 de novembre. Venia d'una residència a l'avinguda Madrid de Barcelona. Allà que va començar a cuidar unes plantes, gràcies als coneixements que tenia perquè havia estat fent aquesta feina al costat de l'escola Sant Ignasi de Sarrià, en una torre propera de la qual s'encarregava de la jardineria.

A causa d'un atac de cor, va haver de deixar de fer

algunes tasques que implicaven esforç, però el metge li va recomanar la jardineria com a activitat a realitzar. A partir d'aquest fet, li van regalar alguns llibres i va adquirir coneixements sobre aquest ofici.

En arribar a Can Comelles, amb l'experiència que portava, es va responsabilitzar de cuidar el jardí de la Residència Vella. Tot i que puntualment ha participat en alguna activitat concreta o excursió, prefereix dedicar-se al jardí i a moments de lectura. Actualment, està llegint "La catedral del mar".

Té molts projectes de futur en relació amb les plantes i a la lectura de llibres, sobretot novel·la històrica. Pel que fa a les plantes, parla de plantar hortènsies i altres idees que a poc a poc vol anar realitzant. De fet, va materialitzant aquestes idees, ja que, explica amb il·lusió, plantar un llimoner a la Residència Vella era un projecte que ha pogut realitzar. Jose, mil gràcies per mantenir aquest jardí tan ben cuidat i compartir aquesta afició!

Decidir sobre el que vull

AMPARO ORTI ORTI



L'Amparo surt cada dia a caminar. Abans, quan estava a casa, sortia a comprar, però ara ho fa per distracció. Compagina la participació en algunes activitats amb sortir a caminar. Avui, per exemple, estava fent l'activitat "Estímulus" (Programa d'estímulació cognitiva amb ordinador) amb el psicòleg del centre, però normalment té la rutina de sortir a caminar després d'esmorzar fins al migdia. Fa una volta fins al centre, para a una cafeteria on té un grup que coneix, parlen i torna a la residència.

Caminar és un oci que ha adquirit amb més força des que està a Can Comelles. És una forma de distreure's, de continuar la connexió amb Esparreguera, i un hàbit que comenta que és molt saludable. Normalment baixa sola perquè ella s'ha organitzat així per fer-ho cada dia. Poder decidir quan ho fa i si ho vol fer depèn totalment d'ella, i vol prendre aquestes decisions.

També ens explica que la setmana vinent comença una activitat nova. Parlant amb el psicòleg del centre i veient que té interessos culturals i li agraden molt les pel·lícules, s'iniciarà una projecció de pel·lícules els dimecres, on ella farà la introducció de la pel·lícula. Comenta que, tot i estar una mica nerviosa, li fa molta il·lusió la posada en marxa d'aquesta activitat gràcies a una iniciativa basada en els seus interessos.

Començaran amb la pel·lícula Rebecca d'Alfred Hitchcock. Molta sort en aquesta proposta i gràcies per la iniciativa!

JOSEFA PELAEZ CONEJO



La Josefa va néixer a Archidona (Málaga) el 27 de desembre del 1934. Des de setembre de 2023 és usuària del Centre de Dia.

La Josefa explica que està molt contenta, que va venir a provar-ho i que està encantada. Participa en tot el que pot: activitats, parlar a taula, fins i tot serveix el menja.

Sempre que pregunten si algú vol ajudar, s'ofereix voluntària. Té la sensació que pot decidir en què vol participar i quan ho pot fer, i ho fa perquè vol. Pot prendre decisions i també se sent escoltada.

Pel que fa a les decisions sobre el menjar, comenta que també pot decidir. Per exemple, a ella les lleties no li fan el pes, i alguna vegada ha demanat sopa en comptes de les lleties. Últimament, però, també es demana les lleties.

La seva neta Lorena treballa a la cuina del centre. Qui li havia de dir que un dia coincidirien aquí! Ara està molt agraïda que la seva família li parlés de venir al centre, ja que per a ella ha estat donar vida davant un procés que, per la pèrdua del marit, era complicat. Poder fer la prova i decidir que es quedava li ha permès continuar amb la seva vida.

Al final es tracta del que ella decideix en el seu dia a dia!

OPINIÓ FAMILIARS

JUAN REYES, MARIT DE LA JOSEFA GARCIA

.....



La Josefa fa molt poc que viu a la Residència Nova de Can Comelles, des de final de gener. Va néixer a Cambil (Jaén), i el seu marit explica que li agraden molt la cuina i el ball. La Josefa i el Juan sempre han fet vida junts. Han gaudit molt de les sortides de càmping amb les filles i de ballar. Ara que la Josefa està a

la residència, el Juan vol aprofitar moments per compartir amb ella, des d'anar a dinar a casa dels familiars, sortir al mercat o fer-se les ungles, o compartir moments a la residència. El Juan vol que la Josefa continuï amb la vida i coses que eren importants per a ella, i per a la família, vol conservar aquesta part que sap que per a la Josefa era fonamental. Es basa en el coneixement que té d'ella després de 57 anys de casats, tota una vida!

Just en aquests dies, comenta que tenen una celebració: l'aniversari d'una de les filles i dinaran junts el diumenge. Explica el Juan, amb tota la il·lusió, que ha agafat hora a la perruqueria a Esparreguera per dissabte, perquè diumenge pugui anar ben guapa a l'aniversari. És bonic veure com continuen compartint aquestes estones, tant dins com fora de la residència, i veure com donen prioritat a les coses que són importants per a la Josefa.

FILL I MARIT DE L'ANA BRAVEZO

.....



La família de l'Ana sempre ha comentat la importància que té per a ells que l'Ana pugui continuar amb alguna mobilitat de la marxa amb suport, tot i que actualment utilitza cadira de rodes.

A cada visita, la família fa tot el possible perquè l'Ana pugui realitzar aquesta marxa assistida, ja sigui per l'interior de la residència o, si el temps acompanya, pel jardí de la Residència Nova.

La família va preguntar sobre la possibilitat de portar un osteòpata al centre, ja que ells visiten el mateix osteòpata des de fa temps. Van comentar si era possible portar-lo al centre per ajudar en aquest procés que ells fan durant les visites a l'Ana. Després de parlar amb la fisioterapeuta de la residència, es va decidir provar-ho, i en l'actualitat l'Ana rep una sessió setmanal d'aquest professional. La família està contenta de poder decidir sobre aquesta possibilitat que van plantejar. Sens dubte, és un reforç per a aquesta tasca iniciada per la família.

Poder decidir i fer aportacions en la presa de decisió de l'Ana i el seu desenvolupament a la residència és clau per al benestar de la persona. La família és qui millor coneix l'Ana i aquestes decisions poden suposar una millora en la seva evolució. L'osteòpata també els dona recomanacions en referència a aquesta activitat amb ella.

Decidir sobre el que vull

OLGA, FILLA DE L'ANITA FERNÁNDEZ



L'Anita Fernández viu a Can Comelles des del 2021, primer a la Residència Vella i, posteriorment, a la Residència Nova.

Aquesta asturiana de naixement ens comenta que, per diferents circumstàncies, hi ha alguns menjars

que no els vol. Ella mateixa explica que sempre ha estat molt complicada per menjar, que no li ve d'ara.

Amb l'Anita es va plantejar el fet de parlar a diari de l'adaptació dels àpats i millorar el seu dia a dia amb aquest canvi. L'equip treballa amb ella revisant el menú del dia. Quan hi ha alguna cosa que no vol, ho comenta, i des de la cuina li ofereixen una alternativa. L'Anita mostra predilecció per les truites i les croquetes a l'hora de sopar, però intenta portar una alimentació equilibrada alternant-les amb altres plats.

Aquest procés es va iniciar parlant amb la seva filla, l'Olga, que és conscient d'aquesta circumstància i agraeix la dedicació a aquesta tasca que es realitza conjuntament.

L'Anita agraeix poder decidir sobre el menú i triar alguns plats diferents del menú del centre!

FAMILIARS DE RAÚL LÓPEZ



El Raúl viu a Can Comelles des de novembre de 2023. Prèviament, va estar un any al Centre de Dia. El Raúl, nascut a Astúries, té predilecció pel folklore d'Andalusia, li agrada el cant i el ball, i té vestuari de folklore per posar-se si l'ocasió ho requereix. Li agrada molt arreglar-se i vestir-se, tant en festes com si considera que és un dia especial.

El Raúl comenta que la Júlia és la seva germana i

l'Adriana és com una germana per a ell. La Júlia i l'Adriana expliquen que el Raúl ja feia això de vestir-se a casa i, quan va començar al Centre de Dia, algun dia també havia vingut vestit de flamenc, i ara, a la residència, continua fent-ho perquè així ho vol ell. És una decisió seva que està totalment acceptada i respectada per la resta de persones. És la seva identitat, i és important no perdre això que ja feia a casa i que és una voluntat significativa per al Raúl.

Les persones que viuen a Can Comelles moltes vegades parlen amb el Raúl del seu vestuari variat, perruques i inclús li porten material per complementar els seus vestits. Saben que al Raúl li agrada i els encanta veure'l animat amb aquesta afició! Recorden dies assenyalats, com quan va venir el Coro Rociero i el Raúl els va rebre portant un dels seus vestits, o a quan estrena algun vestit nou i l'ensenya a tothom! Estan encantats que el Raúl, ara a Can Comelles, pugui continuar fent el que feia, sentint-se feliç amb aquests canvis de vestuaris i pensant en què es posarà per a la propera ocasió especial!

Activa el teu cos!

GLÒRIA GIFREU PASCAL FISIOTERAPEUTA (núm. col. 3126)
I DIRECTORA DEL SAIAR VALL D'ONYAR DE VILOBÍ D'ONYAR

Allibera't de tensions

Exercicis per aprendre a destensar-nos fàcilment

Les espatlles i la zona de les cervicals (el coll) són zones que habitualment ens sentim carregades i/o rígides.

Aquí us proposem una taula d'exercicis suaus per alleugerir aquestes molèsties.

Exercici 1

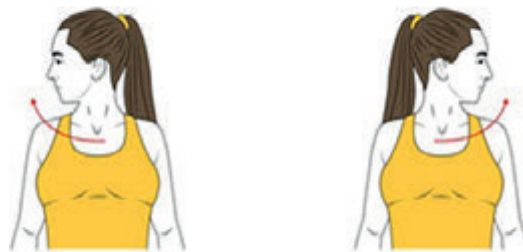
3 REPETICIONS

Cal repetir 3 vegades

- Moure el cap en diferents direccions per notar el moviment. Veure si hi ha tibantor, fins on arriba la mirada, si hi ha "sorollets" (com si hi hagués sorreta).
- Baixar la mirada a terra i tornar-la al davant, tres vegades.
- Alternar girs del cap cap a la dreta i cap a l'esquerra, tres vegades.



1 BAIXAR I PUJAR LA MIRADA



2 GIRAR EL CAP A LA DRETA I A L'ESQUERRA

A tenir en compte!

- Cal realitzar els exercicis al matí quan us aixequieu, per escalfar la zona, o després d'una posició mantinguda que us ha carregat, per exemple, després d'estar davant de l'ordinador o amb el mòbil, cosint, pintant, llegint...
- Cal realitzar els exercicis drets o asseguts en una cadira sense reposabraços i sense recolzar l'esquena al respall. Els braços preferiblement s'han de deixar caiguts al costat del cos.
- No s'ha d'arribar mai a notar dolor, per tant, seran moviments lents i suaus.



Exercici 2

5 REPETICIONS

Cal repetir 5 vegades.

- Elevació i descens de les espatlles: pujar-les en direcció a les orelles i baixar-les cap a terra les espatlles. Cinc vegades
- Fer cercles amb les dues espatlles alhora. totes dues alhora. Cinc cercles enrere i cinc cercles endavant.
- Repetir l'exercici 1 i fer una comparativa de sensacions (tibantor, fins on arriba el moviment, "sorollets"...).



1

PUJAR I BAIXAR ESPATLLES



2

RODAR ESPATLLES ENRERE I ENDAVANT

Activa la teva ment!

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

Troba 11 principis del programa “TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR”

K	G	W	Y	E	R	E	S	P	E	C	T	E	U
A	U	T	O	N	O	M	I	A	Y	S	S	H	R
B	E	N	E	S	T	A	R	U	N	Y	P	X	F
D	F	J	V	C	A	P	A	C	I	T	A	T	S
A	C	O	M	P	A	N	Y	A	R	N	R	J	N
P	E	C	D	O	M	F	E	E	D	U	T	I	Z
P	W	T	U	T	Q	D	D	A	R	V	I	N	H
J	E	K	J	I	X	S	J	O	X	N	C	N	Y
T	J	S	B	Q	X	I	Y	P	Z	U	I	O	I
G	A	C	T	I	T	U	D	M	Q	F	P	V	Z
A	C	T	I	V	I	T	A	T	S	G	A	A	T
F	E	L	I	C	I	T	A	T	W	B	C	C	K
D	Z	D	I	G	N	I	T	A	T	P	I	I	T
S	V	B	O	V	M	N	V	C	L	D	Ó	Ó	W

ACOMPANYAR	ACTITUD
DIGNITAT	FELICITAT
ACTIVITATS	INNOVACIÓ
AUTONOMIA	BENESTAR
PARTICIPACIÓ	RESPECTE
CAPACITATS	

Completa el poema de Joana Raspall amb les vocals que hi falten:

UN RAGET DE SOL

Un r_g_t de s_l m'h_dit
Qu_si el v_ll per c_mp_nyia
a pr_p del m_u llit v_ndria
a f_r-me llum c_da n_t.
Jo li d_c qu_vull d_rmir
i el s_l em desv_tllaria.
De n_t, la llun_v, voldria;
_l sol, qu_vingui al m_tí.

ESCRITURA CREATIVA: escriu una frase en la qual aparegui

UN MITJÀ DE TRANSPORT: En l'excursió prevista a Montserrat utilitzarem l'autocar i el funicular.

UN JARDÍ:

UN ARMARI:

UNES SABATES:

UNA BICICLETA:

COMPLETA AQUESTA SÈRIE NUMÈRICA:

5	10	15						
---	----	----	--	--	--	--	--	--

Sabies que...

la creativitat no és un domini exclusiu de la joventut?

Encara més, l'experiència i el coneixement que acumulem al llarg dels anys poden **enriquir la capacitat de generar solucions innovadores** i veure connexions on d'altres no les veuen.

De fet, trobem casos de persones que han començat la seva carrera en arts, literatura i altres àrees creatives en edats avançades.

És el cas d'Anna Mary Robertson Moses, coneguda com a Grandma Moses (àvia Moses), que va començar a pintar als **70 anys**. La seva artritis no la deixava seguir brodant així que va canviar les agulles per pinzells, i va començar a pintar escenes familiars, costumistes i rurals del folklore americà.

O el de Penélope Fitzgerald, que va iniciar la seva carrera literària als **58 anys**. És autora d'obres com *La llibreria*, finalista del Premi Booker, que Isabel Coixet va adaptar al cinema i va guanyar un premi Goya a la millor pel·lícula i a la millor direcció.

O el també escriptor Frank McCourt, que va publicar el seu aclamat primer llibre, *Les cendres d'Àngela*, als **66 anys**.

Aquests són tan sols uns exemples que desafien els estereotips sobre l'envelliment i destaquen **la importància de valorar i fomentar la creativitat en totes les etapes de la vida**.



sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



**AJUNTAMENT
D'ESPARREGUERA**

**RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA
CAN COMELLES
D'ESPARRAGUERA**

Camí de Can Comelles, s/n
08292 Esparreguera
Tel. 937 771 097
rggcancomelles@sumaracciosocial.cat

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social, MP, SL.
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Ed. Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B. 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

-  @sumar_asc
-  @sumaracciosocial
-  @sumaracciosocial
-  Sumar Acció Social
-  Sumar, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya

Amb el suport de:



Diputació de Girona



**Generalitat
de Catalunya**



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA