

sumem

NÚMERO 25

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

RESIDÈNCIA I
CENTRE DE DIA

Sant Hilari Sacalm

Juny 2024

Núm. 21



Ajuntament
de Sant Hilari Sacalm

Editorial
PÀG. 02

Necessitem una
vida social
PÀG. 05

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

Sant Hilari Sacalm



Ajuntament
de Sant Hilari Sacalm

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

Gemma Puig

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Gemma Puig, directora del centre
Núria Enríquez, cap de servei
de residències de gent gran
Esther Rodríguez i 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

ACCIONS DE MILLORA

Les residències de persones grans ja estan immerses en aquella “nova normalitat” que **els ha permès recuperar la rutina convivencial, els retrobaments amb les famílies i les activitats quotidianes que tanta falta els feia tan funcional com emocionalment.** És un goig veure i sentir que a la residència de Sant Hilari hi ha tornat la il·lusió i la vida.

Han estat temps de **canvis constants que han posat a prova la resiliència dels residents, les famílies i la de tots els professionals** que en tenen cura i que han superat amb nota els molts aprenentatges que també ens ha deixat aquesta difícil etapa.

Aquest any, però, **també serà un any de canvis.** Fa uns dies l'Ajuntament de Sant Hilari Sacalm va aprovar el projecte d'obra de rehabilitació, **reforma i millora de la residència** de persones grans, finançat amb fons Next Generation. Un projecte molt engrescador que **ha posat l'arquitectura i les noves tecnologies al servei de les persones amb l'objectiu de millorar el confort dels residents** i per extensió el de les seves famílies així com el de facilitar la tasca dels professionals que en tenen cura.

La voluntat del consistori ha estat la de realitzar un treball molt transversal entre la direcció del centre, els residents, les famílies i el personal laboral a fi de proposar una sèrie d'accions de millora que recullin les diferents visions i que alhora ens permetin recuperar el model de referència d'atenció centrada en la persona **amb el màxim de facilitats i confort possible per totes les parts, fugint de l'estètica institucional i acostant-nos el màxim possible a una llar funcional, confortable i més humana** on les nostres persones grans vulguin viure i els nostres professionals vulguin treballar.



Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



Sussi Casellas
Regidora de 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.

Sussi Casellas
Regidora de Gent Gran



**Ajuntament
de Sant Hilari Sacalm**



Necessitem una vida social

GEMMA PUIG, DIRECTORA DE LA RESIDÈNCIA SANT HILARI SACALM

Les persones som animals socials, **necessitem relacionar-nos, comunicar-nos amb altres persones**, és una necessitat que tenim. Ens ajuda a desenvolupar habilitats de comunicació, **ens influeix en la nostra salut física i psicològica**.

La vida social d'una persona consisteix en els diversos vincles que forma amb altres, com ara familiars, amics, membres de la seva comunitat i altres persones. **L'important és la qualitat de les relacions i la seva durada.**

Els estudis suggereixen que la quantitat d'interacció social importa: **passar més temps amb altres persones pot augmentar la felicitat i la satisfacció d'una persona amb la vida.**

Ens relacionem per afinitats, per valors, per proximitat... Tenim relacions socials des del moment de néixer i a mesura que anem creixent es van ampliant i prioritant els vincles que realitzem.

La vellesa sol anar acompanyada de canvis de salut, canvis en les relacions socials per la pèrdua de capacitats o per la pèrdua d'amics i família. També pel canvi de domicili, anar a viure a la residència.

Amb la finalitat de vetllar per la vida social, des de la residència treballam per donar espai i llibertat per tal desenvolupar i mantenir aquests vincles amb altres persones del seu entorn immediat i no immediat.

Des del centre, vetllem per les relacions amb la família i els amics, **tenim horaris flexibles de visites, facilitem les cele-**

bracions especials i participem en les activitats del poble. **Volem apropar els nostres avis i àvies al dia a dia del poble**, per això ens coordinem amb les entitats que celebren tradicions. Tot i així, com que no sempre es pot accedir al lloc on es realitzen, l'alternativa és fer-les venir a la residència. Per últim, també fem activitats intergeneracionals amb els nens i joves de les escoles del poble.

UNA VIDA SOCIAL





Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

.....

La Residència i Centre de dia de Sant Hilari Sacalm 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







OPINIÓ USUARIS

INÉS MORENO ROMERO

.....



A mi m'agrada passar estones a la meva habitació, a la butaca, tranquil·la. Hi estic bé a la meva habitació. Ara m'he portat una planta gran que tenia a casa per poder-la cuidar, així em distrec. Són margarides.

Quan em llevo al matí faig els meus exercicis a l'habitació i després pujo a esmorzar. Alguns dies és més d'hora i d'altres més tard, segons la son que tingui. Després d'esmorzar, m'agrada passejar pel jardí o pels passadissos, depenent del temps que faci.

A vegades també vaig a la bugaderia, a ajudar una mica. M'agrada ajudar, a les companyes de la taula també les ajudo en el que puc.

M'agrada fer activitats i estar activa, però amb els problemes que tinc de visió, algunes coses no les puc fer. Si no fos per la vista, encara estaria a casa, però ja m'he adaptat a estar aquí perquè sé que algunes coses, com per exemple cuinar, posar la rentadora... ja no les puc fer.

ROSI PÉREZ VIVEROS

.....



M'agrada molt poder-me servir el dinar jo mateixa, així trio la quantitat que vull depenent de la gana que tingui o el que m'agradi.

De moment també em dutxo jo sola, em deixen

les tovalloles i les coses preparades i jo vaig fent. El dia que vegi que no puc, hauré de demanar ajuda, però de moment m'espavilo.

M'agrada perquè les noies em fan sentir com una família, em respecten i em deixen fer el que vull i quan vull. Hi ha moltes coses per triar, i jo faig una mica de tot, així estic més entretinguda: les activitats de memòria, passejar, fer manualitats, tasques de cuina, cantar, ballar i fer bromes.

Els diumenges quan acaba la missa aprofito per cantar alguna cançó als meus companys. Aquí som molts i ens hem d'avenir, jo ja miro de posar-me amb qui més m'avinc i amb qui puc parlar.

Decidir sobre el que vull

JOAN MASSANEDA DONADEU



Jo faig el que em sembla a mi. Més o menys sempre em llevo a la mateixa hora. M'arreglo bastant sol, però de vegades necessito una mica d'ajuda. Les noies m'ho deixen tot preparat i em donen un cop de mà amb el que necessito. Per exemple, quan em dutxo m'agrada que em posin una mica de crema a les cames i a mi em costa fer-ho.

Quan pujo al menjador reparteixo l'esmorzar als meus companys de taula i quan acabem recollim per poder jugar al dòmino una estona. Després del dòmino acostumo a sortir al jardí i caminar una mica cada dia. Gràcies a això i als exercicis que em va dir la fisioterapeuta, he aparcat la cadira de rodes i vaig amb el caminador i a vegades sol (en trajectes curts).

També m'agrada fer manualitats i les activitats en grup. Sempre miro de participar-hi, així em distrec. Ara fins i tot dibuixo, i des de l'escola que no ho feia! Després de sopar m'agrada mirar una mica la televisió al menjador, acostumo a ser l'últim a anar a dormir.

LOURDES ROCA GÜELL



Jo estic molt agraïda i contenta d'estar aquí. Quan veus que a casa sola no pots, necessites que et cuidin i t'ajudin en el dia a dia. De fet, vaig ser jo mateixa la que va decidir venir a viure aquí.

Jo si pogués m'agradaria fer més activitats, ajudar els altres... però les mans i els braços em fan molt mal. A l'hora dels àpats sí que intento ajudar les companyes de la taula, i estan molt contentes que ho faci. Aquestes coses ajuden a viure. El que m'agrada molt és caminar pel jardí, hi vaig sovint. També m'agrada molt anar a casa dels nebots a dinar quan hi ha alguna celebració o a vegades entre setmana. Aquí del menjar no em puc queixar, està prou bo i quan fan conill, que saben que a mi no m'agrada, em fan una altra cosa.

Als matins m'han d'ajudar una mica, però quan veig que ja puc jo sola, els dic a les noies que ja poden marxar. Al vespre sí que m'ho faig jo sola.

OPINIÓ FAMILIARS

BRÍGIDA FERNÁNDEZ, FILLA DE FRANCISCO FERNÁNDEZ LÓPEZ

.....



Al meu pare li agrada anar al seu aire, té una rutina força establerta. Al matí li agrada escollir la roba que es posa, perquè és molt presumit. Després d'esmorzar amb un grup que s'han fet, desprenen taula i es

posen a jugar al dòmino fins que vinc jo. Ho fan cada dia.

Com que té llibertat per entrar i sortir quan vol, si el temps ho permet, sortim cada matí una estona. El diumenge toca anar a fer el vermut, que el pare no el perdona! Però a dinar vol tornar aquí perquè diu que és el dia que millor es menja. Té la seva bicicleta i cada dia fa unes quantes pedalades quan li ve de gust.

A les activitats grupals no acostuma a participar-hi gaire, a part del bingo, la missa... Li agrada passar algunes estones a l'habitació mirant la tele.

Ell és feliç podent fer la seva i escollint cada dia el que li ve de gust.

SUSANNA, FILLA DE ROSA SALA FUGAROLAS I NEBODA D'ANNA CASAS TARRÉS

.....



Crec que és molt important que puguin decidir sobre el seu dia a dia. Els ajuda a sentir-se més com a casa perquè poden fer la seva. Pel que fa a l'autonomia també els va molt bé perquè es mantenen més actius. Ho poden decidir pràcticament tot, i els hi agrada poder-ho fer. A quina hora es volen llevar, com es volen preparar i vestir, el que mengen, les activitats en les quals participen... Evidentment, cadascú té unes necessitats diferents, però s'intenta que cadascú pugui triar el que vol i se li facilita l'espai i el suport per tal que ho pugui fer amb la màxima autonomia.

Decidir sobre el que vull

ÀNGELA CLOPES, FILLA DE M. ÀNGELS CASTAÑER



Veig a la mare contenta de venir cada dia. Quan la portem, entrem al menjador quan estan esmorzant i saludem i parlem amb tothom una mica mentre la mare ens diu què vol per esmorzar. Nosaltres

mateixos li preparem. Quan ja ho té tot, ens acomiadem i marxem fins a la tarda, que la venim a buscar.

La mare sempre ha estat una dona activa, li agrada fer coses, sobretot pintar. Ara amb l'edat hi ha coses que no pot fer perquè té dolor a les mans, però el que pot ho fa. Ella té el seu material per pintar quan li ve de gust, però li agrada participar en les diverses activitats que es fan en grup. Diu que s'ho passa molt bé i així es distreu.

Trobo important que es facin activitats diferents i que els resultin interessants. També li agrada sortir a passejar pel jardí quan fa bon temps. Ella mateixa decideix què fer segons la programació que hi hagi o les ganes que en tingui.

JORDI CASANOVA CATALÁN, FILL DE LA ISABEL CATALÁN FUERTES



Ja que tenen una sèrie de dificultats o limitacions, tenir l'opció d'escollir els ajuda a sentir-se més còmodes. Tenir la possibilitat de poder triar les petites coses del dia a dia els aporta llibertat i benestar. És un estímul i una motivació per a ells poder escollir sobre on es volen asseure, quin jersei es posen, què volen menjar... A tots ens agrada poder decidir i és important mantenir aquesta capacitat el màxim possible.

Estic segur que aquesta capacitat de decidir sobre si mateixos els manté més connectats amb el seu entorn i amb la seva identitat, i alenteix el seu procés degeneratiu.

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.

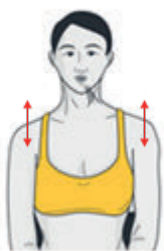


Exercici 2

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_, 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
de Sant Hilari Sacalm**

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA SANT HILARI SACALM

Passeig 14 d'Abril, 1
17403 Sant Hilari Sacalm
Tel. 972 872 800
rggsthilari@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