

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2022

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Especial Les Garrigues - Núm 6



Núm
21



04 FEM BALANÇ
DEL 2022

11 QUÈ M'AGRADA?

18 ACTIVA'T



Enguany heu rebut un premi, abastament merescut. Es tracta del Premi Oliverart pel llibre "Els nostres pobles, la nostra història". Aquest premi posa en valor un bon grapat de vivències personals, d'experiència i de saviesa. L'enhorabona!

El centre de serveis integrals per la gent gran (CSIGG) de les Garrigues no és només un edifici. És un espai on us aplegueu persones d'una gran vàlua, persones que heu construït les nostres cases, els nostres pobles, la nostra comarca.

Des del centre ens volem adaptar a les vostres preferències, volem cobrir les vostres necessitats i també volem ampliar els serveis per potenciar que sigui una plataforma de serveis per a la gent gran. Allarguem la mà a les persones grans que viuen al seu domicili perquè volem que sentin que no estan soles. Des del centre i, a través de la nostra Oficina de Gent Gran, les trucarem, activarem els serveis que siguin necessaris i les atendrem el dia que vulguin venir al CSIGG.

El centre s'obre a la comunitat teixint complicitats amb altres entitats i administracions.

Enguany s'ha organitzat la Setmana de la Gent Gran, una setmana plena d'activitats on s'han compartit coneixements, experiències i, sobretot, ens hem emocionat.

Des d'aquest espai, us demanem que ens feu propostes de millora, que ens expliqueu els vostres interessos, les vostres inquietuds. L'equip de professionals que us atén cada dia treballarà de manera incansable per a fer-los realitat.

No vull acabar sense agrair a tot el personal, a SUMAR, a les persones voluntàries, a les associacions de gent gran... el seu gra de sorra perquè el CSIGG rutlli com un rellotge de precisió.

En nom de tots els ajuntaments i del consell comarcal desitjar-vos unes bones festes de Nadal en companyia de les persones que us estimeu.

Jaume Setó i Cornadó

President del Consell Comarcal de les Garrigues

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

DESEMBRE 2022

PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL:

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ TÈCNICA I DE

QUALITAT:

Elisenda Serra

DIRECTORA TÈCNICA DEL CENTRE:

Cristina Teixidó

COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa (responsable de comunicació)

REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre
Anna Tarafa

DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

PERIODICITAT:

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

Més de deu anys dels Serveis d'Atenció Integral per a la gent gran del món rural



Els SAIAR o Serveis d'Atenció Integral en l'Àmbit Rural neixen l'any 2009 com a prova pilot del Departament de Drets Socials de la Generalitat de Catalunya amb dos objectius: afavorir l'envelliment rural i a domicili i facilitar l'accés a les persones d'entorns rurals amb necessitats assistencials als serveis d'atenció especialitzada. Es creen pràcticament al mateix temps que SUMAR i també com a un element més de suport al desplegament del sistema català de serveis socials, d'acord a la Llei 12/2007.

En aquest context, els SAIARS o centres de serveis s'estructuren com una plataforma de serveis a municipis de menys de 5.000 habitants on s'ofereixen programes d'atenció d'acord a les expectatives i necessitats de cada territori per poder garantir el continuïtat assistencial durant totes les fases de l'envelliment, des dels vells joves a vells amb situacions ja de fragilitat i/o dependència. Acompanyar les persones grans en les diferents etapes d'evolució cap a la dependència, donar suport a la família o persona cuidadora i oferir la continuïtat en el desenvolupament de les activitats diàries en el seu entorn immediat són els principals objectius del projecte.

Amb el suport i la col·laboració del Departament de Drets Socials de la Generalitat, al llarg de 2010 vam posar en marxa els primers sis centres de serveis. Al 2011, incorporem el centre de Les Garrigues i dos més, i així successivament fins arribar als catorze centres de serveis que gestionem avui.

Més de deu anys d'existència demostren l'èxit d'aquests serveis basats en un model d'atenció centrada en la persona pioner a Catalunya que ofereix una atenció personalitzada amb una àmplia oferta d'activitats pensades per fomentar l'autonomia i el benestar de les persones en un entorn de proximitat a la pròpia llar.

S'ha demostrat que els centres de serveis són el relleu natural dels centres de dia, els quals es basen en una normativa de fa més de 20 anys. Els centres de serveis són un recurs més modern, flexible i amb més serveis. Són una molt bona alternativa per combatre la solitud a casa i passar-se els dies i les setmanes amb molt poca activitat. Una solitud que pot provocar un deteriorament més ràpid de les capacitats físiques i cognitives de la persona gran com ha evidenciat la Covid-19 amb l'aïllament social a què ens va obligar.

Per això, a mesura que la situació epidemiològica ha millorat, no hem escatimat esforços per anar recuperant la normalitat de les activitats i les interaccions socials amb l'entorn. Ha calgut un treball intens i extraordinari de les treballadores dels centres, però també la predisposició i col·laboració de les persones usuàries i de les seves famílies. I aprofitem per agrair a tothom la seva aportació, que, tot i les mesures de prevenció i seguretat per evitar contagis, encara vigents, ens ha permès recuperar al màxim la normalitat convivencial i les activitats als centres. Una normalitat que queda reflectida en aquest nou número de la revista SUMEM especial pel centre de serveis de Les Garrigues.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

FEM BALANÇ DEL 2022

A CÀRREC DE CRISTINA TEIXIDÓ,
DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS

Quin any, aquest 2022! Si se n'ha de fer un balanç, sense cap dubte aquest és positiu. Aquest any ha estat l'any en què ens hem pogut tornar a apropar els uns als altres i a veure'ns les cares i els somriures, que tant trobàvem a faltar. Senzills gestos com saludar, fer-nos una abraçada, passejar agafats del braç i poder-nos ajudar els uns als altres són essencials en el nostre dia a dia. Contribueixen al benestar de tots nosaltres i a omplir de caliu el centre. El 2022 ha estat l'any en el qual tots ja estàvem vacunats i, tot i que en alerta i també amb alguns petits ensurts, tots hem estat més tranquils i animats.

Hem pogut tornar a sentir l'essència del nostre model d'atenció i a reprendre la majoria de rutines del dia a dia sense condicions. Ara ja compartim els espais, la taula, els estris o els materials amb normalitat, fomentant l'autonomia. Podem fer suport a totes les tasques domèstiques junts: parar i desparar taula, plegar la roba, entrar a la cuina per preparar l'enciam, la macedònia, la fruita cuïta,... Tornem a sentir el centre com si fos casa nostra i formem part del que s'hi fa de la manera més àmplia i participativa possible.





Aquest 2022 també ha estat l'any on hem pogut reprendre les activitats presencials amb les famílies i la comunitat, com la Festa de la Família i la participació a la Trobada de puntaires de La Granadella. Com n'és d'important sentir-nos part del poble i de la comarca, que comptin amb nosaltres com a part important del teixit social i associatiu, que les famílies i amics puguin entrar al centre a acompanyar-nos o simplement saludar-nos; que puguem tornar a gaudir de les activitats amb els voluntaris. Amb ells hem reactivat

activitats tant diverses com el cant coral, el taller de clown, de memòria tot recordant el passat, mímica, jocs de taula,... Ens han acompanyat a festes, sortides i excursions,... Hem reprès les paradetes a la plaça i hem tornat a escoltar les lectures presencials de la Biblioteca Emili Pujol i a gaudir de la presència d'infants i joves compartint activitats intergeneracionals com un trivial personalitzat elaborat per alumnes de l'institut l'Olivera.

També hem projectat noves activitats, com una de mindfulness o de creativitat. I d'altres de puntuals per a persones grans que no utilitzen el servei d'estada com els cafès tertúlia on es parla sobre temes d'interès, el Servei Bon dia, que realitza trucades telefòniques d'acompanyament, o la coorganització de la Setmana de la Gent Gran amb l'ajuntament.

Aquest 2022 també ha estat especial perquè hem celebrat el primer centenari, el de la Rosita Farran, que vam preparar amb molta il·lusió. Vam fer festa grossa i vam gaudir d'un dia ple de sorpreses i de reconeixements cap a la Rosita. I també pels premis que hem rebut. El premi Oliverart 2022 pel llibre Els nostres pobles, la nostra història i el premi a un dels dos cartells que vam presentar al concurs de cartells de la festa major.





El 2022 ens ha carregat les piles a tot l'equip. El fet de poder reprendre activitats del dia a dia que semblava que no podríem recuperar ens ha aportat confiança i ha refermat el nostre compromís per un treball de qualitat. La

felicitat de les persones continua sent la nostra prioritat i les persones usuàries la nostra raó per esforçar-nos cada dia. Esperem poder continuar acompanyant-vos molt temps i esperem que el 2023 sigui igual o millor que el 2022.









QUÈ M'AGRADA?

La nostra gent i les activitats que els hi agraden

LES PERSONES GRANS



Maria Cuñat Guiu. El Soleràs

Lloc de naixement: El Soleràs
Usuària des de l'1 de febrer de 2022

Què m'agrada

La Maria està molt a gust envoltada de gent. Tenia un bar i ho ha estat tota la vida. Sempre s'apunta quan anem a passejar o a fer algun activitat a l'exterior. Al centre, hi

ha descobert que li agraden les labors i sol tenir-ne sempre alguna de començada. Li agrada fer les activitats per activar la ment.



Josep Castelló Martí. La Granadella

Lloc de naixement: La Granadella
Usuària des del 3 de gener de 2022

Què m'agrada

El Josep sempre està disposat a donar un cop de mà i només d'arribar al centre plega les estovalles amb els companys. Li encanta dibuixar i pintar i hi passa moltes estones. Participa en tot, i,

de tant en tant, ens porta fotos dels seus besnets i les ensenya a tothom orgullós.





Maria Barbarà Tarragó. La Granadella

Lloc de naixement: Barcelona

Usuària des del 8 de setembre de 2021

Què m'agrada

La Maria està connectada amb les seves amistats a través del Whatsapp i del Facebook. Al centre li agrada molt estar en companyia i anar a l'ordinador. S'ho passa bé fent estimulació cognitiva amb el Feskits. Se li dona molt bé el càlcul.



Rosa Farran Escolà. La Granadella

Lloc de naixement: La Granadella

Usuària des del 2 de juliol de 2015

Què m'agrada

Li agrada molt fer activitats per fer anar les mans i mantenir la psicomotricitat. És riallera i li encanten les celebracions. És molt gormanda i als seus 100 anys encara es fa el cigaló de whisky després de dinar.



Neus Gibert Farran. La Granadella

Lloc de naixement: La Granadella

Usuària des del 18 de desembre de 2018

Què m'agrada

La Neus fa totes les activitats que se li proposen al centre i sempre col·labora en les tasques domèstiques. La relaxa l'activitat de mindfulness perquè diu que li millora el mal d'esquena i valora molt poder passar els dies en companyia.





Ramona Guiu Alberich. Els Torms

Lloc de naixement: Els Torms

Usuària des del 9 d'octubre de 2018

Què m'agrada

La Ramona prepara cada matí la macedònia, les pomes i peres cuites i posa l'enciam en remull, a més de fer altres tasques domèstiques i quadres cosits. Li agrada mantenir-se en forma físicament i és per això que també gaudeix de la gimnàstica i dels passejos com la que més.



Mercè Guiu Serò. El Soleràs

Lloc de naixement: El Soleràs

Usuària des del 4 de novembre de 2019

Què m'agrada

La Mercè és una amant de la música. Canta molt bé i l'activitat amb la que més gaudeix és la coral. També li agrada parlar amb les companyes i és molt afectuosa i generosa amb els altres.



Maria Llauredó Porqueras. La Granadella

Lloc de naixement: La Granadella

Usuària des del 29 d'abril de 2022

Què m'agrada

El que més agrada a la Maria són les sortides, sortir a passeig i anar d'excursió. Sempre participa en els jocs de taula i li agrada poder fer labor una estona quan arriba al centre. També li agrada molt passar estones amb les companyes i que li ensenyin el que fan.





Roser Olivé Martí. La Granadella

Lloc de naixement: La Granadella
Usuària des del 12 de maig de 2021

Què m'agrada

La Roser és la puntaire del centre. Li agrada molt fer labors en general. També li agraden molt els passa-temps (sudokus, mots encreuats,...). Sempre cus una cosa o altra i també para la taula i plega la roba. Li agrada l'ordre i les coses ben fetes.



Dolores Prunera Guiu. Bovera

Lloc de naixement: Bovera
Usuària des del 25 de febrer de 2020

Què m'agrada

La Dolores sempre té alguna labor per cosir perquè és el que més li agrada fer. També gaudeix molt fent fitxes i amb el taller de cuina, fent memòria entre tots de receptes i plats que cuinem. És molt canallera i s'ho passa molt bé amb les activitats intergeneracionals.



Conxita Puig Domènech. Bovera

Lloc de naixement: Artesa de Lleida
Usuària des del 4 d'octubre de 2021

Què m'agrada

Sempre li agrada tenir algun llibre començat per anar llegint i de vegades també mira alguna revista. Li agrada jugar al trivial, cantar a la coral i ajudar a plegar la roba quan surt de bugaderia.





Bartomeu Sas Romeu. La Granadella

Lloc de naixement: La Granadella
Usuari des del 5 de maig de 2021

Què m'agrada

Quan arriba al centre ja es posa a pedalar una estona per activar el cos. Li agrada molt activar la ment i és un crack amb el Tangram. Gaudeix molt de les festes i de les celebracions i també dels passejos pel poble.



Àngels Vidal Cervelló. Granyena de les Garrigues

Lloc de naixement: Terrassa
Usuària des del 7 de setembre de 2022

Què m'agrada

A l'Àngels li agraden molt les manualitats i en fa de tot tipus. Domina la tècnica del collage, que fa amb destresa i paciència. És molt treballadora i no para de fer coses durant tot el dia.



Lolín Vidal Sans. Els Torms

Lloc de naixement: Lleida
Usuària des de l'1 de febrer de 2018

Què m'agrada

S'encarrega de l'hort i de que tinguem sempre l'enciam que s'ha de preparar per dinar a punt. És una enamorada de les flors i les cuida amb molt amor. Li agrada cosir i col·laborar en les activitats domèstiques.





Dolors Vilà Cabré. La Granadella

Lloc de naixement: La Granadella

Usuària des del 27 de setembre de 2017

Què m'agrada

A la Dolors sempre li va bé fer vida social pel poble. Li agraden les sortides i les excursions i jugar al bingo. Fa labors de reixa o pinta mandales i dibuixos per regalar als seus amics i coneguts. Sempre està preparada perquè li fem una foto. Li encanten.



Carme Balsells Vilà

Lloc de naixement: Bellaguarda

Usuària des del 27 de setembre de 2022

Què m'agrada

La Carme sempre té ganes de fer una mica de tertúlia. Li agraden molt les sopes de lletres i els jocs de taula, i cada dia després de dinar fa una partida de dòmino amb les companyes.



Salud Olivé Masip

Lloc de naixement: La Granadella

Usuària des del 17 d'octubre de 2022

Què m'agrada

Ella sempre està disposada a provar totes les activitats que es fan i fer-ne de noves. Participa activament al centre i és molt bona cosidora. Li agrada molt fer labors.





Nonito Vidal Llurba

Lloc de naixement: Bovera
Usuari des del 7 de novembre de 2022

Què m'agrada

Al Nonito li agrada fer partides de dòmino amb les companyes i sempre ha estat un home molt treballador. Hem descobert que té una veu molt potent que anirà molt bé a la coral "La Força".



LES NOSTRES PROFESSIONALS



Ares Pagà Franch. 30 anys La Granadella

Lloc de naixement: Barcelona
Data d'incorporació al centre de serveis: Octubre de 2020

Què m'agrada

L'Ares és molt bona pastissera. Li agrada cuinar, però sobretot fer postres. Balla zumba i bachata i li agrada fer senderisme. Algun dia li

agradaria poder fer el Camí de Santiago. A la feina, li agrada molt fer noves manualitats i idear nous projectes per innovar.



Esther Domingo Collado. 53 anys Bellaguarda

Lloc de naixement: Badalona
Data d'incorporació al centre de serveis: Juny de 2011

Què m'agrada

A l'Esther li agraden molt les manualitats i sobretot les labors. Quan té temps fa quadres de mig punt. També li agrada molt anar

d'excursió per descobrir pobles i anar a menjar a bons restaurants. Al centre li agrada poder buscar alternatives i preparar labors perquè tot hom pugui treballar. És molt organitzada.



Estiraments de maluc

- Per ajudar a mantenir i/o millorar l'estabilitat del cos i la flexibilitat.
- També poden ajudar a alleugerir dolors i patologies de la zona.

EXERCICI 1:

Flexió i extensió. Col·locar-se de peu amb el costat esquerre del cos al costat d'una cadira recolzant la mà esquerra. El braç dret se separa lleugerament del cos. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant.

Aixecar la cama dreta estirada endavant realitzant un moviment de flexió de maluc. Mantenir la posició durant uns segons i portar la cama cap enrere i cap amunt sense flexionar el genoll, fent un moviment d'extensió de maluc. Mantenir la posició breument durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades. Repetir el mateix procés amb la cama esquerra.



EXERCICI 2:

Abducció i adducció. Col·locar-se de peu darrere el respall d'una cadira recolzant les dues mans. Els peus estan lleugerament separats a l'alçada dels malucs i alineats mirant endavant. Aixecar la cama dreta estirada realitzant un moviment d'abducció de dreta cap esquerra. Mantenir la posició durant uns

segons i portar la cama de dreta cap a esquerra fent un moviment d'adducció. Mantenir també la posició durant uns segons. Repetir la seqüència de 10 a 20 vegades de manera lenta, rítmica i contínua. Fer el mateix procés per la cama esquerra.



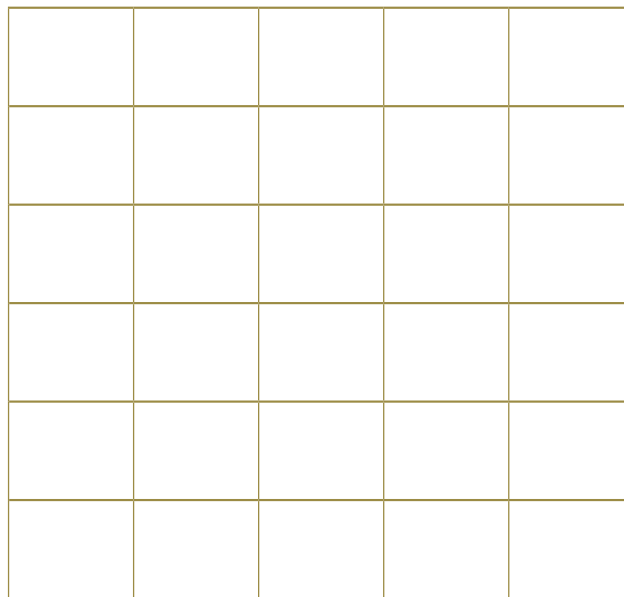
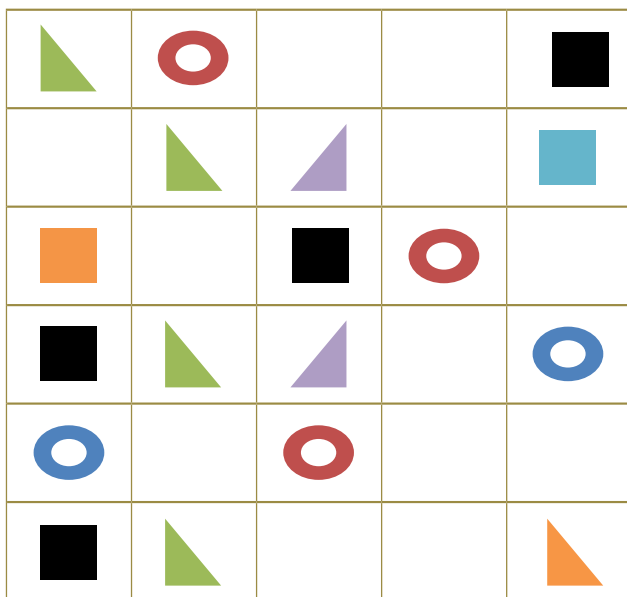
Molt important: Si existeix alguna patologia crònica, cal consultar amb una especialista abans de realitzar aquests exercicis. El dolor lumbar o de genolls pot limitar els moviments i s'haurien de fer amb menys amplitud.

ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antonia López**, treballadora social i directora del centre de serveis dels Hostalets de Pierola



1 Còpia a la graella de la dreta el que veus a la de l'esquerra



2 Titlla el nombre que és diferent al primer de la fila

6869547	6869547	6869547	6699547	6869547	6869547
5455621	5455621	5455621	5455621	5656621	5455621
3561478	3561478	3561478	3567478	3561478	3561478
6742589	6742589	6742589	6742589	6742589	6742689

3 Llegeix tantes vegades com vulguis, i intenta repetir sense mirar

Plou poc, però per al poc que plou, plou prou

Duc pa sec al sac, m'assec on soc i el suco amb suc.

Una gallina tica-xica-mica, cama-curta i ballarica va tenir set polls tics-xics-mics, cama-curts i ballarics.

A les sis tinc set, el càntir és buit, és nou i encara es deu.

En cap cap cap el que cap en aquest cap.

SABIES QUE...?



Consell Comarcal
de les Garrigues

Ajuntaments de La Granadella,
Bellaguarda, Bovera, Els Torms,
Granyena de les Garrigues,
Juncosa, El Soleràs

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya

SUMAR

Parc Científic i Tecnològic de la UdG
Edifici Narcís Monturiol - C. Emili Grahit, 91.
Bloc B - 3a pl. - 17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat

CENTRE DE SERVEIS

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

www.sumaracciosocial.cat

cslesgarrigues.wordpress.com

@csiglesgarrigues 

@csigg_garrigues 

L'aïllament social i la soledat poden provocar problemes greus de salut a la gent gran, com per exemple, la depressió

- + El manteniment de les relacions amb familiars i amics i la realització d'activitats aporten moments d'alegria i distracció que ajuden a millorar el benestar i l'autoestima de la persona gran.
- + La inactivitat és un dels pitjors enemics de l'aïllament social. Fer activitats ajuda a mantenir la ment ocupada i és una manera de fer exercici físic.

Accions per combatre l'aïllament social i la inactivitat de la gent gran:

- + Rebre visites i trucades telefòniques o de vídeo sovint.
- + Realitzar activitats que agradin a la persona. No cal que siguin grans activitats però si que han de ser activitats significatives per a la persona: treballs manuals, ganxet, jocs de taula, sortir a passejar, tasques domèstiques, ...
- + Seguir rutines diàries a partir d'un horari preestablert que impliqui el compromís de realitzar una sèrie d'activitats.