



3 Les unitats de convivència

6 El centre de Maials (Segrià)

8 Activitats dels centres

22 Entrevista a...

24 El racó de Francisco Ventura

26 Activa't! Treball del cos i de la ment

EDITA



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Pla de Salt, 18. Oficina 2. - 17190 Salt
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat
@sumar_asc

ABRIL 2018

PRESIDENT:
Miquel Calm

DIRECCIÓ GENERAL:
Estanis Vayreda

COMITÈ DE DIRECCIÓ:
Gabriel Llagostera (director de gestió de
persones i organització)
Mariona Rustullet (directora tècnica)
Salvador Peña (director administració i
finances)

**DIRECTORES DELS CENTRES DE
SERVEIS**

Carme Amer – Riudellots de la Selva
Esther Arbusa – Porqueres
Míriam Caro – Sant Vicenç de Torelló
Susanna Eres – Maials
Cíntia Hernández – Portbou
Anna Isern – Camallera
Lidia Molist – Fogars de la Selva
Vanesa Pallàs – Santa Maria d'Oló
Lluïsa Puigcerver – Torrelavit
Cristina Teixidó – La Granadella
Irina Vela – Agullana

COORDINACIÓ I EDICIÓ:
Anna Tarafa (comunicació)

REDACCIÓ:
Directores i professionals dels centres
de serveis
Anna Tarafa (comunicació)

DISSENY I MAQUETACIÓ:
Estudi Oliver Gràfic

FOTOGRAFIES
Arxiu fotogràfic dels centres de serveis

PERIODICITAT
Semestral

Aquesta publicació es difon entre els
usuaris, familiars i amics dels recursos que
gestiona l'empresa SUMAR amb l'objectiu
d'aproximar-los al territori i a 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.

MÉS ACP: UN PROCÉS DE CANVI

És una realitat que les persones vivim més i que els canvis de la nostra societat tenen lloc a un ritme molt accelerat. També, que les persones grans constitueixen un grup de població heterogeni, amb necessitats i demandes canviants que evolucionen al mateix ritme que el context social.

Ja fa anys que parlem del nou model d'Atenció Centrada en la Persona, ACP, i de la implementació del programa 'Tu decideixes com vols envellir' en els nostres centres. Dins aquest projecte de transformació de l'atenció vers les nostres persones grans hem constatat que, per generar un nou model d'intervenció que permeti envellir tal com s'ha viscut, amb uns estàndards de qualitat òptims, calen, a més d'un nou model d'intervenció tècnica, bons professionals i espais agradables i confortables.

Professionals amb habilitats personals i professionals que encaixin amb el model tècnic i, per això, no calen grans currículums, sinó grans persones i espais que permetin desenvolupar l'atenció amb un estat de benestar i seguretat afectiva, on les persones ateses, a més, se sentin com a casa.

Des de la perspectiva d'un canvi de paradigma, i amb l'objectiu de donar resposta a les noves exigències de les persones grans, a SUMAR hem iniciat en els darrers mesos un nou programa d'intervenció que aposta per la gestió integral i conjunta d'aquests tres nivells: intervenció tècnica, gestió de persones i espais on es porta a terme.

Pensem que la integració d'aquestes dimensions és la clau per assolir el projecte de transformació en el model d'atenció a la nostra gent gran i estar a l'altura de les seves demandes. Les persones grans que s'acosten als nostres centres, i les que estan a punt de picar a la porta, arriben ja amb uns deures fets i uns drets adquirits. A més de la diversitat de gèneres i capacitats, ara també cal afrontar, i de manera immediata, altres diversitats de la nostra societat.

Així doncs, tenim al davant un altre projecte innovador per evitar la fractura institucional que pot suposar l'entrada a un centre per a la gent gran i un canvi de mirada en la seva atenció.

Una nova iniciativa que ens allunya més del model d'atenció tradicional del segle XX i que fa un pas de gegant per trencar amb les expectatives, els desitjos i els objectius del que encara avui s'espera d'un centre per a gent gran en molts llocs.

Tot un repte!

Estanis Vayreda i Puigvert

Director general

SUMAR, serveis públics d'acció social de Catalunya.

EL FUTUR PRÒXIM: LES UNITATS DE CONVIVÈNCIA



Actualment, els recursos que ofereixen els serveis d'atenció a les persones grans difereixen en diversos aspectes -estructurals, organitzatius- i també en el model d'intervenció tècnica. Per sort, l'atenció a les persones grans ha guanyat professionalització al llarg dels anys i ha avançat cap a una gestió més sistemàtica dels recursos. Amb intervencions diverses, però amb una millora de la qualitat tècnica.

Atendre a una persona gran implica acompanyar-la i donar-li resposta a nombrosos aspectes. No es tracta únicament d'oferir uns serveis. SUMAR, com a entitat pública especialitzada en l'atenció a les persones, ja fa uns anys que va iniciar el camí cap a uns nous estàndards de qualitat. En un primer moment, en l'àmbit d'intervenció tècnica i, tot seguit, també en l'àmbit de selecció i gestió dels recursos humans i en l'àmbit arquitectònic.

A SUMAR creiem en la necessitat de generar nous models d'intervenció que **PERMETIN ENVELLIR TAL COM S'HA VISCUT** i, per aquest motiu, ja fa temps que hem apostat per l'aplicació del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) en els nostres centres. Un canvi en la mirada, en què **la persona és la protagonista activa del seu projecte de vida**.

Un dels nostres objectius també és avançar cap a un model homogeni d'intervenció en els equipaments que permeti acompanyar a les persones i a les seves famílies, i donar-los el suport necessari per millorar el seu benestar i la seva qualitat de vida. I per acompanyar-los correctament, a més d'una atenció centrada en la persona, cal que l'organització sàpiga guiar als professionals que han de portar a terme aquesta tasca i que els espais i els ambients siguin els adequats per ajudar en aquest sentit. Aquest canvi de paradigma afecta tant al disseny i la planificació dels serveis i programes a desenvolupar com a la intervenció i la praxi dels professionals, i als espais on es porta a terme l'activitat.

Intervenció tècnica - Gestió de persones - Espais



En aquesta línia s'avança cap a les Unitats de Convivència, espais que ofereixen una millora de la qualitat assistencial, amb capacitat per donar respostes més ajustades i personalitzades a les necessitats de les persones en situació de dependència que hi conviuen. I que, a més d'oferir el suport que cada persona necessita en un espai que permet sentir-se com a casa, es potencia la seva autonomia.



Els aspectes arquitectònics bàsics a considerar en el nou model d'Unitats de Convivència que es planteja són:

- > Recursos petits, d'un màxim de 15 places.
- > Espais comuns: cuina, menjador, sala d'estar, saleta, lavabos i sortida exterior.
- > Mobiliari i decoració de caràcter domèstic, semblant a una casa tradicional.
- > Ambients acollidors que evitin dissenys institucionals i hospitalaris.
- > Personalització dels espais.
- > Espais dotats de tecnologia (braçalets de mobilitat) per a aquelles persones que presenten demència i que deambulen de manera continuada, evitant, d'aquesta manera, l'ús de contencions.
- > Cuina oberta i senzilla d'utilitzar, integrada a l'àrea de menjador amb una zona de preparació (taulell de vitroceràmica) i una zona de rentatge (aigüera amb doble pica), regulables en alçada per afavorir la participació de les persones amb independència del seu grau d'autonomia.
- > Incorporació d'electrodomèstics: nevera, congelador, forn, microones, rentavaixelles, rentadora, assecadora i planxa de vapor.



EL CENTRE DE MAIALS (SEGRIÀ)

A càrrec de **Susanna Eres**, directora del centre.

El centre de serveis 'El Tossal' de Maials es va obrir l'any 2010, però no va ser fins al gener del 2016 que va passar a ser gestionat per SUMAR. Compta amb 20 places, 16 de titularitat pública i 4 de privades, i l'Ajuntament és el titular del servei.



El servei està obert de les 9 del matí a les 7 de la tarda i els horaris són completament flexibles i s'ajusten a les necessitats de cada persona o família. Es pot assistir al centre tot el dia, només al matí, només a la tarda o esporàdicament. I no només hi assisteixen persones grans de Maials. També n'hi ha d'altres pobles veïns, com ara Almatret, Seròs, Aitona, La Granja D'Escarp, Llardecans, Torrebesses i Sarroca de Lleida.

Oferim els diferents serveis i activitats en una planta baixa amb dues sales polivalents, una cuina pròpia, despatxos dels professionals, serveis amb dutxa inclosa, magatzem i bugaderia. I també disposem d'una àmplia zona exterior, perfectament adaptada per fer-hi activitats, com ara passejar o gimnàstica, on tenim un hort.

A l'equipament també hi portem a terme un ampli ventall d'activitats:

- Gimnàstica, estimulació cognitiva, treballs manuals, tallers de cuina, tallers de música destinats a les persones que l'utilitzen diàriament i adaptades a les seves necessitats i preferències.

- Tallers de memòria i de gimnàstica, dos cops a la setmana per a persones que no l'utilitzen diàriament.

- Activitats com ara xerrades, cursos o trobades intergeneracionals que ens permetin apropar-nos i obrir-nos al municipi.

Cap a l'ACP

Hem iniciat el 2018 amb un nou repte: la posada en marxa de la implementació del programa 'Tu decideixes com vols envellir'. Els dos primers anys de la gestió de SUMAR han servit per assolir els indicadors socio-sanitaris necessaris per iniciar el procés d'implantació del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) i ara ja ens trobem en el procés d'implementació en l'àmbit organitzatiu.

Això vol dir que les persones que assisteixen al centre potencien molt més les seves capacitats i la seva autonomia, donant continuïtat al seu projecte de vida amb la possibilitat de mantenir els seus costums i aficions i, a la vegada, treballar per retardar les diferents patologies que presentin associades a la vellesa.



L'ENTORN DEL CENTRE

Maials és una petita localitat d'uns 950 habitants situada al sud-oest de la província de Lleida. Històricament, des del punt de vista cultural i econòmic, pertanyia a la comarca de les Garrigues, però amb la creació dels consells comarcals va passar a pertànyer a la comarca del Segrià.

L'economia de Maials sempre ha estat lligada a l'agricultura de secà (vinya, cereals i olivera), recolzada per una important presència de ramaderia, sobretot porcina. Amb els anys, el conreu ha anat canviant i ja no trobem ni vinya ni cereals i s'ha apostat per l'ametller i l'olivera. Actualment, Maials és un gran productor d'oli d'oliva amb denominació d'origen de les Garrigues.

En el municipi també podem fer un recorregut al llarg de la història. Els carrers estrets del poble ens fan retrocedir a l'edat mitjana, quan el poble era emmurallat i els carrers no podien ser més amples perquè la fortificació no ho permetia. També hi podem trobar la vila closa, de la mateixa edat mitjana, cases d'estil gòtic i renaixentista, la capella de Sant Sebastià, patró del poble d'estil renaixentista, l'església romànica de Sant Pere i l'església parroquial de Santa Maria o de l'Assumpció, coneguda com la catedral de les Garrigues, així com molts altres vestigis històrics lligats a l'economia del poble com ara masos de volta, sitges i cellers.

Segrià



ACTIVITATS DELS CENTRES



SANT VICENÇ DE TORELLÓ (Osona)

FEM GORRETS I PEÛCS PER NADONS PREMATURES

A càrrec de **Míriam Caro**, directora del centre.

Tot va començar quan la Meritxell Rubio, col·laboradora de l'Associació de prematurs de l'Hospital Clínic-Maternitat (ASPREM-HCM) de Barcelona, em va explicar el projecte 'Fem gorrets i peücs'. La Meritxell, amiga meva, col·labora amb el projecte d'ençà que va tenir dues bessones prematures, l'Iria i la Queralt.

Les dues vam pensar que seria interessant que persones que han viscut tota una vida ajudessin a les que tot just inicien el seu camí. I a partir d'aquí, a finals del 2016, ens van posar en contacte amb l'Elisabet Farga, presidenta de l'associació, qui ens va informar de les característiques que havien de tenir aquests gorrets i peücs. Seguidament vam informar de la idea a la resta d'equipaments per a gent gran de SUMAR i van posar fil a l'agulla per començar el projecte.

Pocs mesos després, la Meritxell feia la primera entrega de gorrets i peücs. Una entrega que, amb el temps, s'ha anat polint. La manera de fer les entregues, com se subministren les llanes, la manera de repartir-les entre els centres que hi col·laboren. Ara tot està regulat mitjançant un acord de col·laboració entre SUMAR i l'associació de prematurs que es va formalitzar amb una visita a l'hospital per part del president de SUMAR, dues usuàries del centre de serveis de Sant Vicenç i jo mateixa. En aquesta visita també es va aprofitar per fer la tercera entrega de material. Un total de 48 conjunts!

Va ser un dia molt emotiu per a tothom. En aquest espai de la maternitat, les famílies passen un moment molt complicat, ple d'esperança perquè el seu nadó continuï endavant. Tot i això, el cap de pediatria va fer una excepció i va permetre la Josefina i la Marta, les dues usuàries del centre de serveis, entrar a la sala on hi havia els nens a les incubadores i entregar els peücs i gorrets a les mares i pares que estaven amb ells.

Actualment col·laboren 9 centres de SUMAR en el projecte i fins al mes de març de 2018 ja s'han entregat 212 conjunts. A més, intentarem, sempre que es pugui, fer una entrega presencial una vegada a l'any per mantenir aquest vincle i aproximar-nos als nens i a les seves famílies.

És una iniciativa molt bonica i esperem poder seguir-hi col·laborant!



MASSATGE I SENSACIONS, OBRINT-NOS ALS SENTITS

A càrrec de **Lídia Molist**, directora del centre

‘Massatge i sensacions’ és una nova activitat del centre de Fogars que neix amb la voluntat de potenciar la comunicació, la interacció i cobrir les necessitats bàsiques de vinculació i afecte de les persones.

Creem una atmosfera de tranquil·litat i de molta intimitat, agradable per a les persones que participen en l’intercanvi de sentits i d’emocions, que permet impulsar diversos aspectes:

- > social (l’aporta el mateix intercanvi)
- > emocional (rebre un contacte afectiu em genera emocions, ser reconegut, ser estimat...)
- > reconèixer la pròpia individualitat (a través del reconeixement del mateix cos)

El que descobrim amb aquest espai és que es dona cobertura a l’afectivitat d’una forma on es proporcionen consignes que faciliten eines per apropar-se a l’altre i vincular-s’hi. Un fet que hem comprovat afavoreix la seguretat en el contacte i un marc de referència.

Desenvolupem l’activitat amb diferents materials: pilotes, aparells, mocadors, teles, les mateixes mans... Cadascú escull amb qui fer l’intercanvi perquè és molt important que ens sentim còmodes amb qui tenim al davant, fet que facilita la vinculació. Després de compartir l’experiència, ens hem de trobar en un estat emocional diferent de quan hem començat. Potser més tranquil o relaxat, agraït del que he rebut, amb més presència del meu cos...

Com a la resta d’activitats que fem al centre, però en aquesta encara més, només hi participen les persones que de veritat volen gaudir d’aquest intercanvi de sentits i emocions, sigui perquè ho expressen directament o perquè sabem que els hi agrada per les observacions que fem del patró respiratori, de les reaccions que tenen davant el contacte o tenint presents les seves experiències passades o la mateixa biografia de la persona.



‘Massatge i sensacions’ és un espai en què tots som iguals, donem i rebem, cuidem i ens sentim cuidats, estem en contacte entre nosaltres. Tot això ens apropa d’una forma molt humana els uns als altres i ens aporta emocions molt positives.



PROFESSIONALS DE LA CUINA!

A càrrec de **Vanesa Pallàs**, directora del centre.

Des de l'any passat, el Centre de Serveis d'Oló aposta fort pel 'Taller de cuina'. Ens agrada molt perquè tot-hom, d'una manera o altra, hi pot participar i perquè és una activitat molt completa que permet tenir un resultat molt clar i menjable. I també perquè hi tenim molta traça, tot sigui dit!

Tant és així que, per la 'Festa de Nadal', vam decidir animar amb l'art de la cuina a les famílies i a les persones participants dels tallers. I vam organitzar un concurs de postres! Mare meva, quines exquisideses ens van portar i quantes famílies hi van participar! Un pastís de Sant Jaume, coca de cabell, pastissos de formatge, llacets de la llibertat, coca de pastanaga, pa de pessic 'tres llets' i un llarg etcètera. Va ser tot un èxit del qual estem enormement agraïts i agraïdes.

I com l'organitzem, el taller?

A l'assemblea mensual de principis d'any, totes les persones usuàries fan propostes del que els agradaria fer. I un cop recollides les propostes organitzem un calendari per tot l'any en què cada 15 dies, o un cop al mes, cuinem de totes totes.

La feina ja comença fent la llista dels ingredients que necessitarem i, després, anem a comprar al poble tot allò que ens farà falta amb aquells que els ve de gust. I un cop cuinat, no cal dir-ho, ens ho mengem. I en això també som autèntics experts!

Si mireu el nostre blog (www.csantamariaolo.wordpress.com) veureu tot el que hem fet! Panellets, mones, torrades d'escalivada amb anxova, xocolata, truita de patates, pastetes dolces i salades, magdalenes, gelat...

Enguany hem començat per la xocolata, la truita de patates i una empanada gallega. L'empanada era el primer cop que la fèiem i ens va quedar espectacular!

Cada cop ens hi aficionem més. Potser és que ens agrada molt menjar i que tot ens queda molt bo.

De fet, diuen que com més fas, més ganes tens de fer i això és una mica el que ens està passant amb la cuina.

Ara ja estem preparats per les mones de Pasqua, l'arròs amb llet i la crema de Sant Josep, entre moltes altres coses. Estem fets uns grans xefs. Ara només ens falta alguna 'Estrella Michelin'.



PORQUERES (Pla de l'Estany)

UN TALLER NATURAL I ESPECIAL: VICKS VAPORUB

A càrrec d'**Esther Arbusa**, directora del centre.

A proposta de la Dolors, la filla d'un usuari del centre, el passat mes de febrer vam fer una activitat especial.

La Dolors participa en els tallers de Flora Catalana que, de forma mensual, es realitzen al Centre Cívic de Porqueres i ens va proposar fer un 'Taller d'Etnobotànica' i elaborar cosmètica natural amb productes que tenim a casa.

Ho vam comentar en assemblea i a tots ens va semblar una bona idea, ja que molts de nosaltres utilitzàvem productes fets a casa quan érem joves i som grans coneixedors de moltes herbes remeieres. Com que tot-hom hi estava engrescat, vam demanar a la Dolors que ens assessorés amb el que podíem fer i el que necessitaríem. I aviat ho va tenir clar. Va parlar amb la persona que dinamitza els tallers de Flora Catalana, la Marisa, i es va oferir per venir al centre a elaborar 'in situ' el que decidíssim entre tots.



I així va ser! Vam decidir fer un Vicks Vaporub amb la col·laboració també de les famílies. Vam fer un llistat de productes, alguns complicats de trobar, però les famílies ens en van facilitar la majoria. La Teresa, la germana de la Llucietta, ens va portar eucaliptus i farigola, i l'Anna i la seva filla, la Núria, així com la Xari, la nora de la Maria, ens van facilitar la menta.

Els ingredients més complicats de trobar, com ara les gemmes de pi, la càmfora i la cera verge d'abella, els va portar la Dolors. I amb tots els ingredients a punt, la tarda del 6 de febrer vam elaborar un Vicks Vaporub casolà. Tots ens en vam poder emportar un petit pot cap a casa. L'activitat ha tingut tant d'èxit que ja estem preparant el proper taller de cosmètica natural. Si us interessa, hem penjat la recepta al nostre blog: csporqueres.wordpress.com/2018/02/06/taller-vicks-vaporub/.



UN CARNESTOLTES DE CALÇOTADA

A càrrec de **Cíntia Hernández**, directora del centre

Aquest any a Portbou hem celebrat el Carnestoltes d'una manera diferent. Vam decidir que no ens volíem disfressar, però sí fer alguna activitat relacionada i fer una mica de festa. I vam decidir fer màscares de Carnestoltes com una activitat de treball manual i organitzar un dinar en què ens van acompanyar les famílies i els amics i amigues.

Més endavant, un dia mentre dinàvem, va sorgir la idea de fer una calçotada. I vam aprofitar el dinar acordat per Carnestoltes per organitzar-la.

El menú escollit van ser calçots amb la seva salsa, acompanyats de mongeta i botifarra, i un pastís de formatge i melmelada de postres. El dia abans de la calçotada ja vam començar amb els preparatius. Nosaltres mateixos vam fer el pastís de formatge i melmelada (en concret tres perquè n'hi hagués per a tothom!) Al matí vam preparar una picada d'all i julivert per acompanyar les mongetes amb la botifarra.

Per coure els calçots i les botifarres, i preparar la salsa, vam comptar amb els treballadors de la brigada de l'Ajuntament, en Reyes i la Mari, que van ser els nostres 'xefs'. Tot va sortir perfectament i el menjar estava boníssim. A més, per a algunes persones va ser la primera vegada que menjaven calçots. Sempre hi ha una primera vegada per tot i la vellesa també és una etapa que ens ofereix fer i aprendre coses noves.

Després del dinar, vam jugar a la quina i moltes famílies es van quedar per jugar-hi plegats.

Vam passar un molt bon dia acompanyats de familiars i amics amb qui sempre ens agrada i ens fa il·lusió compartir una estona. Tothom va quedar molt content. Tenim ben clar que l'any que ve ho repetirem!



CARNAVAL 'ANYS 50' A TORRELAVIT

A càrrec de **Lluïsa Puigcerver**, directora del centre

El Carnestoltes del centre de Torrelavit ha tingut un aire diferent aquest any.

En l'assemblea d'usuaris vam decidir no disfressar-nos, però a la vegada vam comentar que ens faria il·lusió recordar la manera de viure del passat, i més concretament dels anys 50. Una dècada plena de glamur.

Recordar ens ajuda a reviure aquells moments viscuts que estan en l'oblit i que, per diferents motius, no estan presents. Així que hem aprofitat aquesta proposta per celebrar el Carnestoltes i fer teràpia de reminiscència.

Rememorem el passat als primers anys de la postguerra per refrescar els records personals positius. I comencem quan les dones tornen a preocupar-se per la seva bellesa, l'estètica i vestir-se. Recordem especialment els barrets i els complements; com els guants i les boses a conjunt eren imprescindibles.

Vam preparar tres espais característics d'aquesta època. En el primer, una taula de despatx amb la màquina d'escriure, la ploma, una màquina de calcular, una lupa i uns llibres antics en què el Joan, el Ton, el Carlos, el Demetrio, l'Antonio, el Josep i en Roc ens van fer una representació del que feien els homes en aquell temps.

En una segona taula ens esperaven la Teresina, l'Antònia, l'Anna i la Filomena a punt per prendre el te de les 5 de la tarda. No hi faltaven les tasses, ni la campana de servei, ni les revistes antigues, ni uns bons barrets.

I a la tercera i última taula vam preparar un tocador amb penjolls, miralls, una caixa de música i un antic telèfon que va servir per fer unes boniques fotos a l'Angeleta, l'Aurora i l'Assumpció.

I com que l'activitat la vam fer el Dijous Gras, fóra bo acabar-la amb un berenar típic del dia: pa amb tomàquet i botifarra d'ou, i bona música per acompanyar la festa.



CAMALLERA (Baix Empordà)

ENS MOVEM!

A càrrec d'**Anna Isern**, directora del centre.

Activitats de gimnàstica, psicomotricitat, parc de salut i passeig diari.

La pràctica de l'activitat física produeix importants beneficis en les persones grans, ajudant-les a potenciar al màxim la seva autonomia i a millorar el seu benestar físic i psíquic. Així doncs, per tal d'assolir un bon funcionament de l'organisme, en el centre de serveis de Camallera portem a terme activitats de gimnàstica i de psicomotricitat que complementem amb sortides al parc de salut del municipi.

Portem a terme sessions de gimnàstica suau amb l'objectiu de mantenir i recuperar el to muscular, l'agilitat i la flexibilitat, i també de millorar el moviment corporal o la motricitat.

També tenim programades sessions per anar treballant diferents parts del cos, amb el suport de material específic, com ara pilotes, cercles, piques o anelles, i d'aparells del parc de salut. Diàriament, i durant uns 30-45 minuts, realitzem exercicis de flexibilitat, tonificació muscular, equilibri i coordinació. Normalment són activitats en grup en què també aprofitem per donar consells d'higiene postural i d'una vida saludable.

Dins de les activitats motrius també tenim el 'Taller de Psicomotricitat' i el passeig diari. Aquesta última activitat, el passeig, està pensada per potenciar el manteniment de la marxa, una activitat molt senzilla que aporta molts beneficis al nostre cos. Afavoreix el sistema circulatori, ajuda a abaixar la tensió arterial, promou la salut del cor, enforteix els ossos... Dediquem una estona cada dia, uns 15-20 minuts, a realitzar aquesta activitat sempre en funció de les capacitats de cada persona. Habitualment, i sempre que el temps ens ho permet, passegem per l'exterior del centre i, si no és possible, doncs per l'interior. Fomentem la marxa sempre, sigui per anar al bany, per canviar d'espai quan es realitza una altra activitat o per endreçar un objecte personal a la taquilla.

I el millor de tot és que ens ho passem molt bé fent exercici tots junts!



LES GARRIGUES

TAPISSOS I QUADRES DE 'PATCHWORK'

A càrrec de **Cristina Teixidó**, directora del centre

A moltes de les persones que venen al Centre de Serveis de La Granadella els agrada cosir. Ho havien deixat de fer perquè a casa, soles, no tenien els mitjans per continuar fent-ho, però ara al centre poden gaudir novament d'aquesta activitat. La costura o qualsevol altra tècnica manual relaxa, i al tractar-se d'una activitat creativa, millora l'autoestima. És vital per tenir una vida plena i satisfactòria.

L'activitat la fa qui vol de manera individual i segons les seves preferències. S'emmarca dins del que anomenem Laborteràpia i també pretenem que, per mitjà d'aquesta activitat i l'ocupació que suposa, les persones puguin reeducar i rehabilitar aspectes físics, cognitius i socials.

Portem a terme diversos tipus de labors, però d'una en especial estem molt orgulloses: els quadres i tapissos de 'patchwork'. Abans de fer els patrons, cerquem diverses composicions i decidim quina fer. Tenim diferents tipus de teles que combinem i hi afegim 'puntilles', 'trapillo' o altres decoracions. Són peces úniques de les quals podem gaudir cada dia perquè un cop acabades les col·loquem en diferents espais del centre. A diferència d'altres tipus de 'patchwork', nosaltres ho cosim tot a mà i gaudim d'aquella estona de treball individual i creatiu.



RIUDELLOTS DE LA SELVA (La Selva)

LES SORTIDES AL MERCAT

A càrrec de **Carme Amer**, directora del centre.

Una de les activitats més demanades és la sortida al mercat del municipi. Durant el 2017 vam portar a terme 2 sortides i, com que van ser molt positives, pel 2018 ja hem planificat l'activitat i ja hem escollit els dies que hi anirem al llarg de l'any. També hem programat els dies perquè hi puguin participar les persones que assisteixen als serveis de tallers.

La nostra primera experiència d'aquest 2018 ha estat tot un èxit! Tot i que feia una mica de vent, la gent va decidir tirar endavant la sortida i hi vam anar 11 persones. Tant en el mercat com en el camí d'anada o de tornada, ens vam trobar amb veïns de Riudellots, al-

gun membre de la família i altra gent del poble, amb els quals vam intercanviar algunes paraules. I també alguns vam poder gaudir del retrobament amb amistats de pobles veïns.

En el mercat vam aprofitar per xafardejar el que es venia, vam demanar preus i vam comentar si ens agradava o no. Ens va agradar molt olorar la flaire de les flors, de les olives, de la fruita com ara la taronja i de gaudir d'una varietat de colors com ara el violeta de la col llombarda. Vam acabar la sortida comprant fruites i verdures, un jersei i 6 plantes pel centre del Lliri Blau. Ja esperem la data de la pròxima sortida!



IMMERSOS EN LES NOVES TECNOLOGIES

A càrrec d'**Irina Vela**, directora del centre.

Complementant l'activitat cognitiva 'tradicional', comptem amb el FESKITS, un innovador sistema de treball que, aprofitant les noves tecnologies, permet la realització de tractaments d'estimulació cognitiva en línia amb persones grans que tenen les capacitats cognitives preservades i que poden presentar algun tipus de lesió cerebral (Alzheimer en estat lleu o moderat, una malaltia neurodegenerativa o una malaltia psiquiàtrica amb alteracions cognitives associades que necessiten un tractament especialitzat).

Els tractaments estan especialment dissenyats per realitzar un treball individual d'estimulació cognitiva amb l'objectiu d'ajudar a mantenir o millorar les funcions cognitives superiors; atenció i concentració, memòria, funcions executives, percepció i reconeixement, llenguatge, càlcul i orientació espacial i temporal.

Com ho fem? Normalment, cada persona realitza l'activitat una vegada a la setmana (excepte si la persona vol més dies) de manera individual o amb l'ajuda d'un professional, amb una durada d'entre 30 i 50 minuts, en funció del mòdul assignat.



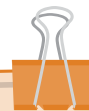
Tot i que hi ha un grup de persones grans que estan encantades d'utilitzar aquest programa, s'ha de dir que no totes les persones del centre volen utilitzar-lo. Els motius són varis i diversos. Alguns creuen que no se'n sortiran ("això de l'ordinador és molt complicat", diuen) i d'altres ho proven i decideixen no continuar perquè es posen nervioses. Sigui quin sigui el motiu, el respectem i, si en un altre moment se senten amb ganes i més preparades, sempre som a temps de tornar-ho a intentar!

El FESKITS l'utilitzen tant les persones del servei d'estada com les que assisteixen als tallers externs de memòria. I comptem amb l'ajuda d'una persona molt especial, en Manel, que fa de mentor a proposta dels mateixos usuaris que, amb ell al costat, se senten més segurs i acompanyats.

Apropar a les persones grans a les noves tecnologies pot suposar, a priori, un repte, però ens permet endinsar-los en un món desconegut que, a mesura que van coneixent, a més d'augmentar l'autoestima i estimular el cervell, permet passar una estona còmoda i divertida.

Com he comentat al principi, és un afegit a l'activitat d'estimulació cognitiva tradicional. Considerem que tot allò que no s'entrena, s'atrofia! I, per tant, aquest programa ens permet exercitar el cervell d'una manera lúdica i amena! Una manera diferent i divertida d'activar la ment!



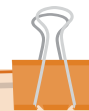


Agullana



Camallera





Fogars de la Selva

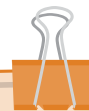


Les Garrigues



Maials





Porqueres



Portbou



Riudellots de la Selva





Santa Maria d'Oló



Sant Vicenç de Torelló



Torrelavit



ENTREVISTA A...

IRINA VELA COROMINAS

Directora del Centre de Serveis d'Agullana (Alt Empordà)

L'Irina és la nova directora d'Agullana. Es va incorporar al centre en el mes de juny del 2017 i és llicenciada en Psicologia i especialitzada en Psicooncologia i cures pal·liatives.



Ens pots explicar com van ser els teus primers dies al centre?

Aviat farà un any que vaig començar com a directora en el centre de serveis d'Agullana i formar part del projecte de SUMAR, concretament en aquest càrrec, m'ha suposat un repte personal i professional molt gran, ja que era la primera vegada que assumia una posició similar.

Durant els primers dies tenia una barreja d'emoció, però crec que la por i el respecte eren les que més m'afloren. Por i respecte a no estar a l'altura i a no saber si me'n sortiria. Tot era nou per a mi i anava a un ritme difícil de seguir, al principi. A poc a poc, dia rere dia, he aconseguit assentar-me i 'agafar el rodatge' del dia a dia. En aquest sentit, han jugat un paper fonamental el meu equip, que m'ha acollit des d'un principi i m'ha ajudat en tot el que he necessitat. Tanmateix, he sentit el mateix caliu dels nostres avis i àvies i dels seus familiars. Des d'un primer moment, he sentit que formava part del centre.

Què et va empènyer a treballar en el món de les persones grans?

Els meus inicis en l'àmbit de les persones grans van ser per casualitat. Si sóc sincera, fins al moment en què vaig acabar de cursar el màster, no m'havia plantejat la possibilitat de treballar amb persones grans. Vaig començar de manera fortuïta en una associació de persones grans realitzant tallers de memòria. Alhora ho compaginava amb altres tallers relacionats amb les noves tecnologies, en una altra entitat, on també era la coordinadora del servei. Gairebé sense adonar-me'n vaig anar encarrilant la meua carrera professional en l'àmbit de les persones grans.

Les persones grans m'han captivat a poc a poc i amb elles he descobert un món fascinant

M'ha captivat la història de cada persona que he tingut l'oportunitat de conèixer, la seva manera de veure el món, les ganes de seguir aprenent i seguir vivint, els riures que hem compartit en molts moments, la seva gratitud i honestedat... Agraïxo haver trobat per casualitat la meua vocació, agraeixo a cadascuna d'elles haver format part de la meua història i haver-me ensenyat tant en l'àmbit personal com professional.

Què t'aporta el treball que realitzes?

M'agraden els reptes i arriscar-me. Estava en un moment tant personal com professional que necessitava quelcom més. Vaig veure per Internet l'oferta de feina i no m'ho vaig pensar. No tenia



Treballar amb gent gran m'aporta ganes de treballar amb i per a ells perquè em fan créixer, sobretot com a persona, i m'ajuda a valorar el dia a dia

gaires esperances d'aconseguir-ho i va ser una grata sorpresa. I ara, cada dia al centre de serveis suposa un nou repte. No visc dos dies iguals i crec que aquesta és, precisament, la grandesa del treball que fem. M'agrada formar part d'aquest projecte i sentir-me responsable, juntament amb la resta de l'equip, de la felicitat de les persones que venen al centre. El que estic aprenent aquí no ho podria haver après en un altre lloc. M'està aportant una experiència tant personal com professional immensa.

Pots explicar-nos algun moment emotiu, divertit o que recordis especialment?

Fins ara, si he de triar un moment emotiu, escolliria el centenari d'en Ventura, que vàrem viure al mes d'agost. Per mi va ser també molt especial. Era la primera vegada que organitzava i vivia un homenatge centenari i em va captivar el clima que es va viure en el centre durant tot el dia. Vam començar el dia amb nervis, nostàlgia, riures i emoció, i aquesta va ser la tònica que va seguir durant tota la celebració. El centre es va omplir de moltes persones que el van voler acompanyar. La seva família, amics del casal d'avis, representants de la Creu Roja, les alcaldesses d'Agullana i de La Jonquera (municipi on resideix) i, evidentment, tots els seus companys del centre. D'alguna manera vam voler honrar aquests 100 anys de vida d'un home que continua desprenent bondat i saviesa. Va ser un dia màgic!

Per acabar, quin consell donaries a una persona que valora venir al centre?

Els hi diria que no s'ho pensin. Que vinguin a provar-ho i a conèixer-nos per sentir el nostre caliu i familiaritat! Amb nosaltres trobarà allò que necessita, tant si viu o se sent sola a casa, si només vol venir a prevenir la pèrdua de memòria, a potenciar l'activitat física o a conversar amb altres persones i compartir el dia a dia. Que ens vinguin a conèixer i veuran que realitzem diàriament moltes activitats per estimular la memòria, per potenciar l'activitat física, musicoteràpia, treballs manuals, pintura, labors, taller de cuina... A més, amb la implicació de la família, també celebrem els aniversaris i les festes tradicionals, anem d'excursió una vegada a l'any i realitzem diverses sortides pel municipi. Li respectem els gustos, preferències i interessos i podrà realitzar les activitats que li agradin en el moment que vulgui, a més de conversar i conèixer altres persones o retrobar-se amb vells coneguts. En resum, li diria que el centre d'Agullana és més que un centre. Que som una petita però gran família.





EL RACÓ DE...

FRANCISCO VENTURA

Del Centre de Serveis d'Agullana

En Francisco va entrar a formar part del Centre de Serveis d'Agullana l'agost del 2011, pocs mesos després de la seva obertura. Estem encantats de compartir amb ell el seu 100è aniversari i, per això, hem recopilat alguns dels principals fets que han marcat la seva vida, així com el seu dia a dia al centre. Un petit resum de tota la seva llarga i intensa trajectòria de vida de la qual us volem fer partícips.



el tallat a Can Toni. El que no li agradava tant era que el portessin amb cotxe i, per aquest motiu, va seguir conduint fins als 90 anys!

En Ventura ha passat la vida rodejat de la seva família, un dels pilars més importants... i aquesta ha anat creixent! Ha crescut tant i estan tan units que cada dos o tres anys es reuneix tota la família Ventura. I gairebé són 100 persones! El més gran de la família és ell i la més petiteta, avui dia, és la Paula, amb 2 anys. Té 5 néts i 4 besnéts que són l'alegria de la família! Una gran família que ha anat creixent al seu costat.

Història de vida

En Francisco Ventura Cots va néixer l'11 d'agost de 1917 a Argelaguer. Fill d'en Juan i la Rosa, va ser el tercer de 8 germans. Ara només li queda la seva germana petita, la Pilar, que amb 85 anys viu a Cabanes.

Els pares treballaven en un mas i tota la família ha fet vida de pagès. La seva infància i joventut van transcórrer en el mas amb els seus pares i germans. L'any 1943 coneix la seva futura esposa, la Palmira. És a Capmany, on treballa la família en una casa de pagès. Dos anys després, el 12 d'octubre de 1945, es casen a la Jonquera. La Palmira també es va dedicar a la vida de pagès i va ser la dona de la seva vida, el seu gran i únic amor. I d'aquesta relació neixen tres fills: en Joan, en Josep i en Narcís.

Després d'una vida dedicada a la família i a la vida de pagès, a en Ventura li agradava cada dissabte i diumenge al matí anar a la llibreria del seu fill i fer



L'estada al centre de serveis

En Francisco arriba al centre de serveis d'Agullana l'agost del 2011 després d'una recomanació de la seva metgessa de capçalera. Durant la primera setmana va venir dies alterns, però a la següent ja va voler venir cada dia. Com verbalitza ell mateix, "venir al centre em distreu molt. Què faria a casa tot el dia? M'agrada fer xarxa."

De dilluns a divendres arriba al centre des de la Jonquera, on viu amb un dels seus fills i la jove. Ve amb el transport adaptat de la Creu Roja, juntament amb altres companys amb els quals comparteix una part del trajecte.

El que més li agrada en el centre és fer xarxa. La tranquil·litat i anar a l'ordinador a treballar amb el FESKITS (tot i que a vegades es posa nerviós, li agrada anar-hi). També, s'encarrega de tenir cura de l'hort del nostre centre. I tanmateix, gràcies a ell, sabem en quin dia ens trobem, ja que ell s'encarrega de canviar la data del calendari del centre!

Participa en totes les activitats que proposem i té molta voluntat per fer coses. És educat, constant, pacient i sempre està disposat a ajudar als altres companys. Té molt bona relació amb tothom, tant amb els companys com amb les treballadores.

És una persona que es fa estimar. Un home honrat, bondadós, molt i molt treballador i familiar. De part de tots els que formem part del Centre de Serveis d'Agullana, li donem les gràcies per ensenyar-nos tant i per compartir amb nosaltres aquests anys en el centre. El seu dia a dia ens deixa una gran petjada en el cor a tots nosaltres que no se'ns esborrarà mai.



La celebració del centenari



ACTIVA EL TEU COS!

A càrrec de **Meritxell Coromina**, fisioterapeuta del Centre de Serveis i de la Residència de Sant Vicenç de Torelló, i del Centre de Dia de Sant Hilari Sacalm.

Caminem una estona cada dia

Beneficis. Caminar ajuda a:

- > Millora la circulació de la sang i de l'estat del cor, i prevé malalties com ara la diabetis, el colesterol i la hipertensió.
- > Consolida els ossos i redueix el risc d'osteoporosis.
- > Enforteix la musculatura i permet tenir més resistència física.
- > Fa augmentar la capacitat pulmonar i redueix la sensació de cansament.
- > Aporta benestar emocional perquè ajuda a reduir l'ansietat i millora l'estat d'ànim.
- > Permet mantenir l'autonomia.

Caminar posa en marxa tot el cos i ajuda a tolerar més qualsevol esforç, com per exemple pujar i baixar escales, caminar en pendents o anar a fer la compra.

Precaucions

- > Si no sou caminadors habituals, cal començar a poc a poc.
- > Sortiu a caminar quan us trobeu bé físicament, no sortiu amb febre ni quan us trobeu malament.
- > No feu exercici en dejú i espereu una estona després de menjar. També heu d'estar ben hidratats.
- > Mireu el temps que fa abans de sortir a caminar. No sortiu en dies ni hores de molta calor i d'exposició al sol. Tampoc si hi ha previsió de pluges o es presenta un dia molt emboirat o ventós.
- > Doneu temps al refredament; no pareu de cop, aneu reduint la intensitat.
- > Una bona manera de mesurar la intensitat és la parla. Si trobeu que no podeu parlar afluïeu el ritme.
- > No espereu a esgotar-vos per parar.

Recomanacions

- > Caminar uns 30 minuts o 1 hora al dia. Es pot fer en 2 vegades, mati i tarda.
- > Aprofitar per treballar els braços:
 1. Doblegar els colzes de manera rítmica.
 2. Encreuar un braç per davant i l'altre per l'esquena.
 3. Aixecar el braç recte fins a l'altura de l'espatlla.Podeu augmentar la força fent aquests exercicis agafant amb la mà un parell de pedres, amb més o menys pes.
- > Penseu en aixecar bé els genolls i els peus, així reforçareu més les cames.
- > Hi podeu anar sols, però és més divertit en grup.
- > Sigueu constants i així anirà en augment el vostre benestar físic.

Moure's és molt important perquè ens aporta molts beneficis. Cal que ens traiem la mandra del damunt i que caminem, encara que sigui per dins de casa o pel jardí.

En l'àmbit local, també podeu consultar al CAP les rutes saludables del vostre municipi dins el Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES), coordinat per la Generalitat de Catalunya.



ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec de **Miriam Caro**, terapeuta ocupacional especialitzada en neuropsicologia i demències, i directora del Centre de Serveis de Sant Vicenç de Torelló.

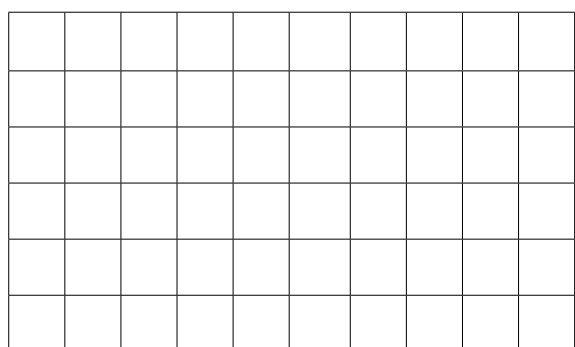
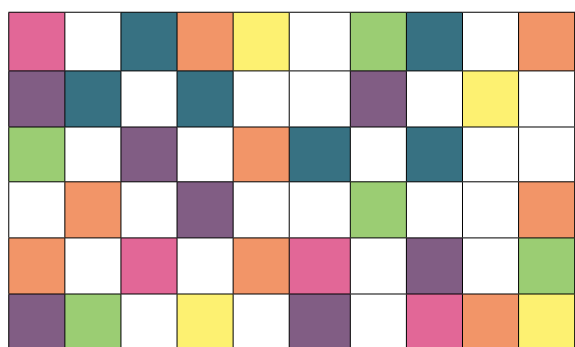
Sudoku

Per jugar al sudoku només hi ha una norma, heu d'omplir la graella d'aquesta manera: cada línia (□□□), cada columna (□□□) i cada requadre (□□□□) han de contenir totes les xifres de l'1 al 9, una sola vegada.

2		7	6	4			5	1
	8	3		5	9	6	7	4
4	5		7			9		
3	4	9		2	5	1	6	7
	6	8	1		4	2		5
5		2		6		4	8	
6	7	1			2	5	4	9
		5		7	6		1	2
8	2		5	9	1	7		6

Dibuix

Fes un dibuix simètric, pintant la quadrícula de baix dels mateixos colors que la de dalt.



Busca les 8 diferències i pinta les dues imatges



Escriu-les:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Calcula i pinta

Pinta de colors segons els resultats de les operacions:

1=groc; 2=verd; 5=marró; 7=taronja; 8=vermell; 9=lila; 11=gris



SABIES QUE...?

És possible recuperar l'optimisme i la il·lusió quan ens fem grans?

Fragments del llibre *Optimisme vital*, de Bernabé Tierno.
Psicòleg, pedagog i escriptor.

La vida m'ha demostrat que sempre és possible enganxar-se a l'alegria i al goig per viure, a qualsevol edat, per més que les experiències pessimistes hagin estat constants en la llar, les actituds i les formes.

No estic dient que sigui fàcil transformar a una persona pessimista i depressiva en una optimista i vital, sobretot si durant molts anys ha viscut tancada en unes idees, pensaments i sentiments recurrents, com ara: "la vida és patiment", "jo no tinc remei", "és inútil intentar alguna cosa perquè sempre acabo sentint-me enfonsat", "ningú pot fer res per mi", "a ningú l'importo", "no vull viure", "no aguento més"...

Per descomptat, si no es fa res, si no es canvia res en la vida d'aquestes persones, res canviarà. És necessari que despertin l'atenció a les experiències positives de qui ha aconseguit millorar la seva vida encara que poden trobar-se en una situació igual o pitjor. O bé, poden veure's influïdes aquestes persones per determinades accions positives, com sortir, fer exercici més sovint, anar a ballar, o qualsevol altra activitat que demostrï que és possible, almenys durant unes hores, deixar les queixes i el negativisme. Qualsevol experiència positiva que introdueixi al pessimista a canviar d'actitud pot fer el 'miracle' d'iniciar el procés de canvi d'actitud.

Mai és massa tard i sempre és possible tornar a experimentar estats afectius gratificants i convertir-nos en persones optimistes i deixar de ser persones pessimistes. El secret no és un altre que: voler de veritat! I passar a l'acció, portant a la nostra vida quotidiana les actituds conscientment positives, el llenguatge i les activitats que tenen en comú les persones positives.



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Diputació
de Girona



Consell Comarcal
del Pla de l'Estant



Consell Comarcal
de les Garrigues



Consell Comarcal
de l'Alt Empordà



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL



Ajuntament de
Santa Maria d'Oló



Ajuntament
de Portbou



Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló



Ajuntament de
Fogars de la Selva



Ajuntament
de Porqueres



Ajuntament
d'Agullana



Ajuntament de
Riudellots de la Selva



Ajuntament de
Saus, Camallera
i Llampàies



Ajuntament de
Torrelavit



Ajuntament de
Maials

SUMAR, empresa d'acció social SL - Pla de Salt, 18. Oficina 2 - 17190 Salt - Tel. 972 439 168 - info@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat