

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2022

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Especial Portbou - Núm 6



Núm
21



04

FEM BALANÇ
DEL 2022

11

QUÈ M'AGRADA?

18

ACTIVA'T



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:

Cíntia Hernández

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

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.

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



SERVEIS PÚBLICS D'ACCIÓ
SOCIAL DE CATALUNYA

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 contínuum 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, entre ells el de Portbou. Al 2011, n'incorporem tres 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 Portbou.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

FEM BALANÇ DEL 2022

A CÀRREC DE CÍNTIA HERNÁNDEZ,
DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS

A mitjans d'aquest any 2022, per fi hem pogut tornar a recuperar gairebé la totalitat del nostre dia a dia d'abans de la pandèmia i la nostra manera de treballar, d'acord amb el model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP). Hem pogut reactivar accions del model ACP que ajuden a fomentar l'autonomia de les persones i que vam haver de deixar de fer per complir amb les mesures de seguretat i prevenció per fer front a la Covid-19 i també hem recuperat alguna activitat que vam decidir no fer mentre haguéssim de mantenir les mesures de prevenció, com el projecte de les cuines del món i les activitats intergeneracionals.

Un dels canvis més significatius i més esperats va arribar a finals de maig quan les persones usuàries van poder treure's la mascareta dins el centre. Això significava que podíem tornar a estar tots junts, sense mantenir distàncies de seguretat i compartir els àpats en una mateixa taula més de dues persones, com a casa.

També hem recuperat activitats i accions tan senzilles però tan alineades amb el model ACP com el fet de poder decidir lliurement la taula on asseure's o les persones amb qui estar més a prop.





Durant els darrers dos anys, les mesures de prevenció per la Covid-19 no ens han permès la lliure mobilitat dins el centre. Tothom tenia un lloc assignat, el que prèviament havia escollit, i la mobilitat d'un espai a un altre era molt reduïda. Tothom solia seure cada dia al mateix lloc. Ara, amb la relaxació de mesures, cada persona pot seure on vol i pot anar canviant de lloc al llarg del dia. I el més important és que els beneficis d'aquesta lliure mobilitat van molt més enllà del fet de poder decidir un mateix quan i a on es vol anar. La mobilitat permet compartir més temps amb diferents persones un fet que és molt

beneficiós perquè millora la socialització i crear nous vincles i amistats.

I hem recuperat activitats significatives del dia a dia com ajudar a parar i desparar les taules a l'hora dels àpats, servir-se el menjar i l'aigua o preparar-se el cafè, tallat o infusió. I el fet de menjar tots plegats en una mateixa taula, també amb les persones que només utilitzen el servei de menjador, les professionals o les famílies que així ho desitgen. Aquestes accions també són molt senzilles, però ahora molt poderoses a l'hora de fomentar l'autonomia de la persona i millorar la seva autoestima.

Tornar a obrir el centre a tothom -a les famílies, a les persones voluntàries, als infants i als joves del municipi- també ha estat un altre canvi molt esperat. Ens agrada que la gent ens vingui a veure i vegi directament el que fem. El primer dia ho vam celebrar amb un berenar conjunt per celebrar el dia de les famílies. Després va venir la festa del 12è aniversari del centre, també molt esperada perquè feia dos anys que no la podíem

celebrar com calia amb les famílies, i hi vam convidar el grup d'havaneres La Mar D'Amunt del Port de la Selva. La Covid-19 ens va donar un petit ensurt i vam haver de modificar el dia, però el més important és que vam poder gaudir de la festa tots plegats. I després de l'estiu, ja al setembre, hem pogut tornar a realitzar l'excursió anual i hem anat al Cellar Empordàlia de Vilajuïga.





Amb la comunitat, l'any passat vam recuperar algunes activitats, però aquest any n'hem recuperat moltes més. Pel Dia de la Dona vam preparar un detall per a totes les participants a la concentració organitzada per les mestresses de casa de Portbou, per Setmana Santa vam col·laborar amb Càritas Portbou i hem participat

en el Portbou Florit i al Corpus tant de Portbou com de Llançà fent algunes labors per decorar racons dels pobles. I hem realitzat el ninot de Sant Joan que es va cremar a la foguera popular. I el mossèn del poble torna a venir un dia al mes per a totes aquelles persones que desitgen veure'l.

I al setembre també hem recuperat els tallers externs de memòria i gimnàs en el mateix centre deixant enrere l'espai del centre cívic. Un fet que

ens permet recuperar de nou l'espai obert, de moviment, de socialització i de referència per a les persones grans de Portbou.







QUÈ M'AGRADA?

La nostra gent i les activitats que els hi agraden

LES PERSONES GRANS



Maria Alemany Coll. 88 anys. Colera

Lloc de naixement: Calvià (Mallorca)

Usuària des del 10 de maig de 2021

Què m'agrada

A la Maria li encanta tenir cura de les plantes i les flors del centre. Ella és qui s'encarrega principalment de cuidar-les i hidratar-les. Com a mallorquina, li encanta el mar i sempre passeja per la terrassa del centre. I de tant en tant, quan fa bon temps, li agrada acostar-se fins al mar.



Lluïsa Badosa Rosa. 76 anys. Portbou

Lloc de naixement: Portbou

Usuària des del 21 de juliol de 2022

Què m'agrada

La Lluïsa ha après a manipular la reixa amb la corda i li agrada molt. La relaxa. També li agrada passejar per la terrassa del centre i llegir les revistes del cor.





Manuel Flores Sanchez. 67 anys. Portbou

Lloc de naixement: Almeria
Usuari des del 23 d'agost de 2017

Què m'agrada

A en Manolo li agraden les activitats tranquil·les i amb poca gent, sobretot llegir i mirar llibres de fotografies com, per exemple, el llibre *El mundo en color*.



Josep Cane Nadal. 94 anys. Portbou

Lloc de naixement: Port de la Selva
Usuari des del 8 de febrer de 2022

Què m'agrada

En Josep és un gran amant dels jocs de taula i després de dinar sempre fa la partida de dominó. També li agraden molt els jocs manipulatius i els memorys de diferents temàtiques als que hi juga mentre escolta uns boleros.



Rosalia Galvan Moreno. 86 anys. Portbou

Lloc de naixement: Cumbres Mayores (Huelva)
Usuària des del 10 de gener de 2022

Què m'agrada

A la Rosalia el que més li agrada és callejear, com diu ella. És la primera que s'apunta quan programem una sortida pel poble o anem a fer el vermut. Per a ella les activitats de la vida diària són molt significatives i sempre col·labora a parar i desparar taula a l'hora de dinar.





Jose Mª Gallego Doñate. 73 anys. Portbou

Lloc de naixement: Portbou
Usuari des de l'1 de juliol de 2010

Què m'agrada

A en Pepe, com tothom el coneix, li agrada molt fer activitats de psicomotricitat fina amb la reixa i la corda i participar en el taller setmanal d'actualitat. Sempre manté a tothom al dia de tot el que passa al món.



Amparo Cuenca Muñoz. 89 anys. Portbou

Lloc de naixement: Anna (València)
Usuària des de l'1 d'octubre de 2020

Què m'agrada

Les activitats més significatives per l'Amparo són les tasques de la vida diària i la música. Sempre està cantant. Al centre pot continuar fent aquestes activitats, per exemple, després de berenar. Ajuda sempre a eixugar els plats, els coberts i les tasses.



Josefina Diaz Vargas. 89 anys. Portbou

Lloc de naixement: Posadas (Córdoba)
Usuària des del 10 de novembre de 2021

Què m'agrada

A la Josefina li agrada molt la cuina i fer labors. Té molt bona mà per les dues coses. Al centre sempre col·labora en els tallers de cuina i fa diferents labors sigui cosint, fent ganxet o macramé.





Carolina Llauredó Barrot. 91 anys. Portbou

Lloc de naixement: Portbou

Usuària des del 16 de novembre de 2020

Què m'agrada

L'activitat que més li agrada a la Carolina són les labors. Al centre ha après a fer caixes, bosses de mà, posa llapis i qualsevol cosa que se li acudeixi amb la reixa i el macramé. També li agrada molt participar en el projecte Som Prematurs teixint peus, gorrets i mantes per a nadons prematurs.



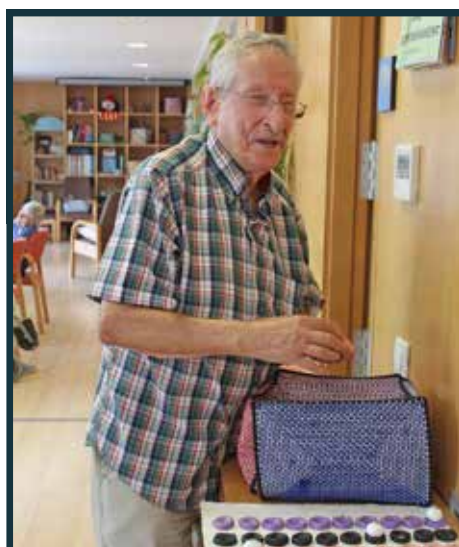
Catalina Martin Heras. 88 anys. Portbou

Lloc de naixement: Portbou

Usuària des de l'11 d'agost de 2020

Què m'agrada

A la Catalina li agrada molt pintar mandales i col·laborar en les activitats de la vida diària. Sempre col·labora juntament amb altres companyes a plegar les estovalles, els tovallons i els draps de cuina.



Lluís Novell Cuffi. 91 anys. Portbou

Lloc de naixement: Portbou

Usuari des del 9 de juliol de 2019

Què m'agrada

En Lluís té molta afició a fer labors amb la corda i el macramé, li agrada encarregar-se de regar i cuidar les plantes de la terrassa i és la persona que ens canta la quina quan hi juguem.





Joan Gordi Cano. 85 anys. Portbou

Lloc de naixement: Barcelona

Usuari des de l'1 d'octubre de 2015

Què m'agrada

L'activitat més significativa per en Joan són totes les activitats relacionades amb la música. Li agrada molt l'activitat de musicoteràpia, coneix les cançons i les canta totes. També s'ho passa molt bé quan escolta música amb els cascos i realitza jocs manipulatius.



Carme Grau Puigvert. 68 anys. Portbou

Lloc de naixement: Girona

Usuària des del 23 d'agost de 2022

Què m'agrada

A la Carme li agrada fer activitats per mantenir la ment activa, li agrada molt escriure i llegir i aprendre coses noves. També li agrada mantenir-se activa físicament amb l'activitat de gimnàs i de ioga suau.



Antònia Guday Vila. 93 anys. Portbou

Lloc de naixement: Palau

Usuària des del 9 de juliol de 2020

Què m'agrada

A l'Antònia, entre les activitats que més li agraden de fer al centre hi ha pintar i fer treballs manuals. Li agrada endur-se les coses que prepara per decorar casa seva.





Isabel Pau Budo. 87 anys. Portbou

Lloc de naixement: Portbou
Usuària des del 8 de febrer de 2022

Què m'agrada

A la Isabel li agrada molt conversar. Li agrada activar la ment de manera oral en grup i riu molt quan juguem al Pasapalabra. També li agrada mantenir-se activa a través del gimnàs.



Emilia Pla Esparraguera. 89 anys. Colera

Lloc de naixement: Figueres
Usuària des del 12 de maig de 2022

Què m'agrada

A l'Emilia el que més li agrada és llegir i escoltar sardanes. Al centre cada dia llegeix el diari i també li agrada llegir llibres i novel·les. A vegades fins i tot les porta de casa. També li agrada fer sopes de lletres mentre pren una infusió quan arriba al matí.



Margarita Romero Solsona. 89 anys. Portbou

Lloc de naixement: Puigcerdà
Usuària des del 5 de novembre de 2019

Què m'agrada

Les activitats que més li agraden a la Marga són totes les que tenen a veure amb l'estimulació cognitiva. Li agrada molt fer sopes de lletres, fitxes d'estimulació i jocs de memòria. També s'ho passa molt bé a l'ordinador fent els exercicis del programa d'estimulació cognitiva Feskits.





Anna Maria Ribera Vilella. 84 anys. Portbou

Lloc de naixement: Banyuls Sur Mer (França)
Usuària des del 24 d'octubre de 2022

Què m'agrada

Algunes de les activitats més significatives per l'Anna Maria són les fotografies, li agrada guardar i recollir tots els records. També li agrada molt escriure.



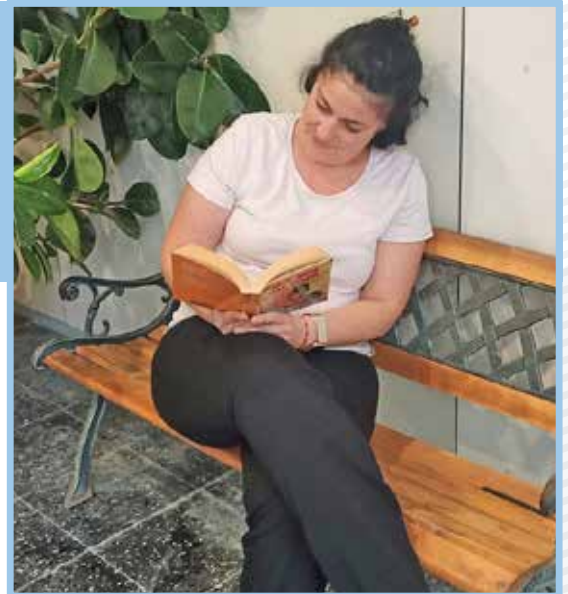
LES PROFESSIONALS

Anna Moreno Picamal 40 anys. Portbou

Lloc de naixement: Portbou
Incorporació al centre de serveis: 17 de gener de 2019.

Què m'agrada

Entre les aficions que faig en el meu temps lliure hi ha llegir llibres, sobretot novel·les. També m'agrada molt anar a la platja i caminar, però amb el que millor m'ho passo és compartint bons moments amb la família i els amics.



Mireia González Guillen 40 anys. Llançà

Lloc de naixement: Llançà
Incorporació al centre de serveis: 5 de juliol de 2010.

Què m'agrada

Com a afició puc destacar les activitats a l'aire lliure, anar de càmping amb la família i els amics i fer excursions tot gaudint de la natura. M'agrada molt l'artesania, fer treballs manuals i també la rebosteria.



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.



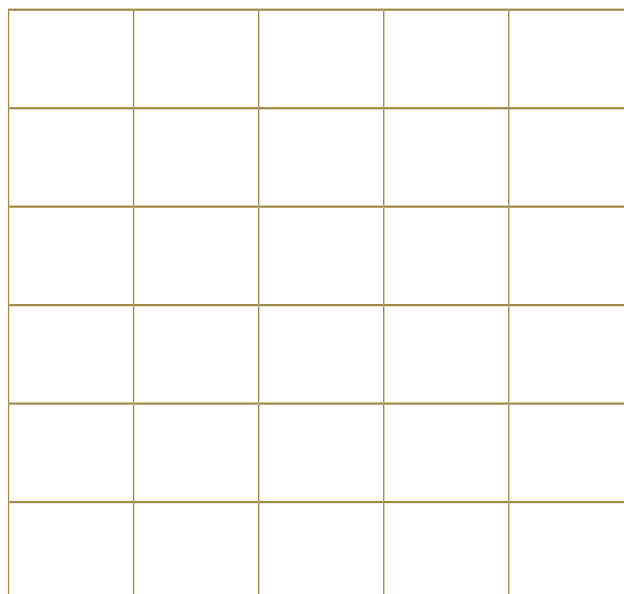
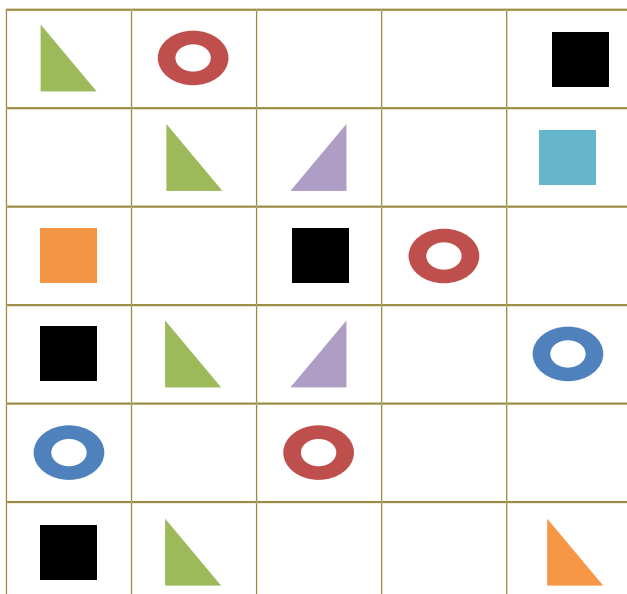
Molt important: Si existeix alguna patologia crònica, cal consultar amb una especialista abans de realitzar aquests exercicis. El dolor lumbar o de genolls pot limitar els moviments i s'haurien de fer amb menys amplitud.

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 sóc 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...?



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament
de Portbou



CONSELL COMARCAL
DE L'ALT EMPORDÀ

Amb el suport de:



Generalitat
de Catalunya



Diputació
de Girona

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

Pg. de la Sardana, 11. 3a planta
17497 Portbou
Tel. 972 390 504
csportbou@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

csportbou.wordpress.com

@centredeserveisportbou

@cs_portbou

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.