

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

SUMEM

Desembre 2022

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL
Especial Sant Vicenç de Torelló - Núm 6



Núm
21



04 FEM BALANÇ
DEL 2022

10 QUÈ M'AGRADA?

18 ACTIVA'T



Com sempre és un plaer i un orgull poder escriure unes paraules a la revista del nostre centre. De nou ens tornem a trobar a les portes del Nadal i de tenir un any més al sarró, moment ideal per a fer balanç de tot el que hem viscut.

Poc a poc hem pogut tornar a la preuada i estimada normalitat tant al centre com al municipi i enguany hem pogut recuperar activitats que totes i tots trobàvem molt a faltar. El centre segueix més actiu i viu que mai i tot això és així gràcies a la família que el conforma: els avis i àvies que hi són i sobretot gràcies a l'equip de professionals que tenim a Sant Vicenç, capitanejats per la Míriam, i que, any rere any, presten un servei millor i de més qualitat.

Des de l'ajuntament mai podem agrair prou la feina que fan totes i cadascuna de les persones que són cada dia al centre. És un orgull i una satisfacció tenir aquest centre de serveis fet de persones al servei de persones.

Aquest 2022 que ara deixarem enrere ha estat un any molt important per al municipi. Les obres de la primera fase del nou complex assistencial ja són una realitat. A principis de 2023 podrem inaugurar la primera fase d'aquest projecte. El nou edifici on s'emplaçarà el nou Centre de Serveis i els equipa-

ments comuns que donaran servei a la futura Unitat de Convivència. Millorarem espais i comoditat per als avis i les àvies i també per als professionals. Aquest és un gran pas necessari per a arribar a l'objectiu final de tenir un Centre de Serveis connectat a les Unitats de Convivència. Aquesta és una necessitat i un desig del municipi i estem segurs que, més aviat que tard, serà una realitat.

També aquest any ens hem hagut d'acomiar de la regidora Aina Casanova amb tristesa, però alhora amb molta alegria per la nova maternitat. Li volem agrair tota la feina i dedicació al capdavant de la regidoria de Benestar Social que ha ostentat des de l'any 2016 i que ha deixat una gran empremta entre tots nosaltres i sobretot al Centre de Serveis. A partir d'ara, el relleu l'agafa la nova regidora Pepi Pérez amb força, ganes i il·lusió per a seguir millorant tota l'àrea de Benestar Social i col·laborar estretament amb el Centre de Serveis.

Per acabar aquestes paraules, us volem desitjar unes bones festes i que tinguem un 2023 millor que l'anterior, amb un centre ben ple d'amor i de felicitat on cadascun dels avis i àvies visqui la seva vida amb el màxim de qualitat possible.

Molt bones festes a totes i tots!

Èric Sibina i Màrquez

Alcalde de Sant Vicenç de Torelló

Pepi Perez

Regidora de Benestar Social de Sant Vicenç de Torelló

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:**

Míriam Caro

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 entre ells el de Sant Vicenç de Torelló. 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 Sant Vicenç de Torelló.

Josep M^a Vidal i Vidal. *President*

Estanis Vayreda i Puigvert. *Director General*

FEM BALANÇ DEL 2022

A CÀRREC DE MÍRIAM CARO,
DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS

L'any 2022 ha estat l'any de la reactivació d'activitats amb la comunitat, un tipus d'activitat que la pandèmia havia obligat a suspendre al llarg de pràcticament dos anys. Això sí, s'han reactivat amb totes les mesures de protecció i seguretat necessàries per evitar qualsevol tipus de contagi. I vam començar al mes de febrer amb una de ben

tradicional i arrelada a Torelló: el carnestoltes!

Vam recuperar el que havíem fet sempre i que tant trobàvem a faltar. Es va disfressar tothom qui va voler i vam convidar al centre de serveis al Rei Carnestoltes del Carnaval de Terra Endins de Torelló, que aquest any celebrava el 44è aniversari.





Després d'un any d'impàs i d'un mes d'ajornament, els carrers de Torelló es van tornar a omplir de disbauxa i també el nostre centre. Vam compartir amb el Rei Carnestoltes un divertit ball de disfresses així com un molt bon aperitiu i també vam reprendre la participació dins del centre dels dansaires del "Contrapàs llarg el Divino", aquesta dansa tan típica de Sant Vicenç de Torelló i que és considerada una de les coreografies més antigues de l'arc mediterrani.

A més de diversió i alegria, l'activitat va retornar al centre un bocí de socialització, d'intercanvi de converses, rialles i confidències amb persones que feia temps que no veiem.

També hem recuperat la trobada amb el casal d'adolescents, una altra activitat molt esperada. Distribuïts en diferents dies, hem compartit un concurs de jocs i balls improvisats que ens han tret un somriure a tots.

I pel que fa a la implicació i la participació de les famílies dins del centre, hem recuperat les reunions de seguiment presencial, les visites presencials i també la Festa de Primavera amb les famílies a finals de maig. Durant la festa va ser molt emocionant veure els somriures i les cares de satisfacció de totes les persones que vam poder tornar a gaudir d'un dia tan especial!



Les activitats amb voluntaris també van desaparèixer amb la Covid-19 i també han tornat. Dos voluntaris ens han acompanyat en algunes sortides. Al parc de salut, de compres pels comerços del poble i, fins i tot, ens han ajudat en algunes activitats puntuals. I d'aquesta manera també hem tornat a ajudar a formar alumnes en pràctiques.

Dos exemples més d'aquesta recuperació: una sortida a la piscina municipal del poble aquest estiu o l'excursió anual que feia dos anys que esperàvem.

Durant la pandèmia també vam haver de deixar de banda moltes activitats que ajuden de manera significativa a fomentar l'autonomia i la implantació del model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP). I ara hem recuperat assegurant-nos junts en taules petites a l'hora dels àpats, ajudar a parar o desparar taules, a servir-nos nosaltres mateixos el menjar, a preparar les amanides amb l'enciam de l'hort o participar en tallers de cuina elaborant diferents plats. Hem deixat enrere accions com els dinars separats per una distància de seguretat o el fet d'esperar a ser servits per les professionals.





La reintroducció d'aquestes activitats ens ha permès recuperar una part molt important del model de treball que teníem. I, a més de retornar-nos la presencialitat i l'autonomia, ens han aportat l'alegria, la il·lusió i l'esperança de recuperar la normalitat que la pandèmia ens va prendre.

Sens dubte, fem un balanç molt positiu del 2022, però no ha estat fàcil. La Covid-19 segueix amb nosaltres i tot el que fem ens obliga a prendre moltes mesures de seguretat per evitar el risc de contagi. La implicació, l'esforç i el compromís de tot l'equip de treball i de totes les persones usuàries ho han fet possible. Per això, aprofito aquestes línies per agrair a tothom tot el que hem aconseguit després d'uns temps tan difícils per a tots.





L'EQUIPAMENT

A nivell d'instal·lacions, s'han comprat dues butaques reclinables demandades per les persones usuàries i s'ha pintat l'equipament. No s'han fet més grans canvis a l'espera d'inaugurar el nou edifici on ens desplaçarem.



QUÈ M'AGRADA?

La nostra gent i les activitats que els hi agraden

LES PERSONES GRANS



Àngela Escarrà. 67 anys. Vinyoles

Lloc de naixement: Les Masies de Voltregà
Usuària des del 18 de maig de 2022

Què m'agrada

M'agrada molt venir al centre. Sempre que puc ajudo les noies amb tot el que faci falta, sobretot a parar la taula i omplir les gerres d'aigua. També m'agrada seurem una estona a la butaca i llegir revistes del cor.



Antonio Ponce. 92 anys. Torelló

Lloc de naixement: Orce (Granada)
Usuari des del 4 de maig de 2021

Què m'agrada

Me gusta hacer el gimnasio porque es una manera de moverme. También me gusta cuidar las plantas y ayudar a las chicas en todo lo que hace falta. Últimamente también estoy pintando un cuaderno de dibujos con la ayuda de mi compañero Esteve.





Concepció Alcazar. 76 anys. Torelló

Lloc de naixement: Vic

Usuària des del 10 de juny de 2019

Què m'agrada

M'agrada molt poder fer sortides, anar al parc de salut, a comprar amb les treballadores, a la piscina,... M'agrada molt. També m'agraden els dies assenyalats com Sant Jordi, la Pasqua i les festes amb les famílies. Són dies diferents i especials.



Enriqueta Grant. 78 anys. Borgonyà

Lloc de naixement: Orís (Barcelona)

Usuària des del 19 de febrer de 2020

Què m'agrada

M'agrada molt pintar i també ajudar les noies a fer els tallers de cuina ja que a casa també cuino i és una activitat que m'agrada molt. També de tant en tant faig mantes per a la protectora de gossos.



Esteve Mercader. 90 anys. Borgonyà

Lloc de naixement: Sant Privat d'en Bas

Usuari des del 22 de juny de 2015

Què m'agrada

Una activitat que m'agrada és pintar. Cada any per Sant Jordi pinto una rosa per als companys, els treballadors, les noies del transport,... Els hi tinc molt d'afecte. També em sento a gust ajudant i cuidant dels meus companys.





Jaume Soler. 82 anys. Sant Vicenç de Torelló

Lloc de naixement: Sant Julià de Vilatorrada

Usuari des del 6 de febrer de 2020

Què m'agrada

M'agrada molt jugar al dòmino amb els companys i sempre que puc ho faig una estona cada dia. A més, m'agrada fer tot tipus d'activitats al centre, com mirar records antics. D'aquesta manera, també faig memòria, que em convé.



Joan Alabro. 78 anys. Torelló

Lloc de naixement: L'Esquirol

Usuari des del 13 de juliol de 2022

Què m'agrada

M'agrada poder fer tertúlia amb els companys i parlar de les nostres vivències passades. També fer jocs de taula, sobretot el bingo, ja que hi havia anat molt i al centre segueixo podent-lo seguir fent.



Josefa Masgrau. 82 anys. Sant Vicenç de Torelló

Lloc de naixement: Maracena (Granada)

Usuària des del 19 d'abril de 2021

Què m'agrada

M'agraden molt les festes com el carnestoltes i les festes majors, on puc ballar amb el meu home. També m'agrada veure la canalla o que vinguin al centre i compartir moments junts.





Lourdes Cubí. 91 anys. Borgonyà

Lloc de naixement: Torelló

Usuària des del 7 de novembre de 2008

Què m'agrada

M'agrada fer una mica de tot, especialment els jocs de taula amb els companys, però també altres activitats com el gimnàs, fer tertúlia, llegir una mica... A l'ordinador, no m'hi entenc massa, però amb l'ajuda dels treballadors també m'agrada fer-ho.



Luisa Lopez. 85 anys. Torelló

Lloc de naixement: Orce (Granada)

Usuària des del 4 de maig de 2021

Què m'agrada

Me gusta mucho hacer ganchillo. Aquí en el centro hago gorros y mantas para los niños prematuros y me siento bien de poder ayudar. Además me gusta poder colaborar en lo que haga falta, como la preparación de las fiestas.



Lluís Masferrer. 78 anys. Sant Vicenç de Torelló

Lloc de naixement: Sant Vicenç de Torelló

Usuari des del 10 de maig de 2022

Què m'agrada

Mai havia utilitzat un ordinador, però aquí al centre ho he provat i m'agrada força. També m'agrada ajudar les noies cuidant les plantes del centre i l'hort. A l'estiu, cada tarda ho regava tot abans de marxar i ara quan convé.





Margarita Clota. 89 anys. Sant Vicenç de Torelló

Lloc de naixement: Sant Quirze de Besora
Usuària des del 3 de gener de 2022

Què m'agrada

M'encanta participar al gimnàs, sobretot quan es fa amb música i hem d'anar seguint els ritmes. També m'ho passo molt bé quan fem

jocs amb pilotes i ric molt. Al centre, m'hi sento molt a gust amb els companys i celebrant festivitats amb ells, com el meu aniversari!



Maria Muñoz. 77 anys.

Lloc de naixement: Granada
Usuària des del 12 de setembre del 2022

Què m'agrada

Me gusta mucho estar con mi amiga Maria. Ya nos conocíamos de antes de venir al centro y algunos días vamos a dar un paseo juntas.

También canto, bailo y ayudo en las chicas en todo lo que hace falta, como hacer manualidades o bien cocinar!





Maria Vila. 75 anys. Torelló

Lloc de naixement: Sant Pere de Torelló

Usuària des del 13 de novembre de 2020

Què m'agrada

M'agrada molt col·laborar en les tasques com si fos a casa, per exemple, ajudar a parar i desparar taula, posar les safates del pa, plegar la roba,... També m'ho passo molt bé sortint del centre, fent un passeig o anant a comprar.



Marta Pey. 84 anys. Sant Vicenç de Torelló

Lloc de naixement: Sant Vicenç de Torelló

Usuària des del 19 de març de 2012

Què m'agrada

M'agrada la celebració de dies assenyalats i festivitats, sobretot poder col·laborar en la seva preparació. És el que més m'agrada, però també m'agrada poder fer les activitats lliurement com si fos a casa, fer-me el cafè quan en vull prendre un o anar a fer un gelat cada dia després de dinar.



Miquel Danés. 89 anys. Borgonyà

Lloc de naixement: Santa Maria de Corcó

Usuari des del 8 de juliol de 2019

Què m'agrada

M'agrada molt venir al centre. M'hi sento com a casa. Participo en el gimnàs i camino una estona cada dia ja que a casa no ho faig massa. El que més m'agrada és celebrar les festivitats amb els companys i poder menjar alguna cosa dolça.





Pere Puig. 89 anys. Sant Vicenç de Torelló

Lloc de naixement: Sant Vicenç de Torelló
Usuari des del 19 d'abril de 2021

Què m'agrada

Vinc al centre amb la dona i m'ho passo molt bé. M'agrada molt ballar, fer gimnàs, la música i les festes. També vaig a l'ordinador cada dia una estona i a més m'agrada estar amb els

companys i poder fer petar la xerrada amb ells.



Teresa Ferrer. 81 anys. Borgonyà

Lloc de naixement: Borgonyà
Usuària des del 3 de març de 2022

Què m'agrada

M'ha encantat participar a la teràpia amb gossos. Els animals m'agraden molt. Al centre m'agrada fer diverses activitats: escoltar música, escriure al quadern de memòria, crear de mica en mica el meu àlbum personal,...

I també parlar i xerrar amb els companys.



Maria Dolores Tripiana. 89 anys. Sant Vicenç de Torelló

Lloc de naixement: Orce (Granada)
Usuària des del 18 de març de 2019

Què m'agrada

Me gusta hacer un poco de todo, pero que esté bien hecho, sobretodo tareas de casa como doblar la ropa, tenderla, hacer labores,...

Me gusta estar activa y tener siempre alguna cosa por hacer.



LES PROFESSIONALS

Isabel Lopez. 59 anys Sant Hipòlit de Voltregà

Lloc de naixement: Montesquiú
Incorporació al centre de serveis: vaig començar l'any 2017 fent petites substitucions i, de mica en mica, vaig anar fent més hores fins que m'hi vaig quedar fixa.

Què m'agrada

Entre las meves aficions, destacaria el ioga, la meditació, fer senderisme, viatjar, navegar... Soc una persona molt activa i m'agrada molt fer activitats, provar diferents coses. I també m'agrada molt estar i gaudir dels meus nets.



Marta Crespi. 27 anys Vic

Lloc de naixement: Roda de Ter
Incorporació al centre de serveis: desembre de 2019

Què m'agrada

Soc una persona molt social i activa. M'agrada poder passar temps amb la família i amics. Les meves aficions són el ioga, els jocs de taula i les manualitats. També m'agrada poder fer sortides a la natura, viatjar i anar a festivals.



Núria Carro. 18 anys Manlleu

Lloc de naixement: Vic
Incorporació al centre de serveis: juny de 2021

Què m'agrada

M'agrada molt anar de concerts i festivals, sobretot de música catalana. Soc una persona molt familiar. En el meu temps lliure m'agrada ajuntar-me amb els meus amics i amigues, també anar a jugar a bàsquet ja que abans jugava en un equip.



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...?

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.



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló

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

Pl. Cal Ferrer, 14
08571 Sant Vicenç de Torelló
Tel. 938 594 497
cssvtorello@sumaracciosocial.cat

www.sumaracciosocial.cat

cssvt.wordpress.com

@cssvtorello



@cs_stv



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.