

sumem

NÚMERO 24

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Agullana

Abril 2024

Núm. 8



Ajuntament
d'Agullana

Editorial
PÀG. 02

Memòria, creativitat i natura
PÀG. 05

Un centre actiu!
PÀG. 08

Històries nostres
PÀG. 14

Opinió: El nostre centre
PÀG. 18

Activa't! Cos i ment
PÀG. 20

Sabies que...
PÀG. 23



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Agullana



Ajuntament
d'Agullana

EDITA

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Emili Grahit, 91, Bloc B. 3a planta.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat
@sumar_asc
@sumaracciosocial

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ DEL CENTRE

Ariadna Tornel

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Ariadna Tornel, directora del centre
Ester Padrés, cap de serveis de
centres d'atenció diürna per a
gent gran
Esther Rodríguez Delmàs,
responsable de comunicació

DISSENY I MAQUETACIÓ

Ambdues SC

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Sumar

PERIODICITAT

Tres edicions a l'any

www.sumaracciosocial.cat

editorial

QUALITAT, LA NOSTRA IDENTITAT

A SUMAR ens defineix el nostre compromís amb el servei de qualitat en la cura de les persones grans. Això va més enllà de complir normatives o estàndards, es fonamenta en **una atenció centrada en la persona: oferim serveis personalitzats, escoltem activament i atenem les necessitats i particularitats individuals.**

Els centres que gestionem són centres vius on es gaudeixen d'activitats en què les persones usuàries participen activament i es poden sentir així **escoltades, valorades i respectades** en tot moment. Els centres són molt més que edificis, són llars on ens esforcem per cuidar cada detall, **són espais de convivència on cada dia es creen experiències noves que se sumen a les ja viscudes.**

I la revista que teniu a les mans és un reflex d'aquesta filosofia. Aquí trobareu una recopilació de les activitats que donen vida als nostres centres, però també hi trobareu anècdotes i històries viscudes per les persones que cada dia fan que els nostres centres siguin espais interessants, actius.

La qualitat en el servei que ens defineix és la nostra identitat i treballem per aprendre i millorar constantment. Per això avancem en l'òrgan d'inspecció de qualitat de la norma ACP de SUMAR que ens permet revisar la implantació en els equipaments, certificar el seu compliment i identificar oportunitats de millora.

A SUMAR creiem en allò que fem i avancem en aquest camí. Posar les persones al centre és la nostra manera de ser i d'actuar, i el que trobareu en aquestes pàgines així ho demostra.

Gràcies per la confiança i per ser part de SUMAR.

Josep M. Vidal i Vidal
President



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

REFERENTS PER A L'ATENCIÓ INTEGRAL A LA GENT GRAN

El Centre de Serveis, ubicat a l'edifici anomenat Asil Gomis, de titularitat municipal, però gestionat per l'empresa SUMAR, té com a objectiu cobrir les necessitats de les nostres persones majors de 65 anys, **per millorar la seva qualitat de vida i acompanyar-les amb les millors condicions possibles.**

El centre, a més, ofereix als seus usuaris serveis d'acollida, manualitats, atenció personalitzada o servei de transport. I per a usuaris i no usuaris, majors de 65 anys, **serveis de fisioteràpia, podologia, teràpia assistida amb animals, taller de memòria, servei de menjador i gimnàs.**

Actualment, hi ha persones usuàries dels pobles d'Agullana, Darnius, Maçanet de Cabrenys, Cantallops, la Jonquera, Capmany, Boadella, Vilafant, Figueres i Pont de Molins.

L'Ajuntament d'Agullana, juntament amb l'alcalde i els seus regidors, continuarà treballant perquè el Centre de Serveis pugui donar bona assistència als seus usuaris.



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Josep Jovell i Pujulà
Alcalde d'Agullana

L'alcalde i els regidors d'Agullana



Ajuntament
d'Agullana



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.



Explorant memòria, creativitat i natura

ARIADNA TORNEL · DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS D'AGULLANA

En aquesta edició, us vull explicar els projectes que estem portant a terme durant aquest 2024 en el Centre de Serveis d'Agullana.

A final de l'any 2023, en una reunió de l'equip promotor del centre, vam plantejar quins nous projectes podríem portar a terme durant l'any 2024, i van sorgir els següents: projecte "Reminiscència", projecte d'Arteràpia i projecte "Muntem un hort al centre".

El projecte "**Reminiscència**" és una activitat que afavoreix l'evocació dels records i fa connexió amb la realitat, es pot veure com ha evolucionat tot en molts aspectes. La realitzem de manera mensual amb dos grups reduïts de participants, per tal de potenciar i evocar records passats a través de material visual. Es divideix en dotze sessions en què tractem temes diferents com ara: com ens movíem, com ens comunicàvem, les revistes/publicacions, a què jugàvem, el dia a dia i els objectes quotidians, els aliments i la seva conservació, postguerra i la frontera, com era el nostre poble, personatges locals i famosos, la nostra música, de què treballàvem, les nostres tradicions, la manera de vestir i l'esco-

la. I pels pocs mesos que portem realitzant aquest projecte, podem avaluar-lo amb molt bona nota, ja que hi ha molta participació activa de totes les persones del centre.

El projecte "**Arteràpia**" és un programa per millorar el benestar emocional, estimular la creativitat i fomentar la connexió social. A través de les 12 sessions programades, una per mes, les persones exploren les emocions, els records i les experiències personals i utilitzen l'art com a mitjà d'expressió i comunicació.

El projecte "**Muntem un hort al centre**" proposa a les persones usuàries del centre, aquelles que hi vulguin participar, l'opció de reviure i fer un hort, adaptat a les capacitats i necessitats. Tenir un hort és tenir un espai per manipular, experimentar, gaudir del contacte amb la natura, desenvolupar l'autonomia, enfortir la socialització dels participants mitjançant el treball cooperatiu i en equip. Sembrar el que ells volen, per l'època de l'any i recollir els seus fruits i després degustar-los en un taller de cuina els fa sentir que, encara que sigui persones grans, tenen la capacitat de poder fer quelcom amb un hort urbà, adaptat a les seves capacitats i autonomia.

“**Tenir un hort és tenir un espai per manipular, experimentar, gaudir del contacte amb la natura, potenciar l'autonomia.**”

ACTIVITATS DEL PROJECTE "REMINISCÈNCIA"



ACTIVITATS DEL PROJECTE "MUNTEM UN HORT AL CENTRE"



ACTIVITATS DEL PROJECTE "ARTTERÀPIA"



Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

El Centre de Serveis d'Agullana és un centre actiu!

Sortides a la natura, activitats artesanals i culturals, festivitats, tasques de jardineria, jocs de taula, tallers de pintura i cuina, entre altres activitats, omplen els nostres dies per convertir el centre en un refugi actiu per a la gent gran.

Acompanyem les persones en el seu dia a dia en **un marc dis-tès i acollidor, sempre tenint en compte i respectant els seus interessos i preferències personals**, i alhora fomentant la creació de llaços, cohesió i comunitat entre totes les persones que hi participen.

Les imatges següents capturen moments de les diverses activitats desenvolupades en el centre.

Esperem que aquesta selecció us ofereixi una visió del dinamisme i atenció al detall que caracteritzen el nostre centre.





UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage



UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage



Històries nostres: anècdotes d'ahir i d'avui

Luís Joaquin Martín

De professió advocat, ens pot explicar i compartir moltes anècdotes i històries que s'ha trobat al llarg de la seva vida professional.

Una història ben curiosa és que va ser advocat d'un home que es va escapar amb helicòpter d'una presó de Còrsega gràcies a l'ajuda de la seva banda, que va raptar un helicòpter amb el seu copilot per organitzar la fuga de l'intern d'aquesta presó. La fuga va ser a través del jardí, on des de l'helicòpter van llençar una corda, i l'intern va poder pujar-hi a pols fins a arribar a l'helicòpter. I de Còrsega a l'Alt Empordà, on es va refugiar en un poble en el qual al cap d'un temps, la Guàrdia Civil el va localitzar i va ser detingut de nou amb nous càrrecs càrrecs. El Luís Joaquin va ser el seu advocat i volia impedir l'extradició d'aquest home a França.



Lluïsa Juanola

Va agafar la covid-19, i ho va passar molt malament, ja que va estar molt de temps ingressada. Segons argumenta, els metges li van dir que tenia poc temps de vida i la volien sedar, però ella va comentar que no volia que la sedessin. Va perdre molt de cabell, li costava molt caminar, etc.

I des de llavors fins avui dia, està més viva que mai. Pot caminar per si sola amb suport tècnic, i com bé diu ella, té cabell de senglar.



M. Lluïsa Rovira

Ens explica una anècdota de quan era adolescent. Allà on vivia, a Portbou, feien obres de teatre, i la Lluïsa hi participava sempre que podia.

Ens explica l'anècdota de quan va participar en l'obra de teatre *Molinos de viento*, on ella tenia el paper protagonista de ser el capità del vaixell.

Havien de canviar-se molt sovint de roba. En un dels moments que tocava canvi de roba, la Lluïsa no la trobava per enlloc. La roba la llogaven, i tothom portava la seva, però una companya de l'obra se l'havia deixada a casa i es va posar la de la Lluïsa. Així que li van demanar que se la tragués, ja que no li pertanyia i la Lluïsa es va poder vestir i participar en l'obra de teatre.



Maria Bonet

Sempre ha viscut amb el seu net, o gairebé sempre, el qual ha criat, per circumstàncies de la vida i ha procurat que no li faltés res.

Ara actualment, la Maria viu a Pont de Molins, amb la família del seu net, on comparteix molts moments bonics amb els seus besnets.

Una de les anècdotes que vol explicar és que un dia parlant amb el seu besnet aquest li va dir: *"laia quan jo sigui vell, dormiré a on dorms tu, en el teu llit"* i la Maria va riure molt!



Històries nostres: anècdotes d'ahir i d'avui

Núria Arch

Ens comparteix el seu hobby, la seva afició, des de ben petita.

A la Núria sempre li ha agradat molt dibuixar i pintar amb tot tipus de pintura, però sobretot amb aquarel·la.

Va començar des de ben petita a dibuixar i pintar; al voltant dels 10 anys, aproximadament, va aprendre a millorar el dibuix i la pintura amb un pintor de terrassa. I quan en va saber, a les tardes anava a una escola per pintar cossos nus de persones a la mateixa ciutat, Terrassa.

Aquesta època la recorda molt divertida i plena d'aprenentatges i actualment, amb 90 anys, és una afició que encara segueix realitzant.



Pere Soler

Explica una anècdota amb final feliç, amb el lema "vaig salvar una vida". Un dia, quan tenia 15 anys, estava al Llac de Sant Genís Agudells, amb el seu veí Jesús, jugant per allà amb canyes com dos adolescents a la seva edat.

De sobte, en Jesús va caure al Llac i es va començar a ofegar. En Pere no sabia nadar, i l'únic que li va passar pel cap va ser acostar una de les canyes. I així va ser, en Pere amb la canya li anava picant els dits, per tal que en Jesús pogués sentir la canya i així poder agafar-se.

Finalment, en Jesús va poder agafar-se a la canya i en Pere el va estirar fins a arribar a la riba del llac. Tot seguit, en Pere va ajudar el seu amic a treure tota l'aigua que s'havia empassat. Tot va acabar bé i es va quedar tot en un ensurt.



Maria Pagès

Ens explica una de les seves aficions de tota la vida, que és fer ganxet i mitja.

Va començar quan tenia 30 anys aproximadament. No va anar a cap lloc a aprendre, sinó que ho va fer per si sola.

Ha fet molts jerséis de tots colors, bufandes, bosses, gorres, peücs, etc.

De peücs, n'ha fet per a molta gent, per a la família i per a les professionals del centre. I des que està al centre, participa i col·labora des del primer moment en el projecte de prematurs, on fa gorres, peücs i mantes per als més menuts de l'Hospital del Mar.



Antonia Cabezas

Ens comenta la seva afició des de ben joveneta.

L'Antonia és nascuda i viu tota la vida en el poble de Cantallops.

De ben petita, a partir dels 12/13 anys va anar a cosir a casa d'una modista del poble, on passava hores i hores a les tardes allà, fent roba de llit, roba de vestir, roba de dormir com camises, etc.

Anava molt bé anar amb la modista, perquè aprenia a cosir i a més, ajudaven la modista a fer tota la feina que hi havia per fer.



Espai d'opinió: persones usuàries

ILUMINADA BERDION

.....

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** Des del primer dia vaig veure que hi havia molt bon ambient i em van fer sentir molt bé des del primer moment. Al principi em va costar adaptar-me, venia com més obligada i ara em trobo molt còmoda, faig bromes amb les companyes i treballadores, em sento molt còmoda.

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada?** El que més m'agrada és que estiguem tots i totes al centre, i que no falti cap dels meus companys/es.

• **Què destacaries del personal que treballa al centre?** El que destacaria de les professionals del centre és que sempre venen a donar-me el suport que necessito en cada moment.



CATALINA PEITAVI

.....

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** Em feia molta ànsia venir, però ara actualment estic molt contenta, m'agrada venir, em sento bé i hi estic bé. M'agrada el menjar, el tracte que m'ofereixen les treballadores i la resta de companys.

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada?** La companyia, ja que estic sola a casa, i últimament no sortia de casa, només sortia de casa per temes de salut. Ara em passa millor el dia.

• **Què destacaries del personal que treballa al centre?** Són molt simpàtiques i agradables. Em donen suport en tot el que necessito.



PERE SOLER

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** No estava cohibit, però sí que ho vivia una mica amb desgana, perquè quan m'ho va comentar la família no volia venir al centre; però després del primer dia vaig veure unes senyores que reien i parlaven, i vaig poder observar un bon ambient. M'ha canviat el caràcter, l'harmonia i les ganes de viure.

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada? Què destacaries del personal que treballa al centre?** El que més m'agrada fer és l'activitat de Feskits a l'ordinador, que cada vegada em surt millor, com també m'agrada molt pintar i fer estimulació cognitiva. Pel que fa al personal del centre, l'Eva l'aprecio molt, l'Anna m'aporta molta alegria, i l'Ariadna, la directora, és fabulosa i sempre que ho he necessitat i necessito ha estat allà.



MARGARITA AGUSTÍ

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** No vaig tenir cap impressió, em va semblar que anava a casa meu. Actualment, estic més confiada amb tothom, ja que conec més a tothom.

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada?** Tot em va bé, el que més m'agrada és que em fan el dinar, i ja és un que, perquè no m'agrada massa cuinar.

• **Què destacaries del personal que treballa al centre?** Què són molt simpàtiques i si les necessitem sempre ens donen el suport que necessitem.



Activa el teu cos!

GLÒRIA GIFREU PASCAL FISIOTERAPEUTA (núm. col. 3126)
I DIRECTORA DEL SAIAR VALL D'ONYAR DE VILOBÍ D'ONYAR

Allibera't de tensions

Exercicis per aprendre a destensar-nos fàcilment

Les espatlles i la zona de les cervicals (el coll) són zones que habitualment ens sentim carregades i/o rígides.

Aquí us proposem una taula d'exercicis suaus per alleugerir aquestes molèsties.

Exercici 1

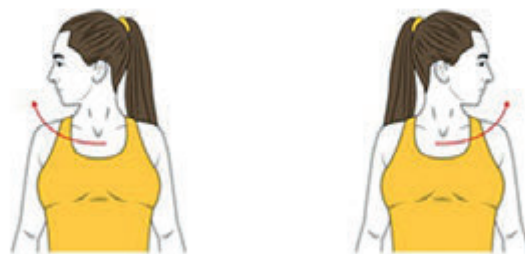
3 REPETICIONS

Cal repetir 3 vegades

- Moure el cap en diferents direccions per notar el moviment. Veure si hi ha tibantor, fins on arriba la mirada, si hi ha "sorollets" (com si hi hagués sorreta).
- Baixar la mirada a terra i tornar-la al davant, tres vegades.
- Alternar girs del cap cap a la dreta i cap a l'esquerra, tres vegades.



1 BAIXAR I PUJAR LA MIRADA



2 GIRAR EL CAP A LA DRETA I A L'ESQUERRA

A tenir en compte!

- Cal realitzar els exercicis al matí quan us aixequiu, per escalfar la zona, o després d'una posició mantinguda que us ha carregat, per exemple, després d'estar davant de l'ordinador o amb el mòbil, cosint, pintant, llegint...
- Cal realitzar els exercicis drets o asseguts en una cadira sense reposabraços i sense recolzar l'esquena al respall. Els braços preferiblement s'han de deixar caiguts al costat del cos.
- No s'ha d'arribar mai a notar dolor, per tant, seran moviments lents i suaus.



Exercici 2

5 REPETICIONS

Cal repetir 5 vegades.

- Elevació i descens de les espatlles: pujar-les en direcció a les orelles i baixar-les cap a terra les espatlles. Cinc vegades
- Fer cercles amb les dues espatlles alhora. totes dues alhora. Cinc cercles enrere i cinc cercles endavant.
- Repetir l'exercici 1 i fer una comparativa de sensacions (tibantor, fins on arriba el moviment, "sorollets"...).



1

PUJAR I BAIXAR ESPATLLES



2

RODAR ESPATLLES ENRERE I ENDAVANT

Activa la teva ment!

ANTONIA LÓPEZ TREBALLADORA SOCIAL I DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DELS HOSTALETS DE PIEROLA

Troba 11 principis del programa "TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR"

O	O	Q	A	O	M	A	I	H	N	X	N	J	U
F	P	G	L	A	C	T	I	V	I	T	A	T	S
P	A	R	I	I	C	I	P	A	C	I	Ó	A	S
P	B	A	C	O	M	P	A	N	Y	A	R	J	I
L	A	F	B	Z	O	O	M	G	A	L	V	B	R
L	G	O	H	R	E	J	P	W	F	Z	B	F	F
C	T	D	A	K	J	Q	R	Z	G	U	T	N	S
K	I	H	J	D	K	I	C	L	T	K	J	E	P
H	T	F	C	A	P	A	C	I	T	A	T	S	E
E	U	A	U	T	O	N	O	M	I	A	L	T	C
A	D	T	F	C	F	E	L	I	C	I	T	A	T
I	N	N	O	V	A	C	I	Ó	O	F	C	R	E
O	U	L	P	Z	H	G	M	I	L	R	O	Z	F
B	D	I	G	N	I	I	A	I	V	N	J	L	D

- | | |
|--------------|-----------|
| ACOMPANYAR | ACTITUD |
| DIGNITAT | FELICITAT |
| ACTIVITATS | INNOVACIÓ |
| AUTONOMIA | BENESTAR |
| PARTICIPACIÓ | RESPECTE |
| CAPACITATS | |

Completa el poema de Joana Raspall amb les vocals que hi falten:

UN RAGET DE SOL

Un r_g_t de s_l m'h_dit
 Qu_ si el v_ll per c_mp_nyia
 a pr_p del m_u llit v_ndria
 a f_r-me llum c_da n_t.
 Jo li d_c qu_ vull d_rmir
 i el s_l em desv_tllaria.
 De n_t, la llun_, voldria;
 l sol, qu vingui al m_tí.

ESCRITURA CREATIVA: escriu una frase en la qual aparegui

UN MITJÀ DE TRANSPORT: En l'excursió prevista a Montserrat utilitzarem l'autocar i el funicular.

UN JARDÍ:

UN ARMARI:

UNES SABATES:

UNA BICICLETA:

COMPLETA AQUESTA SÈRIE NUMÈRICA:

5

10

15

Sabies que...

la creativitat no és un domini exclusiu de la joventut?

Encara més, l'experiència i el coneixement que acumulem al llarg dels anys poden **enriquir la capacitat de generar solucions innovadores** i veure connexions on d'altres no les veuen.

De fet, trobem casos de persones que han començat la seva carrera en arts, literatura i altres àrees creatives en edats avançades.

És el cas d'Anna Mary Robertson Moses, coneguda com a Grandma Moses (àvia Moses), que va començar a pintar als **70 anys**. La seva artritis no la deixava seguir brodant així que va canviar les agulles per pinzells, i va començar a pintar escenes familiars, costumistes i rurals del folklore americà.

O el de Penélope Fitzgerald, que va iniciar la seva carrera literària als **58 anys**. És autora d'obres com *La llibreria*, finalista del Premi Booker, que Isabel Coixet va adaptar al cinema i va guanyar un premi Goya a la millor pel·lícula i a la millor direcció.

O el també escriptor Frank McCourt, que va publicar el seu aclamat primer llibre, *Les cendres d'Àngela*, als **66 anys**.

Aquests són tan sols uns exemples que desafien els estereotips sobre l'envelliment i destaquen **la importància de valorar i fomentar la creativitat en totes les etapes de la vida**.



sumem


LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



Ajuntament
d'Agullana

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL AGULLANA

Dolors Gomis, 11
17707 Agullana
Tel. 695 210 984
csagullana@sumaracciosocial.cat
centreserveisagullana.com

 @cs_agullana

 @cdsagullana

 @csagullana



CONSELL COMARCAL
DE L'ALT EMPORDÀ

SUMAR

Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Ed. Narcís Monturiol
C. Emili Grahit, 91. Bloc B.
3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Generalitat
de Catalunya



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA