

sumem

NÚMERO 24

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE DE DIA

Molí de Cuc d'Anglès

Abril 2024

Núm.12

Ajuntament
d'Anglès



Editorial
PÀG. 02

La importància de la
família al Centre de Dia
PÀG. 04

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



CENTRE DE DIA

Especial Anglès



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

Ester Rifà

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Ester Rifà, 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



PROGRESSOS, AGRAÏMENT I FUTUR

Benvolguts i benvolgudes,

Vaig acabar el darrer escrit desitjant-vos bon Nadal i bon any nou així que espero que aquests mesos que portem d'any nou hagin sigut bons.

A vegades se'm fa difícil fer aquests escrits, o almenys no ser repetitiva i intentar ser original.

Després de molt de temps d'insistir per part de tothom, finalment des del Departament de Drets Socials ens **han ampliat tres places públiques**, amb les que ens que **permetrà poder atendre més gent que fins ara**, gent que potser no es pot pagar una plaça privada. Això és una molt bona notícia.

Vàrem tenir la visita de la inspectora del departament i cal dir que ho va trobar tot correcte, tant sols petites coses que intentarem resoldre, com repassar la pintura del passadís, col·locar cortines a les finestres per millorar la il·luminació, material al pati...

És molt satisfactori que després d'una inspecció tan sols es detectin petites coses, coses de poca importància, però que de ben segur **poden fer més agradable l'estada al centre de dia**.

Una de les coses que teníem pendents era fer un petit tancat per a les escombraries i em consta que ja està fet o s'està fent.

De cara a la **primavera** demanarem als jardiners que ens posin **plantes al pati**. Hauran de ser, això sí, plantes de secà, ja que amb la sequera que estem patint no ens podem permetre posar segons quin tipus de plantes.

Estic segura que entre les plantes i el vostre hort ens quedarà un pati ben agradable.

Com ja vaig comentar, al llarg d'aquesta legislatura, un dels objectius proposats és poder **dur a terme un bon arranjament del pati**, poder evitar que s'hi facin basses i que sigui de bon desplaçar-se.

Ara sí que seré repetitiva perquè **no vull deixar d'agrair la feina que s'està fent des dels professionals del centre que amb la col·laboració de les famílies i dels que en feu ús** sou els pilars perquè el centre funcioni. Podríem tenir una gran estructura, un gran edifici... però sense aquest esforç de la gent no serviria de res.

Espero continuar gaudint de les vostres festes, berenars i trobades.

Gràcies a tots pel vostre esforç.

Neus Moragas i Fontané
Regidora de Salut, Sanitat i Serveis a les Persones



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Neus Moragas i Fontané
Regidora de Salut, Sanitat i Serveis a les Persones



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.

Teixint relacions: la importància de la família al Centre de Dia

ESTER RIFÀ · DIRECTORA DEL CENTRE DE DIA "MOLÍ DE CUC" D'ANGLÈS



En el Centre de Dia d'Anglès treballem amb el model de l'Atenció centrada en la persona, i dins d'aquest context, considerem la família com una part integrant de l'atenció. **La família no és només una observadora de l'acompanyament, sinó que pren un paper actiu en el dia a dia del centre.** Dins de la implementació de l'ACP, es reconeix que **cada moment de transició**, com ara l'arribada al centre de dia, **està carregat d'emocions diverses.** Aprendre a identificar i respectar aquests sentiments és crucial. **La família té un paper integral en aquest acompanyament emocional, ja que comprèn a fons els desitjos i necessitats individuals.**

Des de la perspectiva de l'ACP, es considera que les persones i les seves famílies constitueixen una unitat inseparable. **Les seves històries de vida, necessitats i preferències són factors crucials** que influeixen en la creació de programes personalitzats. **La col·laboració activa de les famílies és fonamental per permetre que cadascú pugui expressar-se, ser reconegut** i contribuir al desenvolupament de les persones que s'acompanyen. Amb aquesta finalitat, es convida les famílies a participar, sempre que la persona així ho vulgui en els Plans d'Atenció i Vida (PAV) que es realitzen regularment, on s'aborden no només les necessitats, sinó també les preferències i hàbits durant l'estada al centre.

Anualment, es duen a terme les Assemblees de Famílies, on, a més de presentar qüestions relacionades amb el centre, l'objectiu és fomentar la capacitat d'expressió i participa-

ció activa de les famílies en les activitats diàries. Aquesta participació contribueix a **millorar el benestar de les persones usuàries.**

És rellevant subratllar que **El Molí de Cuc és un centre obert on tothom té l'oportunitat de participar activament en les activitats**, ja sigui mitjançant la seva realització, oferint suport o la participació en les festivitats organitzades. **Quan una persona s'incorpora al centre, també ho fa seva família**, entenent família com a concepte ampli (amics, tutors o persones significatives per a la persona gran).

Des del centre també acompanyem les famílies en tot allò que poden necessitar i desitjar com també fomentem la seva participació. La família ha de poder participar de tot el dia a dia del seu familiar respectant el funcionament del centre i les persones que s'hi acompanyen i, sobretot, la voluntat de la pròpia persona.

Com a professionals **ens comprometem a donar suport i acompanyament a les famílies i a la comunitat que ens envolta i fomentem la participació** de la manera que sigui possible. Som conscients de les dificultats associades amb les demandes laborals, responsabilitats familiars i l'agitada rutina quotidiana, per tant, tot i que donem una gran importància a la participació de l'entorn de la persona que acompanyem, entenem que no sempre és possible. És per això que volem destacar que des del centre sempre oferirem les facilitats que estiguin al nostre abast per tal de fomentar aquest aspecte **i respectar sempre la voluntat de la persona que acompanyem.**

“
La família té un paper integral en aquest acompanyament emocional, comprèn a fons els desitjos i necessitats individuals.”

ACTIVITATS DEL CENTRE





Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

El Centre de dia "Molí de Cuc" d'Anglès 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

Pilar Vilamitjana Font

Jo feia de pagesa, sempre teníem feina amb les avellanes: collir-les, arreglar-les... Ens emportàvem els nens als avellaners i ens ajudaven i jugaven per allà.

Ens agradava molt anar a ballar amb el meu marit. Hi anàvem a Amer i alguna vegada a Girona.

Ara no puc ballar com feia i tampoc podria anar als avellaners perquè he perdut mobilitat.



Mercè Rocasalva Vila

Vam anar de càmping a Tarragona amb la família i hi havia varies piscines. Els nens s'ho passaven molt bé.

El meu fill petit anava amb bicicleta i es va fer mal. Li van haver de fer punts i ja era quasi el final de les vacances, no es podia banyar i s'enfadava.

Quan els nens ja van ser grans, anàvem amb el meu marit a fer excursions amb altres parelles i ens ho passàvem molt bé.

Com a entreteniment m'agrada molt fer ganxet i manualitats.



Històries nostres: anècdotes d'ahir i d'avui

Florian Gifre Serarols

Jo he tingut una vida molt activa: he estat regidor de l'Ajuntament de Sant Julià de Llor, vice-president de la comissió de Festes, encarregat de la Burés. Treballant a la Burés vaig haver de negociar amb l'encarregat perquè la màquina de vapor es quedés aquí.

També he fet de secretari de política institucional de la UGT i participava en totes les activitats per la festa de Sant Julià de Llor.

Sempre he tingut moltes ganes de fer coses i ser molt actiu: m'agrada anar a caminar i també havia jugat a futbol amb l'Anglès. Ara m'agrada venir al centre a fer activitats i a jugar al dòmino amb els meus companys.



Maria Ventura Barnades

Quan jo era jove vaig aprendre a fer "corte y confección". M'agradava molt cosir. Feia tota la roba de casa: la del meu home, la dels fills, la dels sogres... tot ho cosia jo!

Una altra afició que tinc és que m'agradava molt cuinar. Per la festa major de Sant Corneli, a Sant Climent d'Amer, havia cuinat per a 40 o 45 persones entre grans i petits.

També m'agradava molt ballar sardanes i sortir a passejar amb el meu home i els fills, sempre que la feina ens ho permetia, ja que teníem molt bestiar.



Maria Lozano Hernandez

Una vegada vaig passar un mal moment i, així com un cotxe necessita un tub d'escapament, jo en vaig haver de menester tres: les flors, el voluntariat i el tabac. La dèria de les plantes encara em dura.

Quan feia de voluntària feia classes de català.

No crec en res, però sí en els miracles: el pare dels meus fills va tenir un problema de salut i degut això tothom a casa va deixar el tabac.



Maria Molas Donat

En Narcís, el seu nebot, ens comenta l'anècdota junt amb la Maria:

Li agradava molt anar al cinema amb el seu marit a veure pel·lícules de la seva època; li agradava i li continua agradant molt menjar, ho gaudeix moltíssim.

També li agradava molt anar a comprar roba a Girona i a Platja d'Aro (és molt presumida). Sempre avisava en Narcís per anar-hi, li feia un truc perquè l'acompanyés.



Espai d'opinió: persones usuàries

ENCARNA AGUILAR PÉREZ

.....

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** Yo empecé a venir al centro hace unos dos años. Venía mal de casa y me hablaron de El Molí de Cuc. He de decir que estoy encantada de haber venido. Han cambiado cosas, pero para bien. Ha entrado gente nueva, nos han puesto un huerto que trabajamos. Me gusta mucho haber venido.

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada?** Mis actividades favoritas son pintar y hacer "mitja i xarxa". Ayudo en el centro en las tareas que puedo. Me encanta cuidar de las flores, también he traído menta de casa y la plantamos junto con otras hierbas aromáticas. Me lo paso genial.

• **Què destacaries del personal que treballa al centre?** Son de confianza, estamos bien atendidos y cuidados. Doy las gracias a estas chicas profesionales a que contribuyan en nuestro día a día para hacer más amena nuestra estancia.



MARIA JORQUERA GARCIA

.....

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** Quan vaig venir per primer cop era molt diferent d'ara, però ja vaig tenir-ne bona impressió.

Vaig començar venint a dinar i després me n'anava a casa. Ara ja em quedo tot el dia perquè estic més acompanyada.

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada?** Ara fem més coses que quan vaig començar i puc decidir què faig i què menjo.

• **Què destacaries del personal que treballa al centre?** Les cuidadores em tracten molt bé i amb respecte. Són molt agradables.



MARIA DEL CARMEN CABRERA

.....

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** Los primeros días fueron de adaptación, no sabía todo lo que se podía hacer. Me fui integrando y, cuando vi el día a día y las cosas que se hacían, cada vez me fue gustando más, hasta el punto que si hay un día que no puedo venir, lo echo en falta. Me encuentro muy cómoda, hablamos, hacemos cosas juntos...

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada?** Me gusta el ambiente, la cordialidad, todos te hablan, la gente es muy agradable. Puedo descansar, ir a mi ritmo, hacer actividades juntos. ¡He hecho amigos y compañeros! Me gusta cuando hablamos en las tertulias, cuando recortamos y a veces pintamos, y cuando nos ponemos al día.

• **Què destacaríes del personal que treballa al centre?** Sois muy agradables, muy eficientes. Ahora ya no necesito tanto vuestra ayuda, pero aun así me siento acompañada. Sois fabulosas.



AMADEU PERACLA SIMON

.....

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** Vaig tenir bona impressió, perquè havia vingut a portar la meva senyora i em va agradar. El centre, avui en dia, ha canviat per a bé. L'ambient de la gent que hi ha és molt maco.

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada?** M'agrada molt jugar al dòmino, passem bones estones. Quan vaig a l'ordinador m'agrada molt perquè és una activitat constructiva. M'han d'ajudar quan hi vaig, però cada dia em surt millor. Gaudeixo molt amb les tertúlies perquè parlem de tot i també quan fem passejades per fora el carrer.

• **Què destacaríes del personal que treballa al centre?** No tinc cap problema amb les treballadores del centre. Estic bé amb elles. Estic molt content de la fisioterapeuta, ja que ens fa fer exercicis per a la nostra millora i benestar. Quan he tingut algun problema o queixa, la direcció sempre m'ha atès i l'han solucionat.



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

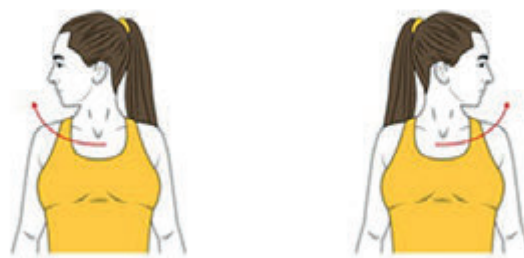
3 REPETICIONS

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, "sorrollets"...).



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”

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

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'Anglès 

CENTRE DE DIA

Joan Coromines, 5
17160 Anglès
Tel. 671 400 397
cdangles@sumaracciosocial.cat
centrediamolidecuc.com

 Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

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

 @sumar_asc
 @sumaracciosocial
 @sumaracciosocial
 Sumar Acció Social
 Sumar, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Generalitat
de Catalunya