

# sumem

NÚMERO 24

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE  
DE SERVEIS  
D'ÀMBIT RURAL

## Especial Fogars de la Selva

Abril 2024

Núm. 8



Ajuntament de  
Fogars de La Selva

Editorial  
PÀG. 02

Albums d'activitats  
personals  
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  
SERVEIS  
D'ÀMBIT RURAL

## Especial Fogars de la Selva



Ajuntament de  
Fogars de La Selva

### 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 Cervelló

### REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Ariadna Cervelló, 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](http://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



---

## PROJECTE D'UNITAT DE CONVIVÈNCIA PER A LA GENT GRAN

---

La gent gran és una part fonamental de la nostra societat. Amb la seva saviesa, experiència i amor incondicional, enriqueix les nostres vides i ens recorda la importància de valorar cada moment i cada persona. Les persones grans són els guardians de la nostra història, els nostres guies i els nostres exemples de resiliència i determinació.

A Fogars de la Selva, reconeixem la importància de cuidar i respectar els nostres avis i les nostres àvies. Per aquest motiu **s'està redactant el projecte d'una futura Unitat de convivència per a la gent gran**, fet que reflecteix el nostre compromís amb el seu benestar.

Aquesta unitat, que es preveu que sigui annexa al Centre de Serveis per a la Gent Gran, proporcionarà un entorn segur, càlid i acollidor per a 17 usuaris. Amb una combinació d'habitacions individuals i dobles, aquest espai serà un lloc on **els nostres estimats residents podran gaudir de la companyia, el suport i la comoditat que es mereixen**.

El projecte, concebut per Batllori & Trepal arquitectes, SLP, reflecteix una visió innovadora que prioritza el benestar i la qualitat de vida dels seus habitants. Amb una distribució que combina àrees de dia i de nit, així com espais comuns adaptats per a la interacció i el gaudi compartit, **aquesta unitat serà molt més que un lloc de residència; serà una llar**.

És un privilegi per a nosaltres poder oferir aquests serveis i instal·lacions als membres estimats de la nostra comunitat de gent gran. **La seva presència i contribució són un record constant de la importància de l'amor, la compassió i el respecte** en la nostra vida comunitària.

Cada gest de gratitud, cada paraula amable i cada acte de generositat ens acosta més a la creació d'un món on la gent gran sigui plenament valorada i respectada.

Gràcies per la vostra continuada confiança i suport. Junts, estem construint un futur més radiant i inclusiu per a tots.

Cordialment,

---

**Josep Vilà i Camps**  
Alcalde de Fogars de la Selva



**Ajuntament de  
Fogars de La Selva**



**Josep M. Vidal i Vidal**  
President Sumar



**Josep Vilà i Camps**  
Alcalde de Fogars de la Selva



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](http://www.sumaracciosocial.cat).



# Albums d'activitats personals

ARIADNA CERVELLÓ · DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE FOGARS DE LA SELVA

Es els àlbums d'activitats personals en un Centre de Serveis poden tenir un significat molt especial i valuós. Aquests àlbums permeten a les persones usuàries tenir un registre visual de les activitats en les quals han participat, **un record dels moments especials que han viscut i les connexions que han establert** els uns amb els altres.

Aquests àlbums poden servir com una manera de preservar la memòria i reforçar la identitat de cada individu. En revisar les fotos i recordar les experiències compartides, les persones poden reviure moments significatius de la seva vida i sentir-se valorats i reconeguts.

A més, els àlbums d'activitats personals també poden funcionar com una eina terapèutica. **Poden estimular la conversa, l'intercanvi d'històries i l'enfortiment dels vincles socials.** En veure les fotos junts, les persones usuàries poden recordar i compartir les seves experiències, la qual cosa pot fomentar la interacció i la connexió emocional.

Cada un d'ells s'ha creat el seu propi àlbum: ha escollit les imatges i ha afegit un petit text

per recordar aquell dia. Fomentant la creativitat, poden fer un àlbum més especial, ja que cada persona usuària se l'ha fet seu, amb els seus gustos particulars.

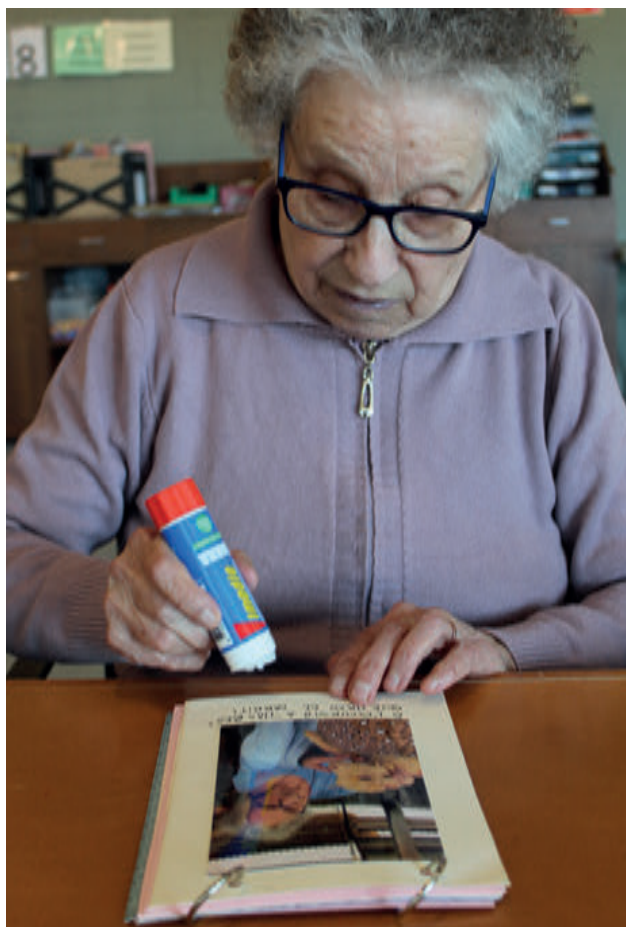
Per a aquelles famílies que tenen familiars amb dificultats cognitives, aquesta eina els

facilita visualitzar totes aquelles activitats, moments i experiències que viuen en el centre. **És una activitat valuosa que proporciona estimulació cognitiva, interacció social i l'oportunitat de reviure records i emocions positives.** La seva implementació en aquesta mena de centres

contribueix a millorar la qualitat de vida de les persones afectades per la demència, ja que els permet mantenir una vida activa i significativa.

En resum, els àlbums d'activitats personals en un centre tenen un significat profund, ja que permeten a les persones usuàries preservar la seva història, enfortir la seva identitat i fomentar la connexió amb altres companys. És una forma valuosa d'enriquir la seva experiència en el centre de serveis i promoure el seu benestar social i emocional.

LES PERSONES USUÀRIES FENT EL SEU ÀLBUM D'ACTIVITATS





# Fotos collage

## UN CENTRE ACTIU!

El Centre de Serveis de Fogars de la Selva 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 en **un marc distès i acollidor i sempre tenim en compte i respectem els seus interessos i preferències personals.** També fomentem 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

## Rosa Camps

Sovint comença el dia fent bicicleta per activar les cames, diu ella, i quan es troba malament, per esbargir-se, surt al jardí a passejar. Sempre està disposada a col·laborar: ajuda a preparar les pomes per coure-les al forn i dona suport a qualsevol dels seus companys quan veu que tenen una necessitat (cedeix el seu lloc pel bé dels altres, comparteix el seu material, etc.)

Just després de dinar, la Rosa s'aixeca de la taula, s'acomiada dels companys i se'n va cap a casa seva, on hi té en "Mixu", el seu gatet, que l'espera!



## Miguel Carrizosa

En la vida, ens trobem amb persones que destaquen per la seva alegria. En Miguel és una persona molt riallera i li encanta passar estonetes amb tothom. Sempre està disposat a acompanyar-te i a fer llargues caminades. La curiositat d'en Miguel és que cada matí quan arriba ens xoca les dues mans igual que a l'hora d'acomiadar-se. A part de la seva rialla, que és el seu segell personal, l'identifica el seu xoc de mans.



### Pepe Sánchez

En Pepe té una ment ben desperta! Jugar al dominó és una de les activitats que més li agraden; sap fer operacions matemàtiques amb llestesa i recorda molt bé com fer les comprovacions de les multiplicacions amb una tècnica apresada de ben petit a l'escola.

És atent amb els seus companys i té el do d'observar i acompanyar quan convé a qui ho necessita.



### Lola Tarres

Alta i elegant, amb un somriure al rostre, és la Lola. Comenta que en tota la seva vida no havia tingut mai estones lliures i ara gaudeix de tot el que fem; és activa, participativa, cada dia descobreix i aprèn coses noves i això l'omple.

Quan no la veus a la sala, ja saps on trobar-la: al jardí-hort del centre, feinejant amunt i avall. Segueix el calendari del pagès, perquè cuidar les plantes és una de les seves aficions que comparteix amb els companys.



# Històries nostres: anècdotes d'ahir i d'avui

## María Muñoz

Des del primer dia que va entrar al centre se la veu alegre, il·lusionada! Diu que li encanta estar aquí, que hi està com una reina! Explica tota contenta que no s'avorreix en cap moment i que fa activitats que mai havia realitzat: pintar amb colors, amb aquarel·les, fer càlcul mental, manualitats.

La seva primera creació artística ha estat un gat fet amb botons; n'està tan cofada que el va portar a casa seva i el vol emmarcar.

Una altra afició és el dominó. Quan preguntem qui vol jugar al dominó, ella és la primera a somriure i aixecar la mà!



## Cesc Moncada

Ja havia estat fa temps al centre i ara que hi torna a venir ha retrobat alguns companys i també ha fet noves amistats.

És alegre i de la broma, sempre en té alguna per dir. Està disposat a participar en tot: tant el trobaràs a fora al jardí netejant les males herbes, com concentrat (molt concentrat) fent un macropuzle, afinant la vista amb el joc del linx o pintant amb cura i molt de gust els dibuixos que oferim. Ah! I planteja-li qualsevol repte mental, que ell amb constància i insistència, l'acabarà resolent!





### **Carmen Gámiz**

Venir al centre és per a la Carmen una molt bona teràpia. Aquí es troba la seva germana, l'Araceli, i amb la resta de companys. Pinta per relaxar-se, participa en les activitats i sense adonar-se'n, se li il·lumina la cara. És voluntariosa i sempre està disposada a ajudar, especialment en tot el que sigui cosir. També gaudeix amb l'activitat de coral, sobretot cançons de Manolo Escobar i flamenc; de joveneta tot el dia cantava, era "la alegría de su casa".

Acaba dient que el centre és per a ella com un respir.



### **Manuel Espinola**

"Manuel de día, Manolo de noche", aquesta és la seva presentació. Aparentment seriós, però bon humorista. Una afició? El futbol! Satisfet del seu net, que juga al Real Madrid.

Li agradava molt l'hort, però ara, amb la mobilitat reduïda, no pot anar-hi. Tot i això, és nerviós i actiu. Forma part de l'equip dels aficionats al dominó.



# Espai d'opinió: persones usuàries

## MARIA SERRA

.....

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** No tinc paraules per expressar-ho! Molt i molt contenta! Venia dubtosa perquè no havia estat mai en una residència ni en cap centre i m'he adaptat molt ràpidament. Em vaig sentir molt ben acollida pels companys i avui dia, si no vinc ho trobo a faltar. Des que vaig començar a venir, farà uns 4-5 mesos, tinc més ànims a participar en les activitats i en les festes.

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada?** M'agraden moltes coses i intento participar en totes les activitats, però les que més m'agraden són les tertúlies, en què parlem de l'actualitat i les sessions d'aprenentatge, com les d'herbes remeieres, descobrint l'entorn i reminiscència. També pintar amb colors, aquarel·les o el taller que vam fer de pintar pedres, que ara tinc exposada a casa.

• **Què destacaries del personal que treballa al centre?** La seva amabilitat i paciència. No tinc paraules per agrair la feina que fan.



## ROSA SANUY

.....

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** Quan vaig incorporar-me al centre vaig arribar espantada del desconegut, però de seguida vaig veure que hi havia molt bon ambient, m'he sentit molt acollida i escoltada pel que fa a les meves necessitats.

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada?** El que més m'agrada quan vinc al centre és quan fem coral. És una activitat que em relaxa i que he fet des de sempre. Des de ben joveneta, he cantat en les diferents corals del col·legi.

• **Què destacaries del personal que treballa al centre?** La seva atenció, sobretot, i la seva amabilitat. M'hi trobo molt bé amb elles.



## PEPITA BRUGUERA

.....

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** Al principi no volia, però havia de fer-ho pel meu benestar. Em sentia anguixada pel desconegut, però ara estic molt bé. Estic encantada de poder passar temps al centre i haver pogut conèixer gent diferent i igual a mi.

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada? Què destacaries del personal que treballa al centre?** Ostres, hi ha tantes coses que m'agraden que no sabia dir concretament què, però sobretot arribar al centre i sentir aquesta companyonia. L'equip que hi ha ara és genial, ens ofereix una gran varietat d'activitats. Si he d'escollir-ne algunes, et podria dir els tallers de cuina i els de memòria, aquests són molt importants per mantenir la salut i tenir la ment activa. Però no ens podem oblidar de totes les festes que celebrem amb les seves tradicions.



## ALBERT SALSA

.....

• **Quina impressió vas tenir el primer cop que vas venir i què ha canviat des de llavors?** La veritat, jo ja vaig venir molt positiu i amb ganes de passar-ho el millor possible, gaudir d'aquesta nova experiència. Porto set anys en aquest centre i han canviat moltes coses, sempre a millor, però s'ha notat l'experiència de les professionals, ens cuiden, ens ajuden i realitzen un munt d'activitats diàries.

• **De tot el que pots trobar en el centre, què és el que més t'agrada?** Les relacions personals; m'he retrobat amb amics i n'he fet de nous. La proximitat que tenim entre companys és el millor.

• **Què destacaries del personal que treballa al centre?** La professionalitat i el bon tracte que tenen amb nosaltres. Intenten ajudar-te al moment amb qualsevol problema i deixar-lo resolt.



## 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”

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 de  
Fogars de La Selva

**CENTRE DE SERVEIS  
D'ÀMBIT RURAL  
FOGARS DE LA SELVA**

Plaça Serra Marina, s/n  
08495 Fogars de la Selva  
Tel. 937 644 368  
csfogars@sumaracciosocial.cat  
centreserveisfogarsselva.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



SERVEIS PÚBLICS  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA