

# sumem

NÚMERO 24

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE  
DE SERVEIS  
D'ÀMBIT RURAL

## Especial Santa Maria d'Oló

Abril 2024

Núm.8



Ajuntament de  
Santa Maria d'Oló

Editorial  
PÀG. 02

Un gerro ple de colors:  
passat, present i futur  
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



CENTRE  
DE SERVEIS  
D'ÀMBIT RURAL

## Especial Santa Maria d'Oló



Ajuntament de  
Santa Maria d'Oló

### 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

Montse Oller

### REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Montse Oller, directora del centre  
Vanesa Pallàs, cap de serveis de  
centres d'atenció diürna per a  
gent gran  
Esther Rodríguez Delmàs, responsa-  
ble 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



---

## CELEBRANT 14 ANYS DE VIDA AL CENTRE DE SERVEIS

---

Estem de celebració.

El Centre de Serveis és una peça fonamental per al nostre poble, una estructura que transcendeix la seva funció assistencial per esdevenir **un veritable pilar de la comunitat**. Amb catorze anys d'història, el Centre s'ha consolidat com un espai de suport i atenció per a les persones grans, contribuint significativament al **benestar i qualitat de vida**.

Cada somriure compartit, cada paraula d'ànim, cada moment de suport ha contribuït a crear **una xarxa de relacions que transcendeix les funcions del Centre**. El nostre objectiu ha estat i continua sent **anar més enllà de les simples atencions assistencials; aspirem a ser un lloc on cada persona se senti part d'una gran família, plena de comprensió, afecte i suport mutu**.

Per commemorar aquests catorze anys d'experiències compartides hem decidit donar una nova cara al nostre estimat Centre. Un gest que no és només estètic, sinó que simbolitza la continuïtat de la nostra missió i **l'inici d'un nou capítol ple d'esperança i oportunitats**. Les capes de pintura, com a substrat d'històries, es converteixen en un testimoni físic de les experiències dels usuaris al llarg dels anys. Aquesta renovació coincideix amb la celebració de Sant Jordi. **Que cada brot de color sigui una metàfora dels nous inicis i que aquesta diada sigui el preludi d'un capítol vibrant i ple de noves històries**.

Us animem a formar-ne part!

---

**Montserrat Paule**  
Regidora de Salut i Benestar Social  
de Santa Maria d'Oló



Ajuntament de  
Santa Maria d'Oló



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



**Montserrat Paule**  
Regidora de Salut i Benestar Social  
de Santa Maria d'Oló



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).



# Un gerro ple de colors: present, passat i futur

MONTSE OLLER · DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE SANTA MARIA D'OLÓ

**A**quest any, per Nadal, **vam fer una activitat compartida, molt simbòlica** i en la qual tothom va poder participar.

Vam agafar sal i la vam tenyir de colors diferents: vam utilitzar guixos, colorant alimentari en pols i en líquid... tot el que se'ns va acudir per poder-la tenyir. Van participar-hi moltes persones usuàries, que van anar guardant cada sal de colors per separat en diferents recipients i el dia de la festa de Nadal, vam portar tot el material.

Vam omplir un gerro transparent que era buit, amb pedres i sorra, perquè tingués una bona base, i després, cadascú dels que érem a la festa, vam poder tirar-hi a dins un grapat de sal del color que preferíem, fins a conformar un gerro ple de colors. A més vam deixar un espai buit al capdamunt.

**El gerro simbolitzava el Centre de Serveis d'Oló, l'equipament, la infraestructura. Les pedres i la sorra, les persones que van iniciar el centre i les persones usuàries que ja no hi són, però que en van formar part. Les sals de colors, tots els que en formem part:** les persones usuàries, les seves famílies, les persones que venen a fer els tallers, l'Ajuntament, SUMAR, les treballadores... **i l'espai buit de dalt simbolitzava les persones, activitats i experiències que queden per venir i per gaudir.**

“**És important saber d'on venim i entendre l'esforç, el treball i l'experiència que han fet les persones fins arribar avui dia.**”

Són moltes les persones que s'han beneficiat d'aquest servei, i moltes més les que ho faran, però per avançar endavant **és important saber d'on venim i entendre que l'esforç, el treball i l'experiència que han fet les persones fins a arribar avui dia, ens ha de servir per seguir creixent.**

Ja som a les portes de celebrar el nostre 14è aniversari, **14 anys d'experiències viscudes, de treball compartit, de converses profundes i vincles especials.** Temps compartit amb altres persones que hi eren i ja no hi són, persones que hi són i persones que hi seran. **Com la vida mateixa, que mentre creixem, ens nodrim de tot allò que ens envolta,** de l'espai on ens trobem, del que ens aporten les persones que tenen més experiència, i també de la que ens mostren les que tenen més innocència.

El “gerro ple de colors” simbolitza la feina i el treball, tant la preparació, com la realització, el conjunt d'experiències que ens envolten, els colors diversos que ens fan ser persones diferents en un mateix espai **compartint vivències, activitats, neguits, alegries...**, dels que hi som, els que hi van ser i els que hi seran. Passat, present i futur.





# Fotos collage

## UN CENTRE ACTIU!

---

El Centre de Serveis de Santa Maria d'Oló 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 distès 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

## Antoni Noguera

Quan vaig venir aquí estava molt avorrit. Un dia a la tarda mentre els altres feien el grup de lectura, com que jo el llibre que feien no el seguia... em varen oferir per pintar un dibuix durant aquella estona.

Aquell dia vaig descobrir que m'agrada molt pintar i que pintant el temps em passa millor i fa que no em preocupi de res... Per això els vaig demanar que si em podrien fer dibuixos per pintar a casa. Vaig començar pintant els caps de setmana i de mica en mica em vaig anar animant i ara ja pinto també entre setmana. Mentre pinto, no miro el rellotge i quan me n'adono són les tantes de la nit. Algun dia he anat a dormir a la una... és que quan començo un dibuix, fins que no l'acabo no puc parar, l'he d'acabar sí o sí, i l'endemà un altre.

Quan no em queden dibuixos, demano al Centre si me'n poden fer més per pintar a casa. Me'n fan 3 o 4 i així en tinc per uns dies. Ja en porto uns 153 de pintats. Hi ha una mica de tot, paisatges, cases, etc.

Un dia em van aconsellar que pintés dibuixos per si algun dia al Centre es volgués fer una exposició, i si em venia de gust podríem exposar els meus dibuixos. És una idea que em ve molt de gust.



## Francisco Jiménez

Siempre, cuando llego al Centro, lo primero que hago es ir a ver a mi mujer, a saludarla. Voy a ver su foto. La limpio, le paso la mano por encima por si se ha ensuciado o tiene alguna cosa, no quiero que esté sucia.

Mi mujer y yo fuimos los primeros en venir al Centro. Ella no estaba bien, estaba muy fastidiada. Llevaba un tiempo que estaba muy mala y por eso nos vinimos al Centro, y al poco de empezar a venir ella murió.

Y como hay una foto suya... yo desde entonces siempre cuando llego al Centro voy a ver su foto, porque la quería mucho y la echo mucho de menos. Siempre que tengo un momento voy a verla o si hacemos alguna actividad allí, donde está su foto, siempre que puedo me siento justo debajo de ella.



### Ciò Jubany

Recordo la festa que vàrem fer per celebrar els 11 anys del centre. Va ser una festa en què tots fèiem d'algun personatge.

El Jesús va decidir que volia ballar amb mi, perquè n'estava molt de mi, sempre anàvem junts. Ens van proposar que féssim aquest ball, la cançó de "Me gustas mucho" de la Rocío Dúrcal. Jo de mexicana amb una perruca rossa i en Jesús vestit de mexicà. Ell m'anava cantant "Me gustas mucho tu".

Vàrem riure molt i ens ho vam passar molt bé. Com que m'agrada molt ballar, ho vaig gaudir molt. Ara ja no ho puc fer pel mal que tinc a les cames, però si pogués tornaria a ballar molt, m'agrada.

Aquell dia em van haver de posar una cadira al darrere per tenir on agafar-me en cas que caigués cap enrere. Venia d'uns dies una mica fotuts i no m'aguantava gaire dreta.

Recordo aquesta festa amb molt "carinyu", ja que el Jesús no hi és, ens va deixar... és un record molt maco que tinc amb ell.



### Jaume Tria

Jo no és que tingui afició a l'hort. Que més que hort és un jardí amb flors. Jo me'n cuido, perquè si no ho fes jo, no ho faria pas ningú. Però també m'agrada fer-ho, jo m'agafo a tot.

M'encarrego de cavar-lo. Abans el regava cada dia, després dia sí, dia no. Però ara ja no es pot fer això, perquè no hi ha aigua i no cal anar a malgastarla amb les quatre flors que hi ha.

També m'encarrego de treure les fulles seques. No es pot fer res més que això ara. Abans havíem tingut carabassons, albergínies, pebrots, tomaqueres... que portava el Pere Aubach. Els carabassons que recollien eren massa petits, s'havien de deixar créixer més.

Ara ja no es pot fer res de tot això. Faria falta molta més sorra, si no de seguida toques pedra, i així no va bé per plantar res.

Quan em sembla o quan veig la cosa malament, cap a l'hort que me'n vaig a cavar... o recollir fulles. Agafo les claus i vaig a buscar el xapo. Aquest és de mànec curt, però ja m'hi he acostumat, però quan em sembli, agafaré un pal més llarg i ja li canviaré el mànec.



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

## Montserrat Roca

Doncs jo surto a caminar, m'agrada molt. De petita ho feia amb el meu pare. Quan em vaig casar, amb el meu home anàvem a caminar, i ara queestic aquí al Centre ho puc fer aquí.

Sempre que puc, si fa bon temps, baixo a davant del Centre, que tenim una zona molt maca, i per allà camino tot planejant, i com que no hi ha gaire pujada, ho puc anar fent tranquil·lament. Les filles ja m'ho diuen: "Mare, has de caminar perquè si no ho fas, després no podràs". I jo a fer bondat i a caminar. Vaig amb dos bastons perquè m'ho va dir una doctora, per corregir la postura de l'esquena, sinó aniria ben corbada i no podria pas caminar. Amb un sol bastó no ho faig perquè no em va gens bé, carregaria més un cantó que l'altre.

Sort en tinc d'estar aquí al Centre i poder fer aquesta caminadeta cada dia abans de dinar. Tenim una estoneta i jo l'aprofito per baixar a caminar i estirar les cames, que prou bé em va. I quan no vinc al Centre, els caps de setmana, surto a caminar amb alguna de les filles.



## Neus Vilar

M'agrada fer ganxet, em distreu i fa passar l'estona. A casa havia fet peücs de ganxet per a la canalla, tapetes, puntes per a mocadors i tovalloles, també havia fet gorros i bufandes que havia regalat a les treballadores del Centre. He fet moltes coses per al Centre, com les cortines que són de ganxet. Les vàrem fer entre la Carme i jo. Són tapetes rodones. Feia temps que no en feia, de ganxet i ara aquí al Centre, m'he tornat a aficionar.

Hi ha un dia a la setmana que es fa lectura, i a mi el grup de lectura no em va gaire bé, em costa seguir el fil. Aquella estona, mentre alguns escolten el llibre, jo faig ganxet. Les treballadores em van proposar fer alguna cosa de ganxet per a mi durant aquella estona, i una manteta per tapar les cames, per quan reposo a la butaca havent dinat. Ara m'estic fent aquesta manteta a base de quadrats de ganxet.

Només arribar al Centre m'agafo la bossa del ganxet i ja m'hi poso. Aprofito qualsevol estona per fer ganxet.





### **Nuria Pujol**

Recordo molt una festa major. Va ser una festa molt maca que es va fer aquí fora a la "plaça". La recordo perquè hi havia la meua filla Aurora i el meu net, el Sergi.

El Sergi viu fora, a Canàries, i, amb la Covid, feia molt temps que no havia pogut venir. Aquell dia, com estava aquí al poble, i es feia aquesta festa al Centre, van venir ell i l'Aurora.

Feia moltíssima calor, era l'època de la Covid, ho recordo perquè tots dúiem mascareta, i el meu net feia una fila entre la mascareta i el barret... no se li veia gens la cara. Sort que ens varen donar gelats per berenar, i va això va ajudar a passar la calor. Vam berenar tots fora a "la plaça".

Hi havia una noia que anava vestida molt extremada que cantava i al costat hi havia un home que tocava el piano. Ho feien tots dos molt bé. A mi em va agradar molt aquesta festa perquè hi érem tots els del Centre amb els familiars. Va ser una festa molt agradable.



### **Pere Puig**

Ja fa temps que el Pere ve al centre i li agrada fer coses diferents. Es mostra col·laborador amb el dia a dia del centre i participa activament de les activitats que hi fem.

Cada dia està pendent de quan arriba el càtering, i quan veu la furgoneta ens avisa de seguida.

Se saluden amb el Martí (repartidor del dinar) i fan el canvi de les caixes i dels productes del dinar. Tot seguit, el Pere, es disposa a parar les taules del menjador. Li agrada fer-ho d'una manera ordenada i meticulosa, perquè estigui perfecte.

Gaudeix molt quan venen els infants al centre, sobretot els petits de la llar d'infants. Està molt pendent de tot el que fan i li agrada acompanyar-los i ajudar-los amb el que necessiten.



# Espai d'opinió: persones usuàries

## CARME PUIG

.....

Jo de cap manera volia venir al centre, podríem dir que vaig venir obligada. La meva filla i el meu home veien que havia d'estar massa hores sola a casa i això no podia ser i van decidir venir aquí a Oló.

Jo soc d'Avinyó i abans de venir aquí vaig provar algun altre lloc, però no em va agradar gens. Després els van recomanar aquest centre i els va semblar una bona opció.

Els primers dies em notava molt estranya, no és que no m'agradés, sinó que preferia estar a casa meva. Em va costar molt, tampoc coneixia a ningú... i ara, en canvi, n'estic encantada.

Ara m'hi sento bé aquí. Puc fer coses que m'agraden molt com passejar, xerrar, cuinar, cuidar les flors (que si no fos per mi ja estarien totes mortes) i fer manualitats. Quan vivia a Calafell, anava a un casal on sempre feia moltes coses, soc molt traçuda i tinc molta paciència. Aquí sempre hi ha alguna cosa per fer, ja sigui pels regals d'aniversari, per Sant Jordi, Nadal... és el



meu *hobby*, això sí, sempre hi he de dir la meva aportant idees o consells.

M'agradeu molt totes tres, sou molt diferents, però estic molt contenta amb totes vosaltres. Ja et dic jo que si no fos així, ja no seria aquí. Soc una persona molt clara, el que penso ho dic. A vegades és bo però d'altres no tant. Ara ja, amb tants anys, ja ens coneixem i ens tenim molta confiança.

## PERE AUBACH

.....

Abans venia la meva dona, la Carme, i jo em quedava només a dinar. Jo ja veia que era un lloc on éreu molt atentes i que les persones estaven molt ben cuidades.

Ella sempre va venir de molt bona gana i, per això, per a mi va ser més fàcil. Un cop es va morir la meva dona vaig continuar venint només a dinar fins que, passat un temps, vaig decidir venir-hi a passar més hores. La decisió la vaig prendre jo. Ara vinc a dinar i després ja em quedo tota la tarda. Als matins encara tinc coses a fer a casa, tot i que cada vegada puc fer menys.

Estic molt content de tot, el dinar el trobo molt bo i saludable, és el que necessito. El que més m'agrada són les xerrades que fem i l'ambient que hi ha, m'hi trobo molt bé. No tinc res a dir de ningú, miro d'avenir-me amb tothom. Fem una bona convivèn-



cia, som com una gran família. Cada dia m'hi trobo millor, em passen les hores que no me n'adono. Estic molt content amb vosaltres, sou molt bones cuidadores i ens tracteu molt bé. No es pot demanar res més. A vegades no sé com teniu tanta paciència, ja que tractar amb persones sembla fàcil, però no ho és.

## MARIA SALA

.....

El centre el coneixia perquè fa uns anys hi venia el meu home. Li agradava molt. Sempre deia que era el lloc on estava més bé. Si li deien "Aquesta persona hi podria anar i no vol", ell contestava: "Això és perquè no ho ha provat".

A casa em deien que anés al centre i jo anava donant llargues, fins que un dia em van dir que ho provés un mes. La idea era venir tres dies a la setmana. Quan vaig acabar el mes ja els hi vaig dir de venir cada dia. Vaig veure que a casa m'hi trobava molt sola i tampoc podia fer res de feina i aquí, en canvi, m'hi sentia molt bé i acompanyada.

Estic molt contenta de venir, no estem mai sense fer res i a mi ja em va bé perquè m'agrada estar ocupada. Tan bé que hi estic a casa... però sembla que em falta alguna cosa, la companyia.

Si hagués d'escollir una cosa d'aquí, no sabria què dir, tot m'agrada, m'hi trobo molt a gust. Agraïxo tenir el dinar fet i no haver de cuinar per mi sola.



També sortir a caminar, tenir companyia, parlar amb tothom... tot això em dona vida.

Els fills em diuen que, des que vinc aquí, em veuen més bé, més animada, de més bon humor, ganes de parlar... i això els fa estar més tranquils i contents.

Del personal destacaria que tenen molta paciència i mà esquerra per resoldre segons quines situacions. Ens tracten molt bé. Amb una riulla a vegades ja ho tenim tot solucionat.

## SALVADOR PERAIRE

.....

Quan vaig decidir venir al centre no és que estigués massa entusiasmada, però veia que alguna cosa havia de fer per recuperar-me. Soc una persona molt activa i trobava a faltar fer coses i tenir altre cop vida social. Estic content d'haver pres la decisió de venir al centre perquè omple una mica aquest buit que m'ha quedat de la vida que jo portava anteriorment.

Una de les coses que més m'agrada és la gent, estic tenint unes experiències molt positives. Aquí he trobat persones excepcionals amb qui no hi tenia gens d'afinitat perquè només ens coneixíem de vista, però amb qui he connectat i amb qui he pogut compartir vivències. M'he sentit solidari amb ells, m'aporten una valoració de mi mateix i no em jutgen.

Aquí m'hi sento molt integrat, m'he trobat comprès, acompanyat i alhora receptiu.

Del personal del centre destacaria la capacitat que tenen per fer aquesta feina. És una feina molt difi-



cil, ja que tots som diferents i tenim una personalitat feta.

Busquen activitats que em fan sentir millor i que són significatives per a mi, com per exemple l'ordinador, el grup de lectura... En situacions una mica violentes per a mi, hi treuen importància i això em fa sentir més còmode, cosa que agraeixo. Les aprecio a totes, la veritat és que fan un treball excel·lent.

## 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

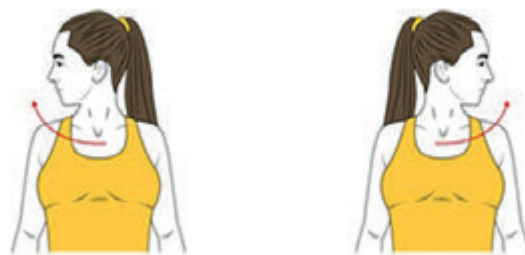
##### 3 REPETICIONS

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	G	I	Ó	O	F	C	R	E
O	U	L	P	Z	H	G	M	I	L	R	O	Z	F
B	U	I	G	N	I	I	A	I	V	N	J	L	D

ACOMPANYAR

DIGNITAT

ACTIVITATS

AUTONOMIA

PARTICIPACIÓ

CAPACITATS

ACTITUD

FELICITAT

INNOVACIÓ

BENESTAR

RESPECTE

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\_tf.

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  
Santa Maria d'Oló

**CENTRE DE SERVEIS  
D'ÀMBIT RURAL  
SANTA MARIA D'OLÓ**

Carrer Carme Vidal, 32  
08273 Santa Maria d'Oló  
Tel. 938 384 136  
csolo@sumaracciosocial.cat  
centreserveisolo.com

**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