

# sumem

NÚMERO 24

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE  
DE SERVEIS  
D'ÀMBIT RURAL

## Especial Portbou

Abril 2024

Núm. 8



Ajuntament  
de Portbou

Editorial  
PÀG. 02

Projecte: "Lletres niu"  
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 Portbou



Ajuntament  
de Portbou

### 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

Cíntia Hernández

### REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Anna Blancafort, coordinadora  
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



---

## SALUTACIONS I AGRAÏMENTS

---

Benvolguts amics i amigues del Balcó,

Des de l'ajuntament us tornem a dedicar unes paraules. Sempre és un plaer acompanyar-vos en les vostres activitats, la més recent, la calçotada, on a més de gaudir d'una bona estona amb vosaltres també aprofitem per escoltar-vos i detectar quines són les necessitats que podem ajudar a cobrir des de l'ajuntament.

El més evident és que, **gràcies a la bona feina que es fa al Balcó**, se'ns està quedant petit i aquest any 2024 ha de ser l'any de l'ampliació, en què, per cert, l'ajuntament està treballant des de fa uns mesos.

Voldríem aprofitar també per **animar-vos, ara que comença el bon temps i que la primavera ens somriu, que gaudiu dels carrers de Portbou** i per dir-vos que tenim ganes de tornar-vos a veure fent els vostres vermut.

Sense més, us desitgem que seguïu la mar de bé molt temps i volem recordar-vos que des de l'Ajuntament ens teniu a la vostra complerta disposició.

I com no, aprofitar també per dedicar unes paraules d'agraïment a les noies de l'equip, que en definitiva són unes cracs!

Una abraçada, amics i amigues!

---

**Gael Rodríguez**  
Alcalde de Portbou



**Ajuntament  
de Portbou**



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



**Gael Rodríguez**  
Alcalde de Portbou



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).





# Projecte “Lletres Niu”

ANNA BLANCAFORT SABATÉ · COORDINADORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE PORTBOU

Què ens aporta benestar? Els actes que aporten un benefici en nosaltres i a la nostra societat o quan les nostres accions tenen un impacte positiu cap als altres. Per aquesta raó ens hem animat a participar en el projecte “Lletres Niu”.

El projecte “Lletres Niu” té com a objectiu confeccionar lletres de manera artesanal per a nadons ingressats a la Unitat de Neonatologia, principalment a l'Hospital Josep Trueta de Girona, l'Hospital Universitari Dexeus i l'Hospital del Mar de Barcelona. Les persones que participen en aquest projecte juguen un paper fonamental, ja que s'encarreguen de cosir les lletres que després es col·loquen als nius dels nadons, personalitzant-los amb els seus noms i creant un entorn acollidor i dolç per als nadons ingressats.

Aquest projecte ens aporta una il·lusió significativa en saber que les lletres que estan cosint amb afecte i dedicació són destinades als nadons i a les seves famílies. Aquest fet ens proporciona una font d'alegria i satisfacció.

“  
**Aquest projecte ens aporta una il·lusió significativa en saber que les lletres que estan cosint amb afecte i dedicació són destinades als nadons i a les seves famílies.**

”

A més a més, contribueix a la innovació, ja que ens ha donat l'oportunitat de fer volar la imaginació tot obrint l'expressió personal de les persones que participen en aquestl projecte.

La frase més sentida quan es confeccionen les lletres niu és “pels nadons es fa l'esforç que sigui” o “ajudar a la mainada és el més bonic”. De mica en mica es va teixint aquest sentit

de solidaritat que ens va acollint a tots.





FOTOGRAFIES DEL PROJECTE "LLETRES NIU"









# Fotos collage

## UN CENTRE ACTIU!

El Centre de Serveis de Portbou 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.

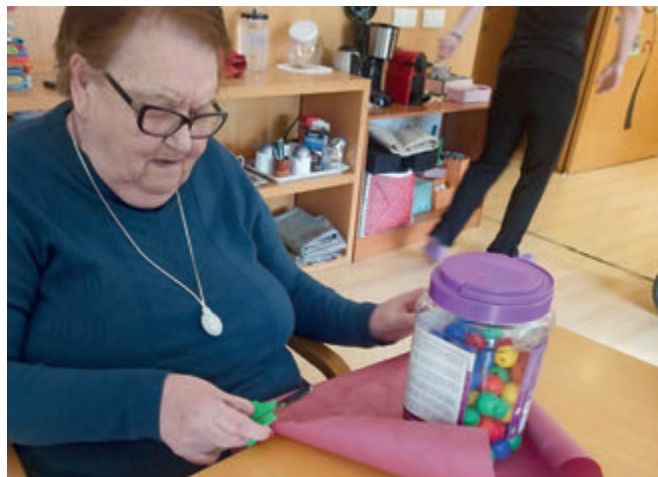








UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage













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

## Anna Maria Ribera

Una de les coses que recordo més, és quan hi havia la guerra. En aquella època a casa teníem una botiga de comestibles que estava situada al carrer del Mar. A la botiga hi venien molts soldats alemanys. Em feien jugar i jo estava contenta.

Quan es va acabar la Guerra, el poble va perdre molt, era trist, no hi havia feina, ni tampoc es veien gaires persones. Amb la construcció de la Rambla, però, va tornar a haver-hi feina per la gent del poble.

Un cop es va obrir la frontera podíem anar i venir a Cervera. Per anar Cervera necessitàvem un permís que demanàvem a la Comissaria de Portbou. A Cervera compràvem menjar, com per exemple cafè, que aquí anava molt escàs. Com a molt podies portar 1 kg de cafè i si en portaves, més els guàrdies de la duana se'l quedaven. Tenia una amiga que portava 2 kg dins un "bolso" penjat a l'esquena, tenia com una butxaca a sota i no es veia, i no la van enganxar mai.



## Carme Grau

La meva afició era la natació. Em servia per entretenir-me i fer exercici. M'omplia de satisfacció quan anava des de la platja fins a les Freses i la punta del Frare. En alguna ocasió, havia anat encara més lluny, però sincerament em feia una mica més de respecte. Quan arribava a la punta del Frare, em submergia i mirava els peixos. Recordo que m'agradava mantenir-me una estona el fons. En canvi, quan anava a la punta del Frare, observava les roques i podia veure com es dibuixava un Frare resant, o almenys era el que em semblava a mi.

A l'estiu nadava cada dia, sempre feia la mateixa ruta: vorejava les tres platgetes fins a arribar a la punta. Encara que ploqués em banyava igual, aguantava molt bé l'aigua freda i els dies sol sempre em posava protecció solar per no cremar-me. Aquest any ja no hi he pogut anar, però sí que m'he pogut banyar a les tres platgetes.

Durant l'hivern no vaig a fer cap bany, però observo el mar des d'aquí el centre i m'agrada tant com quan està tranquil com quan fa llevant i està enfadat.





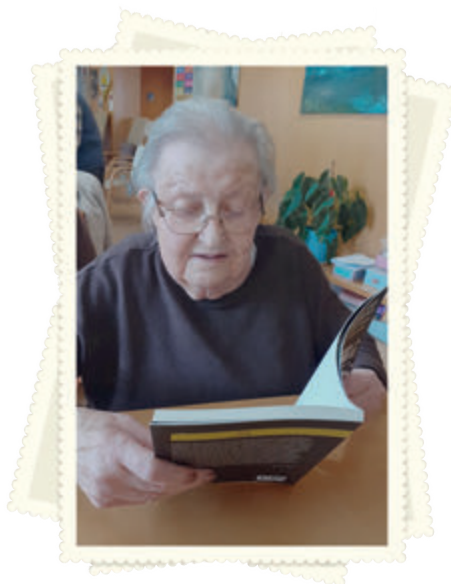
### **Annie Carrés**

M'agradaven molt els llibres d'història. Em passava llargues estones llegint i aprenia història. Tant podia llegir la història d'Espanya, les vides dels reis, com l'Agustina d'Aragó, com també novel·les de l'oest, per exemple l'escriptor Zane Grey, escriptor americà que feia novel·les, no llibres de butxaca.

Em sabia tota la vida dels personatges. Mentre llegia aconseguia captivar-me de tal manera que a vegades semblava que estigués a la seva pell. Llegir em permetia viatjar pel món, per exemple quan llegia Zane Grey sentia que estava a l'Oeste.

Un llibre que em va agradar molt va ser el d'un presoner francès que estava a una presó d'alta seguretat i s'escapava per les clavegueres de París, el van condemnar per un crim que no va fer. El llibre es diu "Papillon". També cal recordar les novel·les de la Mercè Roca que és de Portbou. Els seus llibres es deien "La casa gran", "Cames de seda", "El món era a fora".

Quan llegia m'ho passava bé, ara no ho faig gaire.



### **Elvria Lluís**

M'agradava molt anar a ballar, mai em perdia cap festa i, com ballava tan bé, tothom volia ballar amb mi. Quan vivia a Figueres anava a classes de ball i m'ho passava d'allò més bé. Un cop l'any anàvem a la presó i actuàvem pels soldats.

Una altra cosa que m'apassionava era el carnestoltes. Sempre em disfressava. Jo mateixa em feia les disfresses juntament amb una colla de dones de Figueres. Quedava amb les amigues i hi havia una que era la que s'encarregava. Era modista i ens donava el patró i les indicacions. Jo també havia sigut modista. Després anàvem totes juntes a comprar la tela i cada una donava la seva opinió.

M'he disfressat de moltes coses. Una vegada em vaig disfressar de l'"oeste". Anava amb una pistola a cada cantó, un barret de vaquera marró, una camisa de quadres, pantalons marrons amb un cinturó ample amb una sivella el mig. Ara em disfresso al Balcó amb vosaltres.



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

## Emilia Pla

Jo treballava en un programa de sardanes de la ràdio popular de Figueres. El programa es deia "La nostra dansa". Vaig fer-ho molts anys, almenys uns 30, del 1962-2000. Abans que jo ho havia fet un senyor de la colla sardanista de Figueres.

El director de la ràdio em va demanar si volia fer el programa, i vaig acceptar perquè les sardanes m'agraden molt. Dedicava sardanes a la gent que els agradaven i les demanaven. No trobava mai el moment de plegar perquè m'encantava. Anava a la ràdio els dissabtes de 13 a 14 h. Com que el meu home hi treballava, doncs també hi vaig poder entrar a treballar. Aquest treball em sortia des del cor i vaig guanyar un premi.

Els ocells et canten és la meua sardana preferida. Amb una amiga ballàvem sardanes durant més de 60 anys. Anàvem a tots els aplecs del voltant. Ara és un record molt maco de recordar.



## Quico Alabert

La meua afició era jugar a futbol. Jugava amb l'equip del poble el camp de futbol. Era al mateix lloc on es juga actualment, al carrer de la Ribera. Antigament, al costat hi havia un convent de monges, ara ja no hi és.

Anàvem vestits amb els colors del Portbou, el verd i el blanc. Jo jugava com a defensa i ho feia molt bé, sempre defensant el meu equip. Més endavant vaig continuar amb aquesta afició, però acompanyant el meu fill al futbol. En aquell moment sí que es jugava a altres camps i sempre portava jo el cotxe ple de companys del meu fill.





### Lluís Novell

No sé quin dels meus records o anècdotes us puc explicar. Us podria expilar la meva primera borratxera.

Només tenia 5 anys. Quan la meva Tia va marxar a Cuba.

Vam fer una festa de comiat. Ens vam reunir tota la família i vàrem dinar tots plegats. Ja se sap que a les festes familiars no hi pot faltar el cava. El meu pare, a la mainada ens posava unes gotes de cava per fer-nos creure que érem com els grans, i així ens sentíem. Jo després de dinar, voltant per la cuina, en una de les taules a sota estava ple d'ampolles buides i jo vaig anar xarrupant de totes elles. Aleshores vaig començar a anar cap a casa, corrent perquè ja se sap la mainada no pot estar quieta. Sempre em tirava a sobre el meu pare i ell m'agafava d'una volada. Però quan vaig anar per saltar a sobre del meu pare, el vaig veure doble i vaig anar a petar per terra. Ja us podeu imaginar, genolls pelats, colzes peltats...



### Neus Albiol

Jo et vull explicar el meu hobby...

Era bastant jove i vaig començar a dir que m'agradaven els mussols. Sempre que anava pel carrer i veia un mussol en una botiga el volia. I així vaig començar a anar comprant mussols. Fent la meva pròpia col·lecció. He perdut el compte de tants que en tinc. Tinc tota la casa plena: tasses, gerres, plats, tinc un jersei, clauers...

Els meus amics i amigues em portaven mussols. Aquí, a El balcó, me'n van fer un de llana.

El meu fill i la meva cunyada sempre em diuen si ja he acabat la col·lecció, que aviat no tindrem espai.

M'agrada molt perquè diuen que porta bona sort, però em sembla que no és veritat.



# Espai d'opinió: persones usuàries

## SABINA SANTAMARIA

.....

Mi hijo me dijo que viniera aquí, para poder hablar, que habría chicas majas. Yo le dije que si no me gustaba me iba para casa. Y aún estoy aquí. Ahora soy yo la que a veces le digo a mi hijo que se vaya.

El primer día no estaba segura de quedarme, me sentía insegura, porque no sabía si conocería a alguien. Pero resulta que sí que conocía algunas compañeras de mi juventud y otras que las he conocido ahora.

Del primer día ahora ha cambiado que estoy más abierta y más abierta con la gente, hablo más que el principio. Me gusta todo, me gustan mucho las plantas y me gusta mucho pintar. No sé, pero hago lo que puedo, y me gusta mucho pasear por el balcón de El Balcó.



## MARIA ANGELS COLOMER

.....

Abans d'acudir al centre era molt reticent a venir, em pensava que hi havia moltes persones malaltes. Però haig de dir que no és així. En venir aquí m'he adonat que no hi ha gent malalta i m'hi sento molt a gust.

Del centre m'agraden moltes coses: la gimnàstica, les endevinalles, la musicoteràpia... També em motiva que em proposin a triar diferents opcions d'activitats. I valoro la llibertat que em donen a l'hora d'escollir què vull fer.

De les professionals del centre m'agrada molt el seu caràcter. Fan que no hi hagi diferència entre nosaltres i elles, no hi existeixen jerarquies. Valoro molt la seva senzillesa i el tracte d'igual a igual.





## LOLITA GARRIGA

.....

Jo ja venia a fer tallers, de gimnàstica i de memòria, per tant, ja coneixia el centre i també conec a les persones que venen. El primer cop que vaig venir no em vaig sentir gaire diferent, ni incòmode, de persones grans n'hi ha hagut sempre. El que sí que he notat que amb el temps ha anat millorant.

El que més m'agrada del centre és l'ambient que hi ha, és familiar, hi ha conversació, hi ha acceptació i també moltes activitats que ajuden a passar el dia. M'agraden molt les labors, ara estem fent lletres.

Del personal del centre m'agrada que son agradables, atentes i simpàtiques. Hi ha molt bon personal.

La veritat és que vinc perquè he de venir, ho vaig decidir jo soleta, ningú m'ha obligat. Perquè a casa feia el que volia i a vegades no pot ser. A mesura que et vas fent gran tens unes necessitats que abans no tenia.



## CHARO MORENO

.....

La primera vez venía con miedo. Pero el recibimiento fue muy bueno. La verdad es que no ha cambiado mi impresión del primer día ahora. Eso sí, ya no tengo miedo. Porque el trato es igual de bueno desde el primer día. Si necesito decir alguna cosa, lo digo sin ningún problema.

Me agrada todo del centro. Me gusta coser, todas las actividades que se ofrecen las hago, o intento hacerlas. También me gusta ayudar, a sacar los platos, o hacer los talleres de cocina.

Del personal, entre un 5 y el 10, les doy un diez. Nos tratan como personas que somos, no hay diferencia y esto es mucho de agradecer.



## 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



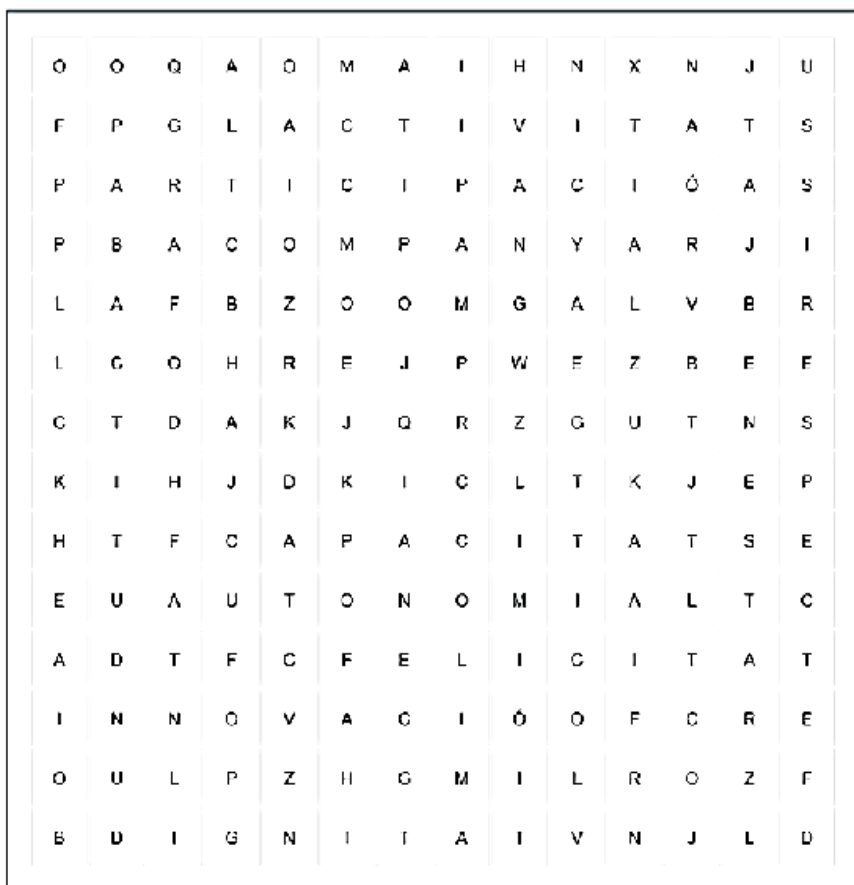
2

RODAR ESPATLLES ENRERE I ENDAVANT

# Activa la teva ment!

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

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



- |              |           |
|--------------|-----------|
| 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\_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 Portbou

## CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL PORTBOU

Passeig de la Sardana, 11. 3r  
17497 Portbou  
Tel. 972 390 504  
csporbou@sumaracciosocial.cat  
centreserveisportbou.com



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

-  @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