

sumem

NÚMERO 24

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Sant Vicenç de Torelló

Abril 2024

Núm.8



Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló

Editorial
PÀG. 02

Trobades intergerenacionals:
comunitat i benestar
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



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Sant Vicenç de Torelló



Ajuntament de
Sant Vicenç de Torelló

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

Miriam Caro

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Miriam Caro, directora del centre
Vanesa Pallàs, 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



EL CENTRE DE LES PERSONES

Tenim un municipi **actiu, participatiu i viu**. I un dels exemples que ens demostra que realment és així, el trobem al Centre de Serveis; un espai que considerem bàsic i indispensable per al nostre municipi, i que és un exemple de com han de ser els serveis públics.

Són més de divuit anys de funcionament d'un espai on **s'han com-partit moltíssimes emocions, experiències i aprenentatges**. On s'ha respirat, des del primer moment, **professionalitat, amor i família**. Però sobretot, **un espai de persones, fet per les persones i destinat a les persones**.

Només cal trepitjar-lo en algun moment, ja sigui per Nadal, Carnaval, Sant Jordi o simplement anar-hi a treure el cap un matí qualsevol, per adonar-se que no només és un espai per estar i passar el dia; amb el model d'atenció centrat en les persones, **la nostra gent gran hi troba una petita gran família, una segona llar que els proporciona cura, escalf i benestar**, i que posa al davant les prioritats, necessitats i els interessos individuals de cada usuari.

Tot això no es podria fer sense comptar principalment amb un equip humà com el que tenim. **Un equip que transmet vocació de servei públic** i que traspua passió per la seva feina. I és clar, tampoc seria possible sense la confiança, suport i col·laboració de les famílies. Per tant, gràcies a tots i totes per fer-ho possible.

I quan pensem en el futur, no podem estar més esperançats en l'objectiu de seguir millorant la vida a la gent més gran del municipi. Amb l'inici de la construcció de la segona fase de la Unitat de Convivència, aquest passat mes de gener, seguim avançant per assegurar que **els veïns i veïnes puguin tenir garantit un envelliment de qualitat en un equipament de primer nivell**.

Que per molts anys puguem seguir sent testimonis d'aquest èxit.

Enric Mayo Alcalde
Pepi Pérez Regidora



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Enric Mayo
Acalde de Sant Vicenç de Torelló

Pepi Pérez
Regidora



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.

Trobades intergeneracionals: comunitat i benestar

MÍRIAM CARO · DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE SANT VICENÇ DE TORELLÓ

Des de feia anys que el Centre de Serveis volia iniciar un projecte amb l'escola Lloriana de Sant Vicenç de Torelló. El 2014 havíem realitzat trobades de manera esporàdica però sense una continuïtat ni planificació. La pandèmia tampoc va ajudar a mantenir les relacions intergeneracionals i altres activitats amb la comunitat.

A l'escola Lloriana hi va haver un canvi de direcció i aquesta també volia iniciar un projecte amb el nostre centre, ja que ambdues parts pensàvem que havíem de **consolidar i millorar les trobades intergeneracionals**. Per aquest motiu, i amb la motivació i implicació de totes les parts, a finals de l'any 2022 vam realitzar la primera reunió. En aquesta també hi van ser presents el casal de la gent gran i la llar d'infants Els Gallarets, ja que volíem que aquest projecte també fos compartit amb aquestes entitats. En aquesta primera trobada, la nova direcció de l'escola ens va fer la seva proposta i entre totes les persones implicades **vam realitzar una anàlisi i reflexió de les relacions que s'havien establert fins el moment i vam plantejar nous vincles de relació**.

A partir d'aquí ens vam seguir reunint i vam crear un **calendari d'activitats compartides**, que vam explicar en assemblea a les persones del Centre de Serveis, per si elles volien aportar algunes idees. El 2023 es van realitzar diverses trobades entre les diferents entitats, i ens vam seguir reunint per planificar i fer propostes per totes les parts.

A partir d'aquestes trobades, van sorgir diferents propostes. Les que vam realitzar durant el 2023 van ser:

“**S'intercanvien sensacions, emocions i sobretot una gran alegria en impregnar-nos de la vitalitat que desprenen els infants.**”

El dia de **Sant Jordi** al matí es va organitzar **una lectura de poesies als jardins del casal de la gent gran**. Els infants de l'escola es van desplaçar al casal i les persones del Centre de Serveis també. L'activitat era oberta per a totes les persones del municipi. Els infants van recitar poesies i també les persones grans del centre que així ho van desitjar. Hi van participar moltes persones i vam omplir tots els jardins del casal. A més, la regidora del municipi

ens va portar una rosa per a cada persona del centre. Les poesies que es van llegir es van posar en un mural a fora del centre que havien decorat el usuàries. Va ser una diada molt especial i bonica.

El 7 de juny ens vam desplaçar a **la llar d'infants** del poble amb el transport adaptat. Prèviament, havíem decidit en assemblea l'activitat a realitzar, que en aquest cas va ser una **dinàmica amb el paraigudes terapèutic** i pilotes de diferents mides i colors. Hi van participar tant els infants com les persones del centre per tal que interaccionessin i compartissin vivències. Després de la dinàmica vam compartir un esmorzar i ens vam fer una **entrega d'obsequis mútuament**. Des del Centre de Serveis els vam regalar un mòbil decoratiu i ells ens van fer entrega d'un quadre de gallarets, ja que la llar d'infants s'anomena "Els gallarets".

Com cada any en assemblea, vam decidir elaborar els **panellets** de diferents tipus al Centre de Serveis, i a la llar d'infants van col·laborar torrant **les castanyes**, que prèviament havíem anat a comprar i tallat al centre. Aquestes castanyes ens les vam emportar aquelles persones del casal de la gent gran que vam participar **disfressats de castanyers i castanyeres**. Com a agraïment els vam donar els pane-

llets que vam elaborar aquí al centre. Per acabar de celebrar la trobada, **vam compartir un bon àpat i música i ball per a tots**. La sorpresa va agradar molt a totes les persones assistents i va treure moltes rialles a tots!

Una de les novetats més boniques ha estat poder realitzar **la decoració del balcó de l'Ajuntament per les Festes de Nadal**. Es va decidir entre tots els implicats realitzar com a decoració **coloms de la pau**, degut a la situació actual que estem vivint. Primerament, des del centre de gent gran, vam pintar les ales dels coloms amb les nostres mans. A principis de desembre uns 50 infants de l'escola, repartits en 5 grups reduïts, van venir al centre. Aquell dia les persones del centre van pintar les mans blanques dels més petits i les vam plasmar sobre goma eva. Per acabar l'activitat, de manera espontània, una persona del centre va llegir dues poesies que ell mateix havia escrit en anys anteriors.

Aquesta activitat va continuar el dia següent: entre totes les persones implicades en l'activitat vam penjar els coloms al balcó de l'Ajuntament i els nens i nenes de l'escola Lloriana van **cantar nades**. Va ser un matí molt bonic. La fotografia del balcó decorat va ser utilitzada per l'ajuntament del poble com a postal de Nadal per felicitar els veïns del municipi.

El mes de desembre van venir a fer l'assaig general de la **representació de pastorets** al casal de la gent gran. Aquesta representació la van realitzar els alumnes del taller de teatre de l'escola de tercer i quart de primària. Des del Centre de Serveis ens vam desplaçar per poder gaudir de l'obra, que estava adaptada a aspectes relacionats amb el nostre poble. Va ser la primera vegada que es feia aquesta activitat i totes les persones del centre van voler anar a veure-ho i els va agradar moltíssim.

Totes aquestes activitats van molt bé, i **ens aporten molt de valor com a municipi alhora que milloren el benestar de les persones grans a partir d'interaccionar amb els infants, fomentar la connexió amb la comunitat i les relacions socials, la comunicació i la interacció**. A més, amb aquestes trobades **s'estimula la pròpia identitat i l'autoestima**. Són experiències molt enriquidores, on a part de trobar-nos tots en un espai comú, **s'intercanvien sensacions, emocions i sobretot una gran alegria** en impregnar-nos de la vitalitat que desprenen els infants.

Aquest 2024 es vol seguir amb el projecte, i, fins i tot, si és possible, **s'afegirà alguna altra activitat, com per exemple, fer jocs tradicionals**. També durant l'any podem modificar alguna de les propostes, en funció de les valoracions dels anys anteriors.

ACTIVITATS DE SANT JORDI



ACTIVITATS A LA LLAR D'INFANTS



LA CASTANYADA



DECORACIÓ DE NADAL



NADAL: ELS PASTORETS



Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

El Centre de Serveis de Sant Vicenç de Torelló 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

Pere Paracolls

Sempre m'ha agradat la poesia, i quan era jove en vaig començar a escriure. En aquella època jo treballava a Manlleu de paleta, i en sortir de la feina, disposava d'una hora abans no em recollien les meves germanes per anar cap a casa, a Gurb. Durant aquesta hora, vaig començar a escriure, en una llibreta, sobre coses que em venien o que observava al meu voltant, sobretot relacionades amb la naturalesa. Aquests escrits els guardava per a mi i algun cop els ensenyava a casa.

Quan vaig començar amb la malaltia i vaig haver de deixar la feina, em vaig posar a escriure una altra vegada. En aquesta ocasió, però, em vaig enfocar en la poesia. Com que escrivia a l'ordinador, vaig decidir imprimir els llibres que anava fent: el primer era molt filosòfic i el vaig entregar al meu metge; els següents parlaven més de les coses de la natura, però sempre amb un caire religiós, ja que sempre ho he sigut molt, i cada poema tenia el títol d'allò sobre què parlava i anava acompanyat d'una fotografia. En total vaig escriure uns 12 llibres.

Ara, al centre, disposem d'un ordinador amb el teclat adaptat, així que de tant en tant m'hi acosto i escric una mica.



Joan Alabró

Vaig néixer en una casa molt gran a Sant Martí Sescorts. Allà no teníem aigua i l'havíem d'anar a buscar en una font que teníem a uns 30 minuts de casa. Tampoc teníem llum i a les nits havíem d'anar amb candeleres. Tot ha canviat molt des de llavors. Teníem molts animals, com vaques, porcs, gossos, gats, ànecs, oques, gallines...

Treballava al camp amb el meu pare i de tant en tant els meus germans petits ens ajudaven, però jo me n'encarregava de tot. El nostre dia a dia era al matí i al vespre donar menjar al bestiar. Al camp sembràvem patates, blat de moro, ordi...

També fèiem la matança del porc. Venia un veí i em matava els porcs. Amb la meva mare, anàvem a l'Esquirol i amb el foc a terra ho fèiem tot. Les llonganisses les penjàvem al rebost i si feia bona olor ja ens ho recollíem. Menjàvem porcs sans, sense vacunes ni pinso, que només menjaven blat de moro i ordi. Pesaven entre 130/140 kg.

Una altra cosa que m'agradava fer era munyir les vaques a mà, fins que van sortir les màquines. Tinc bon record d'aquella època.



Julia Gómez

Siempre me ha gustado mucho limpiar. Ya desde pequeñita, a los 10 años, empecé a trabajar cuidando niños, y al cabo de un par de años ya limpiaba casas de personas que tenían dinero. Con 18 años me fui a trabajar a Canarias, fue la primera vez que iba en avión, ya no he ido más. Me fui con los señores con los que trabajaba en su casa. Era una pareja sin hijos. Tenían una casa al lado del Teide. Era una casa muy bonita y grande. Estuve viviendo con ellos, y les ayudaba a limpiar. Pasamos todo el verano en la casa. Recuerdo que limpiaba en el suelo de rodillas, con sosa, aún no había lejía, y me quedaban las manos cortadas. Esa familia me trataba muy bien y estaba a gusto.

Después seguí limpiando casas, y me seguía gustando. Siempre he hecho este trabajo, que a otros no les gustaría, pero que para mí era un buen trabajo. Aunque me sigue gustando limpiar, ahora no tengo fuerza en las manos. De todas formas me gusta que esté todo limpio y ordenado en mi casa y en los sitios que voy.

Ahora, aquí en el centro, hago otras cosas, como juegos de mesa, que nunca antes había hecho y eso es algo nuevo que ha aprendido, que me gusta y me distrae.



Joaquim Tuneu

Quan vaig començar a treballar feia feines amb tractors, treballava a l'agricultura. En aquell temps gairebé ningú sabia fer servir aquestes màquines. Més tard, vaig començar a portar el camió.

Aquí vaig començar a fer viatges a França. Transportava gra, blat de moro, ordi... En un dia podia arribar a fer moltes hores treballant.

Anava al bar de la Montserrat Pont a esmorzar gairebé cada dia. El portava amb el seu home i érem molt amics. M'agradava molt anar allà, sempre m'atenien molt bé.

El primer dia que vaig venir aquí al centre vaig pensar que la coneixia, però no ho sabia ben bé del tot. Tenia molta curiositat de saber si era ella, i quan li vaig preguntar i em va respondre "sí" em va fer molta il·lusió. Vam parlar molt de records de quan érem joves.

Ara al centre ens veiem totes les tardes, compartim estones i seguim parlant, ja que ens tenim confiança. Conèixer algú al centre quan arribes et fa sentir bé, i la veritat és que aquí em trobo molt a gust i no m'agrada mai estar parat!



Històries nostres: anècdotes d'ahir i d'avui

Pilar Martin

Vaig començar a fer punt de creu quan em vaig jubilar. Llegint revistes em van cridar l'atenció unes fotos de coses molt maques fetes en punt de creu i vaig començar a provar. En vaig aprendre, sobretot, observant la meva filla que cosia per a l'escola unes estovalles i tovallons fets en punt de creu. Vaig fer moltes proves i no vaig parar fins que em van sortir bé. No em va costar gaire aprendre'n, ja que penso que és una cosa senzilla.

Vaig comprar molta tela per fer punt de creu i feia quadres comptant els punts de la revista i aplicant-los a la tela. Quan l'acabava anava a la plaça vella de Torelló, els deixava en una botiga a on em posaven el marc i el vidre i llavors ja tenia el quadre a punt per regalar o penjar. En total vaig fer vuit quadres: quatre els vaig donar a la meua filla i els altres quatre, al meu fill.

Aquí al centre també n'he fet: un que em van donar com a regal de benvinguda, el vaig acabar fa un parell de mesos i el tenim penjat el costat de la porta d'entrada.



Margarita Clota

Des de ben petita vaig començar a fer mitja, ja que la mare en feia i me'n va ensenyar. Jo soc filla única i n'estava molt de la mare. M'agradava molt poder passar estones amb ella mentre me n'ensenyava. La meua iaia també en sabia molt i sabia fer mitjons. Més d'un cop m'havia ensenyat com es feien, però mai n'he après del tot.

De joveneta havia fet algun jersei per a mi i més endavant, quan van néixer els meus fills, vaig fer jerséis per a ells i per al meu home. Ell encara en té algun dels que li vaig fer i encara el porta, ja que el fet de ser de llana abriga molt, no com els que es fan ara!

Quan vaig entrar al centre, ja feia molts anys que havia deixat de fer mitja i gairebé no ho recordava, però vaig veure alguna senyora del centre que en feia i vaig voler tornar-ho a provar. Les noies em van proporcionar el material i una voluntària que venia em va ajudar a recordar-ho, i també les companyes. Tot i que no he tornat a fer jerséis, he fet alguna manta per als gossos d'una protectora amb qui col·laborem i també per als meus.



Luisa López

Empecé a coser con 10 años. Mi madre compró una máquina de coser que no me dejaba usar, pero un día en que se fue a comprar, la probé. Estuve probando varias cosas hasta que me salió. En mi primer día, ya se me dió bien. Cuando mi madre me vio coser, me llevaba todas las tardes con una chica del pueblo (Orce) a coser a máquina. En casa todo lo que era coser me lo mandaban a mí. Una vez cogí unos pantalones de mi hermano e hice unos iguales con sus medidas con un trozo de tela que mi madre había comprado. Hacía ropa para mí y para mi familia y, como también me gustaba ayudar a la gente, los vecinos me traían ropa para arreglar y yo se la cosía.

Cuando me casé, le estuve haciendo durante mucho tiempo los calzoncillos y las camisas a mi marido. Siempre tuve la misma máquina de coser en el pueblo, pero en Torelló me compré otra, que luego cambié por una más nueva a la que mi nuera le puso un motor, pero no me gustó del todo cómo iba. Mi consuegra me trajo una que es la que utilizo ahora en casa.

Aquí en el centro, tenemos una y ahora ayudo a las chicas si tengo que arreglar o hacer alguna cosa del centro.

Asunció Pla

Vaig començar a anar a la piscina quan van inaugurar la piscina interior de Torelló. Vaig decidir anar-hi, ja que no sabia nadar i en volia aprendre. Els primers dies nadava amb flotador, però de mica en mica en vaig anar aprenent i vaig acabar fent 50 piscines cada dia durant molts anys.

A l'estiu, anava a fer piscines i després m'estirava a la gespa amb les amistats que vaig fer durant aquests anys que he anat a la piscina. Avui en dia en continuo veient alguna. Quan va venir la pandèmia el 2020 vaig deixar d'anar-hi i quan van tornar a obrir amb restriccions no em veia capaç de continuar-hi anant així que ho vaig deixar. Avui en dia encara guardo la bossa i el carnet de la piscina.

Fa més o menys un any que vinc al centre i el juny de l'any passat vam anar a la piscina del poble amb les treballadores i algun dels meus companys, amb ajuda vaig poder tornar a posar-me a la piscina i vaig estar molt contenta. Aquest any espero tornar-ho a repetir.



Espai d'opinió: persones usuàries

FINA MASGRAU

El primer dia que vaig venir em van tractar molt bé. Ja coneixia algunes companyes del centre i els professionals em van presentar la resta de companys i tot l'equip. Des del primer moment m'hi vaig trobar molt bé. Des que vinc, penso que he millorat, ja que venir aquí em fa estar activa. Vinc al centre amb cadira de rodes, em porta la meua filla o la dona que em cuida, però dins el centre camino acompanyada d'una treballadora. D'ençà que vinc no han canviat moltes coses. L'únic que jo abans feia mitja i ara ja no puc, ja que em costa perquè no veig gairebé res. Abans aquí al centre també venia el meu germà Manel i m'agradava molt tenir-lo al centre amb mi, però ell després va marxar a una residència. També hi tenia la meua neta, que estava com a treballadora.

Al centre m'agrada molt fer reixa. Vaig fer una caixa per posar agulles d'estendre roba. M'agrada venir perquè aquí faig coses. També vinc quan es fan festes, com Nadal o carnaval. La música m'agrada molt i mirar com ballen, ja que ara no puc ballar perquè les cames ja no em porten. Aquests dies de festa em



quedo a dinar i també passes el dia diferent! A més m'agraden molt les activitats que fan amb la pantalla i parlem del passat, de com eren les coses abans i com són ara. Aquí tinc molta companyia, a part del meu home que ve al centre amb mi, hi tinc les amigues i les treballadores, que em fan sentir molt a gust. A les noies del centre només puc donar-los les gràcies, ja que sempre m'acompanyen i em donen suport perquè no caigui, ja que em desequilibro molt sovint. Sort en tinc d'elles.

MARTA PEY

Fa molts anys del meu primer dia al centre, però recordo que no em va impactar, que de seguida m'hi vaig trobar bé. Les professionals i treballadores em van rebre amb els braços oberts i van vetllar perquè estigues a gust. Per sort, coneixia una altra persona del centre i això també t'ajuda a que no et sentis tan sola i tinguis algú amb qui parlar amb més confiança. Des que vaig començar fins ara han canviat moltes coses! Gairebé han canviat tots els companys i companyes, i de treballadores també hi ha hagut diversos canvis! Una cosa que també ha canviat és la decoració del centre. L'hem fet més casolana, hem posat quadres de persones del centre, les taquilles individuals que em permeten guardar amb clau les meves coses. M'hi trobo molt a gust.

De tot el que puc trobar al centre el que més m'agrada és el tracte de les treballadores. Estic molt contenta de totes i em trobo molt bé al seu costat. Referent a les activitats m'agrada molt fer ús de la *tablet* per treba-



llar la memòria, sobretot, i faig sopes de lletres, i també m'agrada molt anar a l'ordinador, mínim dues vegades a la setmana. Fer el gimnàs també m'agrada molt i em va molt bé, tot i que sempre tinc dolor, sé que m'ajuda. De les treballadores del centre destacaria la paciència que tenen! Puc dir que em trobo molt bé al centre, sinó, no vindria! I que duri molts anys!

DIONISIO SAMPEDRO

El primer día que vine aquí al centro me encontré muy bien porque al ser del pueblo ya conocía a algunos de mis compañeros y pudimos hablar un buen rato y me explicaron qué hacían aquí.

El primer día ya probé algunas actividades como el gimnasio o hacer memoria, y como me gustó lo sigo haciendo. Desde entonces han cambiado los compañeros, y alguna trabajadora, pero el ambiente sigue siendo el mismo. Vengo a diario al centro, cada mañana hasta después de comer. Aquí me distraigo y siempre hago cosas nuevas. No me gusta estar parado sin hacer nada. Siempre me ha gustado ser trabajador, no me gusta estar quieto. Si algún día no he podido venir, el día se me ha hecho largo y lo he echado de menos, ya que en casa hago poca cosa, en cambio aquí estoy distraído.

Lo que más me gusta de venir al centro es ayudar a las trabajadoras y colaborar con el centro: me gusta mucho ayudar a poner la mesa, la pongo casi cada día, además ayudo a doblar la ropa y todo lo que me ofre-



cen y que me apetece hacer. Ayudar a las personas siempre me ha gustado y me hace sentir bien. Otra cosa que me gusta de hacer son las fichas de memoria, ya que me va bien para el cerebro.

De las trabajadoras no puedo decir nada malo, hacen lo que pueden y siempre me ayudan cuando yo no puedo hacer alguna cosa o no sé cómo acabar algo. Me gusta venir al centro, si no me gustara, no vendría.

CONXITA ALCAZAR

El primer día que vaig venir tenia com una sensació de por, perquè no sabia com aniria ni com em trobaria dins el centre. Tampoc coneixia ningú que vingués al centre, igual que les treballadores, i per aquest motiu em va costar més. Al principi em va costar una mica adaptar-me, ja que havia d'agafar confiança amb les treballadores, com també elles m'havien de conèixer a mi: saber que m'agrada, que no m'agrada, que em fa sentir a gust...i tot això amb el temps ho han anat coneixent i jo els tinc més confiança també.

De tot el que puc trobar dins el centre m'agrada tot el que se m'adapta, ja que sinó m'avorreixo, i les professionals ja adapten les activitats perquè m'agradin i em motivin. Una de les activitats que m'agrada més és fer reixa i escollir els colors. He fet labors per tots els de casa; paraigüers, posa-tovallons, catifes, llapisseres, etc. Actualment en faig per col·laborar amb el centre, ja que m'agrada ajudar i jo hi surto guanyant. Pel centre no paro i em moc molt. Així em trobo millor i em milloren les cames. Tot el que faig em fa sentir útil.



Del personal que treballa al centre no en puc dir res dolent, t'ho diuen tot amb educació, i quan t'han de dir alguna cosa personal t'informen en privat i sense que els altres ho escoltin, i això ho valoro molt. I a mi m'agrada fer el mateix amb elles. Em trobo a gust al centre i estic contenta de venir, per mi això és vida!

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_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
Sant Vicenç de Torelló

**CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL
SANT VICENÇ DE TORELLÓ**

Plaça Cal Ferrer, 14
08571 Sant Vicenç de Torelló
Tel. 938 594 497
cssvtorello@sumaracciosocial.cat
centreserveisstvicenctorello.com

-  @cs_stv
-  @cssvtorello
-  @cssvtorello

SUMAR

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

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Generalitat
de Catalunya



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA