

sumem

NÚMERO 27

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Agullana

Abril 2025

Núm. 9



Ajuntament
d'Agullana

Editorial
PÀG. 02

El valor de la tasca
de les gerocultores
PÀG. 04

Fotos collage
Un any de grans
moments
PÀG. 08

El centre en
primera persona
PÀG. 16

Activa't! Treball
del cos i de la ment
PÀG. 20



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



ANY DE LES
GEROCULTORES I
TREBALLADORES
FAMILIARS

CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Agullana



Ajuntament
d'Agullana

EDITA

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya MP, SL.
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

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ DEL CENTRE

Ariadna Tornel

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Direcció i equip de professionals
del centre
Ester Padrés, cap de serveis
de qualitat
Esther Rodríguez Delmàs,
responsable de comunicació

DISSENY I MAQUETACIÓ

Ambdues SC

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Sumar

PUBLICACIONS

REVISTES SUMEM

Dos edicions l'any
de la revista SUMEM
Una edició per centre diürn

www.sumaracciosocial.cat

editorial

COMPROMÍS AMB EL BENESTAR DE LES PERSONES GRANS

Cada dia, en els centres que gestionem, **tenim la responsabilitat de tenir cura de les persones grans** que confien en nosaltres per acompanyar-les en aquest període vital i **ho fem amb la voluntat de millorar el seu benestar, felicitat i qualitat de vida**. Assolir aquest objectiu és resultat de l'esforç, dedicació i compromís de les professionals que en el dia a dia participen en el centre, però també gràcies a entitats i familiars que amb la seva complicitat ens faciliten la tasca.

És el cas de l'ajuntament a qui agraïm la seva confiança, el suport constant i la participació en l'activitat del centre.

D'altra banda, **la participació i diàleg amb les famílies és indispensable**. La vellesa no és homogènia, és diferent per a cada persona, tant per les experiències viscudes com per l'etapa de la vellesa en què es troba. Ens cal doncs la complicitat de la família **per oferir un servei de qualitat i adaptar-nos a les necessitats particulars** de cada persona.

Volem fer una menció especial a les gerocultores. **El 2025 és l'any de les gerocultores i treballadores familiars de SUMAR**, un any en què volem reconèixer el seu paper clau en el nostre model de gestió basat en l'atenció centrada en la persona. Són el referent en la rutina de les persones usuàries, la persona que els aporta seguretat i confort. I ho fan des de la seva vocació i professionalitat, però també des de l'empatia i la calidesa. Volem expressar, doncs, amb aquestes línies, la nostra gratitud i reconeixement a les professionals que desenvolupen aquesta labor en el centre.

Tenim un camí recorregut, però tenim encara reptes per endavant derivats de les noves necessitats que van sorgint i de les noves oportunitats que el coneixement i la tecnologia ens aporten. Amb dedicació, esforç i el suport de totes les persones i entitats implicades, **podrem continuar avançant** per oferir la millor atenció i acompanyament possible.

Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

UNA APOSTA PER A LA QUALITAT DE VIDA DE LES PERSONES GRANS

Des de l'Ajuntament d'Agullana, volem renovar el nostre compromís amb les persones grans de la nostra comunitat, que són una part essencial del nostre teixit social. **El Centre de Serveis per a la Gent Gran**, ubicat a l'emblemàtic edifici de l'Asil Gomis, **és una referència per a la nostra vila** i una eina fonamental per millorar la qualitat de vida de les persones majors de 65 anys.

Aquest centre, gestionat per SUMAR, **ofereix una àmplia gamma de serveis** destinats a cobrir les necessitats específiques d'aquest col·lectiu: des de l'acollida i l'atenció personalitzada fins a les activitats terapèutiques i de benestar com la fisioteràpia, la podologia i la teràpia assistida amb animals. També oferim tallers de manualitats, de memòria, un servei de gimnàs i, per descomptat, el servei de transport i menjador per garantir el benestar dels nostres usuaris.

El Centre de Serveis no només serveix a persones d'Agullana, sinó també a les persones grans de diversos pobles de l'entorn com Darnius, Maçanet de Cabrenys, Cantallops, Figueres i altres municipis, **i així s'ha creat una xarxa de solidaritat i suport a la gent gran de la nostra comarca**. Aquesta tasca tan important no seria possible sense el treball conjunt de l'Ajuntament d'Agullana i l'empresa SUMAR, que en tot moment ha demostrat un gran compromís amb la qualitat dels serveis i l'atenció a les persones usuàries.

Com a equip de govern, **continuarem invertint i apostant per aquest espai**, que és un veritable punt de trobada i d'acompanyament per a les nostres persones grans. Seguirem millorant i ampliant els serveis per garantir que ningú es quedi sense l'atenció que necessita, amb el ferm propòsit de **fomentar el benestar i la qualitat de vida de les persones que han donat tant per la nostra societat**.

L'objectiu de l'Ajuntament d'Agullana és que el Centre de Serveis segueixi sent un referent d'atenció integral a la gent gran i oferint-los un espai de respecte, dignitat i suport a cada moment de la seva vida.

L'alcalde i els regidors d'Agullana



Ajuntament
d'Agullana



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Josep Jovell i Pujolà
Alcalde d'Agullana



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.

El valor de la tasca de les gerocultores

.....

ARIADNA TORNEL, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS PER A GENT GRAN D'AGULLANA



Parlar del valor de la tasca de les gerocultores és explicar en detall tot el que arriben a fer les professionals per a les persones usuàries en el seu dia a dia en el centre.

Les gerocultores, des d'un inici, són acollides en els diferents centres i recursos que té SUMAR a partir d'uns processos i es va treballant a poc a poc per millorar el seu desenvolupament, a partir de la implementació de la norma de qualitat ACP de SUMAR. **L'objectiu és que les gerocultores, en el seu dia a dia, es comprometin a millorar la qualitat de vida de les persones que atenen.** El compromís de l'equip i la importància de la seva col·laboració per transmetre la forma de treballar serveix per adaptar-nos a les necessitats de cadascuna de les persones que atenem. Les persones grans són les protagonistes i les professionals volem fer el millor per acompanyar-les en aquesta etapa de la seva vida.

Per tant, aconseguir que el model d'atenció centrat en la persona funcioni requereix un bon equip de professionals que el pugui implementar en el centre, i així ho fem en el Centre de Serveis d'Agullana.

El primer pas que fem en el centre quan una persona s'hi incorpora és el més important. L'acollim i l'acompanyem en el procés d'incorporació per tal que des del primer dia se senti com a casa, i

pugui realitzar des d'un bon principi activitats que li siguin significatives i que li agradi desenvolupar.

En aquest procés, en aquest acompanyament, les gerocultores tenen un paper clau per tal que la persona se senti còmoda els primers dies de la seva estada i perquè tingui ganes de venir l'endemà.

“**Les gerocultores tenen un paper clau per tal que la persona tingui ganes de venir l'endemà.**”

Moltes persones usuàries han manifestat, una vegada estan ja adaptades al centre, **que els ha canviat la vida.** Abans de la incorporació no feien gairebé res i passaven moltes hores a casa soles, sense fer cap activitat ni relacionar-se amb ningú, a part de la família més propera. **Aquests fets fan que les gerocultores se sentin empoderades**, ja que, si la seva tasca i compromís no hagués estat l'adequada,

les persones usuàries potser no haguessin volgut venir al centre els primers dies de la seva estada i, per tant, aquest canvi de vida que expressen que han tingut mai no hauria passat. Al contrari, sempre han expressat: “si ho sé, vinc abans”.

Cal esmentar que en el Centre de Serveis d'Agullana, acompanyem la presa de decisions diàries de les persones grans a partir del coneixement de la biografia personal de cadascú. **Tenim molt present que cada persona és única i singular** i, a través de l'observació constant i valorant les capacitats i l'autonomia de cada persona, proposem a cadascuna d'elles aquelles activitats que els permetran fomentar i ajudar a potenciar i mantenir l'autonomia.



EL VALOR DE LES GEROCULTORES



EL VALOR DE LES GEROCULTORES



Fotos collage

UN ANY DE GRANS MOMENTS

.....

Al llarg de l'any **hem compartit experiències, somriures i aprenentatges** que han fet d'aquests mesos una etapa plena de vida i companyonia. En aquestes pàgines trobareu un recull d'imatges que capturen diferents moments de l'activitat del centre, des de tallers i excursions fins a celebracions i trobades especials. **Cada instant ha estat una oportunitat de cohesió**, de comunitat i de creació de llaços entre totes les persones que hi participen.

Esperem que aquestes fotografies us facin reviure els grans moments viscuts i us animin a seguir formant part d'aquesta gran família.

Gràcies per ser-hi!

.....

















GEROCULTORES

ANNA FERRER CARRILERO

Per a mi una experiència gratificant és veure com una persona que no volia venir al centre, a mesura que van passant els dies, veus que ve contenta i amb ganes de participar en les activitats, de passar-ho bé i estar al centre.

Això ens demostra a les gerocultores que el procediment d'acollida que hem fet durant aquest petit període de temps, l'hem estat fent bé i que té el seu fruit.

Durant els primers dies d'una persona usuària, ens centrem especialment en ella, l'intentem conèixer, tant en els aspectes de la seva vida passada com de la seva vida actual. També intentem esbrinar quines són aquelles activitats de la vida diària que més li agraden per així nosaltres poder-li oferir. D'altra banda, intentem potenciar les seves capacitats per fer que aquella persona sigui el més independent possible i se senti útil i escoltada.

Una altra experiència gratificant per a mi, és veure com les persones usuàries que assisteixen al centre se senten útils, escoltades i ajudades pel

nostre equip. Això és una un aspecte que ells i elles agraeixen molt.

Aquí al centre se senten escoltades gràcies al model que seguim, ACP (model d'atenció centrada a la persona). Quan comencen a assistir al centre els preguntem sobre diferents aspectes de la seva vida diària, què els agrada i què no. També fem assemblees mensuals on fixem uns acords per complir durant el mes, els expliquem diferents activitats que tenim pensades i els preguntem què els semblen, si canviarien alguna cosa o bé si els agradaria fer alguna activitat que nosaltres no havíem pensat. A part d'això, cada setmana els comentem el menú de la setmana següent per així, si hi ha algun plat que no els agrada o no els ve de gust, puguin realitzar un canvi.

Per altra banda, també se senten útils perquè duen a terme totes aquelles activitats de la vida diària que poden i volen fer, com per exemple estendre i plegar roba, parar i desparar taula, rentar els plats del dinar, anar a comprar a la botiga del poble...



El centre en primera persona

PAULA CAPEL GELI

Hi ha dies que les persones usuàries arriben al centre i veus que alguna cosa no va bé. A vegades els preguntes i et diuen que estan bé, però al cap d'una estona d'arribar, mentre xerrem de coses del dia a dia, veus que s'obren i t'expliquen què els preocupa. Aquest és un dels moments més gratificants de la meva feina. Quan veig que les persones usuàries confien en nosaltres i ens expliquen els seus problemes.

En aquests moments és quan penso que tota la feina feta des del model ACP ha donat els seus fruits. Establir un vincle de confiança permet a les persones usuàries sentir que estan en un espai segur, en un espai on seran escoltats i no jutjats. I aquest és un fet molt bonic i molt important per a ells i elles.

Poder brindar una mà quan una persona ho necessita, escoltar-la, fer-li costat i acompanyar-la en els moments en què per ella són més durs és una feina que resulta més fàcil gràcies a la nostra manera de treballar.

Quan això passa, les persones tenen el sentiment de pertinença, que en aquest cas és el centre. T'expliquen coses que a vegades encara no han explicat a les seves famílies, i això demostra el vincle de confiança que hem creat al llarg de les setmanes o d'un cert temps que fa que venen al centre.

Aquest és un dels motius que em demostren que treballar des d'aquest model ACP: el més important és que les persones usuàries són les protagonistes.

Un dels moments més gratificants de la meva feina és quan hem estat planejant una activitat durant un temps, amb tot el que això comporta (logística, materials, persones necessàries per dur a terme l'activitat) i veus que un cop estem duent a terme aquesta activitat, les persones usuàries realment l'estan gaudint.



Quan les persones usuàries venen al centre, ens agrada que se sentin com a casa, i que les activitats que oferim siguin significatives per a elles i, a més, les gaudeixin.

En dates assenyalades, com per exemple per Nadal, procurem fer una programació especial pensant en tot el que els agrada a les nostres persones usuàries. Una de les activitats que més gaudeixen, per exemple, és jugar a la quina. Durant l'any, és una activitat que fem mensualment, però en aquestes ocasions no hi ha un premi com a tal. En canvi, per Nadal, amb l'ajuda de totes les famílies de les persones usuàries, fem paneres amb aliments i begudes per les quines de Nadal i de Reis. L'emoció que es respirava entre les persones usuàries del centre quan vam començar a jugar a la quina no es pot explicar. Tots i totes van voler participar-hi i a mesura que vam anar repartint els premis, veies com els inundava la felicitat.

Estaven agraïts i emocionats de guanyar una panera, feta entre tots. I veure això, ser conscient de com ho gaudeixen i que el seu dia és especial per l'activitat que hem estat programant durant tants dies, és molt gratificant.

PERSONES USUÀRIES

ROSA MARIA TIBAU ROURA

Les professionals del centre sempre estan molt per nosaltres, molt atentes. En el meu cas, sempre em fan veure el que és bo per a mi en el tema de menjar. Em comenten el que no puc menjar, per la meva salut, encara que no m'agradi massa el que em diuen, però al final és un bé per a mi. Volen el millor per a mi i la meva salut.

També m'ofereixen el suport que necessito en tot moment. Són molt bones persones, em donen la llibertat de fer tot el que em ve de gust en cada moment i m'acompanyen en totes les decisions que prenc en el dia a dia en el centre.



ROSA ORIOL CASANOVAS

Des que vaig començar a venir al centre, totes les gerocultores que han anat passant han sigut molt agradables i educades amb mi. N'he conegut diverses i la veritat és que puc dir que estic molt contenta amb el tracte que totes han tingut amb nosaltres i amb mi, és de 10.

Sempre que he necessitat algun suport, els l'he demanat i m'han donat un cop de mà sense problemes, sempre estan disposades a ajudar.



El centre en primera persona

AMALIO SÁNCHEZ CABADA

Estic molt content amb la feina que fan les gerocultores. Amb elles fem activitats que estan molt bé, podem sortir a fora a passeig i xerrem.

Elles ja saben el que a mi m'agrada fer i el que no, i també saben que tinc certes limitacions físiques i les tenen en compte a l'hora de fer les activitats. Per exemple, a mi em fan mal les cames i hi ha exercicis de gimnàs que no puc fer, i elles ho tenen clar i m'ofereixen alternatives a realitzar.

Si hi ha alguna cosa que trobo a faltar, els la dic i elles la tenen present.



MARIA PAGÈS QUINTANA

El que més m'agrada de les professionals del centre és poder parlar amb elles, del que sigui, em sento escoltada en tot moment.

Sempre estan allà per tot el que necessito, i sempre que em falta alguna cosa de material, elles me l'aconsegueixen.

També, quan ho he necessitat, m'han acompanyat a la botiga del poble a comprar.

El que més m'agrada de les professionals del centre és el tracte que ens donen, com cal!



Activa el teu cos!

GLÒRIA GIFREU FISIOTERAPEUTA I DIRECTORA
DEL SAIAR VALL D'ONYAR DE VILOBÍ D'ONYAR

Evitem les caigudes

L'envelliment és un dels factors de risc de les caigudes, però hi ha **mesures i accions que poden disminuir-ne la probabilitat**. És per això que SUMAR ha plantejat una revisió i un estudi per fer-ne en les seves persones usuàries una bona prevenció.

El mes de gener del 2025, l'equip del projecte de prevenció de caigudes de SUMAR, format per Judit Lobera (directora de Qualitat), Meritxell Coromina (fisioterapeuta de la Residència de Sant Hilari Sacalm) i jo mateixa, ha presentat els resultats. Aquí un resum del tríptic informatiu de mesures preventives i del programa d'exercicis de reforç muscular i d'equilibri.

Algunes de les **mesures preventives** són **en l'entorn**, tant del centre com del domicili:

- Cal evitar objectes que ens puguin entrebancar (mobles al mig del pas, cablejat, catifes,...)
- Cal evitar trepitjar terres molles per no rrelliscar
- Cal utilitzar ajudes (com ara baranes) per entrar i sortir de la dutxa o per baixar-pujar escalons
- Cal tenir una bona il·luminació



Altres **mesures que afecten directament la mateixa persona** són fer ús d'un bon calçat i utilitzar ajudes per caminar si és necessari, com ara bastó, crosses o caminador.

I també és important fer revisions de la vista per preservar-la i en el cas de molèsties o dolor als peus, cal fer ús de la podologia.

Però sobretot, **el més important** és **mantenir-nos actius físicament!**

Aquí teniu **una pauta d'exercicis** que pot complementar l'activitat física del dia a dia, com ara passejades, fer feines al jardí o a l'hort, jugar a petanca, pujar i baixar escales,...

1

ENLAIREU I BAIXEU
LES NATGES

5 vegades, 3 sèries



2

PRESSIOEU LA PILOTA
I AGUANTEU 5 SEGONS

5 vegades, 3 sèries



3

EN POSICIÓ
ASSEGUDA, PUGEU
LES PUNTES
DELS PEUS

5 vegades, 3 sèries



4

ESTIREU EL GENOLL
SENSE DESENGANXAR
LA CUIXA

10 vegades, 3 sèries
Si voleu augmentar
la dificultat, podeu
usar una goma



5

AIXEQUEU-VOS I
SEIEU LENTAMENT

10 vegades, 2 sèries



6

OBRIU LA CAMA,
AMB UN SUPORT

5 vegades cada cama,
3 sèries



7

ENLAIREU GENOLLS
ALTERNNS, AMB SUPORT

10 vegades, 3 sèries



8

MANTENIU-VOS A
PEU COIX

3 vegades cada peu,
de 10-30 segons.
Si cal, amb suport.



Activa la teva ment!

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

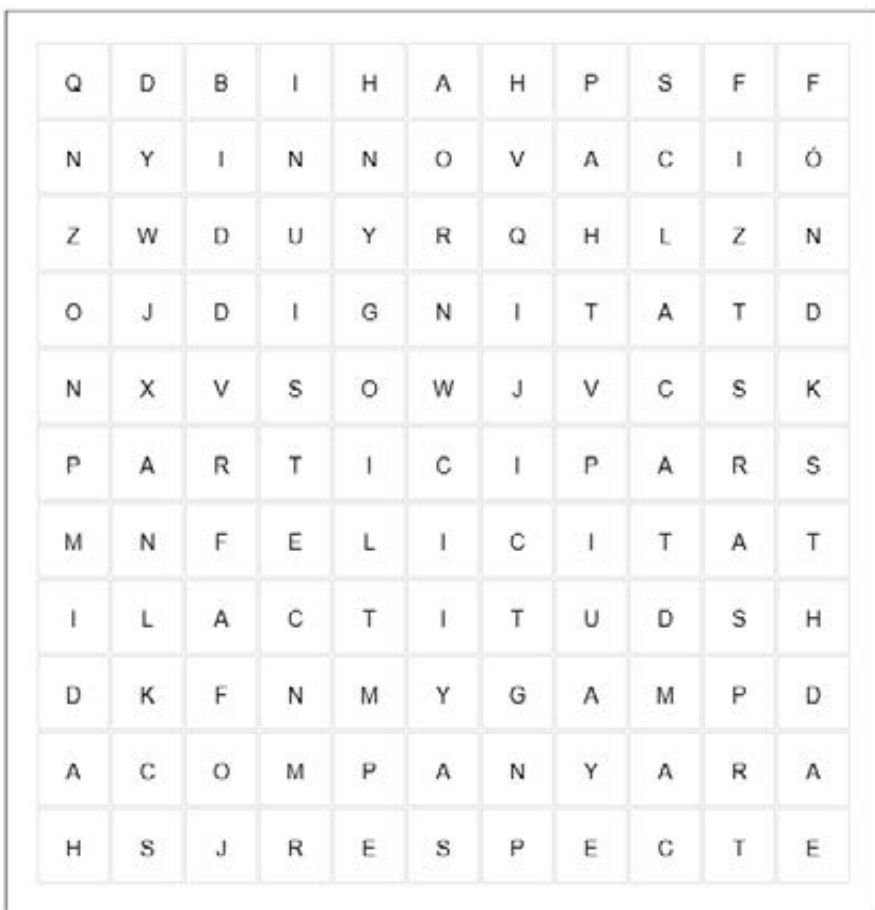
Trobeu els valors dels nostres serveis:

ACOMPANYAR
INNOVACIÓ

DIGNITAT
PARTICIPAR

ACTITUD
RESPECTE

FELICITAT



Escriuiu paraules que comencin per la lletra...

A _____

C _____

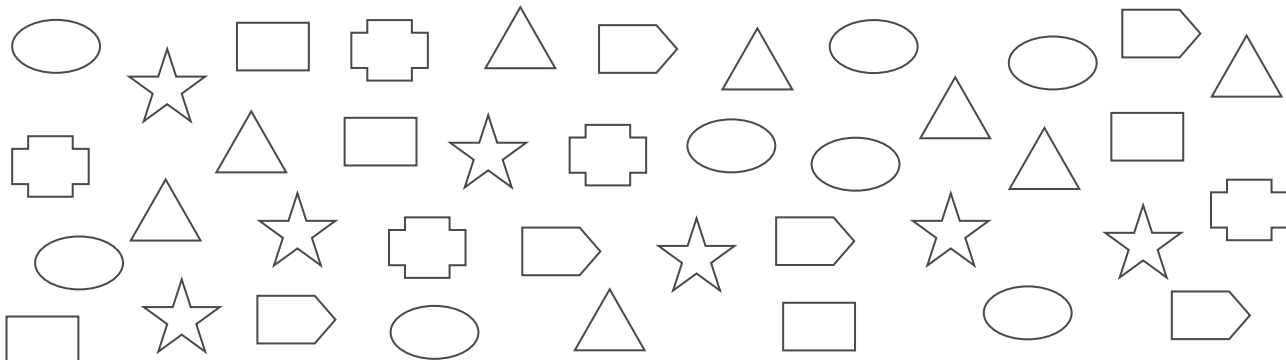
L _____

M _____

Trobeu la lletra P:

b	p	b	b	b	p	b
q	b	q	b	p	q	q
b	b	q	p	q	q	b
p	b	p	q	q	b	p
q	q	b	q	p	p	b
b	b	q	b	q	p	q
q	q	p	b	p	b	q

Pinteu les figures del color de la mostra



Sabies que...

mai és tard per fer noves amistats?

La soledat no volguda és una realitat que afecta moltes persones grans i que té un impacte en la seva salut física i emocional. S'ha demostrat científicament que l'aïllament social pot augmentar el risc de depressió, deteriorament cognitiu i fins i tot malalties cardiovasculars.

Les relacions socials són, doncs, necessàries per mantenir una bona qualitat de vida. Les converses, les trobades i la vida social activa són essencials per al benestar emocional i físic, ja que compartir moments amb els altres ens ajuda a sentir-nos valorats i connectats.

Els centres de serveis per a la gent gran tenen un paper clau per evitar aquest aïllament. **A través d'activitats, tallers i espais de convivència, es fomenten les relacions socials** i es creen comunitats on ningú se sent sol. Aquests espais no només ofereixen companyia, sinó també l'oportunitat de compartir experiències, descobrir noves aficions, gaudir d'un envelliment actiu i crear lligams amb noves amistats.

La vellesa no ha de ser sinònim de soledat, sinó de noves oportunitats per compartir i viure plenament.



sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



Ajuntament
d'Agullana

**CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL
AGULLANA**

Dolors Gomis, 11
17707 Agullana
Tel. 695 210 984
csagullana@sumaracciosocial.cat
centreserveisagullana.com

@csagullana

@cdsagullana

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social, MP, SL.
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Ed. Narcís Monturiol
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