

sumem

NÚMERO 23

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Agullana

Desembre 2023

Núm. 7



Ajuntament
d'Agullana

Editorial
PÀG. 02

Viatgem
pel món
PÀG. 04

Fotos collage
Activitats 2023
PÀG. 08

Decidir sobre
el que vull
PÀG. 16

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



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Agullana



Ajuntament
d'Agullana

EDITA

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
C/ Emili Grahit, 91. Bloc B. 3a planta.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat
@sumar_asc

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

REDACCIÓ TÈCNICA

I DE QUALITAT

Esther Rodríguez Delmàs
Responsable de comunicació

DIRECTORA DEL CENTRE

Ariadna Tornel

COORDINACIÓ I EDICIÓ

Elisenda Serra
Directora tècnica i de qualitat
Vanesa Pallàs
Cap de serveis de centres d'atenció
diürna per a gent gran
Esther Rodríguez Delmàs
Responsable de comunicació

REDACCIÓ

Equip de professionals del centre
Esther Rodríguez Delmàs

DISSENY I MAQUETACIÓ

Ambdues SC

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Sumar

PERIODICITAT

Semestral

www.sumaracciosocial.cat

editorial

GRÀCIES PER FER UN MÓN MILLOR

Diuen que una imatge val més que mil paraules, però nosaltres creiem que no sempre és així. Estem ja a les acaballes de l'any i teniu a les vostres mans la revista de desembre que, com veureu, inclou fotografies de les activitats realitzades durant aquest any en el centre. **Les imatges capten un instant molt concret i, si bé contemplant-les podem fer-nos una idea de què estava passant i com se sentien les persones que hi apareixen**, també és cert que es fa difícil transmetre el cúmul de sensacions i sentiments que s'associen al moment viscut. Aquestes imatges prenen un significat diferent per a les persones protagonistes, ja que a partir d'aquestes rememoren aquell moment amb els cinc sentits: la música que hi sonava, l'olor de la sala amb el que es coïa a la cuina, el tacte del fang en les mans i les sensacions que els provocava, la creativitat, l'orgull pel resultat obtingut o els riures compartits amb els companys d'activitat.

Estem segurs que molts d'aquests moments han fet felices moltes persones i, per a nosaltres, això no té preu. A Sumar sempre ho hem dit i sempre ho diem, **sumem esforços per millorar la felicitat i la qualitat de vida de les persones**. Aquesta és la nostra missió, i no tan sols una frase bonica que queda bé. És la nostra frase de capçalera, que tenim molt present en el nostre dia a dia. Per això, no només ho diem, sinó que ens ho creiem, i a més podem afirmar que ho fem.

Aconseguir-ho no és fruit de la casualitat, **sinó que és la conseqüència del treball d'equip**, del que aporten totes i cadascuna de les persones que treballen en els centres. A Sumar tenim la sort de comptar amb **persones compromeses amb la seva feina i que apel·len a la seva responsabilitat per assolir aquest objectiu**. Però també és necessari un altre element clau: les persones usuàries. **Des dels centres es pensen, s'organitzen i es preparen les activitats, amb una gran dedicació i tenint cura dels detalls**, però no seria possible realitzar-les i gaudir-les sense la implicació i col·laboració de les persones usuàries.

Així doncs, des d'aquestes línies, **volem fer arribar el nostre agraïment a totes les persones** que fan possible que Sumar assoleixi la seva raó de ser i millori la felicitat i la qualitat de vida de les persones, fent que el món sigui una mica millor.

A totes i tots vosaltres, gràcies.

Josep M. Vidal i Vidal
President



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

UN ESPAI DE QUALITAT PER A PERSONES GRANS

Un any més, l'Ajuntament d'Agullana i els seus regidors, volem fer palesa la immillorable assistència que ofereix el Centre de Serveis del nostre poble, ubicat en un edifici tan emblemàtic com és l'Asil Gomis.

De titularitat municipal i gestionat per l'empresa SUMAR, té com a objectiu **donar sortida a les necessitats, desitjos i prioritats de les persones grans**, majors de 65 anys, per millorar la seva qualitat de vida i sentir-se acompanyats, sempre en el seu entorn personal i familiar, amb les millors condicions possible.

Com a complement dels serveis ordinaris que els són propis: acollida, menjador, manualitats, atenció personalitzada, jardineria, servei de transport, etc. **ofereix tallers oberts a les persones grans** majors de 65 anys **que no utilitzen els serveis d'estada**, com són: **fisioteràpia, podologia, tallers externs** com memòria i gimnàs, com també, **servei de menjador**.

A poc a poc, s'hi van incorporant veïns i veïnes de pobles del voltant; actualment en són usuàries persones d'Agullana, Darnius, Maçanet de Cabrenys, Cantallops, la Jonquera, Capmany, Boadella, Vilafant, Figueres i Pont de Molins.

Volem **agrair l'excel·lent professionalitat**, tant de la Direcció com del personal que hi treballa, per la seva dedicació, amabilitat i esforç en fer agradable l'estada a totes aquestes persones que necessiten atenció i cura a causa de la seva dependència i volem animar les famílies que es trobin en aquestes circumstàncies, que no dubtin a acudir a aquest magnífic Centre.



Josep M. Vidal i Vidal
President 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.

L'alcalde i els regidors d'Agullana



Ajuntament
d'Agullana



Viatgem pel món

.....

ARIADNA TORNEL DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS D'AGULLANA

.....

En aquesta edició, us vull explicar el projecte que hem estat fent durant aquest any en el Centre de Serveis d'Agullana.

A finals de l'any 2022, en una assemblea amb les persones usuàries vam estar plantejant entre tots quin projecte nou podríem fer durant l'any 2023, i va sorgir el projecte *viatge pel món*.

Un viatge és un desplaçament individual o col·lectiu de persones a un territori allunyat d'on provenen per veure'n i conèixer-ne les particularitats, tradicions, patrimoni cultural, gastronomia, etc.

Les persones que tenim al centre, degut a les circumstàncies de l'època que han viscut, no han viatjat gaire pel món, per aquest fet, en l'assemblea esmentada anteriorment, cada persona ha escollit una ciutat i/o país que li hauria agradat anar de jove o en edat adulta, i **gràcies a aquest projecte han pogut conèixer aquests llocs sense moure's del centre** a través de visionats, i així endinsar-se en altres cultures, maneres de viure, conèixer les parts més destacades dels llocs escollits i la seva gas-

tronomia, i poder elaborar els plats típics del territori i degustar-los.

Amb aquest projecte hem pogut observar i valorar positivament la gran col·laboració i participació de totes les persones, ja que els objectius com **estimular les funcions cognitives, la participació activa i la comunicació, l'afavoriment de les relacions interpersonals i d'intercanvi de coneixements,**

han estat presents en tot moment!

La metodologia que hem anat seguint ha estat: dues setmanes fer la decoració ambiental de la sala polivalent i una mica el centre del lloc on anem de viatge per fer-ho més real. En la tercera setmana, veiem el visionat preparat per les professionals

del centre on podem endinsar-nos i conèixer el lloc escollit, i és aquí on escollim quin plat típic de la zona cuinem i fem la degustació d'aquell plat, fet que dona peu en una sortida al poble per anar a comprar els ingredients que ens fan falta per elaborar el plat en la 4a setmana!

Al final, hem aconseguit viatjar sense moure'ns d'Agullana! I com ho hem gaudit!

ACTIVITATS DEL PROJECTE “VIATGEM PEL MÓN”





Fotos collage

ACTIVITATS 2023

.....

El Centre de Serveis d'Agullana és un espai on acompanyem les persones grans en el seu dia a dia i on potenciem les capacitats de cada persona en un ambient lúdic i acollidor i, sempre, respectant els seus gustos i preferències. Per això, oferim un ventall d'activitats de tota mena: **excursions, treballs manuals, sortides culturals, festes i celebracions, treball a l'hort, jocs de taula, pintura, taller de cuina o senzillament compartim converses i rialles amb altres companys i companyes del centre.** Totes aquestes activitats permeten tenir un envelliment ple de vida.

Aquest és un recull d'imatges de les diferents activitats realitzades durant l'any. Són moltes i és difícil poder compartir-les totes, però esperem que us puguem fer una petita idea de tot el que fem al centre i de com en gaudim.

















OPINIÓ USUARIS

MARGARITA AGUSTÍ BARNADAS

.....

A mi tant me fa seure a un lloc com un altre, no tinc cap preferència en seure a un lloc o altre, ni al costat de cap persona, tot em va bé, sempre puc escollir on seurem, i si em ve de gust canviar un lloc per un altre, no hi ha cap inconvenient!

Participo en totes les activitats que hi ha en el centre, tot el que sàpiga fer i pugui fer ho faig. M'agrada molt fer estimulació cognitiva, destacant les sopes de lletres. L'activitat a la qual no participo tant és teràpia assistida amb animals, que quan no em ve de gust no hi participo i les professionals del centre m'ofereixen altres alternatives d'activitats per poder escollir i decidir quina fer.



MARIA BONET

.....

Aquí en el centre estic molt bé, sempre puc seure on vull, i em faig amb tothom, i m'és indiferent seure a un lloc que a un altre.

Totes les activitats que fan al centre m'agraden i hi participo, tot i que a la que participo menys és teràpia assistida amb animals. L'activitat que més m'agrada, i que feia molt abans de venir al centre, és pintar, i aquí ho puc fer sempre que vull.

Aquest estiu, sempre que tenia la necessitat de sortir al jardí a refrescar-me a la piscina, els deia a les noies que sortia a fora a la fresca i a posar els peus en remulls! Ha sigut tot un luxe disposar d'una piscina per primer cop en el centre i poder gaudir-la quan ho he necessitat!



Decidir sobre el que vull

RAIMUNDA OLIVA VILA

A mi tot em va bé, m'és igual seure a un lloc que a un altre, i em va bé seure al costat de tothom.

Participo en totes les activitats que es fan en el centre. M'agrada molt fer estimulació cognitiva, però hi ha a vegades que no ho sé o no ho recordo i demano ajuda, que ja me la donen. També m'agrada molt fer estimulació cognitiva individual com càlcul i pintar, i no puc dir que hi hagi alguna activitat que no m'agradi, tot el que proposen les noies m'agrada i sempre escullo participar-hi! També vull destacar que m'agrada fer labors i ajudar a netejar la taula quan acabem de dinar i participar sempre que puc en els tallers de cuina. M'agrada poder escollir les activitats que faig en el meu dia a dia pel meu propi peu!



LUÍS JOAQUIN MARTÍN

En el centre puc seure a on vulgui, i seure'm a on més desitjo i poder comunicar-me amb tothom.

M'agrada participar en totes les activitats que fem en el centre, les que m'agraden més: estimulació cognitiva tant oral com individual, Feskits, jocs de taula, sortides al poble, parlar d'actualitat, lectura individual, en exclusiu llibres d'història, dinars de germanor, les excursions i assemblees. L'activitat que m'agrada menys, però que he de fer per la meva salut és la de gimnàs, a més la faig cada dia.

Després de berenar, m'agrada molt esperar al jardí i que em toqui l'aire fins que em venen a buscar. Només he de dir a les noies que surto al jardí, perquè no s'espantin per si no em veuen.



OPINIÓ FAMILIARS

NÚRIA BARBESÀ - FAMILIAR DE LA NÚRIA ARCH

.....

La mare és persona usuària del Centre de Serveis d'Agullana. Li agrada molt anar-hi. Allà es troba amb altres persones i es distreu els matins. Diu que acostuma a seure amb les mateixes persones i que riuen i fan bromes.

La Nuri és una dona que encara té ganes de fer coses, li agrada pintar i dibuixar, i està molt contenta quan veu els seus murals pel centre. Si l'activitat que li proposen no li agrada, ho diu i no la fa, amb la sinceritat que la caracteritza i sense filtres... i les treballadores li proposen alguna altra activitat per tal que pugui escollir la que més li convingui.

Estem molt agraïts amb el personal del Centre, gràcies per fer la vida de les persones grans més distreta.



MONTSE SOLER - FAMILIAR DEL PERE SOLER

.....

En Pere, el meu pare, està molt content dels seus companys. Abans s'asseia sempre en un lloc fix, però des de fa un temps, van canviant per estar amb tothom i compartir converses, que si no canviessin, potser, no les compartirien. Però vull ressaltar que li agrada molt asseure amb la senyora Enriqueta, perquè és molt simpàtica i riallera i anima molt el meu pare.

Pel que fa a les activitats del centre, li agraden totes les que ofereix, sobretot el programa Feskits amb ordinador, pintar, manualitat, gimnàs. Li agrada tot! Una cosa que m'agradaria ressaltar és que, si alguna activitat no li agrada tant o no li surt com vol, les treballadores li adapten per tal de fomentar la seva autonomia i que pugui fer alguna cosa.

Li ha canviat la vida des que està al centre, i el caràcter també, cap a millor. Em va costar llàgrimes de sang perquè es pensava que el tancaríem en un asil, ans al contrari, ara s'aixeca a les 7 del matí per arreglar-se i amb moltes ganes! Un 10 per vosaltres, gràcies per fer-lo feliç.



Decidir sobre el que vull

MERCÈ DIVOSI - FAMILIAR DE LA LLUÏSA JUANOLA

La Lluïsa Juanola considera que totes les persones que estan en el centre s'han de relacionar amb tothom, hi han d'anar rotant perquè si no a vegades poden sorgir "piques".

La Lluïsa participa en totes les activitats, no tinc el coneixement que no participi en cap activitat, sempre està disposada a participar en tot. Li agrada l'activitat de gimnàs, teràpia assistida amb animals, etc. Li agraden totes les activitats que es fan al centre, però actualment té problemes a la vista la qual cosa fa que sigui difícil seguir, de vegades, algunes activitats, per aquest motiu les treballadores del centre li'n proposen d'altres, per tal que pugui escollir i fomentar l'autonomia en aquelles activitats que en aquell moment sí que pot fer.

La Lluïsa diu a tothom i sempre que el Centre és la seva casa.

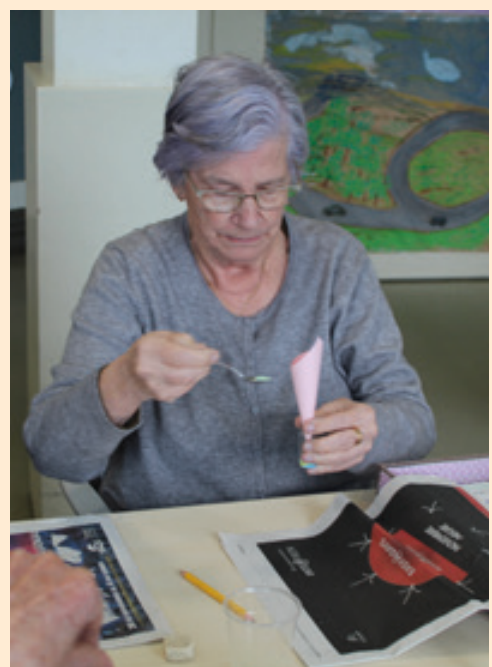


ELENA CAÑADAS - FAMILIAR DE L'ENRIQUETA MARÍ

El Centre és un espai on les persones van a passar el dia i poden escollir, en tot moment, el que poden fer. Les treballadores segueixen el model d'atenció centrat en les persones, que va enfocat a potenciar l'autonomia que preserven les persones grans del centre.

L'Enriqueta sempre em comenta que s'asseu amb en Pere, ja que s'ho passa molt bé, però que va canviant de lloc per seure amb tothom.

Li agrada molt jugar al dòmino i quan es fan els campionats més! El que no li agrada tant és fer sumes i restes horitzontals, ja que com no va anar gaire a l'escola li és més difícil resoldre aquestes operacions, però sempre em comenta que les treballadores li adapten per tal que les pugui fer autònomament. També li agrada molt pintar mandales i pintar-les de diferents colors potents, fer manualitats, i si li ha quedat molt bé, portar-ho a casa, i ajudar en tot el que pugui de les ABVD, menys escombrar.



Activa el teu cos!

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

Ens aixequem!

Facilitació del posar-se dret des de la posició asseguda

Amb el pas dels anys, activitats del dia a dia que fèiem de manera automàtica, sense pensar, esdevenen dificultoses.

Una d'aquestes és el fet de posar-nos drets des d'una butaca, sofà o cadira baixa. Aquí alguns exercicis per fer reforç muscular i mantenir l'automatisme.

Exercici 1

10 REPETICIONS

Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es combina.

- Trasllat dels glutis endavant, tronc endavant, força de cames (peus plans a terra), petit enlairament dels glutis (d'un pam) i tornar a seure.
- Es pot col·locar els dos peus a la mateixa alçada o portar-ne un una mica enrere, el qual serà el dominant. El peu dominant és el de la cama més segura/valenta i l'altra, la cama convalescent d'alguna lesió i/o intervenció.
- Si no hi ha diferència entre cames, es pot alternar un peu i l'altre per treballar la dominància dels dos peus.



1 TRONC ENDAVANT



2 FORÇA DE CAMES
(PEUS PLANS A TERRA)



3 PETIT ENLAIRAMENT
DELS GLUTIS

A tenir en compte!

- Seure en **una cadira segura**, que no tingui rodes i en bon estat.
- **El terra no ha d'estar moll** i s'ha de vigilar que ni els peus ni la cadira rellisquin.
- Cal anar **ben calçat**.
- Els exercicis poden ser difícils d'inici. Si és així, **ens podem ajudar del suport de les mans a les cuixes o als reposabraços de la cadira**.

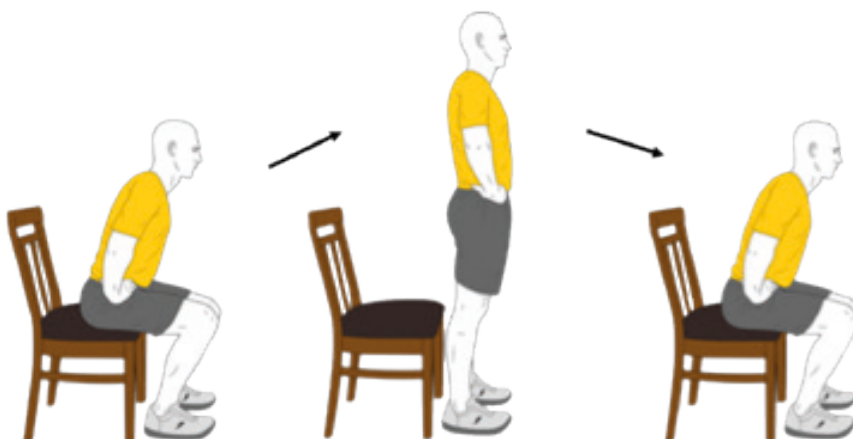


Exercici 2

10 REPETICIONS

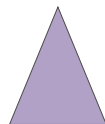
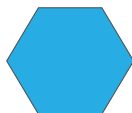
Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es fa amb un peu per darrere de l'altre.

- Cal posar-se dret, aguantar 5 segons la posició i tornar a seure seguint el mateix trajecte i amb suavitat.
- Ara repetirem l'exercici 1, però no quedarem a mig camí, acabarem d'enlairar els glutis per posar-nos drets. Aquí aguantem uns segons la posició fins a estar estables i tornem a seure seguint el mateix trajecte amb un moviment suau, sense caure amb els glutis a la cadira.
- També es pot col·locar els peus igualats o un peu una mica per davant de l'altre.



Activa la teva ment!

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



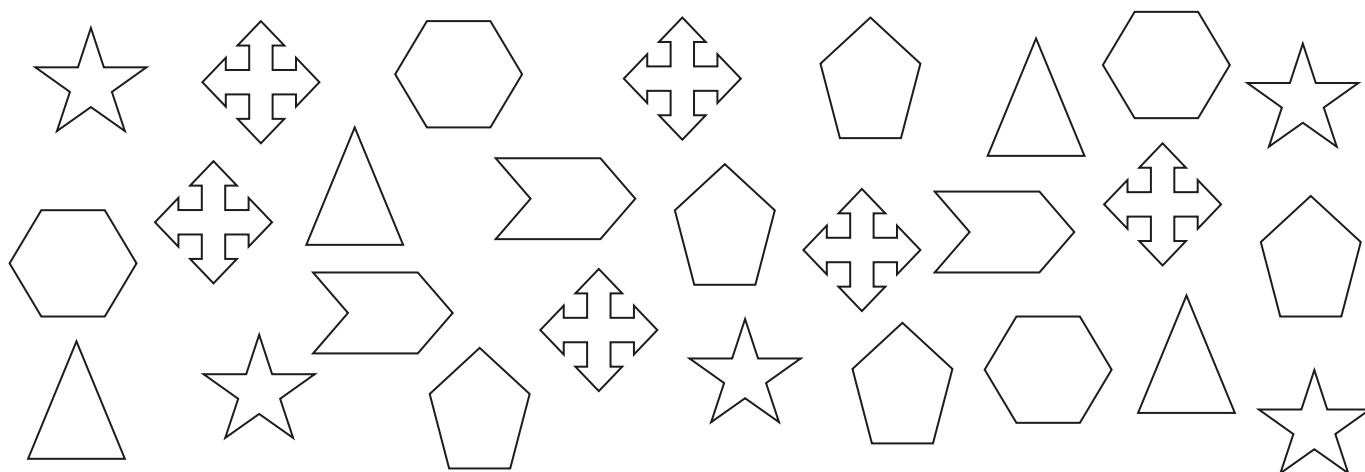
Tapa la imatge i intenta respondre:

Hi havia estrelles?

De quin color és el triangle?

Quins colors trobem?

Pinta les formes amb els colors de la mostra



Relaciona les dites següents

A l'abril	i bona lletra
Cel rogent	s'omple la pica
A pop a poc	cada ovella al seu corral
Al pot petit	tota cuca viu
Per nadal	aigües mil
Al Maig	pluja o vent
A l'estiu	fora del ventre
De mica en mica	cada dia un raig
Al mal temps	fes-te tu mateix el llit
Cosa dolenta	tal trobaràs
Tal faràs	hi ha la bona confitura
Si vols estar ben servit	bona cara

sabies que...

Segons dades de l'Institut Nacional d'Estadística sobre equipament i ús de TIC en les llars de l'any 2022:

- El **59,9%** de les persones de 65 a 74 anys utilitza internet diàriament.
- Aquesta dada representa una pujada de **3,6 punts respecte al 2021**.
- Pel que fa a persones majors de 74 anys, un **24,1% en fa un ús diari**.
- Amb relació a les activitats en línia que realitzen, destaca l'ús d'aplicacions de comunicació tipus WhatsApp, tant per utilitzar com a missatgeria o bé per telefonar o realitzar videotrucades a través d'internet.
- Un **21,3% llegeix premsa** i revistes d'actualitat en línia.

Quins beneficis aporta l'ús de les tecnologies a la gent gran?

- Assumeixen nous reptes i se senten actius.
- Es mantenen informats.
- Potencia les seves aficions.
- Tenen noves formes de relacionar-se i combatre la soledat.
- Troben noves maneres d'accedir a l'entreteniment.
- Es mantenen connectats amb la família.
- Tenen accés a la cultura i l'oci.

Què podem fer per facilitar l'ús de les tecnologies?

Les persones grans tenen la capacitat per poder fer ús de les tecnologies. Si bé a vegades caldrà acompanyar-les perquè puguin veure'n els beneficis.

El més important és **conèixer si tenen interès**. En cas que en tinguin podem descobrir-los la possibilitat que els ofereix per a dur a terme activitats relacionades amb els seus interessos, com pot ser **escoltar música, realitzar visites virtuals a museus o consultar les notícies del dia**. Hem de fer-ho **tenint present el seu ritme**.



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



@cdsagullana



@csagullana



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

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Generalitat
de Catalunya



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA