

sumem

NÚMERO 23

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE DE DIA

Molí de Cuc d'Anglès

Desembre 2023

Núm.11

Ajuntament
d'Anglès



Editorial
PÀG. 02

L'atenció centrada
en la persona i les
persones grans
PÀG. 04

Fotos collage
Activitats 2023
PÀG. 06

Decidir sobre
el que vull
PÀG. 17

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



CENTRE DE DIA

Molí de Cuc d'Anglès

Ajuntament
d'Anglès



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

Ester Rifà

COORDINACIÓ I EDICIÓ

Elisenda Serra
Directora tècnica de qualitat
Vanessa 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

NADAL 2023: ESPERANÇA I AGRAÏMENT DES DEL CENTRE

Benvinguts i benvingudes,

Un any més toca fer un escrit per a la revista de Nadal!

Vull començar aquest text agraint a tot l'equip de professionals la feina que esteu duent a terme per al bon funcionament del centre. Treballar posant la mirada en la persona implica un treball personalitzat i una adaptació a les necessitats de cada persona.

Un dels principals problemes de la gent gran és la solitud, l'aïllament. Recursos com els centres de dia poden ajudar a combatre la solitud actuant com a espai de socialització. **Mantenir la connexió social i uns vincles d'interacció social de qualitat no només influeix en el benestar emocional o psicològic**, sinó que pot canviar significativament el benestar físic i la longevitat de les persones. En canvi, la desconexió social afecta negativament la salut física i mental (trastorns afectius, de personalitat, ansietat, depressió, etcètera).

La solitud no és un problema individual, sinó el resultat d'un model de societat que emfatitza l'autonomia i la independència per sobre de la solidaritat i la interdependència. Per tant, és una qüestió col·lectiva, social i política. És per això que des de l'ajuntament es va apostar i s'aposta per l'existència del centre de dia.

Estem en un temps de crisi econòmica que segurament ens impedirà portar a terme alguns dels projectes pendents per al centre de dia, com l'adequació del pati a curt termini, però esperem que al llarg de la legislatura això sigui possible. De moment **ens haurem de conformar amb petites coses, com la construcció d'hortos urbans** que es va demanar i **que ja s'ha dut a terme**, així com altres projectes que vagin sorgint. Però continuarem gaudint de les activitats que esteu realitzant al centre: la castanyada amb els panallets, el programa "Apadrina un avi", les cantades dels Cors Alegres...

Encara falta per Nadal, però d'aquí a poc temps ens trobarem menjant torrons, neules, alguna copeta de cava, tot això amb mesura, eh? Espero que amb la companyia de les persones estimades.

No sé si tindrem ocasió de desitjar-nos presencialment unes bones festes... així que per si de cas us vull desitjar que aquest Nadal 2023 sigui un Nadal ple de joia i el pugueu gaudir en companyia dels vostres éssers estimats.

Bon Nadal 2023 i, no cal dir, bon 2024!

Neus Moragas i Fontané
Regidora de Salut, Sanitat i Serveis a les Persones

Ajuntament
d'Anglès



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Neus Moragas i Fontané
Regidora de Salut, Sanitat i Serveis
a les Persones



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'atenció centrada en la persona i les persones grans

ARIADNA CERVELLÓ DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS D'ANGLÈS



Arriba una nova generació de majors de 65 anys amb necessitats i expectatives diferents de les persones ateses en els darrers anys. Per poder atendre'ls i oferir el que demanen, **s'han de dissenyar nous models d'atenció i espais adaptats a les seves necessitats i preferències.**

Per aquesta raó, el centre de dia El Molí de Cuc opta per un nou canvi de mirada i implanta el model de qualitat d'Atenció Centrat en la Persona i acompanya les persones en el seu projecte de vida. El model impulsa una nova visió més humana i innovadora, amb què la persona gran pot i ha de viure tal com ho ha fet sempre sense deixar de fer allò que li agrada i que forma part de la seva personalitat.

Potenciem i estimulem les habilitats de cada persona d'acord amb els seus gustos i preferències en un ambient lúdic i acollidor.

Per això totes les activitats que oferim sempre mirem que siguin adaptades a cada persona en funció de la seva decisió per dur a terme o no aquella activitat. Sobretot **dirigim les activitats per afavorir l'autonomia i la independència personal i social de les persones usuàries.**

En el centre, per fomentar aquesta autonomia, les persones usuàries, des de primer dia, poden decidir un munt de coses: on seuen cada dia, les activitats en les quals volen participar, temes relacionats amb el menjar, etc.

Totes les persones arriben amb la seva història a l'esquena i un projecte de vida sota el braç.

La manera d'envellir que desitgen passa per consensuar, conjuntament amb ells, tot allò que els permeti viure amb dignitat el seu projecte personal.

Què farem per mantenir la seva il·lusió si arriba un moment en què la seva millor alternativa és anar a un recurs d'atenció a la gent gran?

Com ho farem per dur a terme les seves voluntats i, a la vegada, seguir les prescripcions mèdiques que afecten la seva salut?

Si li agrada pintar amb pintura a l'oli, pot portar les seves pròpies?

La família també t'he cabuda en el centre?

Pot participar del dia a dia?

Acompanyar des de la mirada de l'ACP ens permet donar resposta a aquestes preguntes i a moltes més i ens permet acompanyar de manera personalitzada cada persona segons les seves capacitats i preferències. És per això que el nostre centre de dia d'Anglès és un espai on totes les persones grans del municipi hi poden trobar el seu espai, des d'aquelles que només necessiten companyia i ocupació i no desitgen estar tantes hores soles, fins a aquelles que necessiten un major acompanyament; perquè el que volem és donar vida als anys!

Fotos collage

ACTIVITATS 2023

.....

El Centre de Serveis d'Anglès 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.

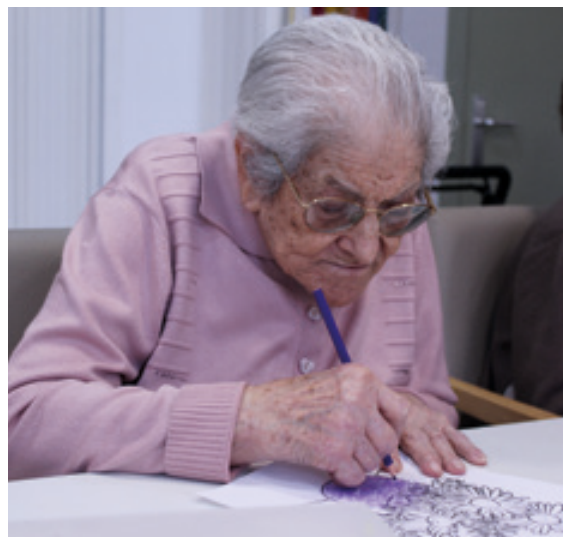
.....





















OPINIÓ USUARIS

LOLA FONT

Normalment, sec allà on vull, m'agrada seure sempre a la mateixa taula i mai no he tingut cap problema, però si aquell dia hi ha alguna altra persona doncs aniré cap a un altre lloc.

Normalment m'agrada molt participar en totes les activitats que ens ofereixen durant el dia, però sempre ens deixen escollir si volem participar en les activitats que fem en grup o si preferim fer alguna altra cosa. Jo sé que totes les activitats que fem tenen un sentit i sempre és per mantenir la memòria i la mobilitat, però les estones que tinc per a jugar al dòmino són les que més m'agraden.



PALMIRA GISPERT

Aquí al centre estic molt tranquil·la la veritat, fem el que ens ve més de gust en aquell moment i decidim què volem o no volem fer.

Vinc dos dies a la setmana i em va molt bé per sortir de casa, socialitzar amb la gent del centre i fer moltes activitats per estar entretinguts. A casa només fas que mirar desgràcies pel televisor. Quan arribo al centre ja comencen a preparar taula per dinar i molta gent ja està asseguda. Com que jo no tinc cap problema amb on seure i amb qui seure, doncs allà on hi hagi un lloc, m'assec.

Pel que fa a les activitats m'agrada tot el que he fet des de sempre, com ara treballs manuals o cosir, tot i que ho havia deixat de fer perquè em fan mal les mans i em costa més fer les coses. Tot i això, aquí al centre he descobert la xarxa i ara m'estic fent una bossa ben maca.



Decidir sobre el que vull

AMPARO NOGUER

I tant que podem seure allà on vulguem, al final cada lloc és per a tothom igual i seguim on seguim s'estarà la mar de bé. Jo no tinc cap problema amb on seure, a mi tot em va bé. A l'hora de dinar, sempre trobes algú amb qui parlar i ens coneixem tots, així que qualsevol lloc és bo per seure i compartir una bona estona.

Realment en tot moment decideixo el que vull fer, tant si vull participar en alguna activitat, com el lloc on seure o cap a on dirigir-me. Totes les activitats que preparen les treballadores són molt interessants i sé que van molt bé per fer treballar el cap i el cos. Si he d'escollir alguna de les activitats, et diria que m'agrada el gimnàs i els treballs manuals, però sobretot sortir a caminar per fora al pati o quan a vegades sortim a fer tombs més llargs pels voltants. És una sort poder escollir.



ESTRELLA CORDOBA

Cuando llego al centro siempre pregunto dónde sentarme, y siempre me dicen lo mismo: "donde tú quieras". A mí me gusta mucho sentarme con la Encarna y la María, porque son mis amigas y me gusta mucho charlar con ellas en la comida. El sitio da igual.

Antes solo venía para comer, pero ahora que voy también de tardes me lo paso muy bien. Hacemos gimnasia, música, bingo y es que me gusta todo. Y decido en qué participo. Pero lo que nadie se creía que pudiera hacer y que ahora me gusta mucho es pintar. No tengo muy bien la vista, pero con la ayuda de mis compañeras y de las trabajadoras he aprendido y me quedan unos dibujos muy bonitos. La verdad que estoy como una reina en el centro.



OPINIÓ FAMILIARS

MARIA MELIAN - FILLA D'ANGELINA FEIXES

La meva mare sempre ens explica que venir al centre de dia ha sigut un canvi important per all seu dia a dia, li agrada molt poder-se trobar amb gent del poble i socialitzar, però sobretot li agrada molt poder jugar al dòmino amb les seves companyes. Ens explica que fan moltes activitats variades i que li agrada participar en totes, això sí, mai obligada. Ella decideix. Li agrada també el gimnàs, sortir a passeig i quan ve gent a veure-la al centre! A l'hora de dinar va variant de companyes de taula, sempre poden escollir on seure i així poden xerrar amb unes i altres. Cada dia és diferent i això està molt bé.



CÈLIA POCH - DONA DE'N RODRI MENDEZ

El meu marit ve dos dies a la setmana al centre. De moment li agrada molt perquè fa molt el que vol. El dimarts fan gimnàs i no li agrada gaire per això evita fer-lo, però últimament sembla que s'hi ha aficionat una mica més.

Les activitats que li agraden més són fer les fitxes de memòria, fer coses amb l'ordinador, llegir el diari quan arriba al matí a primera hora i sobretot sortir a passejar pels voltants del centre.

Ja fa més de mig any que hi va i s'hi sent molt a gust, perquè diu que són "molt bona gent", que sempre que demana una cosa li donen i en tot moment se sent acompanyat i respectat. A més, té gent amb qui parlar i compartir estones.

També ens ho passem molt bé quan fem les festes, com la de Sant Jordi, però les millors són les que hi ha alguna cosa bona per menjar, com les calçotades o els bunyols. Per la festa major varem fer aperitius. M'agrada perquè no és pas obligatori participar-hi. Sempre ens demanen l'opinió de si volem o no participar-hi.



Durant aquest temps hem pogut dur a terme alguna excursió, com la que vam fer a Can Bes, on ens ho vàrem passar molt bé sobretot en la visita al museu d'antiguitats.

Estic molt agraïda a les noies del centre perquè són molt agradables i professionals.

Decidir sobre el que vull

PALMIRA PERACAULA - FILLA DE L'AMADEU PERACAULA I LA MONTSERRAT RABIONET

Els meus pares, l'Amadeu i la Montserrat, assisteixen dos dies a la setmana al centre de dia.

Habitualment, quan tornen a casa, a la tarda, xerrem del que han fet.

Pel que m'expliquen, sovint poden triar quina activitat volen fer, dins de les que tenen establertes, o on volen seure, fet que jo i ells valorem molt positivament. Penso que sentir-se còmode, motivat i que tinguin en compte la seva opinió fomenta l'activitat positiva dels avis i les ganes de fer el que se'ls demana o se'ls ofereix, ja que això és una part essencial de la filosofia que segueix el centre, segons ens van explicar, del model d'Atenció Centrat en la Persona.



SILVIA TORAL - DONA D'EN PEDRO MARTIR

Pedro entró en el centro de día con dependencia. Él ya no tiene comunicación y cuando le preguntas, todo le parece bien. De todos modos, siempre que entramos en el centro y yo pregunto dónde se puede sentar, las trabajadoras siempre contestan que donde él quiera. Al fin y al cabo, aunque él no pueda decidir, sí pueden decidir sus familiares. Es como si él decidiera, ya que lo conocemos, sabemos sus gustos y donde estará más cómodo.

En cuanto a actividades, sabemos que en casa le gusta mucho estar en los pedales de la bicicleta y lo comentamos en el centro y sabemos que también los utiliza cuando él quiere. En todo momento desde el centro nos preguntan si sabemos que es lo que le gustaba hacer, sus aficiones y sus gustos para poder tenerlos en cuenta. En el centro han ido buscando qué cosas le



gustan y hemos descubierto que le gusta pintar, a su manera, y hacer la gimnasia con pelotas. Eso sí, con lo que más disfruta es bailando, y como en el centro no se pierden ni una fiesta, a la que el escucha la música ya sale a bailar.

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 dreta 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 dificultosos d'inici. Si és així, **ens podem ajudar del suport de les mans a les cuixes o als reposabraços de la cadira**.

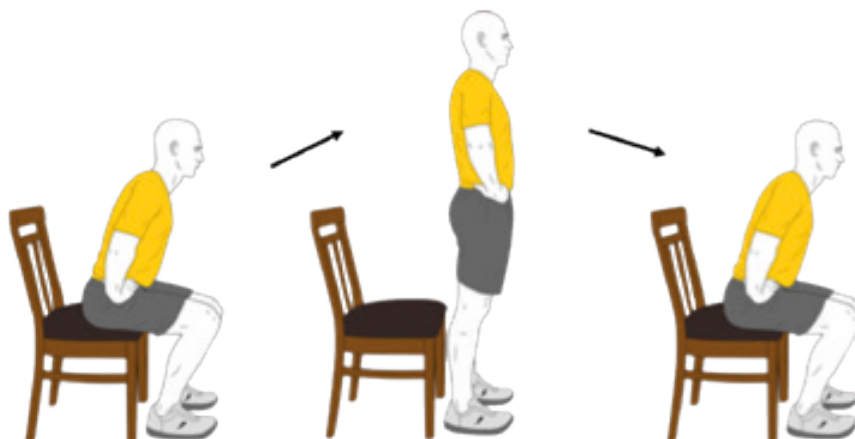


Exercici 2

10 REPETICIONS

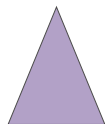
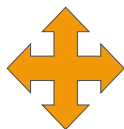
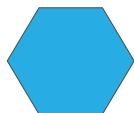
Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es fa amb un peu per darrere de l'altre.

- 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



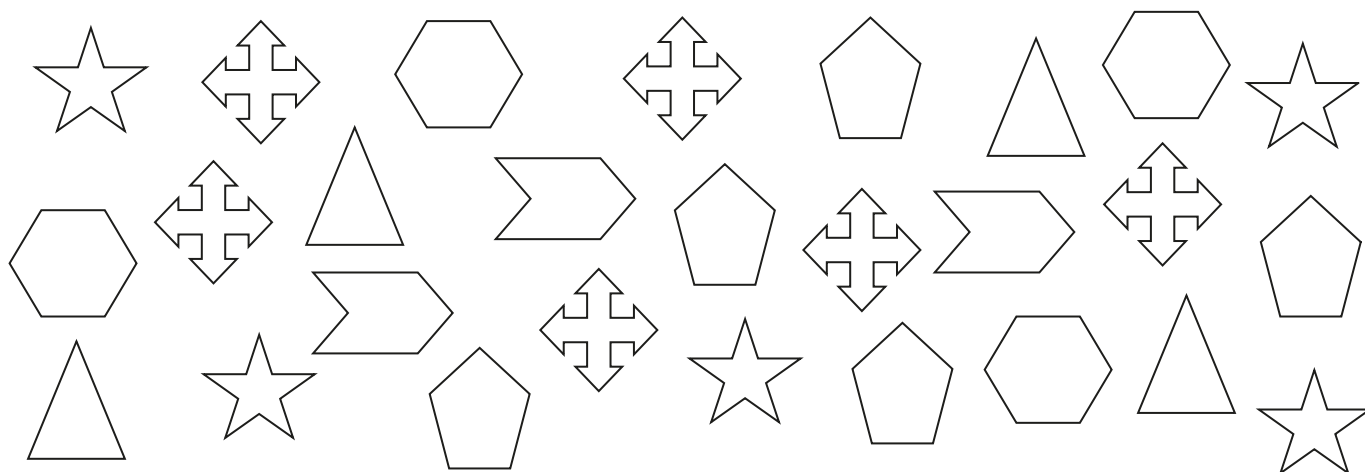
Tapa la imatge i intenta respondre:

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 **escollir 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'Anglès



**CENTRE DE DIA
MOLÍ DE CUC
ANGLÈS**

Carrer Joan Coromines, 5
17160 Anglès
Tel. 671 400 397
cdangles@sumaracciosocial.cat
centrediamolidecuc.com

f @cdMoliCuc



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

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