

sumem

NÚMERO 23

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE DE DIA

**Les
Bernardes
Salt**

Desembre 2023



Ajuntament
de Salt

Editorial
PÀG. 02

La felicitat que apor-
ten les activitats
PÀG. 04

Fotos collage
Activitats 2023
PÀG. 06

Com acompanyem la
incorporació i arribada
PÀG. 16

Decidir sobre
el que vull
PÀG. 18

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



CENTRE DE DIA

Les Bernardes Salt



Ajuntament
de Salt

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

Susanna Torrà

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

EL RELLEU D'UNA GRAN TASCA

Primer de tot, m'agradaria donar un agraïment a la nostra companya Isabel Alberch i posar en relleu la gran tasca que ha dut a terme durant tots aquests anys que ella ha estat liderant la regidoria, **així com l'entrega i esforç per dinamitzar i activar les activitats que es desenvolupen des dels diferents espais i centres per a la gent gran de Salt.**

He d'admetre que em fa especial il·lusió ser el relleu de la Isabel i poder continuar amb les tasques encomanades, amb la seva proximitat i alegria. Tots la coneixeu i sabeu que sempre té un sí per a tots nosaltres, i la continuarem veient participar en totes aquelles activitats que es fan a la nostra vila.

Moltes gràcies Isabel, per tots aquests anys compartits!

En aquest inici de mandat he tingut l'oportunitat de poder venir al centre en diferents ocasions, a conèixer-nos, parlar una estona, compartir experiències i participar en les diverses activitats que s'hi fan. He gaudit molt de la vostra companyia, motiu pel qual vull agrair-vos el vostre acolliment, el de les famílies que us acompanyen, el de tots els professionals que tenim al centre amb la seva estima, passió i cura envers els usuaris, i el dels voluntaris, que sempre hi són. M'hi trobareu molts dies més i **us animo a continuar participant tan activament com ho feu.**

Em poso a la vostra disposició com a regidora de la Gent Gran per buscar respostes a aquelles necessitats i mancances que tingueu presents en la vostra vida diària i poder-les repensar com a propostes de millora.

Cristina Alarcón

Regidora de Gent Gran i Serveis Generals



**Ajuntament
de Salt**



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Cristina Alarcón
Regidora de Gent Gran
i Serveis Generals



MXT
Paper procedent de
fontes responsables
FSC® C109458

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.

La felicitat que aporten les activitats amb les famílies, intergeneracionals i en la comunitat

SUSANNA TORRÀ DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE LES BERNARDES DE SALT



Aquest 2023, hem assolit ja una normalització plena de la dinàmica en les activitats al centre, sobretot aquelles que s'havien hagut de restringir, com les activitats amb les famílies, les activitats intergeneracionals i les que es vinculen a l'entorn immediat i a la comunitat.

La reobertura total de les col·laboracions ha facilitat la relació amb les escoles, amb els instituts, amb els altres equipaments de gent gran del municipi, la recuperació del voluntariat al centre, les sortides i excursions...

La situació actual facilita que les famílies participin de les activitats al centre, que di-

namitzin tallers amb les persones usuàries, que vinguin a dinar al centre amb el seu familiar, que compartim celebracions significatives.

“
**Tot el conjunt
d'aquestes activitats
connecten les
persones grans amb
altres persones**
”

Percebem que tot el conjunt d'aquestes activitats connecten les persones grans amb altres persones, **faciliten la socialització i el retrobament de persones conegudes** i afavoreixen que es comparteixin moments de benestar

amb les persones significatives com familiars i amistats.

En definitiva, compartim moments entranyables, de tendresa, felicitat i amor.



Fotos collage

ACTIVITATS 2023

.....

El Centre de Serveis de Les Bernardes 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.

.....





















Com acompanyem la incorporació i arribada de les noves persones usuàries

NATÀLIA TOLEDANO TREBALLADORA SOCIAL



.....

Davant d'un canvi important a la vida de qualsevol persona és normal experimentar sensacions de neguit, inseguretat, una certa angoixa davant la incertesa...

Quan s'incorpora una persona al nostre centre per primera vegada aquests sentiments solen aflorar. Gran part de les persones que atenem mai han vist un centre de dia o, tot i haver-ne sentit a parlar, no saben exactament què és o el que podran fer. Nosaltres, com a professionals som conscients de tot el que pot arribar a generar aquest canvi i és per això que **fem un seguit d'accions per facilitar aquesta adaptació** i garantir que la persona se senti el més còmode i tranquil·la possible dins de la incertesa del propi moment.

Aquestes accions ja les iniciem prèviament que la persona s'incorpori al nostre servei. **Des del centre es fomenta que vingui a conèixer les instal·lacions, així ja podem presentar alguns dels professionals i persones usuàries que ja assisteixen al centre.** Aquest moment permet fer una primera presa de contacte, agafar confiança i facilitar una bona adaptació posterior.

En aquesta primera trobada, es realitza una entrevista conjunta de la persona i la família amb la treballadora social o la direcció del centre. La finalitat d'aquesta primera entrevista és conèixer la persona i recollir tota la informació rellevant per poder acompanyar-la bé en els seus primers

dies al centre. Preguntem pels seus interessos, les seves preferències i els seus desitjos, entre moltes altres coses. Alhora, també donem espai per resoldre dubtes o neguits, que en un moment tan important és inevitable que sorgeixin, ja siguin de la pròpia persona o de la família. Tot això ajuda a ajustar expectatives, també.

Normalment en aquest espai ja es pacta el dia d'incorporació, l'horari que farà la persona, les activitats que vol començar fent o rutines que seguirà al centre. Aquestes posteriorment, en una gran part dels casos, es poden anar modificant a mesura que la persona es vagi adaptant, conegui el funcionament i agafi confiança amb l'equip i els companys/es.

“
Nosaltres, com a professionals, som conscients de tot el que pot arribar a generar aquest canvi

” **Un cop s'incorpora, ja el primer dia la persona té assignada una professional d'acollida al centre i aquesta vetlla perquè es senti a gust en aquests primers moments.** Com ho fa? Es pregunta a l'usuari què és el que vol fer en aquell precís instant, es presenta a la resta de persones del centre, si encara no les coneix, i se l'acompanya per tal que se senti acompanyada.

Aquest primer dia fem entrega, per part del centre i la persona d'acollida, del detall de benvinguda, que hem preparat tenint en compte les preferències que ens havien explicat. Per exemple, si és una persona a qui sempre li han agradat les flors, se li regala una planta acompanyada d'una nota de benvinguda.

Decidir sobre el que vull

ENTREVISTA A
SRA. LOLA CASADELLÀ
M. ÀNGELS (filla)

Quan pregunto a la Lola si vol participar en el proper número de la revista de seguida em diu que sí, però ella mateixa em reconeix que sempre havia pensat que això de sortir a la revista no era per a ella. Diu, però, que la família l'ha animada i que té ganes d'explicar la seva vivència, per què no fer-ho? A part de l'entrevista l'acompanya la seva filla Maria Àngels. Volem agrair-li, Lola, l'oportunitat que ens ha ofert de deixar-se conèixer i compartir una estona tan màgica.



D'on és vostè, senyora Lola?

Jo soc nascuda a la Celler de Ter, però en casar-me vaig anar a viure a Anglès; allà hi vaig viure 29 anys i després vam tornar a la Celler, ja que hi teníem una casa familiar. En quedar-me viuda, ara farà 10 anys, vaig venir a Salt amb la meua filla Maria Àngels i aquí estic.

Com us vau conèixer amb el seu home?

Vaig ensopegar amb un home dels que ja no hi ha, era un 10. Vaig tenir moltíssima sort.

Ens vam conèixer a la fàbrica Burés d'Anglès, treballant.

Vaig demanar feina sense que a casa ho sabessin. Jo tenia 15 anys i ell en tenia 18. Ell era d'Anglès i jo, com t'he dit, de la Celler. La fàbrica era com el punt d'unió entre una població i l'altra.

Després ell va anar a treballar en un taller de serralleria i alumini. L'avi Toni, el meu marit, era molt estimat per tots els nets; tinc una carta guardada que li va escriure el seu net gran, que era preciosa.

En vam passar moltes, no et creguis, però vam estar molt units sempre. A vegades ens enfadàvem per la canalla, però és ben cert que ens complementàvem.

Parlant de fills, quants en té?

En tinc 3. Dues noies i un noi. La gran, la Montse, la segona, la Maria Àngels, i el petit, en Virgili. Tot i que pels de fora sigui en Virgili, nosaltres li diem Virgilio, perquè aquest nom li vam posar per l'abuelo que així es deia; era val-lisoletà.

Quant fa que assisteix al nostre centre de dia?

Fa un any just, la primera setmana d'octubre de l'any passat vaig incorporar-m'hi. Jo que sempre deia que no hi volia venir i ara no en marxaria.

Li va costar prendre aquesta decisió?

Sí que em va costar, la visió que tenia dels centres de dia era una altra cosa, però el primer dia que vaig poder venir a visitar al centre vaig veure que no tenia res a veure amb el que jo creia. En veure el bon ambient i allò que feien, vaig decidir que volia venir de seguida.

A més, en aquell moment havien d'operar la meua filla, així que per les circumstàncies era un bon moment.

Ha canviat molt la seva rutina des que es va incorporar al centre?

I tant! Sempre havia estat una persona molt oberta. Quan vaig deixar el meu poble per venir a viure a Salt em vaig adaptar de seguida, em vaig fer amb les veïnes, a les botigues ja em coneixien... Però després del COVID ja no vaig poder tornar a sortir sola i al no socialitzar d'alguna manera vaig quedar-me enrere.

Què és el que més li agrada d'aquí del centre?

Tot: les cuidadores, la manera que tracten la gent amb afecte i respecte. El meu fill, que fa poc que va venir d'excursió, va quedar meravellat. Em preguntava si sempre tothom ens tractava així, i realment és així.

Al principi em va costar l'adaptació, però vaig poder anar explicant el que volia i el que no, i vaig aconseguir poder estar tranquil·la i a gust.

He fet molt bon equip amb la Palmira, seiem juntes i ens entenem molt. No ens coneixíem d'abans, però realment sembla que sigui una amistat de molts anys.

Alguna cosa que no li agradi tant?

Com et deia al principi em va costar trobar el meu lloc. A vegades, en ser persones tan diferents, costa trobar la manera que tothom estigui bé, però parlant-ho i buscant solucions es va resoldre. Ara estic bé, la veritat.

En quines activitats participa ara per ara?

Manualitats, gimnàs, activitats amb la comunitat...

Sempre pot triar quines activitats vol realitzar?

Jo sempre pinto, però quan m'ofereixen alguna cosa ho realitzo. Si algun dia no em ve de gust o no em trobo bé, puc dir que no. Però normalment a mi m'agrada fer allò que em proposen.

Així el centre és un lloc on està a gust?

Sí, hi ha dies que et fas un fart de riure. Estem ben entretingudes.

I el cap de setmana, que no ve al centre, què acostuma a fer?

El dissabte faig el dinar per al diumenge, miro una estona la TV, faig mots encreuats. Abans, que no em feia mal la cama, anava amb el fill a passeig, però ara de moment no ho fem.

Aprofitant que la tenim aquí, Maria Àngels, heu notat un canvi positiu de la mare des que ve al centre?

I tant! Té més vitalitat i té coses per explicar. Cada dia truca al meu germà per telèfon i li explica el que ha menjat, el que ha passat al centre... Quan tenim celebracions familiars igual, té coses per explicar-nos i compartir.



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**.

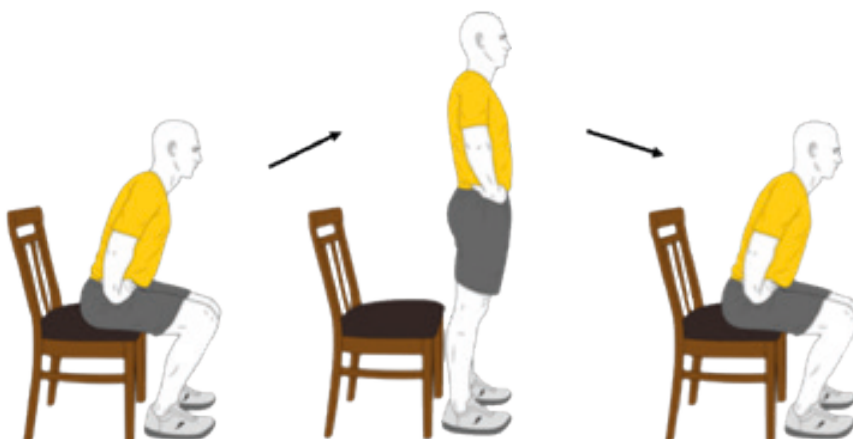


Exercici 2

10 REPETICIONS

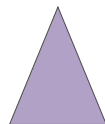
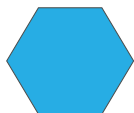
Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es fa amb un peu per darrere de l'altre.

- 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



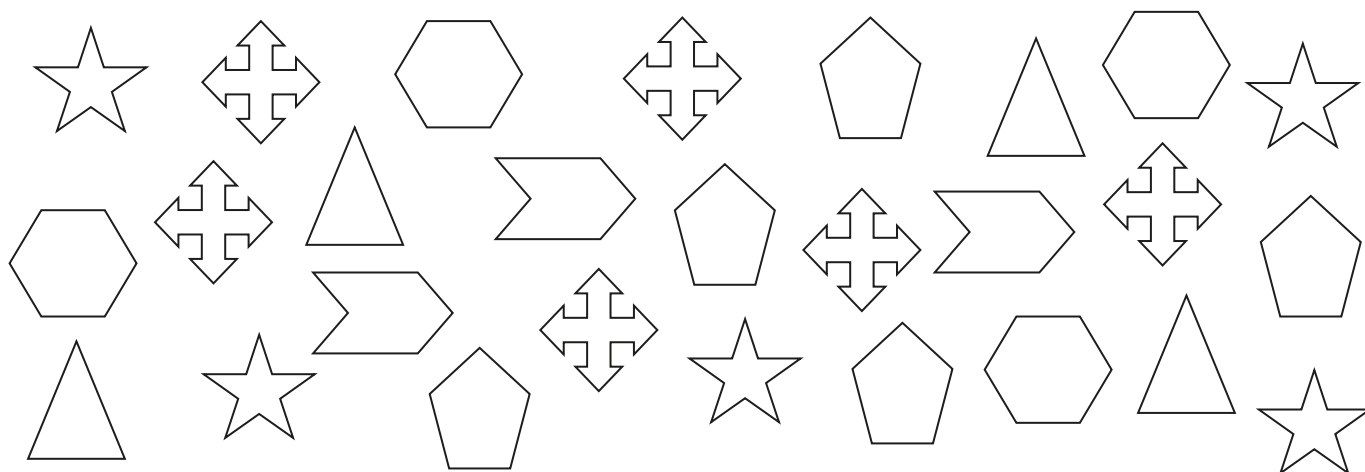
Tapa la imatge i intenta respondre:

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 **escollar 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
de Salt**

CENTRE DE DIA

Les Bernardes Salt

Carrer Sant Dionís, 42

17190 Salt

Tel. 972 425 267

centrediabernardes.com

cdbernardes@sumaracciosocial.cat

 @cdbernarde

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