

sumem

NÚMERO 23

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Camallera

Desembre 2023

Núm. 7



Ajuntament de Saus,
Camallera i Llampies

Editorial
PÀG. 02

Fomentant
l'autonomia
PÀG. 05

Fotos collage
Activitats 2023
PÀG. 08

Decidir sobre
el que vull
PÀG. 16

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



CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Camallera



Ajuntament de Saus,
Camallera i Llampies

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

Olga Soler

COORDINACIÓ I EDICIÓ

Elisenda Serra
Directora tècnica i 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 capturen 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 de Sumar



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

BONES FESTES I FELIÇ 2024

Ja tenim les festes nadalenques aquí i estic molt satisfet de poder adreçar-vos de nou unes paraules en aquest escrit de la revista del Centre de Serveis de Camallera.

El temps passa molt de pressa, però sortosament aquest pas del temps fa que **el nostre Centre de Serveis sigui cada vegada més conegut i hagi esdevingut un referent a la nostra zona**. Aquest prestigi que té el centre no ha vingut sol, sinó que s'ha aconseguit gràcies a la bona gestió que l'empresa SUMAR ha fet, a través d'una política de millora constant que significa que any rere any es vagi oferint un servei de més qualitat als usuaris i usuàries que formen part dels Centres de Serveis que gestiona.

Des de l'Ajuntament donem suport plenament a aquesta gestió i per aquest motiu sempre fem el que està al nostre abast per dur a terme totes les actuacions de millora necessàries per augmentar el confort de totes les persones que formen part del nostre Centre de Serveis.

El fet de disposar d'aquest equipament al nostre municipi **permet als nostres veïns i veïnes i als dels pobles del voltant poder gaudir d'un envelliment amb la màxima qualitat de vida**, fent-los sentir com si estiguessin a casa seva i fent-los gaudir de les nombroses activitats que es duen a terme cada dia en el centre.

Ja per acabar, vull aprofitar per **agrair a les famílies la confiança dipositada** en el Centre de Serveis de la Gent Gran de Camallera. Per a l'Ajuntament, el benestar de la nostra gent gran és una prioritat i per aquest motiu sempre fem i continuarem fent tot el possible per cobrir les seves necessitats.

Que passeu unes bones festes nadalenques!

Esteve Gironès Hernández
Alcalde de Camallera



Ajuntament de Saus,
Camallera i Llampies



Josep M. Vidal i Vidal
President SUMAR



Esteve Gironès Hernández
Alcalde de Camallera



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.



Projecte taller d'artteràpia

OLGA SOLER, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE CAMALLERA

Gaudim de noves experiències!

L'artteràpia es pot definir com l'ús terapèutic de l'acte creatiu i el coneixement de l'interior a través de l'expressió artística.

L'artteràpia per a la gent gran està pensada com una activitat continuada i profunda que els ajuda, per una banda, a potenciar aquelles capacitats funcionals, socials i emocionals que encara estan intactes i, per l'altra, a l'acceptació davant les pèrdues i dificultats pròpies de l'edat.

A través de crear, les persones grans poden incrementar la consciència d'elles mateixes, millorar les capacitats cognitives i gaudir dels plaers amb la reafirmació de vida que aporta el fet artístic.

En el nostre projecte el que volem és desenvolupar l'expressió artística utilitzant la pintura

creativa i lliure, treballant amb làmines de dibuix i/o temàtiques concretes.

L'objectiu és aconseguir augmentar la confiança, la seva autoestima i el sentiment d'utilitat, al mateix temps que enfortim la seva seguretat, generem interacció social i estimulem les àrees cognitives.

“
**A través de crear,
les persones grans
poden incrementar
la consciència
d'elles mateixes**

”

A totes les persones que hi participen se'ls ofereix l'espai i el material necessaris per deixar fluir la seva creativitat, sense transmetre'ls la idea que hagin de representar figures o objectes realistes, sinó que deixin anar les seves emocions depenent del

seu estat d'ànim, mitjançant la seva elecció de colors, traços o configuracions espacials.

Tothom n'ha gaudit molt i no ens ha deixat de sorprendre com cada nova proposta ens omple i ens aporta.



TALLER DE PINTURA





Fotos collage

ACTIVITATS 2023

.....

El Centre de Serveis de Camallera 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 I FAMILIARS



ANA MARIA ROCA

USUÀRIA

.....

Al centre m'hi trobo bé perquè puc decidir, m'agrada molt fer la labor, per exemple, i la puc fer sempre que vull. Tinc el meu espai on la puc guardar i la puc agafar quan em sembla.

M'agrada sempre estar a la sala gran, normalment sempre estem les quatre: les Paquites, la Maria Teresa i la Casilda. Som la taula del silenci, ens agrada treballar sense massa soroll i amb tranquil·litat.

El gimnàs és una de les activitats que més m'agrada.

Em sento molt bé perquè em sento lliure per fer el que vull.

MARIA ALABAU

FILLA

.....

Pensem que sí, que la mare pot decidir en el seu dia a dia i està molt contenta de poder-ho fer.

Li agrada el que es menja, les activitats que feu i sobretot la cuina dels diven-dres. Si alguna cosa no li sembla bé, ja ho diu. Venir li agrada molt perquè té companyia i fa activitat amb altres per-sones. També ha decidit poder celebrar el seu aniversari i el seu sant. Li agrada poder-los compartir amb les altres per-sones del centre.

Decidir sobre el que vull



JAUME BASSAS USUARI

.....

Puc decidir sobre el meu dia a dia, m'agrada molt anar a buscar la meva carpeta quan arribo al matí i dedicar una estona a pintar, mentre els meus companys van arribant.

Les professionals del centre m'animen a participar de les activitats proposades per així millorar la meva qualitat de vida.

Puc decidir on vull seure, i m'és indiferent amb qui perquè tinc bona relació amb tots els meus companys, però tinc costum de seure a taula amb la Maria, en José, en Joan i la Dolors.

Vaig començar fa molt poc al centre i no he tingut oportunitat de poder celebrar-hi l'aniversari, però m'agradaria poder-lo celebrar de manera especial.

ÀNGELS BASSAS I M. TERESA GIRONÈS FILLA I ESPOSA

.....

Creiem que en Jaume pot participar en les decisions i això segur que és beneficiós per a ell. Amb els àpats no té cap problema perquè li agrada tot normalment.

Les activitats que hi fan, sobretot el dibuix i l'ordinador, li agraden molt i hi ve content. Ell va escollint.

No vol arribar mai tard al centre perquè diu que s'ho passa bé.

Al novembre farà 81 anys i ho voldrà celebrar. Això també ho decideix ell.

OPINIÓ USUARIS I FAMILIARS



M. TERESA LLOVERES USUÀRIA

Normalment sempre que ho demano m'adapten les activitats al que jo necessito, ja que tinc un problema visual, i això em permet fer l'activitat.

Normalment, sempre sec allà mateix perquè m'agrada, però si algun dia algú s'hi asseu, doncs no passa res, busco un altre lloc. No hi ha llocs de ningú i això està bé.

Sempre he pogut opinar i dir les coses que em semblen més bé i les que no. Per exemple, el meu aniversari el puc celebrar com jo vull, si he decidit portar una coca doncs la puc dur sense cap problema.

Està molt bé estar amb les amigues i amb les noies que ens cuiden, som una petita gran família.

JOSEP ALABAU FILL

La mare decideix què vol fer al centre i fins i tot el que vol menjar. Us hi adapteu i això està molt bé.

Totes les activitats que s'hi fan li agraden i hi participa, perquè vol, de totes. Les activitats també li permeten relacionar-se amb els altres i això la beneficia en tots el sentits, físicament i mentalment.

Pel seu aniversari també és ella qui decideix què vol fer. Sempre ho respecteu.

Decidir sobre el que vull



CASILDA FERRER
USUÀRIA

Jo estic molt bé aquí al centre de Camallera, hi ha molt bona gent i tinc molt bona companyia, som un grup molt ben avingut .

He trobat un grup de persones amb qui estar i tenir estones per xerrar.

M'agrada participar de totes les activitats que s'hi ofereixen, entre elles les labors. M'agraden molt.

Sempre puc fer allò que vull, tinc la sensació que jo decideixo què vull fer en tot moment.



CATERINA SALO
FAMILIAR DE MARIA PASCUAL

Estic segura que la meva mare pot participar en les decisions del dia a dia del centre, i per això està tan contenta. Les activitats que s'hi fan li agraden molt en general i diu que estan molt ben organitzades.

Venir al centre li va molt bé. Té amics i amigues i això li dona alegria.

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**.

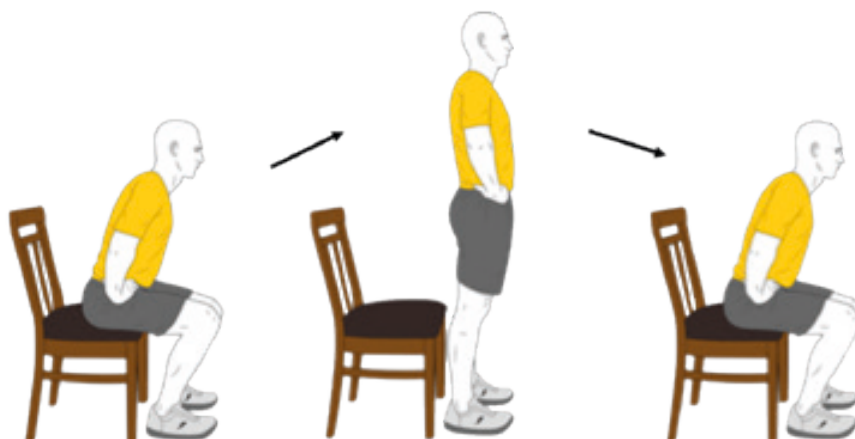


Exercici 2

10 REPETICIONS

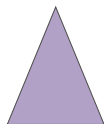
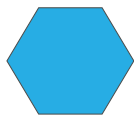
Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es fa amb un peu per darrere de l'altre.

- 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 HOSTALETS DE PIEROLA



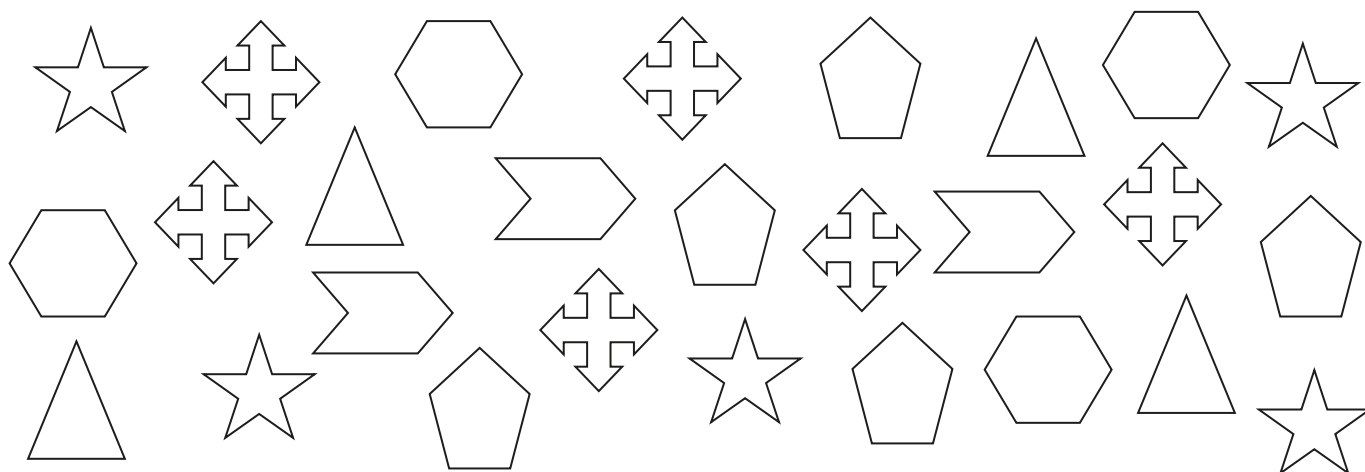
Tapa la imatge i intenta respondre:

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 Saus,
Camallera i Llampies

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL CAMALLERA

Prolongació carrer Nou, s/n
17465 Camallera
Tel. 972 794 590
cscamallera@sumaracciosocial.cat
centreserveiscamallera.com



@cscamallera



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