

sumem

NÚMERO 23

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Santa Maria d'Oló

Desembre 2023

Núm. 7



Ajuntament de
Santa Maria d'Oló

Editorial
PÀG. 02

Vincles i connexions
més enllà del centre
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



CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Santa Maria d'Oló



Ajuntament de
Santa Maria d'Oló

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

Montserrat Oller

COORDINACIÓ I EDICIÓ

Elisenda Serra
Directora tècnica 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 SUPORT I CALIDESA

Des d'aquesta publicació m'han donat l'oportunitat de presentar-me a tots vosaltres. Vaig néixer a Manresa, on vaig créixer i m'hi vaig formar personalment i professional. Em vaig diplomar com a infermera i amb els anys m'he especialitzat en infermeria geriàtrica. També vaig diplomar-me en treball social, i m'he dedicat tant al món assistencial com al de la gestió.

Amb el meu marit, fill d'Oló, vam decidir venir a viure a aquest bonic i tranquil poble. Volíem una millor qualitat de vida per als nostres fills, d'això ja en fa 25 anys. El poble tot just es començava a expandir i no hi havia els serveis que hi ha actualment, un dels quals és precisament el Centre de Serveis.

Des dels seus inicis el 2010 fins avui dia, **el Centre de Serveis ha estat un refugi fiable per a molts. Ha estat un lloc on les persones han trobat el suport per afrontar els desafiaments de la vida.** Al llarg dels anys, ha experimentat moments bons i d'altres de més difícils. Ha estat testimoni d'històries i records, així com de les entrades i sortides de persones que s'han estimat. Amb una dedicació insuperable, el personal ha format una família que abraça, dia rere dia, a cadascun dels usuaris amb calidesa i respecte. La seva constant entrega ha estat un far en les vides de molts i ha proporcionat suport i consol en moments de necessitat.

És amb aquest esperit que **em presento a vosaltres, amb la voluntat de continuar fomentant**, com els consistoris que em precedeixen, **aquest entorn de confiança i cura.** Això implica no només seguir podent oferir assistència, sinó també crear un espai d'acollida on cada persona se senti valorada i respectada. Espero aportar i transmetre la meua il·lusió i ganes de treballar per fer possible tot allò que des de l'Ajuntament puguem oferir.

Montserrat Paule

Regidora de Salut i Benestar Social
de Santa Maria d'Oló



Ajuntament de
Santa Maria d'Oló



Josep M. Vidal i Vidal
President Sumar



Montserrat Paule
Regidora de Salut i Benestar Social
de Santa Maria d'Oló



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.



Vincles i connexions més enllà del centre

MONTSERRAT OLLER · DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE SANTA MARIA D'OLÓ

Som éssers socials. **Necessitem vincles socials a la nostra vida quotidiana.** Ens relacionem amb les persones de l'entorn quan anem a comprar, viatge, anem a treballar, tenim les nostres aficions, etc. **A mesura que ens fem grans, aquesta socialització tendeix a reduir-se** cada vegada més, i fins i tot en alguns casos tendeix a desaparèixer.

El Centre de Serveis ha de ser, també, **un espai on tornar a establir vincles o mantenir-los**, ja sigui amb les altres persones usuàries, amb les seves famílies, amb les treballadores o amb gent del poble.

Cada any **promovem activitats conjuntes intergeneracionals amb la Llar d'Infants** (amb activitats compartides mensualment), **i amb l'Escola** (amb activitats lúdiques amb els més grans, i artístiques amb els més menuts). Compartim el Carnestoltes, quan rebem la visita dels infants al centre que ens fan algun ball coreografiat, o la Diada de Sant Jordi, on anem a la Plaça a sentir-los recitar poesia.

“

El Centre de Serveis ha de ser també un espai on tornar a establir vincles o mantenir-los

”

Anualment, **proposem un acte de la festa Major del poble, que es duu a terme al centre i ens fa partícips de la Festa i a l'hora de la comunitat.** Aquest any vam proposar als Bastoners d'Oló que ens vinguessin a fer unes ballades. Molts usuaris feia anys que no veien aquests balls tradicionals que es fan

per Pasqua al nostre poble, i alguns fins i tot, no ho havien vist mai.

Els bastoners, per la seva banda, van reunir totes les seves colles de diferents edats, i ens van oferir els diferents balls, fent-nos unes breus explicacions.

Vam poder compartir un espai amb les famílies que ens van acompanyar, amb les persones del poble que van venir a veure l'acte i als bastoners i bastoneres, on ballaven, fills i filles, nebodes i nebots i nets i netes. **Vam poder establir vincles socials fora del centre, amb la comunitat i això va estar molt i molt bé.**

BALLADES DELS BASTONERS D'OLÓ





Fotos collage

ACTIVITATS 2023

.....

El Centre de Serveis de Santa Maria d'Oló 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.

.....

















ANTONI NOGUEROLA

Cada dia quan vinc al centre decideixo moltes coses. La primera és que ja només vinc 4 hores.

També participo voluntàriament en parar i desparar taules, fregar-les, recollir, etc. M'agrada molt fer-ho, em sento útil i així us dono un cop de mà. Això sí, el dia que veig que hi sou totes tres ja no us ajudo, però no passa res, ja ho sabeu.

Després de dinar la majoria van a descansar o fer altres coses i jo prefereixo llegir el diari. Quan veig que tot està recollit i he aca-

bat la feina de la cuina agafo el diari i el fullejo una estona. Així ho vull fer. M'agrada.

Hi ha un dia a la setmana que feu lectura, llegiu un llibre, que aquest precisament a mi no m'interessa gaire i m'estimo més fer una altra cosa, com pintar. Ara m'hi he aficionat molt. De fet, de tant en tant, us demano dibuixos per imprimir i així a casa em passen millor les hores. I a tot, us heu adaptat. I si algun dia el llibre que llegiu m'interessa, tinc llibertat per afegir-m'hi.



Poder decidir és una de les coses que m'agrada d'aquí. A més jo estic acostumat a fer la meua perquè ja fa anys que visc sol.

MARIA SALA

Quan arribo de passejar i entro per dinar m'assec on em sembla, escullo el lloc que vull, sigui per la claror o per la companyia. M'agrada canviar molt el lloc, està bé que ho feu això, semblaria que només he de parlar amb el mateix i d'aquesta manera parlem amb totes i ho trobo molt bé. Si no fariem només un grupet i prou. I quan arribes de nou, et sents acollit des del primer moment perquè ningú et diu "no seguis, que aquest és el lloc de tal...". Com que des del primer dia ja m'ho he trobat, ho trobo molt normal i m'agrada.

M'agrada venir aquí, tenir aques-

ta llibertat d'entrar i sortir quan vull. Jo per exemple vaig sovint al metge, el tinc aquí al costat mateix, i em demano hora i m'hi acosto un moment. Us ho comento i ja està.

Una cosa que m'agrada també és que jo necessito de tant en tant aixecar-me i caminar una mica. Tant és que estiguem fent una activitat o no, jo ho he de fer, necessito moure'm. Ningú em diu res, no passa res. Ho faig sempre que em convé.

Aquí m'hi sento molt bé. De fet, la intenció era venir 3 dies a la setmana i al cap d'un mes



ja vaig dir de venir tot el dia. A casa se'm fa llarg. Suposo que tenir aquesta llibertat i alhora està acompanyat hi ha ajudat.

MONTSERRAT ROCA

Una cosa que em va molt bé és sortir a caminar cada dia a l'exterior del centre. La majoria es queden aquí a dalt, però jo prefereixo anar a baix, em convé. Només us aviso perquè ho sapigueu, però puc fer la meva. Aquest passeig és ideal, hi ha moltes ombres i vaig fent amunt i avall i quan em sembla que s'acosta l'hora de dinar vinc cap al centre. Ja veig que em veieu i esteu al cas i això em dona tranquil·litat. A vegades hi anem amb colla i a vegades sola, depèn de les ganes dels altres.

És una estona que cadascú fa el que vol, estem tots repartits, uns darrere parlant, d'altres aquí

davant, alguns a baix... això és maco.

Cada dia necessito dormir una miqueta, prefereixo fer-ho fora de la sala de descans, allà on són la majoria no m'agrada, hi ha la TV i m'atabalo molt, a mi m'agrada la tranquil·litat. I quan us ho vaig dir, de seguida em va oferir un altre espai amb la butaca. Ara ja ens coneixem bé i sabeu el què ens convé i us adapteu.

Alguna vegada no m'he trobat massa bé i no he volgut fer cap activitat, us he demanat reposar una estona sola, i m'ho heu respectat. Això ho valoro molt.



A l'hora de dinar m'hi sento com a casa. Em serveixo jo mateixa, m'agrada molt fer-ho, ja que m'ho puc amanir tot al meu gust i si n'hi ha més, repeteixo.

Ja sabeu que jo soc molt sincera i aquí m'hi trobo molt bé.

JAUME TRIA

Jo, quan vull fer una cosa us ho dic i ja està, i ho faig. No tinc cap problema. Ja fa anys que ens coneixem.

De tant en tant vaig a l'hort, fins i tot ja m'agafo les claus del traster on hi ha les eines i faig la meva. El mateix que quan veig l'entrada del centre plena de fulles, agafo l'escombra i ho faig. Com si fos a casa meva. No us he de demanar res.

Cada dia vaig a buscar el diari, a mi no em costa gens, a vegades arribo una mica tard perquè em poso a xerrar amb algú, però ja sé que no passa res. Després, quan arribo al centre faig el que a mi m'agrada, pintar. Les fitxes de memòria no m'agraden

gens i ja fa temps que no me'n doneu perquè ja ho vam parlar. Jo m'espavilo, agafo la meva carpeta amb els dibuixos que m'agraden i faig el que vull.

Aquí m'hi trobo molt bé, faig bastant la meva. Parlo amb l'un o l'altre.

Amb el menjar també puc escollir, no he pogut mai amb el meló i l'arròs, ben lluny! I prou em porteu una altra cosa. Mai m'hi heu posat cap pega. Això m'agrada i fa que hi estigui bé aquí.

A l'hora de dinar cada dia em canvio de lloc, ho faig molt bé això jo, ja ho veig ja perquè ho feu, cada dia alguns seuen amb les mateixes persones i així anem canviant de gent.



Cada dia procuro parar taula, m'agrada fer-ho, no hi pateixo gens, però a vegades estic a fora parlant i veig que hi ha algú altre que ho fa i ja no entro, però no passa res, faig una mica el que vull, ja ho veieu.

Jo aquí faig les coses perquè em venen de gust, com per exemple recollir els plats després de dinar, m'agrada donar-vos un cop de mà.

PILAR BASCOMPTE

A vegades la Neus em comenta “avui la majoria han baixat a passejar i jo no hi he volgut anar, he preferit quedar-me a dalt”. Ens diu que li ha fet mandra, o que feia aire i que no li venia de gust.

La Neus està delicada de salut, es cansa molt, i quan feu la gimnàstica ja comenta que no fa gaire res, però que us adapteu molt a ella. Això la fa estar tranquil·la perquè participa fins on pot.

La Neus és de menjar poquet, però m'explica que cadascú pot escollir el que vol. A l'hora de dinar cadascú escull si vol repetir o no i es posa la quantitat que

vol en funció de la seva gana. Li agrada molt això.

Abans, quan arribava al centre, si sabia que hi havia coses per cosir o fer ganxet, preferia fer això, era la seva prioritat. I això li respectàveu perquè sabeu que per a ella és important, forma part de la seva vida. Ara ja no pot, en aquest aspecte ha perdut molt, sap molt greu. I també us hi heu adaptat. Està molt bé.

Cada dia fa la migdiada després de dinar, ho ha decidit ella. Necessita descansar una estona i dormir. Ja veu que alguns no volen i fan altres coses, però ella ho



necessita.

Per part nostra estem molt contents, quan hi ha coses sobre les seves necessitats només us ho hem de dir i us adapteu, sou molt flexibles.

ANNA MARTÍNEZ

A la meva mare li encanta venir al centre, i ja comença a casa a decidir quina roba.

Ella no té cap inconvenient en decidir quines coses vol fer al centre. Crec que el que li fa més mandra és la gimnàstica, però és el que li convé més. Alguna vegada em comenta que us diu que no li va bé de fer alguns exercicis i que vosaltres us hi adapteu. Amb això ella ja se sent satisfeta. Algun altre cop li heu donat una altra opció, com veure vídeos del Bertín Osborne a l'ordinador que tant li agrada.

Una altra cosa són les fitxes de

memòria, aquelles que no li venen gens de gust fer perquè no li va bé escriure. En aquestes ocasions, ella decideix fer alguna altra activitat alternativa que li vagi millor, com l'ordinador. Allà sí que pot fer coses de memòria sense la necessitat d'escriure i contenta quan aquella noia li diu que ho ha fet tan bé.

Abans ella anava a caminar, fins i tot s'acostava a algun comerç, com a la perruqueria a comprar alguna cosa. Ara prefereix sortir a fora al pati a fer-la petar i a cuidar una flor que ella va plantar. També us hi heu adaptat. Només ha calgut que us ho diguéss.



L'hora del berenar li encanta, perquè pot escollir el que li ve més de gust. Una taula parada amb tot l'assortit de coses.

Tot això fa que ella se senti còmoda i amb ganes de tornar l'endemà, perquè així ho ha decidit i se l'ha escoltat.

ADELA CARMONA

Penso que el meu sogre és un clar exemple del canvi que ha fet des que ve aquí al centre. Abans era una persona molt tancada, no parlava, no feia absolutament res a casa. Al cap d'un temps de venir ja vam notar l'evolució. I ara ja s'ha fet el centre molt seu. S'hi troba com a casa.

Aquí té molta llibertat, les seves condicions físiques i cognitives ho permeten, i s'agafa moltes responsabilitats. Té absoluta llibertat per fer i decidir, com per exemple amb el tema de l'hort o les sortides exteriors del centre. Quant a ell li sembla decideix anar a escombrar o a l'hort a carregar. Entra i surt quan vol. A vegades fins i tot em comenta que si el centre estigués obert o tingués

unes claus hi aniria ben d'hora al matí a regar o fer feines a l'hort. Són responsabilitats que s'agafa perquè vol, això el fa sentir útil. I també sap que vosaltres compteu molt amb ell.

Fa anys que vinc per aquí al centre i ho veig. Cadascú fa una mica el que vol, sobretot a primera hora del matí, veus un que fa fitxes, l'altre es mira el diari, un altre a l'ordinador...

Teniu molt en compte la seva opinió, demaneu què volen. Per exemple, al Jaume no li agrada l'arròs, doncs se li respecta i se li demana una altra cosa. Us heu adaptat a ell.

Abans les reunions del PAV sempre veníem nosaltres fins que un



dia el Jaume va dir que no calia, que pot decidir per ell mateix, i trobo que això està molt bé.

El Jaume té una cosa, com més independència té, més es reviu. No se li pot treure aquesta llibertat i aquí li heu donat.

Com equip humà ho feu possible. És l'essència d'aquest centre. Aquesta llibertat que tenen es respira.

LLORENÇ VERA

La Carme és una dona molt independent, li agrada molt fer la seva i que no li diguin massa el què ha de fer i aquí al centre, això ho té. A casa tot el dia estem estira-i-arronsa, em mana constantment a mi dient el que he de fer, però a ella no li agrada que li diguin. Si aquí no pogués fer la seva, no vindria pas.

Per exemple, m'explica que teniu unes flors i que, si no fos per ella, es moririen totes. Ella mateixa, quan li sembla, agafa la gerra d'aigua, les rega i les talla, o surt a fora on hi ha les jardineres i arregla els geranis i segur que no us ho demana pas, ho fa i ja està.

La Carme és molt clara, si una cosa no li està bé ho diu. Tot i que soc conscient que a vegades insistiu que faci coses, com la gimnàstica, perquè li convé. S'ha de tenir en compte que moltes vegades la Carme no faria res perquè té mandra i se l'ha d'animar. Està bé que pugui escollir i ja li respecteu, però si fos per ella segur que dormiria tot el dia i no faria res. És per això que ens agrada tant el centre, té el punt just entre el poder fer cadascú la seva i decidir i alhora animar a fer activitats buscant, coses que els engresquin, i des de la confiança de recomanar pels beneficis que l'activitat suposa.

Està contenta quan li demaneu



per ajudar amb algunes manualitats, a ella li agraden molt, de fet anava a un casal i en el seu temps havia fet coses molt maques i treballades. A vegades ja em diu "tinc feina durant uns dies que he de preparar una manualitat de regal" se li dona molt bé. Li encanta que compteu amb ella i que escolteu les seves propostes.

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**.

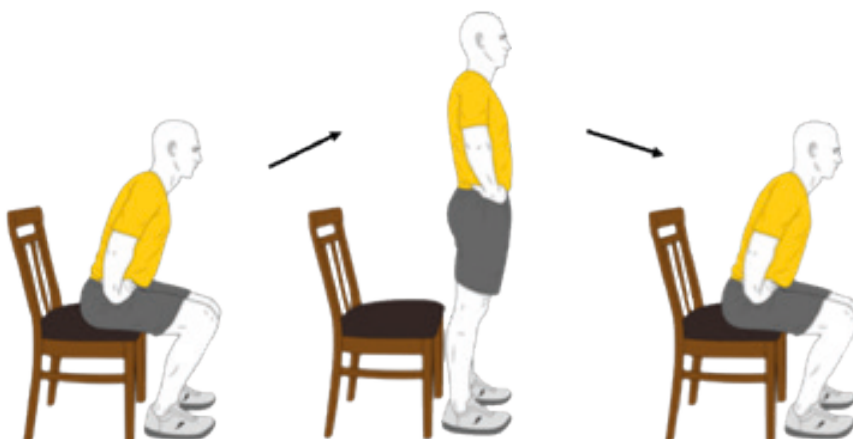


Exercici 2

10 REPETICIONS

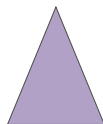
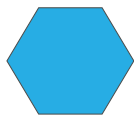
Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es fa amb un peu per darrere de l'altre.

- 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



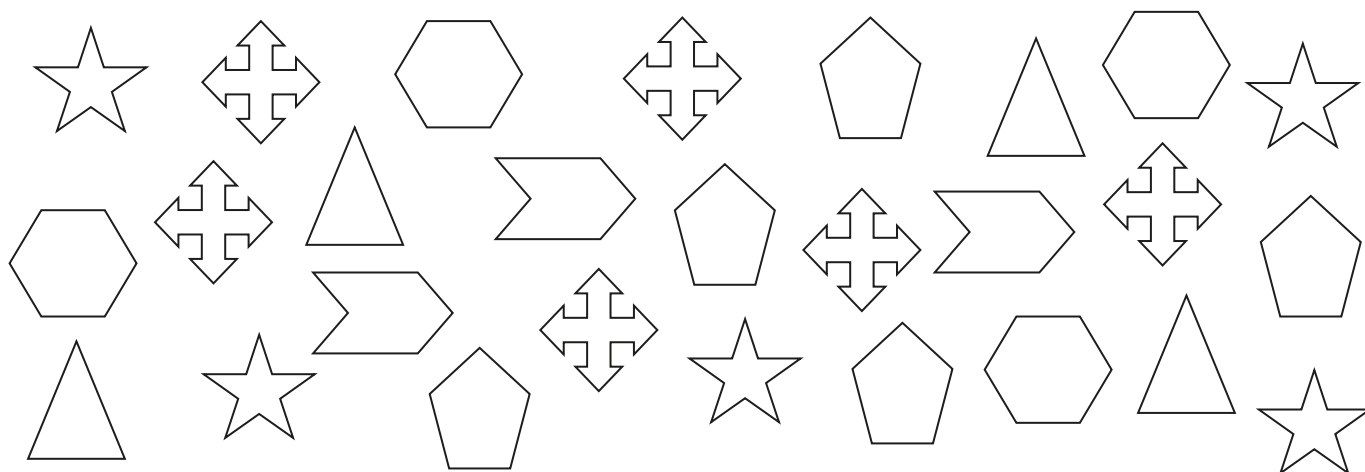
Tapa la imatge i intenta respondre:

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
Santa Maria d'Oló

**CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL
SANTA MARIA D'OLÓ**

Carrer Carme Vidal, 32
08273 Santa Maria d'Oló
Tel. 938 384 136
csolo@sumaracciosocial.cat
centreserveisolo.com

 @csantamolo

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