

sumem

NÚMERO 23

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

El balcó Portbou

Desembre 2023

Núm. 7



Ajuntament
de Portbou

Editorial
PÀG. 02

El poble
on vaig néixer
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



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

El balcó Portbou



Ajuntament
de Portbou

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

Cíntia Hernández

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



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

BON NADAL I FELIÇ 2024

Benvolguts amics i amigues,

Des de l'Ajuntament de Portbou ens sentim molt emocionats de poder-vos felicitar les festes de Nadal. Les persones del centre de serveis per a la gent gran sou un col·lectiu molt important per a aquest ajuntament. Ens encanta veure els vostres treballs manuals cada vegada que ens els ensenyeu, **ens fa feliços veure-us somriure a les fotografies que compartiu a la revista** i a les xarxes socials i tot plegat **ens fa saber la bona feina que fan les treballadores del centre, a qui volem felicitar també.**

Sou l'exemple del Portbou viu i que cuida, el que tira l'avorriment a la paperera i no es resigna encara que vagin passant els anys.

Sense més ni més, us desitgem a tota la comunitat del balcó unes molt bones festes així com molts anys més d'entreteniment i vida activa!

Amb molta estima,

L'Equip de govern de l'Ajuntament de Portbou

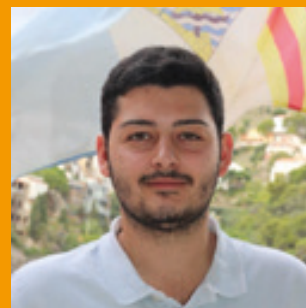
Gael Rodríguez
Alcalde de Portbou



**Ajuntament
de Portbou**



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Gael Rodríguez
Alcalde de Portbou



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.



El poble on vaig néixer

CÍNTIA HERNÁNDEZ, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE PORTBOU

En aquest article us volem explicar un projecte que hem iniciat aquest any i que ha tingut molt bona rebuda tant per part de les persones que venen al centre com de les seves famílies. Ha sigut un projecte molt bonic, en què hem pogut conèixer la història de cada persona, descobrir nous llocs i recordar vivències i anècdotes de la vida del poble.

El projecte s'anomena "El poble on vaig néixer" i va ser creat per una professional d'atenció directa del centre, la Mireia.

Amb aquest projecte volíem **treballar la biografia de les persones** que assisteixen al centre **a través de la reminiscència dels pobles on varen néixer i han viscut part de la seva vida**. Buscàvem que la persona fos la protagonista de la seva sessió, participés activament de la seva preparació, decidís què volia explicar i col·laborés en la recollida d'informació (fotografies, vídeos, etc.).

El projecte estava dirigit a totes les persones que volguessin participar-hi, independentment de si es veien afectades o no per un deteriorament cognitiu. **També buscava la participació de la seva família i/o l'entorn proper per preparar les sessions i participar** el dia de la sessió. Cada mes hem fet la

sessió d'una persona i la gran majoria d'usuaris han volgut participar-hi.

Totes les sessions les hem acabat amb un petit vermut en què hem pogut continuar compartint. Normalment, hem picat algun aliment o plat típic de la regió de la persona. Per exemple, quan vam fer Anna, el poble de l'Amparo, vam preparar una coca de tomata i pebrot típica del seu poble. Quan vam fer el poble de la Rosalía, Cumbres Mayores, vam menjar pa amb pernil salat.

L'Anna Maria ens diu que el que més li ha agradat del projecte és que el seu home, en Jesús, vingués amb ella i buscar i portar fotografies de la seva vida. Al seu home li va agradar molt la sessió i poder-la compartir amb ella.

A l'Anni, el que més li va agradar va ser recordar anècdotes del poble, de la infància i joventut, i conèixer les històries i els pobles de les altres persones.

A la Rosalía li va fer molta il·lusió poder fer el seu poble i que vingués la seva filla, la María José, i que el seu fill Matías busqués fotografies amb ella. Sobretot li va agradar veure el poble ara, ja que fa anys que no hi va. La María José ens va felicitar per la sessió i va descobrir coses que no sabia.

“
Hem pogut conèixer la història de cada persona, descobrir nous llocs i recordar vivències.
”

SESSIONS DEL PROJECTE “EL POBLE ON VAIG NÉIXER”





Fotos collage

ACTIVITATS 2023

.....

El Centre de Serveis de Portbou 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

ROSALÍA GALVÁN MORENO

.....

Me gusta del centro que puedo decidir lo que hago cada día. Participo en las actividades que me gustan, lo que más me gusta es la gimnasia y colaborar en las actividades de la casa, como tender y recoger la ropa, secar los platos y vasos de la comida, etc.

Por las mañanas cuando llego me gusta pintar un poco, tengo una caja muy mona con mi nombre y allí tengo las cosas que me gusta hacer, como dibujos para pintar. También me gusta mucho cuando salimos a dar una vuelta y tomamos algo.

Cada día decido el horario que quiero hacer. Algunas veces me voy después de comer y otras veces, si me apetece hacer las actividades de la tarde, me quedo y me voy después de merendar.



Me gusta poder decidir a qué hora irme y no tener la obligación de tener que hacer siempre el mismo horario.

MARGARITA ROMERO SOLSONA

.....

M'agrada molt venir al centre, sobretot perquè aquí aprenc coses i estic ocupada fent activitats que m'agraden.

El que més m'agrada és fer sopes de lletres i exercicis per activar la ment. M'agrada l'ordinador, l'activitat de gimnàs i els tallers d'actualitat, on parlem i ens informem de les coses que passen al món, al nostre poble i als pobles del voltant. El projecte de cuines del món, on viatgem per diferents països, també m'agrada molt, sempre aprenem coses.

El moment de dinar també m'agrada molt. Primer, perquè podem fer canvis en el menú, per exemple jo no vull menjar arròs i m'ho canvien per una altra cosa i les lleties les prefereixo menjar en crema.



Segon, perquè ens podem servir nosaltres mateixes i així ens posem la quantitat que volem i, tercer, perquè dinem tots junts i compartim el dinar com si estiguéssim a casa.

Decidir sobre el que vull

LLUÍS NOVELL CUFFI

Aquí sempre pots decidir tot el que fas, m'agrada poder fer i desfer com si estigués a casa meva.

Jo arribo el primer i m'agrada fer sopes de lletres i regar les plantes de la terrassa a primera hora. Arribo quan vull i marxo quan vull i m'agrada tenir aquesta llibertat.

Soc una persona que sempre m'ha agradat ajudar a tothom, m'agrada poder col·laborar a parar i desparar taula i en la preparació d'algunes activitats i materials per al centre; aquí sempre puc col·laborar en tot. També m'agrada que dinem tots junts en el mateix moment.

Algunes activitats que es fan al centre no m'agraden, com el gimnàs, però com que totes les activitats són voluntàries jo decideixo fer altres coses. Les professionals del centre sempre s'adapten a nosaltres



i tenen en compte la individualitat i preferències de cada persona.

Si he de dir el que més m'agrada del centre et diria l'ambient, el personal i poder decidir, sempre tenen en compte la nostra opinió.

ANNI CARRES CARRES

M'agrada que des del primer dia que vaig venir al centre vaig poder decidir on seure i el que volia fer, em vaig sentir a gust des del primer moment pel personal, pels companys i companyes i per l'espai; tot és molt acollidor.

M'agraden totes les activitats que es fan al centre, n'hi ha molta varietat, tot i que jo algunes no les puc fer. Així i tot, hi havia coses que havia deixat de fer i en venir al centre les he recuperat, com l'escriptura. Aquí us adapteu molt a tothom i cada persona escull lliurement el que vol fer en cada moment.

M'agrada molt venir al centre, d'ençà que vinc estic molt millor, m'agrada molt l'ambient, aquí puc



parlar amb tothom i fer activitats. El dia et passa millor i quan no vinc ho trobo a faltar. Tant de bo hagués vingut abans.

EMÍLIA PLA ESPARRAGUERA

.....

Aquí al centre hi estic molt bé, m'hi sento bé des del primer dia. I crec que el fet de venir m'ha aportat beneficis.

Des del primer dia he pogut decidir on seure, amb qui dinar, què menjar i què fer i això està molt bé. Per exemple, jo per dinar vull cada dia de primer crema de verdures. El menjar està molt bo i n'hi ha molta quantitat.

El que més m'agrada de venir és tenir xerrameca amb les persones que venen al centre. També m'agrada poder decidir el que vull fer en tot moment, tot i que a mi gairebé sempre tot m'està bé. M'agrada poder llegir el diari cada matí, com he fet sempre. Quan arribo al centre ja m'espera el diari i la meva infusió, que prenc cada matí.

Després de dinar m'agrada fer una petita becaïna



i la puc fer tranquil·lament, la majoria de les persones no la fan, perquè prefereixen fer altres coses, però jo la necessito, és el meu costum.

PEPE GALLEGO DOÑATE

.....

Me gusta mucho venir al centro por los compañeros y por las trabajadoras.

Yo solo vengo por las mañanas, y cuando vengo me pasa el día más rápido. Hago actividades que me gustan mucho como las labores, el ordenador y pintar.

Algunos días, si hay alguna actividad que me guste mucho por las tardes, como la quina, me quedo y me lo paso muy bien. La comida también está muy buena y me gusta poder cambiar lo que hay del menú, si lo que hay no me gusta.



DINA GALLEGO - GERMANA D'EN PEPE GALLEGO

.....

Estic molt contenta que en Pepe vingui al centre i del seu funcionament. En Pepe fa molts anys que hi ve, crec que és de les persones que fa més anys. Ell sempre ve al centre molt content i sempre té ganes de venir. Quan arriba a casa sempre m'explica el que ha fet. En el centre sempre poden escollir el que volen fer, a ell li encanta fer labors, pintar, la quina, etc.

En Pepe normalment va al centre els matins, però si algun dia es vol quedar a dinar i a passar la tarda perquè fan una activitat que li agrada, sempre us adapteu perquè ho pugui fer.

Li agrada molt quedar-se a dinar i sempre diu que el menjar està molt bo, està molt bé que sempre que vol fer algun canvi en el menú, el pot fer.

El tracte que doneu és molt proper i personal, jo estic encantada amb les professionals del centre,



confio molt en vosaltres.

Un altre aspecte que està molt bé, és que les famílies també podem opinar sobre el funcionament del centre i fer propostes.

MERCÉ GORDI - GERMANA D'EN JOAN GORDI

.....

A en Joan li agrada molt venir al centre i quan no hi va ho troba a faltar, sobretot els caps de setmana. Al centre fa activitats que li agraden i està més actiu que a casa. Per exemple, al centre camina amb el suport del caminador, col·labora a parlar taula a l'hora de dinar, etc. Aquí se sent segur.

A en Joan li agrada molt la música i al centre ho teniu en compte. Totes les activitats que fa les adapteu a les seves necessitats i ell pot decidir el que vol fer a cada moment. També està molt bé que puguin decidir i fer canvis en el menú del dinar i que tinguin diferents opcions per berenar.

Estic contenta perquè sempre us adapteu a tot i a ell li agrada molt venir al centre. Jo vinc al centre



cada dia i veig que tothom pot decidir el que vol fer i tothom que ho vol, dintre de les seves possibilitats, col·labora en el dia a dia del centre.

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

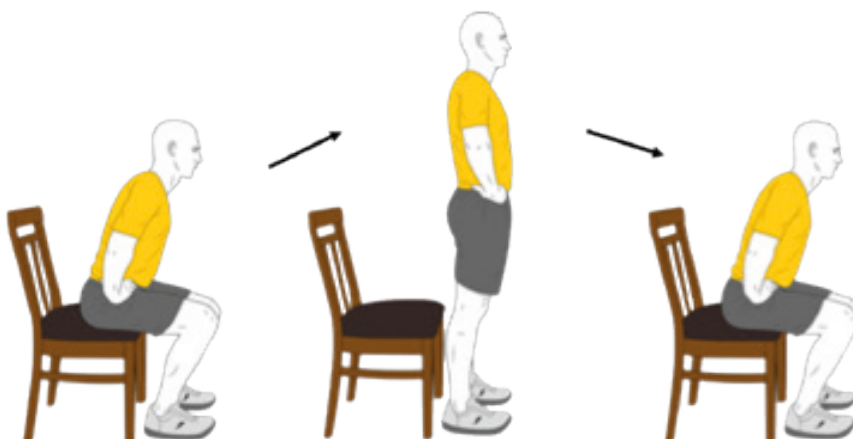


Exercici 2

10 REPETICIONS

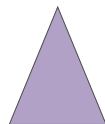
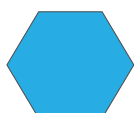
Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es fa amb un peu per darrere de l'altre.

- 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



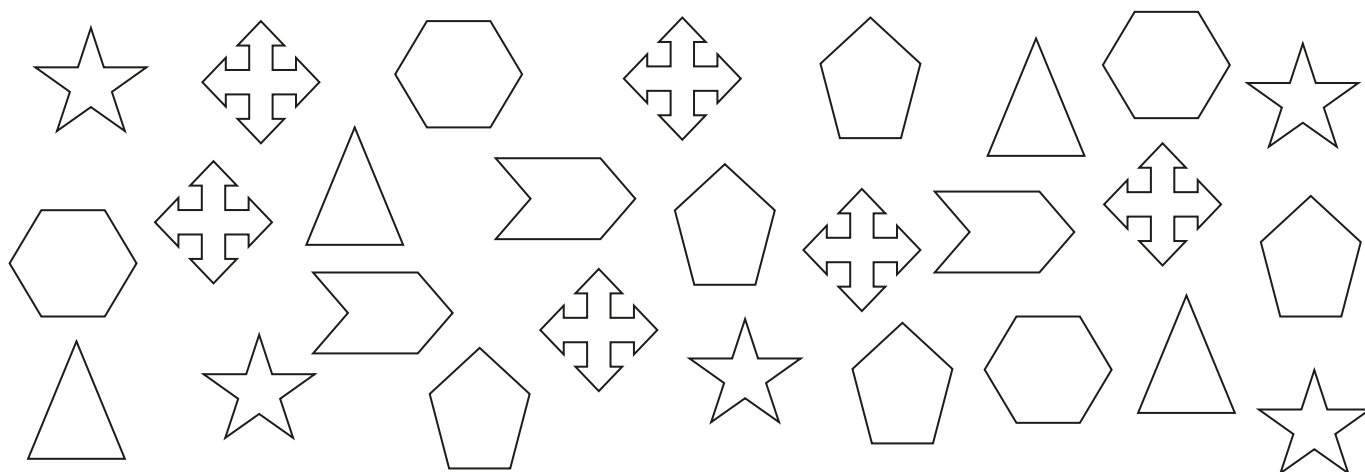
Tapa la imatge i intenta respondre:

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 **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 Portbou

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL MAIALS

Passeig de la Sardana, 11. 3r
17497 Portbou
Tel. 972 390 504
csportbou@sumaracciosocial.cat
centreserveisportbou.com



@csportbou



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