

sumem

NÚMERO 23

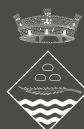
LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Riudellots de la Selva

Desembre 2023

Núm. 7



Ajuntament de
Riudellots de la Selva

Editorial
PÀG. 02

Què fem en el
Centre de Serveis
de Riudellots de
la Selva

PÀG. 04

Fotos collage
PÀG. 06

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 Riudellots de la Selva



Ajuntament de
Riudellots de la Selva

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

Marta Duran

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 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

COMPROMÍS AMB EL BENESTAR

Benvolguts/des,

M'adreço a vosaltres per primera vegada com a alcalde de Riudellots de la Selva.

Com ja sabeu el passat mes de maig hi varen haver eleccions municipals, de les quals va sorgir un nou equip de govern, un equip de coalició entre els grups municipals de JUNTS i ERC.

Ambdós grups estem molt compromesos amb el benestar dels nostres habitants especialment amb la nostra gent gran.

Com a equip de govern seguirem destinant tots els recursos necessaris al nostre centre EL LLIRI BLAU, tal com s'ha portat fent durant els darrers 12 anys, per tal d'**assegurar el millor servei per als seus usuaris**. Mantenim contacte directe amb l'empresa gestora SUMAR per tal de dur a terme **una millora contínua del centre tant a nivell estructural com pel que fa referència als serveis que s'hi ofereixen**.

El nostre objectiu no és un altre que, els usuaris i usuàries se sentin ben atesos i com es diu col·loquialment **se sentin com a casa seva i que les seves famílies tinguin la tranquil·litat que els seus estimats estan en les millors mans possibles**.

Afectuosament,

Josep Lluís Santamaria Moreno
Alcalde



Ajuntament de
Riudellots de la Selva



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Josep Lluís Santamaria Moreno
Alcalde de Riudellots de la Selva



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.

Què fem en el Centre de Serveis de Riudellots de la Selva

.....
CARMEN AMER COORDINADORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE RIUDELLOTS DE LA SELVA





.....

Cada dia, de dilluns a divendres, de 9 a 19 hores, tenim un únic propòsit: estar amb i per les persones usuàries. El nostre objectiu és que la persona quan arriba al centre, senti que el Lliri Blau és una part de la seva vida i que li dona sentit al seu dia a dia. Volem que vinguin i se sentin ben acompanyats i amb companyia, també **volem que se sentin escoltats i sobretot que se sentin actius, que encara tenen moltes coses a fer i a aportar a la societat.** Nosaltres, les treballadores, que som més joves que ells volem que ens ensenyin sobre la Universitat de Vida, que ens expliquin les seves històries de quan eren joves i no tan joves. Volem aprendre d'elles i de tot el que ens expliquen. **La manera que tenim per fer-ho no només és parlant sinó fent activitats conjuntament;** ja siguin activitats més bàsiques com és el dinar i el berenar (seient amb ells, compartim el moment, etc.); o amb activitats més lúdiques com pot ser una manualitat de decoració estacional, un taller de cuina, una activitat d'artteràpia o d'estimulació sensorial.

Creiem, fermament, que l'activitat és el millor camí per mantenir-nos actius i desperts. Creiem que fent activitats aconseguim treballar quasi tots els aspectes de la persona; des de l'activitat física, el treball de la ment o cognitiu i la socialització; i no menys important, però no tan evident, el suport emocional de la persona.

Venim cada dia amb la finalitat de compartir, de socialitzar-nos, d'estar amb companyia, de sentir que encara tenim coses a fer i d'expressar el que pensem. **Intentem, acompanyar-los en aquesta darrera etapa i ho fem des de l'escolta activa, l'empatia, el respecte, recordant límits de convivència social, demanant l'opinió i la participació activa en cada una de les activitats que portem a terme i ho fem des de la professionalitat, l'estima i el respecte.**

Agraïdes que tant les persones usuàries com les famílies ens facin confiança cada dia i puguem formar part de les seves vides.

.....

Fotos collage

ACTIVITATS 2023

.....

El Centre de Serveis de Riudellots de la Selva 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

JOAN BELTRAN SERRA

.....

Em considero una persona alegre, tot i que tinc molts anys, 98 que de seguida és dit. M'agrada molt socialitzar-me amb la gent, a vegades no puc parar d'enraonar o de vegades començo a cantar la cançó de "CARA AL SOL CON LA CAMISA ROTA". Quan arribo pel matí m'agrada fullejar el diari, l'Anna em prepara les meves sopes de lletres o alguna fitxa com ella anomena per treballar la memòria, també m'agrada molt el divendres poder tocar el piano, que porto de casa, i ser escoltat i poder entonar alguna cançó. Encara em valc per mi mateix. Surto a caminar per fora el jardí, i les treballadores sempre em recorden: - "Joan la boina!". Quan he acabat de fer el passeig m'agrada asseure'm en el banc i poder enraonar amb els companys de qualsevol tema. També escullo anar al gimnàs si em ve de gust, que normalment és cada dia i intento de seguir els exercicis que ens proposen i jo acabo fent el que puc.



També m'agrada sentir quan fan les tertúlies en grup, com és la lectura del diari, o els exercicis orals. Ara em ve al cap quan ens demanen noms de fruites, pobles del Gironès, noms de rius, etc. De vegades em passa que quan em toca els meus companys ja els han dit i jo no sé quin dir, però les noies amb pistes m'ajuden a esbrinar-ne un altre.

ISABEL ESPINOSA NARANJO

.....

Me considero una persona reservada, tranquila me gusta hablar con la gente sobre todo aquella gente que es más cercana a mí. En el centro me gusta mucho pintar lo dibujos escogidos por mí. Siempre me alaban lo bien que pinto i me gusta mucho cuando me lo dicen. Me cuesta más las fichas que las trabajadoras me proponen para ejercer la memoria, pero sé que me van muy bien, ellas me ayudan mucho.

Me gusta escuchar el diario y opinar y leer las revistas del corazón. Y aquí lo puedo hacer. Me cuesta más cuando me dicen: "Isabel alguna palabra que empiece con la M!". También participo a las sesiones del gimnasio, me gusta salir a pasear, cuando hace buen tiempo salgo por el jardín o bien por la parte de delante del centro. Prefiero salir acompañada y luego sentar-me en el banco a hablar con mis compañer@s. Nunca tengo inconveniente para hacerlo cuando quiero.



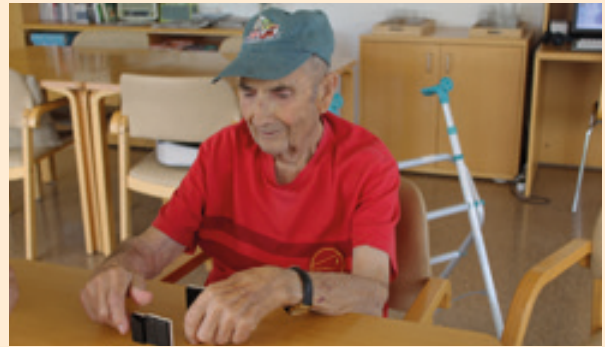
Me gusta después de comer poder descansar en la butaca, no cierro los ojos, simplemente descanso. En general me gusta decidir yo lo que hago, si algo no me apetece, les digo a la Anna o a la Brigitte que prefiero hacer otra cosa y ellas me transmiten tranquilidad para yo poder decidir. Lo que hago todos los días lo he ido escogiendo yo.

Decidir sobre el que vull

XUS SOLANA LÒPEZ

Me llamo Jesús Solana López, pero me gusta que me llamen Xus. Empecé en el centro en octubre de 2022, y me costó un poco adaptarme, ya que estuve un mes ingresado en el hospital por problemas de salud y eso dificultó mi adaptación. Ahora mismo me encuentro muy a gusto al venir cada día al centro y tener una rutina.

Soy consciente que en el centro se llevan a cabo muchas actividades, pero no me vinculo a ninguna por decisión propia. Vengo en el centro porque aquí tengo compañía, con quien hablar y decir cuatro tonterías. A mí, me gustaría estar en casa, pero no tengo la compañía que a mí me hace falta y necesito. Tengo que decir que cada día por la mañana me encanta trabajar la mente en grupo, de hecho me gusta participar en un juego que se llama “El Límite” y anda, ¡no se me



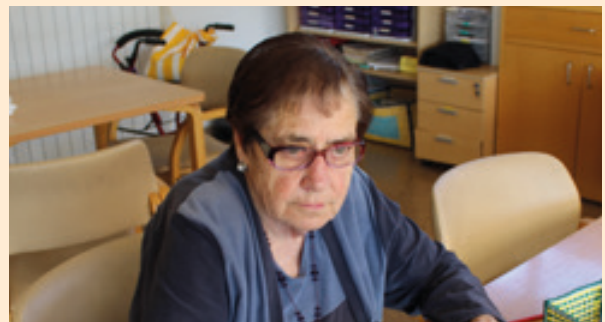
da nada mal! Luego cada día después de comer siempre juego al dominó, ya que me encanta y a veces también juego a la Brisca. Hace un par de semanas, que Josep trajo los pedales de bicicleta y ahora cada día por la mañana los uso. Así lo he decidido.

TRINI FABRELLAS ROQUETA

Em dic Trinitat Fabrellas Roqueta i em vaig incorporar al Centre de Serveis el dia 27/12/2022. Quan vaig arribar al centre em van rebre molt bé, com a casa! Em van fer dos detalls: una planta d'áloe vera i un joc de dòmino, i com ho sabien que m'encanta jugar al dòmino?

Em considero una persona molt col·laboradora, ja que era la més gran de quatre germanes, i m'agrada ajudar a fer les activitats de la vida diària. Després de dinar ajudo a desparar les taules i treure les estovalles, un cop tret vaig a buscar l'escombra i el recollidor i faig neteja de la sala i ja per acabar vaig a omplir les gerres d'aigua i les endreço a la nevera per a l'endemà. També he de dir que de vegades no ho faig perquè no em ve de gust o perquè no em trobo bé i decideixo no fer-ho.

El que no m'agrada és quan ens animen a aixecar-nos i anar a caminar, ja que em fan mal els genolls, així que, de vegades, prefereixo fer pas-



seig lliure. Al gimnàs normalment hi vaig a les dues sessions que fan al llarg del dia, però és cert que algun cop no hi he volgut anar, pel dolor als genolls i m'ho han respectat.

I ja per acabar, els Feskits, quan m'ho van proposar no ho veia clar, ja que mai havia tocat un ordinador, però un dia vaig decidir provar-ho, i la veritat és que no se'm dona tan malament! A partir de llavors cada setmana faig la meva sessió de Feskits i és un bon moment per desconnectar.

ROSA PUIG I PUIG

Isabel Campeny Puig (filla)

Sabem que la mare pot escollir l'activitat en què vol participar. Si se li donen moltes opcions per escollir, s'atabala, però si té 2 opcions, ella tria el que vol i se sent bé, per haver-ho triat. També creiem que pot escollir en varietat en les postres i en el berenar que menja al centre. Creiem que per iniciativa pròpia li

agrada seguir el que ofereixen, però quan veu i observa les opcions que hi ha, ella escull el que vol menjar.

A l'inici, vam proposar a la meva mare de venir al Lliri Blau una setmana a provar-ho i com que li va agradar, ella va decidir continuar.

MARIA ROSA BARRIS

Juan Niell Vilageliu (marit)

Dintre del nostre horari de tardes, són molt flexibles a l'hora d'entrar i de venir-la a buscar, s'adapta molt a les nostres necessitats. Li agrada venir al Lliri Blau i estar en companyia de les companyes, parlar amb

elles i opinar. Tot i que a vegades li costa fer alguna activitat, hi posa molta voluntat i prova de fer-la. Sé que cada dia tria per anar al gimnàs a fer la gimnàstica del torn de tardes i tria del que vol berenar.

ANNA MORA PANOSA

Ramón Vilaró Garganta (marit)

Si fos per la meva dona, ella només faria mitja quan és al centre; però la família trobem que ha de fer altres activitats, com és treball de la ment perquè li va bé. A la gimnàstica hi participa cada dia, tant al matí com a la tarda; a casa li costa més fer exercicis. Li

agrada venir al centre, ve perquè ella vol; al principi li va costar, però ara és ella qui ho demana. L'Anna després de dinar tria poder descansar; no sempre dorm, però descansa i sabem que sempre ho fa amb dues companyes del Lliri Blau.

JOSEP ROVIRA SUBIRANAS

Maria Àngels Rovira Subiranas (germana)

El meu germà té la capacitat de decidir en allò que vol participar en el centre. Sí que és cert, que li és més fàcil decidir quan li donen opcions ja planificades. Per exemple: ell porta cada dia la *tablet* al centre, però no cada dia la utilitza, de què depèn?

De l'activitat que s'ofereix en aquell moment. També escull participar en parar taula abans del dinar, emplenar les setrilleres, col·laborar en el retallar i jugar al dòmino després de dinar.



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

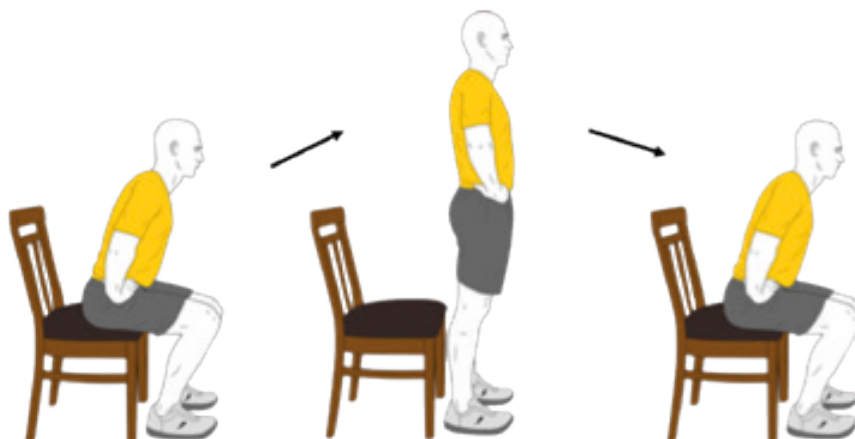


Exercici 2

10 REPETICIONS

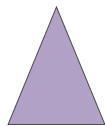
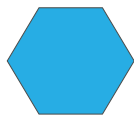
Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es fa amb un peu per darrere de l'altre.

- 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



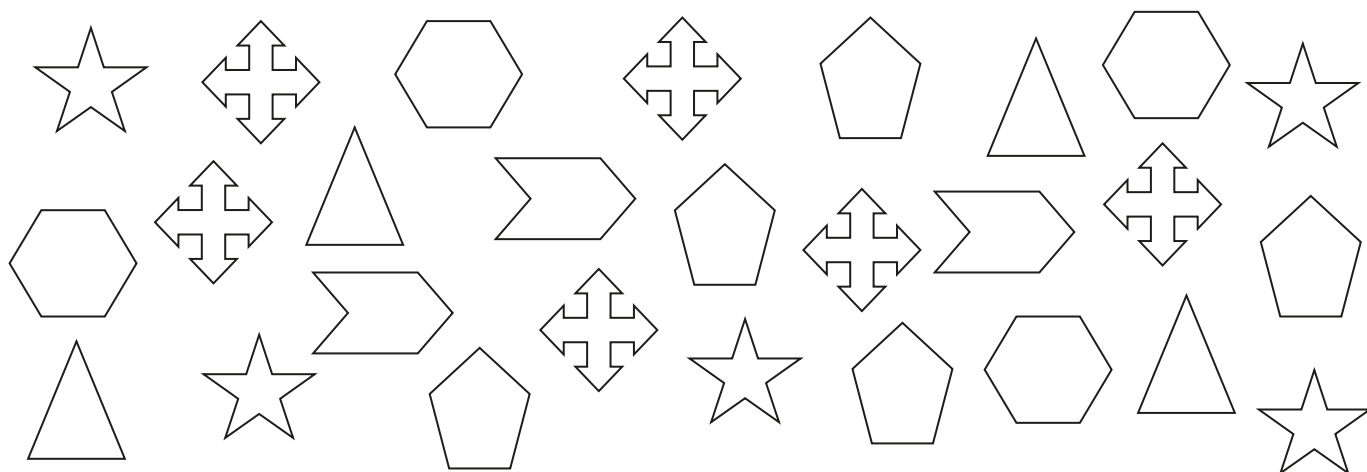
Tapa la imatge i intenta respondre:

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
Riudellots de la Selva

CENTRE DE SERVEIS RIUDELLOTS DE LA SELVA

Avinguda Girona, 50
17457 Riudellots de la Selva
Tel. 972 477 987
csriudellots@sumaracciosocial.cat
centreserveisriudellotsselva.com

f @csriudellots

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