

# sumem

NÚMERO 23

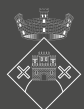
LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE  
DE SERVEIS  
D'ÀMBIT RURAL

## Especial Sant Vicenç de Torelló

Desembre 2023

Núm. 7



Ajuntament de  
Sant Vicenç de Torelló

Editorial  
PÀG. 02

(Auto)cura  
del cos  
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 Sant Vicenç de Torelló



Ajuntament de  
Sant Vicenç de Torelló

### 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

Miriam Caro

### COORDINACIÓ I EDICIÓ

Elisenda Serra  
Directora tècnica i de qualitat  
Vanesa Pallàs  
Cap de serveis de centres d'atenció  
diürna per la 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

## BON NADAL I FELIÇ 2024

Com a santvicentenc i santvicentenca, és un orgull per a nosaltres poder participar un any més a la revista del nostre Centre de Serveis “Bon estar”, i més encara, en aquestes dates de final d’any amb les festes de Nadal ben a prop.

Des del passat mes de juny en què es varen celebrar les eleccions municipals, **un nou grup de persones ens hem posat al capdavant de l’Ajuntament de Sant Vicenç per treballar pel poble, per poder seguir millorant el nostre municipi i la vida dels veïns i veïnes.** Amb l’herència de la feina ben feta dels anys anteriors i amb les ganes del nou equip de persones, afrontem els reptes de futur per als propers 4 anys.

I és clar, una de les peces importants per aconseguir aquest gran repte de millora del dia a dia, sense cap mena de dubte, és el Centre de Serveis. **Un centre que és peça fonamental per garantir una vida plena al nostre municipi. Un centre que és motiu d’orgull i satisfacció pel servei que s’hi dona, per com es dona i per la qualitat humana de tot l’equip que en forma part.** I també un orgull i satisfacció per la gent gran que en fa ús, per la vida que s’hi respira i per la confiança de totes les famílies.

És important recordar que és un **“servei fet de persones al servei de les persones”**. Així és com s’ha entès i s’entendrà l’atenció a la gent gran al nostre municipi.

També ens agradaria destacar l’aposta de l’anterior equip de govern per impulsar, sense dubtes, la construcció del nou centre de serveis. L’aposta per millorar la vida de la gent gran del municipi, per garantir un envelliment de qualitat, en un equipament modern, amb visió de futur i mirada llarga, crec que és un dels reptes més importants que ha afrontat i afrontarà el nostre municipi en els últims anys. Esperem que des de l’actual equip de govern puguem completar-ne la segona fase els propers anys i que el Centre de Serveis pugui anar acompanyat de la desitjada Unitat de Convivència.

Per acabar aquestes paraules us volem desitjar unes bones festes i que tinguem un gran 2024, amb un Centre ben ple d’amor i de felicitat.

Molt bones festes a totes i tots!

**Enric Mayo** Alcalde  
**Pepi Pérez** Regidora



Ajuntament de  
**Sant Vicenç de Torelló**



**Josep M. Vidal i Vidal**  
President SUMAR



**Enric Mayo**  
Alcalde de Sant Vicenç de Torelló

**Pepi Pérez**  
Regidora de Sant Vicenç de Torelló



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](http://www.sumaracciosocial.cat).

# (Auto)cura del cos

MÍRIAM CARO, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE SANT VICENÇ DE TORELLÓ





Un taller que voldríem destacar és el taller (auto)cura del cos. És un taller que fa anys que fem i l'hem consolidat i més enllà de la part més física i dels àmbits de la salut, aquest any estem començant a treballar amb la part més emocional per treballar tots els aspectes relacionats amb la cura del cos. A més, com a novetat **s'ha obert aquest taller a la comunitat i poden participar persones grans del poble de Sant Vicenç que així ho desitgin**. Aquest taller es fa cada dos mesos i és un taller molt esperat per tots, on a part de nous aprenentatges gaudeixen de bons moments i rialles compartides amb els companys.

“

**A part de nous aprenentatges gaudeixen de bons moments i rialles compartides amb els companys**

”

Els seus continguts es treballen a partir d'exercicis pràctics i dinàmics. L'objectiu és l'aplicabilitat d'aquests coneixements en la vida quotidiana. Per tant, també **és un taller de caire educatiu, on es pretén que les persones puguin aprendre diferents tècniques per a poder cuidar-se a elles mateixes i responsabilitzar-se de la seva salut de la manera més autònoma possible**.

I finalment i per descomptat, el nostre principal objectiu és buscar que les persones s'ho passin bé, gaudeixin i participin en l'activitat, ja que aquesta **s'adapta a totes les persones que hi participen**.

---

## ACTIVITATS TALLER (AUTO)CURA EL COS

---





## La metodologia

**La metodologia és la següent: es decideix entre diverses opcions en assemblea quin tipus de taller volen realitzar a partir de diferents propostes que ofereixen els treballadors.** El dia abans del taller les persones del centre van conjuntament al supermercat del poble a comprar el material necessari. El dia de l'activitat es presenta aquesta amb una petita lectura sobre què consistirà i sovint tenim el power point com a guia visual, en què es va explicant el desenvolupament de l'activitat. Després es porta a terme l'exercici pràctic on oloren, toquen, senten... tot allò relacionat amb aquella temàtica. Els blocs temàtics que es treballen són els següents:

**1. Alimentació:** hàbits saludables, alimentació segons patologia. Es pot incloure elaboració de diferents begudes com per exemple gaspatxo, llimonada, sucus verds...

**2. Productes cosmètics o "mèdics" casolans.** Per exemple crema de la cara casolana, diferents infusions curatives, manicura i higiene de les ungles, plantes medicinals, maquillatge...

**3. Hàbits d'higiene i cura del cos.** Ús de sabons, fer colònia, higiene dental, desodorants...

**4. Emocions:** risoteràpia, dinàmica on es treballen les diferents emocions a partir de targetes de colors...

Cal destacar que aquest taller està adaptat a totes les persones del centre de serveis, i tothom hi pot participar, ja que **és un taller molt dinàmic i participatiu i que genera benestar, tant en el moment de la realització com posteriorment**, en poder aplicar el que han après en el seu dia a dia.

# Fotos collage

## ACTIVITATS 2023

.....

El Centre de Serveis de Sant Vicenç de Torelló 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 pugueu fer una petita idea de tot el que fem al centre i de com en gaudim.

.....

















# OPINIÓ USUARIS

## JOAN ALABARO

Ara ja fa temps que vinc al centre, sempre vinc de tardes, però quan ha convingut he vingut als matins, per exemple quan havia d'anar al podòleg o bé perquè a casa ho necessitaven. Aquí hi estic bé, puc fer el que em vingui de gust. Quan arribo ben dinat sempre em fan un cafè, m'agrada molt el cafè, i després surto una mica a fumar al terrat, ja que és el meu costum.

Estar al terrat també m'agrada molt, ja que faig la xerrada amb els companys i té molt bones vistes! Els dies que m'he quedat tot el dia he anat a fer un cafè a baix el casal, ja que també m'agrada poder sortir una estona del centre i canviar d'aires. A la tarda fem moltes activitats, una de les que m'agrada, tot i que no ho havia fet mai, és anar a la *tablet* i treballar la memòria. És divertit i et passa l'estona ràpid. Una cosa que tampoc havia fet és treballs manuals i, en canvi, m'agrada molt! Aquí he pintat,



he retallat, he fet una manualitat per posar encens que tinc a casa i altres treballs, no ho hauria dit mai! També dir que una altra de les activitats que m'agrada molt i si puc miro de fer cada dia és un dòmino, és molt distret i m'ho passo molt bé juntament els companys.

## MIQUEL DANÉS

Arribo al centre amb transport adaptat i ja des que arribo les noies em demanen què vull fer. Hi ha dies que prefereixo llegir un llibre, altres fer un joc de taula, i altres simplement demano alguna cosa per beure i faig la xerrada amb els meus companys. Després ens demanen si volem anar a fer el gimnàs, a mi m'agrada molt i participo cada dia, tot i que si no volgués no ho faria.

També fem memòria una estona cada dia, m'agrada més fer-la amb els companys que fer alguna fitxa, tot i que, de tant en tant, també en faig alguna perquè sé que em va bé i així tampoc perdo l'escriure. L'ordinador no m'agrada, i no ho faig mai perquè no m'hi entenc i ara com ara no ho vull provar, aquí ja fem altres coses! Una de les activitats que també m'agrada és quan llegim el diari, ja que així em poso al dia de què passa al món i les noies ens ho expliquen molt bé! També he de dir que després de dinar m'agrada fer una estona de migdiada, sempre que he pogut m'ha agradat fer-la.



Aquí hi ha unes butaques molt còmodes que s'estiren i hi estic molt bé. Al cap d'una estona les noies ja em desperten i em proposen de fer altres activitats durant la tarda, que em passa molt ràpid i de seguida ja és hora de berenar i tornar a casa. També vull dir que em va agradar molt participar en l'excursió a la granja, que ja vaig decidir participar-hi i vam passar un bon dia!

# Decidir sobre el que vull

## LUISA LÓPEZ

Cuando llego al centro primero me gusta sentarme un poco con las compañeras y hacer ganchillo. Me gusta hacer gorros y botas para los niños prematuros, que les mandamos los conjuntos al hospital. También he hecho alguna manta de muestra para que otro centro vea un modelo para hacerlo ellos, me gusta mucho colaborar.

También me gusta hacer complementos para los compañeros y trabajadores. Hice un gorro para un niño, y unas toquillas para las trabajadoras. Otra actividad que elijo hacer es coser, siempre me ha gustado mucho, y este año nos han regalado una máquina de coser en el centro y con ella he cosido unas bolsas de ropa. Como me gusta mucho colaborar, ayudé a hacer un cuadro con hilos de colores que han colgado en la sala del centro. ¡Hecho una mano con todo lo que puedo! Otra cosa que me gusta mucho es ir a pasear, y siempre que se



presenta la oportunidad voy con las chicas a pasear, porque sola no puedo ir. Escribir no me gusta, y por esto no lo hago aunque me lo propongan, ¡ya lo había hecho! ¡Aquí no paro! Me gusta venir y como hay varias opciones a elegir escojo la que más me apetece.

## CONXITA ALCAZAR

Al centre només vinc tres dies tot el dia, ja que la resta de dies m'agrada estar a casa, i em va molt bé aquesta opció. Una de les activitats que escullo fer i gaudeixo més és fer memòria amb la *tablet*; faig sopa de lletres, càlcul amb números... tant restes com sumes i fent això em passa molt ràpid l'estona. L'ordinador no m'agrada tant, és per això que no hi vaig, ja que trobo que amb la *tablet* és més distret.

Una de les altres activitats que gaudeixo molt és col·laborant en les activitats del centre, com per exemple, desparar taula, ajudar a fer cafès per la resta de companys, omplir les gerres d'aigua... penso que estic al cas de què fa falta i em sento bé fent-t'ho. També participar i col·laborar a les festes m'agrada molt. A més dir que el passeig també m'agrada molt, vaig cada dimecres amb el voluntari a caminar juntament altres companyes. Caminar em va molt bé per les cames, i això m'ajuda a que no m'arronsi i a trobar-me millor.



Sempre intento fer-m'hi en tot allò que faig, m'agrada estar activa i participar en les activitats que m'agraden. Si no vingués al centre, m'avorriria molt, m'ajuda molt venir i relacionar-me amb els companys i companyes, estic contenta de venir al centre i que duri per molt de temps!

# OPINIÓ FAMILIARS

## MARIA GALLIFA - FAMILIAR DEL LLUÍS MASFERRER

En Lluís ve molt content al centre, sobretot perquè aquí al centre es fan moltes activitats variades i que el fan sortir de la rutina. Per exemple, vam anar d'excursió a Mas Bes, i al ser una granja li va recordar la seva feina abans de casar-se. Ell treballava de pagès, amb bestiar i tractors, i el fet de poder anar d'excursió a un lloc com aquest va ser enriquidor per a ell, ja que allà hi havia tractors, va poder tocar vaques, remenar la terra... i va ser un dia per a ell. Si no vingués al centre això segurament no ho hauria fet. Els animals li agraden molt, a casa en tenim, i al centre li agrada participar a la teràpia amb gossos, ja que també és significatiu per ell. Hi ha activitats que escull aquí al centre que a casa segurament no faria, com anar a la *tablet* i treballar la memòria, perquè ell no ho havia fet, no era un home d'estar quiet a casa, li agradava voltar i ara està descobrint noves activitats a fer.



També al centre pot escollir què dinar, per exemple, les lleties no li agraden i el càtering li prepara un altre àpat. També pot escollir què vol per després de dinar, una til·la, un eco, llet... estem molt contents amb el centre perquè ell també hi ve content.

## DOLORS VILASIS - FAMILIAR DE L'ASSUNCIÓ PLA

La mare, l'Assunció, té 88 anys i sempre ha estat molt activa i alegre. Amb la pandèmia va haver de deixar d'anar a la piscina, d'anar a caminar, de fer la partideta al casal i petar la xerrada, i com molta gent gran, va passar moltes hores sola a casa davant la TV, la "caixa tonta" que diu ella, avorrida, trista i acompanyada només de la soledat. Tot plegat li va afectar la mobilitat i emocionalment. Ara, però, des que va al centre de dia està superfeliç, s'ha retrobat amb gent que feia anys que no veia, fa un munt d'activitats que no havia fet mai. La mare no havia pogut anar mai a escola i és analfabeta, i per ella decidir poder pintar, fer manualitats, o fer exercicis amb un ordinador, és nou i diu: "Qui ho diria que jo amb la meua edat faria anar un ordinador!"

És molt participativa, dins de les seves limitacions culturals o físiques sempre decideix col·laborar en les activitats del centre, com per exemple, quan va ajudar a fer oli de cop i li agrada ser l'encarregada de preparar-lo. Sentir-se útil, que la tinguin en compte per fer les diverses tasques diàries, per exemple, engegar la TV abans de dinar, parar-la quan cal fer activitats, fregar els gots del berenar, plegar roba...



Ella es fa amb tothom, però diu que a l'hora de dinar o berenar li agrada més seure amb els homes perquè són menys complicats que les dones, menys conflictives. Li agrada molt fer una manualitat que fa amb unes cintes de colors, fa pots pels llapis, cistelletes per als tovallons... per a tothom!

Aquest estiu li va encantar anar a la piscina i va gaudir molt de la sortida amb autocar al Mas Bes. Per ella ja en podrien organitzar una cada mes. Li agrada fer gimnàs i els dimecres anar a fer la volteta amb el "voluntari".

# Decidir sobre el que vull

## ANTONIO ALARCON - FAMILIAR DE L'ÀNGELA ESCARRÀ

No tenim res a dir de les activitats que fa al centre, l'Àngela ve molt a gust i no s'ha queixat mai. Quan arriba l'hora de venir, ella mateixa em diu de marxar que si no farem tard. Sé que dins el centre ella es troba molt a gust.

Quan arriba a casa li demano què ha menjat i ella m'ho explica, i sé que aquí al centre li adapten els àpats en funció del que ella necessita. Per exemple, sempre li ha agradat molt el càlcul, i aquí al centre sé que fa fitxes de càlcul i també de resseguir. Sempre ha set una dona molt activa, i ara moltes coses no les pot fer pel dolor d'esquena. La sort és que aquí al centre li agrada fer el gimnàs, passejar, anar al parc de salut... és la manera que ella es mou. Sempre li ha agradat molt la música, i aquí al centre sempre que pot participa a ballar quan hi ha festes, i també en l'activitat de musicoteràpia. Li agrada molt cantar, és una persona molt riallera i li agraden les bromes, i sé que aquí al centre també



riu molt, i sé que si riu i passa una bona estona arriba amb la cara canviada. A nivell d'activitats sé que li agrada participar en els jocs de taula i manipulatiu i en gaudeix molt. També sé que li agrada col·laborar en les tasques domèstiques i ajuda les treballadores a endreçar els gots després de berenar o bé a plegar roba.

## IMMA HERRERA - FAMILIAR DE LA MARIA MUÑOZ

La Maria ve contenta el centre, sobretot perquè aquí està distreta i pot socialitzar amb els altres. A mi, com a filla, m'agradaria que fèssiu més activitats fora del centre, ja que m'agrada que surtin del centre de tant en tant perquè se la veu més contenta i penso que li va bé, que vagi a caminar amb el voluntari, quan vagi a anar a la piscina, etc. Ella, abans de venir aquí al centre, caminava molt.

La Maria decideix a quines activitats participa. Per exemple, caminar sempre li ha agradat molt, per això quan li ofereixen igual que gimnàs o altres activitats que impliquin moviment sempre ho escull i li va molt bé.

Aquí al centre decideix què menjar i què no, ja que si hi ha alguna cosa que no li agrada demanem el càterring que ens faci un canvi, com per exemple els canelons que no li agraden, doncs li porten una altra cosa. I també pot decidir on seure a l'hora de dinar, que normalment sempre vol seure amb la seva companya, la Isabel.



Abans feia molt punt de creu i alguna cosa relacionada amb el ganxet, però degut a la malaltia ara no està gaire motivada per fer-ho, però ara li agrada pintar, cosa que abans no ho havia fet mai.

Jo com a filla estic molt contenta que vingui al centre, no tinc cap queixa de les treballadores ni del centre en general i també perquè hem vist que la mare ha fet un gran canvi del primer dia que va començar a ara.

## 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**.

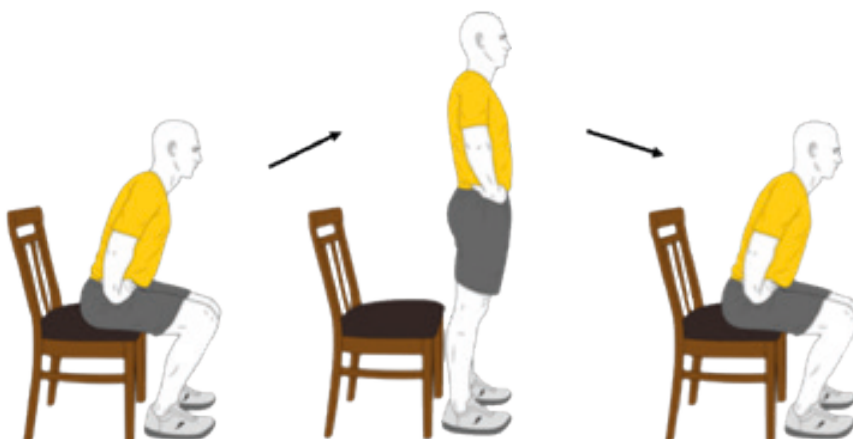


### Exercici 2

#### 10 REPETICIONS

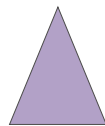
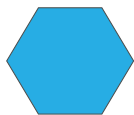
Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es fa amb un peu per darrere de l'altre.

- 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



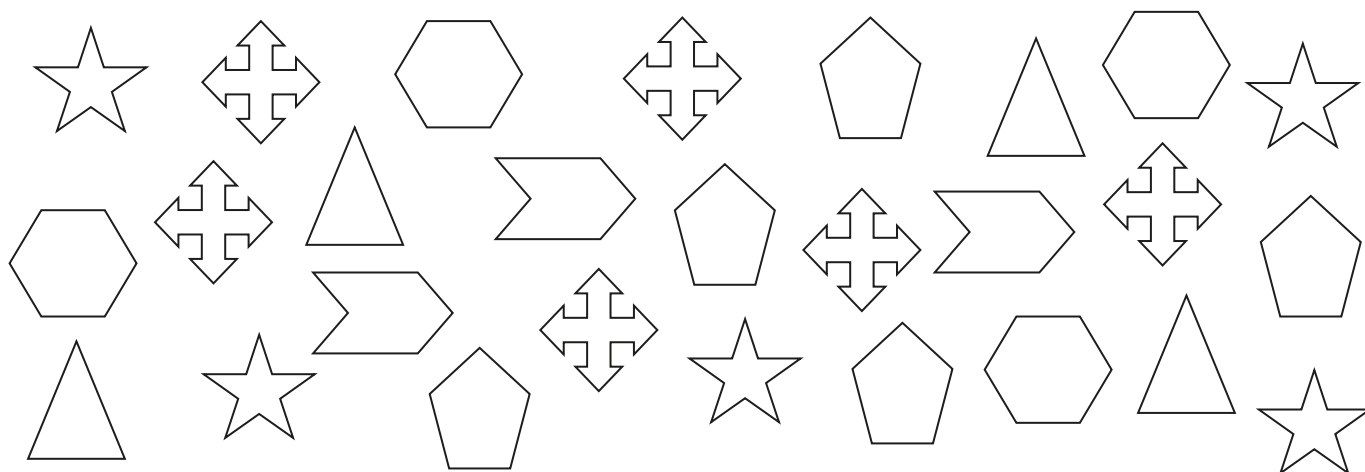
## Tapa la imatge i intenta respondre:

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 **escollir 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  
**Sant Vicenç de Torelló**

**CENTRE DE SERVEIS  
D'ÀMBIT RURAL  
SANT VICENÇ DE TORELLÓ**

Plaça Cal Ferrer, 14  
08571 Sant Vicenç de Torelló  
Tel. 938 594 497  
[cssvtorello@sumaracciosocial.cat](mailto:cssvtorello@sumaracciosocial.cat)  
[centreserveisstvicenctorello.com](http://centreserveisstvicenctorello.com)

 @cssvtorello

 @cssvtorello

**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](mailto:info@sumaracciosocial.cat)  
[www.sumaracciosocial.cat](http://www.sumaracciosocial.cat)

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Generalitat  
de Catalunya



SERVEIS PÚBLICS  
D'ACCIÓ SOCIAL  
DE CATALUNYA