

sumem

NÚMERO 23

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Torrelavit

Desembre 2023

Núm. 7



AJUNTAMENT
DE TORRELAVIT

Editorial
PÀG. 02

L'artteràpia
i la musicoteràpia
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 Torrelavit



Ajuntament
de Torrelavit

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

Sílvia Almirall

COORDINACIÓ I EDICIÓ

Elisenda Serra
Directora tècnica i 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

BON NADAL I FELIÇ 2024

Les festes de Nadal són un moment de retrobament amb aquells que estimem i també amb un mateix. **És el final d'un any i el moment de fer repàs a aquelles coses que hem fet i hem gaudit**, i també d'aquelles que ens han quedat per fer. I és el moment de posar-nos deures per a l'any que vindrà.

Per això, vull aprofitar aquestes línies per **agrair la disponibilitat que des del Centre de Serveis de Torrelavit sempre heu mostrat** envers el municipi i les seves necessitats. Aquest estiu heu acollit les eleccions del passat mes de juliol, i heu convertit el Centre de Serveis en la casa de la democràcia, per garantir que tant els electors com les persones que havien de passar tot el dia al col·legi electoral tinguessin aire condicionat en uns dies d'intensa calor.

I vull **agrair també la confiança i el compromís dels usuaris i les seves famílies amb el nostre Centre**. El nostre compromís ara queda reflectit amb l'ampliació de l'horari i la incorporació de la segona gericultora a temps complet. Perquè **aquestes són les coses que fan gran el servei que donem: la disponibilitat, l'acompanyament i l'assistència. I això només és possible amb dedicació**. Precisament, per això vull agrair la tasca feta per l'Anna Maria Perona com a regidora de Benestar Social al llarg dels últims quatre anys i encoratjar la Carme Pitarch que ocupa el càrrec des de les últimes eleccions municipals.

Vull aprofitar aquestes línies per felicitar-vos les festes de Nadal i desitjar-vos un molt bon any nou. I us poso deures: **penseu a gaudir dels petits detalls i no us oblideu de regalar abraçades i somriures** com els que ens trobem cada vegada que travessem la porta del Centre de Serveis. **Aquestes són les coses que valen la pena**.

Bon Nadal i feliç 2024!

Manuel Raventós i Cuyàs
Alcalde de Torrelavit



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Manuel Raventós i Cuyàs
Alcalde de Torrelavit



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.

L'artteràpia i la musicoteràpia

SÍLVIA ALMIRALL CAMPAMÀ DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE TORRELAVIT



Disciplines beneficioses per a la gent gran, al Centre de Serveis de Torrelavit

La pràctica de diferents activitats artístiques millora la qualitat de vida a qualsevol edat i la gent gran no n'és una excepció. És per això que aquest curs 2022-2023 ens hem animat a realitzar aquest tipus d'activitats, de la mà del Bibliobús i de l'Ajuntament de Torrelavit, a través del programa CULTURAMENT.

Acompanyats de l'Aina Camps, musicoterapeuta, vam realitzar un taller a on **vam descobrir diferents instruments musicals, vam aprendre una cançó nova, vam fer ritmes amb el nostre nom...** envoltats d'aquest univers musical vam passar un matí diferent, **sentint-nos part del grup amb qui vam construir un ambient agradable i enriquidor.**

Seguint les indicacions de la Marta R. Peribáñez, arteterapeuta, vam dur a terme tres tallers ben diferents. **A través del fang, de la pintura i d'elements naturals i sonors** vam anar dibuixant tres sessions que **ens van estimular la creativitat i ens van empoderar com a persones capaces de crear des del no-res.**

En la primera sessió vam treballar el fang. El treball previ fet amb la Marta ens va fer reflexionar i sentir les nostres mans i els senyals que hi podem trobar de la nostra vida. Després ens vam animar a fer-les servir per tornar a deixar l'empremta de les nostres mans, ara, en un tros de fang. Les diferents realitzacions que en van sorgir van ser espectaculars. I tots vam tenir les mateixes indicacions. L'art i la creativitat no tenen fron-

teres quan algú ens condueix per aquest camí i ens anima a sortir de les nostres pors.

La segona sessió va ser un treball sobre el riu de la vida, realitzat amb pintura feta a base de pigments naturals i en què la col·laboració de tothom va ser necessària per aconseguir un objectiu comú: decorar el menjador. Aquí el fil conductor de la sessió va ser el riu de la vida. Agafant un element del poble de Torrelavit, el riu, i fent la metàfora de la vida com un riu, entre tots en vam dibuixar un conjuntament i després, cadascú hi va pintar el que li suggeria el títol de la sessió.

A la tercera sessió vam estar parlant de la sal de la vida, de les coses que ens agraden i que fan que valgui la pena viure. A partir d'aquesta proposta vam treballar amb sons, dels sons vam fer ritmes, dels ritmes frases i de les fra-

ses cançons i de les cançons al record per després fer farcellets amb aquelles coses que representen per a nosaltres "la sal de la vida".

Han estat unes sessions plenes de vida gràcies a les propostes de la Marta i l'Aina que ens anaven fomentant el nostre benestar físic, psicològic i social com a grup, a l'hora que **ens feien exercitar, sense adonar-nos-en, capacitats com la concentració, la paciència, la disciplina, la creativitat i la imaginació.**

Per tots aquests motius podem dir que hem tingut la gran sort de poder gaudir de l'art, malgrat la nostra edat, i podem fer nostre el refrany que diu que **mai és tard per aprendre. Ni per gaudir de la vida.**

“
Han estat unes sessions plenes de vida que han fomentat el nostre benestar físic, psicològic i social.
”

.....

TALLER COL·L·ECTIU DE PINTURA: “EL RIU DE LA VIDA”

.....



TALLERS DE FANG, DE PINTURA I D'ELEMENTS NATURALS



TALLERS DE MUSICOTERÀPIA



Fotos collage

ACTIVITATS 2023

.....

El Centre de Serveis de Torrelavit 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.

.....

















Decidir sobre el que vull

ENTREVISTA A
JAUME SAURA
I **MARTÍ SAURA** (nebot)



En quines activitats del dia a dia decideixes sobre el que vols?

Jo voldria no fer res, com quan estic a casa, però aquestes noies em van dient de fer coses: ara a l'ordinador, ara a fer exercicis respiratoris, ara unes sumes, ara a escriure, ara a llegir, ara a la gimnàstica... això sí que no! Gimnàstica no en penso pas fer i tinc paraula de rei, però la resta de coses que em diuen em serveixen per distreure'm i passar el dia.

En quines activitats de l'hora dels àpats decideixes el que vols?

Decideixo la quantitat de menjar que vull, si en vull més o menys, m'agrada poder triar les postres perquè a vegades veig fruita que penso que estarà més bona al cap d'uns dies, i així és, al cap d'uns dies me la menjo i està la mar de bona

i si me l'hagués hagut de menjar dos dies abans hauria estat verda. M'agrada fer un cafè amb llet després de dinar, en comptes d'un tallat petit, soc de vida, jo.

En quines activitats de les celebracions decideixes no participar?

A mi m'agrada ser espectador, que no m'amoinin gaire. Jo estic bé veient com els altres s'ho passen bé. Ara, a l'hora de menjar coses bones, vull ser el primer!

en tractar la gent gran i teniu eines per estimular-los i fer-los fer activitats que els agradin i els motivin.

Et semblen bé les seves decisions sobre el que vol o no vol fer?

Sí, em semblen bé. Estic molt sorprès de com de bé s'ha adaptat a les activitats que li proposeu al Centre i trobo normal que hi hagi activitats que no les vulgui realitzar si no ho ha fet mai. Em sembla perfecte que li respectin la seva voluntat.

Fins a quin punt creus que el teu tiet decideix sobre el que vol al Centre de Serveis de Torrelavit?

Coneixent-lo, estic convençut que ell decideix gairebé tot el que vol fer. Tenim l'avantatge que les professionals del Centre teniu la mà trencada



Decidir sobre el que vull

ENTREVISTA A
MAGDALENA MARIMON
I **JESÚS BORLADO** (fill)



En quines activitats del dia a dia decideixes sobre el que vols?

Jo no soc de fer manualitats perquè tota la vida he treballat. Jo soc d'ajudar i fer feina, però ara em fan molt de mal els genolls perquè estic operada i faig el que puc, tot i que m'agradaria ajudar més. Per exemple, quan parem taula tot sovint m'he d'asseure perquè el dolor no em deixa continuar. Llavors m'assec i descanso. Les noies que treballen amb nosaltres prou que ho saben que m'agrada ajudar i que si no ho faig és perquè no ho puc fer. Jo puc decidir ajudar fins a on em permeten les meves capacitats d'ara.

Prenc una medicació molt forta que em fa adormir i, al migdia, necessito descansar una estona. Al Centre de Serveis em deixen descansar l'estona que necessito per poder encarar la tarda amb energia renovada.

En quines activitats de l'hora dels àpats decideixes el que vols?

A l'hora de menjar jo decideixo la quantitat que vull i si alguna cosa no m'agrada, no en menjo tant i si una cosa m'agrada, en menjo més. Si alguna cosa no m'agrada, ho dic, per si es pot triar alguna altra cosa. Si ho dic amb antelació, m'ho poden canviar. No m'agrada menjar segon plat, llavors jo decideixo menjar només l'acompanyament.

En quines activitats de les celebracions decideixes no participar?

Les manualitats, cosir, fer puntes... tot això jo no ho he fet mai i quan s'ha de fer per preparar alguna celebració, prefereixo no fer-ho perquè ningú me n'ha ensenyat i no ho sé fer. Però celebrar, sí que m'agrada, i molt. Jo participo passant-m'ho bé!

Fins a quin punt creus que la teva mare decideix sobre el que vol al Centre de Serveis de Torrelavit?

Penso que decideix en el que és important perquè ella se senti còmoda.

Et semblen bé les seves decisions sobre el que vol o no vol fer?

Ella sap el que li convé, ja sap triar el que vol i el que no vol. Em sembla molt bé que al centre pugui decidir aquestes petites coses que li donen confort en el dia a dia.



Decidir sobre el que vull

ENTREVISTA A
MONTserrat ITARTE
I **TERESA ESTEVE** (filla)



En quines activitats del dia a dia decideixes sobre el que vols?

A mi m'agraden totes les coses que em fan fer. Aquestes noies sempre tenen pensada alguna cosa per fer-me fer que m'agradi. Ja saben que m'agrada molt pintar i que no m'agrada gaire escriure, que em convé caminar tot sovint... A mi tot m'agrada, i si no ho puc fer, no ho faig.

En quines activitats de l'hora dels àpats decideixes el que vols?

M'agrada que ens puguem servir nosaltres mateixos el menjar perquè jo no soc de menjar gaire i així em poso el que vull. Com que no m'agrada deixar menjar al plat, em poso la quantitat de menjar que em ve de gust i deixo el plat net.

En quines activitats de les celebracions decideixes no participar?

A mi m'agrada tot i celebrar coses i estar tots junts i contents m'agrada molt. Si hi ha alguna cosa que no m'agrada, amb bones paraules, ho dic, però sempre estic conforme amb tot.

Fins a quin punt creus que la teva mare decideix sobre el que vol al Centre de Serveis de Torrelavit?

A mi em sembla molt bé tot el que la meua mare decideix de fer. M'agrada quan li feu estimulació a través dels seus records. També li va molt bé quan li feu càlcul, per no perdre aquesta habilitat.

Et semblen bé les seves decisions sobre el que vol o no vol fer?

Sí, ella pot decidir el que vol si se li explica bé.



Decidir sobre el que vull

ENTREVISTA A
PAQUITA NAVARRETE
I **ANTONIO RODRÍGUEZ** (fill)



En quines activitats del dia a dia decideixes sobre el que vols?

Hi ha dies en què tinc molt de dolor al braç o a l'esquena. Llavors dic que aquell dia no faig gimnàstica i em quedo fent altres activitats. Està molt bé poder dir tranquil·lament que avui no faig gimnàstica i que no m'obliguin a fer-ne, em fa estar més tranquil·la i segura.

En quines activitats de l'hora dels àpats decideixes el que vols?

Segons quins dies, per les seqüeles de l'ictus que vaig tenir, em costa més o menys fer anar la mà esquerra. Els dies que em costa més, demano ajuda per tallar la carn o pelar la fruita, i els dies que estic més eixerida ho vaig fent jo tota sola. Soc jo qui demana l'ajuda que necessito en el moment que la necessito. Això m'ajuda a sentir-me més

autònoma i a saber que si necessito ajuda la puc demanar.

En quines activitats de les celebracions decideixes no participar?

Malauradament, no puc participar en els àpats de les celebracions del centre perquè no puc menjar sucre. Llavors jo em porto un menjar alternatiu i no hi ha cap problema. Prou que m'agradaria menjar totes les pastes, pastissos i coques que mengen pels aniversaris, però si vull viure molts anys més, m'he de cuidar.

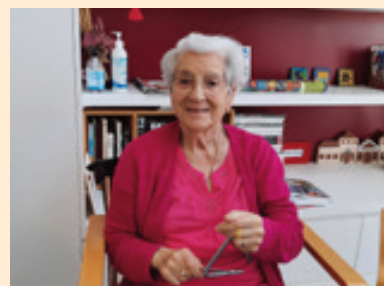
Fins a quin punt creus que la teva mare decideix sobre el que vol al Centre de Serveis de Torrelavit?

Penso que decideix bastant el que ella necessita. Amb el menjar em sembla bé que, en les ocasions que ella decideixi

com ara les celebracions, pugui menjar una mica com els altres, també hem de poder ser una mica feliços amb el menjar.

Et semblen bé les seves decisions sobre el que vol o no vol fer?

Sí, la mare ja sap el que li convé. Em sembla bé que pugui triar el que necessiti i que pugui decidir segons el que li faci falta. També em sembla bé que faci fer fins a on pugui perquè no perdi les capacitats que encara conserva. Estic molt tranquil que tingui la confiança per demanar ajuda a les professionals del centre quan la necessiti.



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**.

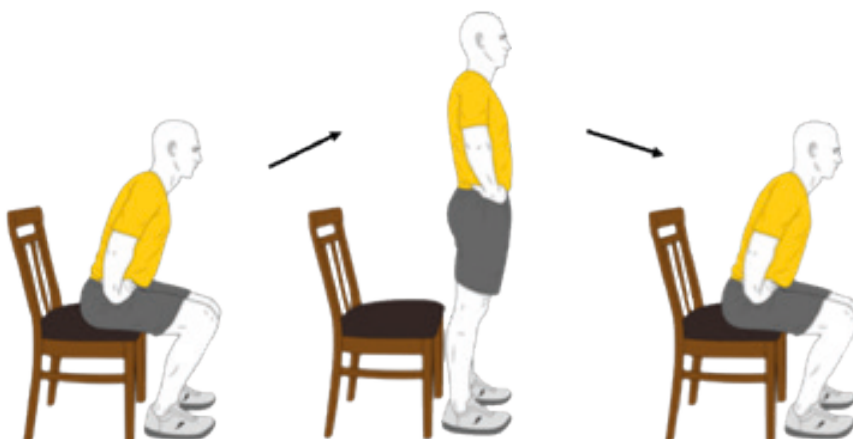


Exercici 2

10 REPETICIONS

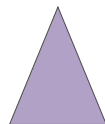
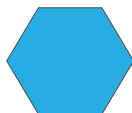
Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es fa amb un peu per darrere de l'altre.

- 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



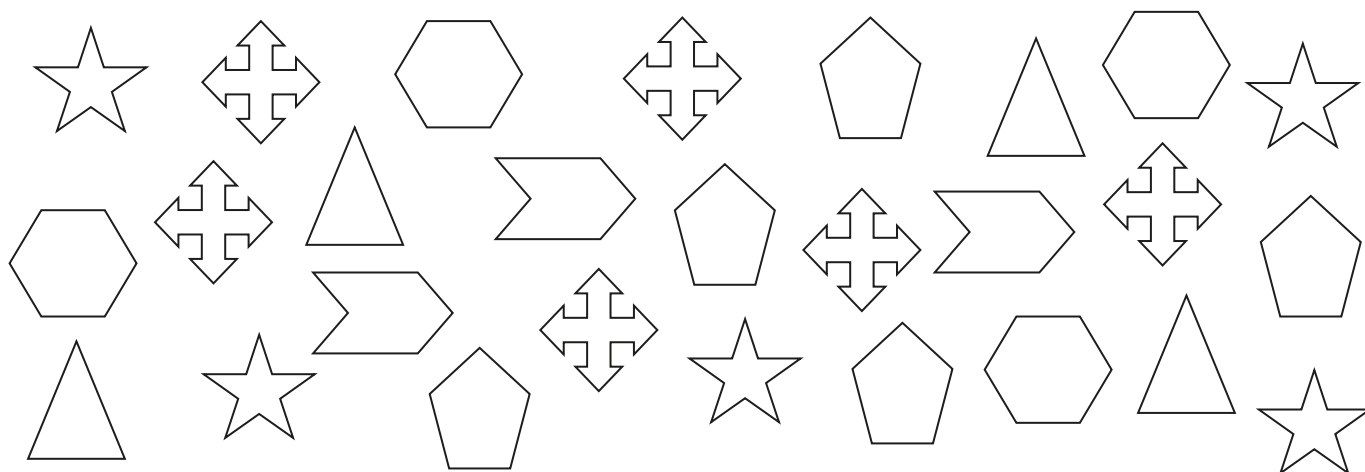
Tapa la imatge i intenta respondre:

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.

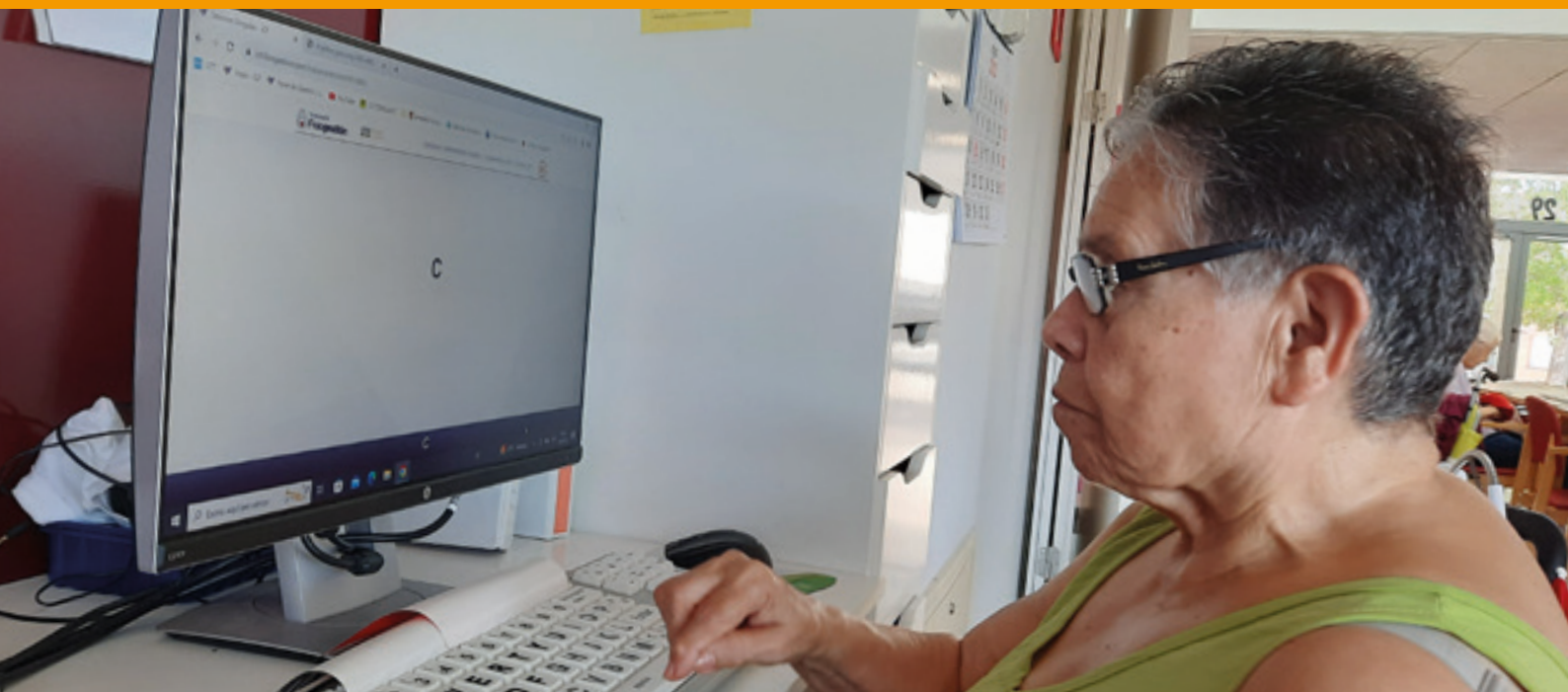
Quins beneficis aporta l'ús de les tecnologies a la gent gran?

- 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 TORRELAVIT

CENTRE DE SERVEIS TORRELAVIT

Segimon Tomeu, 29
08775 Torrelavit
Tel. 935 165 051
cstorrelavit@sumaracciosocial.cat
centreserveistorrelavit.com

 @cstorrelavit



CONSELL COMARCAL
ALT PENEDÈS

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