

sumem

NÚMERO 23

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Viladrau

Desembre 2023

Núm. 3



Ajuntament
de Viladrau

Editorial
PÀG. 02

L'essència del
Centre de Serveis
PÀG. 05

Fotos collage
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 Viladrau



Ajuntament
de Viladrau

EDITA

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
C/ Emili Grahit, 91. Bloc B. 3a planta.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat
@sumar_asc

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

REDACCIÓ TÈCNICA

I DE QUALITAT

Esther Rodríguez Delmàs
Responsable de comunicació

DIRECTORA DEL CENTRE

Montserrat Oller

COORDINACIÓ I EDICIÓ

Elisenda Serra
Directora tècnica 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 l'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 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 les persones protagonistes, ja que a partir d'elles 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 o 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 feliç a 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. Així, 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, **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, posant la major dedicació i tenint cura dels detalls**, però no seria possible realitzar-les i gaudir-les sense la implicació i col·laboració de les persones usuàries.

Així doncs, des d'aquestes línies, **volem fer arribar el nostre agraïment a totes les persones** que fan possible que SUMAR assoleixi la seva raó de ser i millori la felicitat i la qualitat de vida de les persones, fent que el món sigui una mica millor.

A totes i tots vosaltres, gràcies.

Josep M. Vidal i Vidal
President



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

UN 2024 DE CANVIS IMPORTANTS

Acabem l'any 2023 amb canvis, en els darrers mesos, en l'equip de professionals del Centre de Serveis. Canvis en la seva direcció i canvis per jubilació. És un bon moment per preveure per al proper 2024 canvis també en el seu funcionament: Més serveis, més hores d'atenció, més usuaris/es.

A hores d'ara, ja sabem que el Centre de Serveis seguirà realitzant les seves activitats en el mateix lloc on ho ha estat fent des del seu inici el mes de febrer de l'any 2019. Un espai acollidor que aquests darrers mesos ha augmentat el nombre de persones usuàries i que cal seguir potenciant. **Per això tenim previst cinc principals novetats per a aquest proper any 2024:** primer, incorporar el servei de **transport del domicili al Centre de Servei** per aquelles persones que ho necessitin; segon, **augmentar el nombre d'hores de direcció per tal de garantir que sempre hi hagi dues professionals atenent les persones usuàries**; tercer, signar el **conveni per activar les 10 places públiques** que la Conselleria de Serveis Socials de la Generalitat de Catalunya ha atorgat a Viladrau; quart, **adequar l'espai exterior** un cop s'hagin acabat les obres de rehabilitació de l'edifici i, per últim, planificar **una nova programació de tallers i activitats dins i fora del Centre** i compartir propostes amb altres col·lectius i persones voluntàries de Viladrau.

Reptes importants que seran possibles si sumem la col·laboració de tothom amb el nou equip de professionals que amb molta il·lusió, energia i ganes de treballar donen dia a dia resposta als diferents interessos i necessitats de totes les persones usuàries. Arriba Nadal i això vol dir que el nou any està a tocar. **Pel Centre de Serveis l'any 2024 no és un any més, és un any de canvis importants en què el nou equip de govern treballarà perquè siguin realitat el més aviat possible.** Un centre que ha de ser **un espai viu, transversal i obert a la diversitat dels interessos dels seus usuaris.**

Cuidem-nos, cuideu-vos i preparem-nos per celebrar, el proper mes de febrer, el cinquè aniversari del centre. Un servei cada cop més imprescindible que forma part del paisatge del dia a dia del nostre poble.

Molt bones festes a tothom i molt bona entrada d'any.

Margarida Feliu
Maria Formatjé
Laura Roquet

Lluís Sans
Francesc Xavier Nuñez



“ Pel Centre de Serveis l'any 2024 no és un any més, és un any de canvis importants en què el nou equip de govern treballarà perquè siguin realitat el més aviat possible. ”



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'essència del Centre de Serveis

GEMMA PUIG DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE VILADRAU





Aquest any el centre ha viscut un munt de canvis, però, tot i això, l'essència del Centre de Serveis segueix com el primer dia: **un espai on poder gaudir d'activitats diverses, acompanyats per persones diferents, i on poder socialitzar i conviure amb totes elles, amb respecte.**

El Centre de Serveis ha de ser un espai on tothom hi tingui cabuda i on diferents persones, amb diferents gustos i capacitats, puguin omplir el seu dia a dia. El centre és un espai de vida.

Quan compartim converses i activitats o quan dinem plegats, anem establint vincles importants, i passem una bona estona junts, rient, recordant, etc.

“ **El centre ha de ser un espai on tothom hi tingui cabuda** ”

Cadascú quan arriba a casa ho fa amb la satisfacció d'haver fet quelcom i de sentir que forma part d'alguna cosa. Tenim records per compartir i explicar.

Compartir, aquesta paraula tan simple però tan significativa alhora. I no només compartir amb les persones del centre, sinó també amb les famílies i les persones que venen a fer només tallers, xerrades, etc.

Exemple de tot això és la sortida que vam fer tots plegats a la Fageda d'en Jordà. Vam compartir experiències, aprenentatges, converses i companyonia de forma divertida i diferent del dia a dia del centre. Vam compartir aquest viatge amb les famílies i això sempre és una bona oportunitat per crear records i vivències.

Esperem poder seguir compartint experiències durant molts anys i que cada vegada siguem més els que ho fem.

SORTIDA A LA FAGEDA D'EN JORDÀ





Fotos collage

ACTIVITATS 2023

.....

El Centre de Serveis de Viladrau 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

FINA OTS CAMPOS

.....

Quan arribo al centre tinc un quadern de passatemps que m'ofereixen i el faig o bé miro una revista.

Quan estic més cansada em puc estirar a una de les butaques del centre.

Participo a la gimnàstica del centre, però si en algun moment estic molt cansada, paro i descanso.

Si puc, perquè no estic cansada, ajudo a parar i desparar taula. M'agrada ajudar.

Soc fumadora i puc sortir al pati o a l'entrada a fumar.

Escullo la quantitat de menjar que vull i què prefereixo de postres. Sempre em demanen si em ve de gust una cosa o una altra.



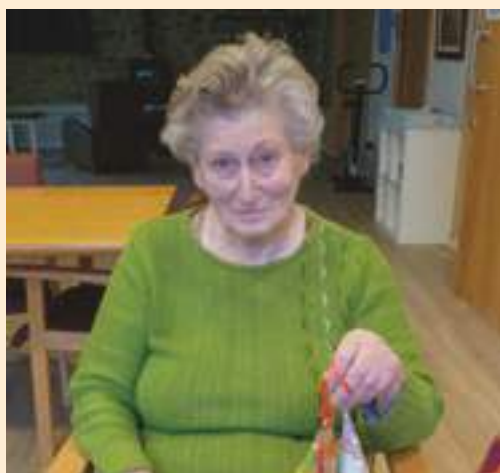
DELFINA LLAGOSTERA DACHS

.....

Quan arribo al centre, m'agrada fer fitxes i dibuixos una estona. La Carme sempre em demana què prefereixo i jo li dic si em ve més de gust pintar o pensar una estona.

Entenc que al centre hi ha unes activitats més programades, però jo puc decidir què vull fer, què vull menjar i a quines activitats vull participar.

A més m'agrada poder triar on seure per tal de poder conversar amb tothom.



Decidir sobre el que vull

M. ROSA SIRERA PLADEVALL

La Maria Rosa ve acompanyada al centre per la seva filla. Li agrada fer bicicleta quan arriba i per aquest motiu li proposem cada dia. Ella tria si vol fer-ne o no li ve de gust.

Participa en totes les activitats proposades.

Ella es serveix el dinar i prefereix posar-se'n poca quantitat i en tot cas repetir. Prefereix menjar plats calents que no pas freds.

Després de dinar li proposem si vol ajudar-nos a eixugar gots i coberts i ella ho fa si li ve de gust. A més, ella prefereix no fer migdiada i li proposem diferents opcions per fer per mantenir-se activa durant aquella estona.

Quan veu la roba per plegar, ella mateixa ja s'aixeca per fer-ho. Prefereix mirar per la finestra i així anar veient els cotxes com passen.



MERCEDES GARCIA GIL

A mi les activitats i el menjar m'estan bé. Si hi ha alguna cosa que no m'agrada, ho dic i ho canviem, sobretot alguna cosa de menjar que no és del meu gust.

M'agrada poder triar el berenar, m'agrada tot però procuro no triar sempre el mateix.

A vegades després de la migdiada prefereixo descansar una estona més i al centre ho puc fer.

Si hi ha alguna activitat en què no vull participar i no tinc ganes de fer res més, miro com la realitzen i em distrec.



OPINIÓ FAMILIARS

OLGA PLADEVALL

FILLA DE M. ROSA SIRERA

.....

La mare ve contenta al centre. Sempre la rebeu a l'entrada i ella somriu. Li demaneu si té fred o no per si vol deixar-se el jersei, després veig que li demaneu si li ve de gust fer bicicleta. Ella decideix si la fa o no.

Estic segura que durant el dia decideix moltes petites coses perquè segur que l'hi demaneu. Ella no em pot explicar res perquè no ho recorda.



IGNASI ARMENGOL

MARIT DE DOLORS CODINA

.....

A nosaltres ens agrada que la Dolors vingui al centre. Resulta una mica complicada la cura a casa i el fet que vingui al centre és un alleugeriment.

Ella pot decidir si fa bicicleta, si fa gimnàs, si va al vàter. Jo vinc a dinar i seu al meu costat. Es tria el menjar que vol i jo puc ajudar-la.

Després de dinar li agrada descansar a la butaca i escoltar una mica la tele. Si jo hi soc, l'acompanyo a fer-ho, però si no hi soc, sé que l'ajuden les noies.

Jo la veig feliç perquè sempre està amb un somriure quan és al centre.



Decidir sobre el que vull



CARME BAREA
TREBALLADORA DEL CENTRE

Ofereixo a les persones usuàries activitats d'acord amb les seves preferències. Respecto aquelles coses que no els agrada fer i potencio aquelles que sé que els agraden, ja sigui per les converses que anem fent amb les famílies o les petites converses amb elles o perquè les observo i em fixo si ho gaudeixen i si s'hi mostren interessades.

Sempre proposo si els ve de gust fer l'activitat o no i en cas que no els vingui de gust, busco una alternativa que els agradi més sense deixar de fomentar l'activitat.

Si fem activitats més de grup, com la gim-

nàstica, procuro fer exercicis adaptats a cadascú, perquè tots se'n sentin partícips.

Aprofito les assemblees d'usuaris per potenciar aquelles coses que m'han anat dient de manera més informal, per poder-hi reflexionar i per poder decidir les coses del centre conjuntament: quines festes celebrem, com les farem, quina decoració ens ve de gust fer, els aspectes del menjar i de les activitats, etc.

M'agrada treballar tenint en compte les seves opinions.

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

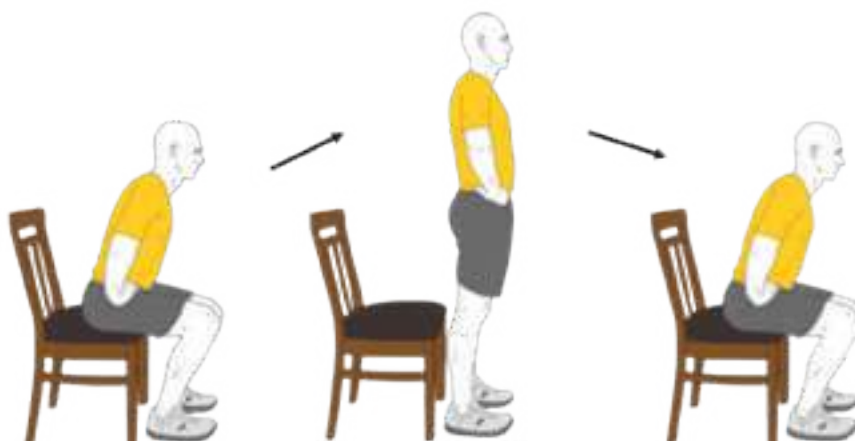


Exercici 2

10 REPETICIONS

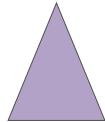
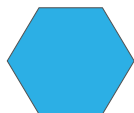
Cal repetir 10 vegades, 5 amb cada peu si es fa amb un peu per darrere de l'altre.

- 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 HOSTALETS DE PIEROLA



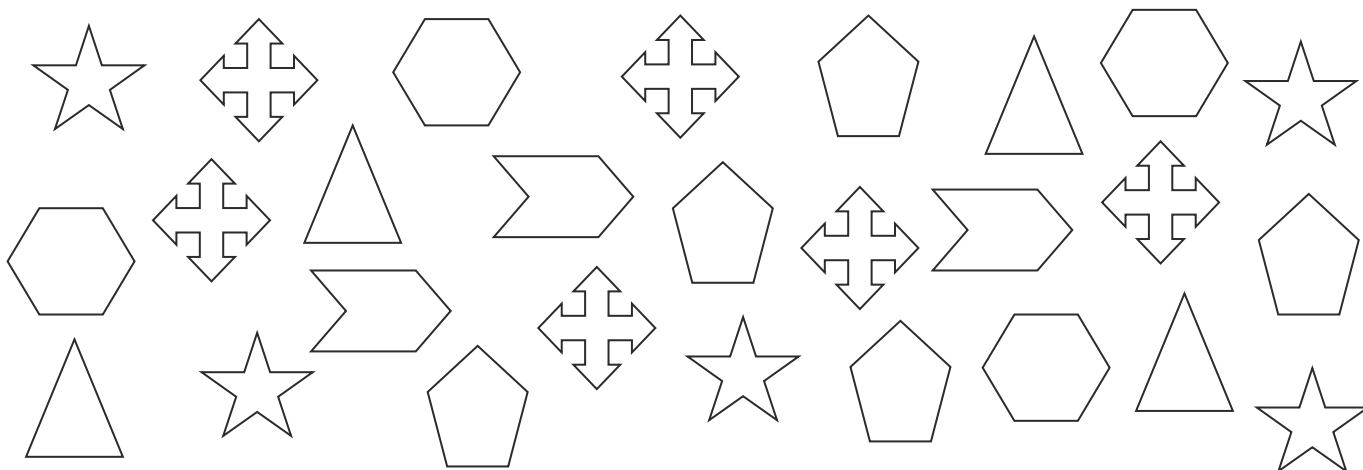
Tapa la imatge i intenta respondre:

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 Viladrau

CENTRE DE SERVEIS DE VILADRAU

Carrer Balcells i Morató, 3
(43,13 km) 17406 Viladrau
Tel. 667 079 091
csvildrau@sumaracciosocial.cat

 @csvildrau

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