

sumem

NÚMERO 28

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Fogars de la Selva

Desembre 2025

Núm. 9



Ajuntament de
Fogars de La Selva

Editorial
PÀG. 02

El valor
d'acompanyar
amb sensibilitat
PÀG. 04

Fotos collage
Un any de grans
moments
PÀG. 06

El centre en
primera persona
PÀG. 16

Activa't! Treball
del cos i de la ment
PÀG. 20



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA



ANY DE LES
GEROCULTORES I
TREBALLADORES
FAMILIARS

CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Fogars de la Selva



Ajuntament de
Fogars de La Selva

EDITA

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

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ DEL CENTRE

Judit Lucas

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Direcció i equip de professionals
del centre
Núria Enríquez, cap de servei de
Residències i Centres Diürns
Esther Rodríguez Delmàs,
responsable de comunicació

DISSENY I MAQUETACIÓ

Ambdues SC

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Sumar

PUBLICACIONS

REVISTES SUMEM

Dues edicions l'any
de la revista SUMEM
Una edició per centre diürn

www.sumaracciosocial.cat

editorial

COMPROMÍS AMB EL BENESTAR DE LES PERSONES GRANS

Cada dia, en els centres que gestionem, **tenim la responsabilitat de tenir cura de les persones grans** que confien en nosaltres per acompanyar-les en aquest període vital i **ho fem amb la voluntat de millorar el seu benestar, felicitat i qualitat de vida**. Assolir aquest objectiu és resultat de l'esforç, dedicació i compromís de les professionals que en el dia a dia participen en el centre, però també gràcies a entitats i familiars que amb la seva complicitat ens faciliten la tasca.

És el cas de l'ajuntament a qui agraïm la seva confiança, el suport constant i la participació en l'activitat del centre.

D'altra banda, **la participació i diàleg amb les famílies és indispensable**. La vellesa no és homogènia, és diferent per a cada persona, tant per les experiències viscudes com per l'etapa de la vellesa en què es troba. Ens cal doncs la complicitat de la família **per oferir un servei de qualitat i adaptar-nos a les necessitats particulars** de cada persona.

Volem fer una menció especial a les gerocultores. **El 2025 és l'any de les gerocultores i treballadores familiars de SUMAR**, un any en què volem reconèixer el seu paper clau en el nostre model de gestió basat en l'atenció centrada en la persona. Són el referent en la rutina de les persones usuàries, la persona que els aporta seguretat i confort. I ho fan des de la seva vocació i professionalitat, però també des de l'empatia i la calidesa. Volem expressar, doncs, amb aquestes línies, la nostra gratitud i reconeixement a les professionals que desenvolupen aquesta labor en el centre.

Tenim un camí recorregut, però tenim encara reptes per endavant derivats de les noves necessitats que van sorgint i de les noves oportunitats que el coneixement i la tecnologia ens aporten. Amb dedicació, esforç i el suport de totes les persones i entitats implicades, **podrem continuar avançant** per oferir la millor atenció i acompanyament possible.

Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

UN PROJECTE COMPARTIT QUE ENFORTEIX LA NOSTRA COMUNITAT

Des de l'Ajuntament de Fogars de la Selva ens sentim especialment orgullosos de poder comptar amb **el Centre de Serveis per a la Gent Gran**, una instal·lació que **ha significat un abans i un després en la vida del nostre municipi**. La seva posada en funcionament va ser la resposta a una necessitat que des de feia anys compartíem tots plegats: oferir un espai de qualitat on els nostres veïns i veïnes grans poguessin gaudir d'una atenció personalitzada, alhora que les famílies trobessin el suport que sovint necessiten.

El Centre de Serveis ha esdevingut molt més que un recurs assistencial. Des del primer dia **ha destacat pel bon funcionament, fruit de la implicació, el compromís i la professionalitat de l'equip** de treballadors i de la direcció. Gràcies a la seva dedicació, els usuaris gaudeixen d'una atenció propera, d'activitats adaptades a les seves necessitats i d'un ambient càlid i familiar que aporta seguretat i benestar.

A més, **el Centre està ubicat en un indret privilegiat** del nostre poble, envoltat de natura i tranquil·litat, que afegeix un valor afegit a la qualitat del servei. Aquest entorn contribueix a generar un ambient de serenitat que és especialment beneficiós per a les persones grans, que hi troben un espai acollidor i agradable on viure el dia a dia.

És cert que **ens agradaria poder disposar de més places** per donar resposta a totes les demandes de la població. Tanmateix, les limitacions establertes pel Departament fan que l'oferta sigui reduïda. Alhora, però, aquesta realitat ens permet oferir un servei molt personalitzat, amb una atenció més individualitzada i un treball d'equip constant, que reforça la sensació de comunitat. Al final, **el Centre s'ha convertit en una gran família**, on cadascun dels usuaris se sent escoltat, acompanyat i valorat.

Com a alcalde, **vull agrair la confiança de totes les famílies i posar en relleu la feina excel·lent de l'equip humà** que fa possible aquest projecte. El Centre de Serveis per a la Gent Gran és un orgull compartit que demostra, un cop més, que quan treballem junts i amb il·lusió, fem de Fogars de la Selva un municipi millor, més humà i més proper.

Josep Vilà i Camps

Alcalde de Fogars de la Selva



Ajuntament de
Fogars de La Selva



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Josep Vilà i Camps
Alcalde de Fogars 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.

El valor d'acompanyar amb sensibilitat

JUDIT LUCAS VILAR, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS PER A GENT GRAN DE FOGARS DE LA SELVA



Soc d'Arenys de Mar i tinc formació en Psicologia, amb especialització en Psicologia General Sanitària. Al llarg del meu recorregut professional **he treballat amb diferents col·lectius**, fet que m'ha permès créixer tant a nivell personal com professional, i adquirir experiència en l'àmbit de la psicologia, la intervenció directa i també en funcions de coordinació i direcció.

Vaig començar com a directora del Centre de Serveis de Fogars de la Selva el mes d'agost d'aquest any. Abans d'arribar aquí, **havia desenvolupat la meva trajectòria principalment en l'atenció psicològica** i la direcció d'un centre per a persones amb discapacitat intel·lectual, amb qui he treballat durant força temps. També he tingut experiència amb el col·lectiu de gent gran. Aquestes etapes m'han aportat una mirada més àmplia sobre les necessitats de les persones en situació de vulnerabilitat.

Des del primer dia m'he sentit molt acollida i espero poder contribuir a millorar la qualitat de vida de les persones usuàries, de les famílies i de l'equip de professionals. **M'agradaria promoure un ambient de treball positiu i col·laboratiu**, on tothom se senti valorat i on les necessitats de la gent gran es cobreixin de manera integral. Per a mi, **les relacions humanes són la base d'un bon ambient de treball**. Crec en la importància d'escoltar, de ser oberta a suggeriments i de mantenir una comunicació constant.

Crec que puc aportar una combinació d'habilitats que poden afavorir el bon funcionament del centre: **assertivitat, responsabilitat, capacitat de coordinació, proactivitat, empatia i comunicació**. Aquestes competències m'ajuden a afrontar els reptes del dia a dia d'una manera resolutiva, i sempre amb la mirada posada en el benestar de les persones usuàries i de tot l'equip.

“**Les relacions humanes són la base d'un bon ambient de treball.**”

Vull destacar especialment **el paper de les gerocultores**, que són el pilar de l'atenció diària de les persones usuàries. **La seva tasca és fonamental** per oferir una atenció propera, de qualitat i centrada en la persona. A través de la meua gestió, espero poder oferir-los el suport necessari perquè puguin desenvolupar la seva tasca amb la millor qualitat possible, alhora que aconseguim millorar l'atenció dels usuaris.

Treballar amb persones grans m'omple i m'enriqueix. Sovint, aquest col·lectiu queda invisibilitzat, però cada cop més persones estan en aquesta etapa de la vida, i moltes es troben en situacions de vulnerabilitat. Per això, és fonamental garantir-los una atenció adequada i respectuosa, adaptada a les seves necessitats. Treballar amb gent gran m'aporta una gran satisfacció personal i també em recorda cada dia la importància de la humanitat, l'empatia i el respecte.

EL VALOR D'ACOMPANYAR AMB SENSIBILITAT



Fotos collage

UN ANY DE GRANS MOMENTS

.....

Al llarg de l'any **hem compartit experiències, somriures i aprenentatges** que han fet d'aquests mesos una etapa plena de vida i companyonia. En aquestes pàgines trobareu un recull d'imatges que capturen diferents moments de l'activitat del centre, des de tallers i excursions fins a celebracions i trobades especials. **Cada instant ha estat una oportunitat de cohesió**, de comunitat i de creació de llaços entre totes les persones que hi participen.

Esperem que aquestes fotografies us facin reviure els grans moments viscuts i us animin a seguir formant part d'aquesta gran família.

Gràcies per ser-hi!

.....













UN ANY DE GRANS MOMENTS



Fotos collage







El centre en primera persona

NATALIA MONTILLA AYALA

Durant un llarg període vaig treballar al centre abans d'aconseguir la plaça fixa. Van ser mesos intensos, de molt aprenentatge i de dedicació cap a les persones que hi ateníem. El dia que va arribar el meu comiat, recordo un moment que se'm va quedar gravat per sempre. Un dels usuaris, afectat per una demència força avançada, gairebé no es comunicava i mai no havia mostrat cap gest directe cap a mi. Tanmateix, aquell dia, de manera inesperada, es va acostar, em va abraçar amb força i va esclatar a plorar desconsoladament. Va ser un instant tan profund, tan autèntic, que em va commoure completament. En aquella abraçada vaig descobrir el veritable sentit de la meva feina, la capacitat de connectar amb les

persones més enllà de les paraules. Des d'aquell dia vaig tenir la certesa que aquest era el meu camí i que volia dedicar-me a cuidar els altres.



JESSY MONTILLA TENA

Una de les experiències més boniques que he viscut com a gerocultora al Centre de Serveis de Fogars va ser el meu primer Nadal amb els usuaris. Recordo especialment un senyor que fa poc temps que se'n ha anat a una residència per motius personals. Cada Nadal, al centre, tenim el costum de posar un mitjó a la taquilla i dins hi deixem un petit detall o sorpresa. Cada matí, quan els usuaris arriben, van a mirar què hi ha i això crea molta il·lusió.

Un any vam decidir posar-hi una fotografia nostra. El senyor, en veure-la, es va emocionar molt i se la va endur per posar-la a la tauleta de nit. Em deia sovint que, abans d'anar a dormir, mirava aquella foto, resava, li feia un petó i així se sentia acompanyat. Per a mi va ser molt especial veure com un petit gest podia tenir un significat tan gran i com podia fer sentir algú com a casa.

Aquestes vivències em fan adonar que la meva feina no és només atendre necessitats físiques, sinó també donar afecte i crear vincles. Amb els usuaris passem moltes hores junts, compartim

moments i ens convertim gairebé en una segona família. Ells ens veuen com filles, netes, amigues... i nosaltres també els sentim molt propers. Aquesta connexió tan humana i sincera és el que m'omple i em fa sentir profundament satisfeta de la feina que faig.



GEROCULTORES

ANNA PADRISA MUNTAL

En els onze anys que porto en el centre, hi he viscut moltes anècdotes i és difícil escollir-ne una; però recordo especialment una senyora que havíem tingut i que va traspasar fa uns anys. Era una dona bastant reservada, discreta i de veu molt suau.

Des del primer moment en què ens vam conèixer, vam establir un molt bon *feeling*. Ella sempre em repetia que ens coneixíem de fa anys... Segurament li recordava algú molt proper per a ella. No es donava a conèixer gaire amb els altres, però a mi sempre em buscava i m'explicava la seva història de vida, també els seus neguits i pors, i vam forjar una relació ben bonica.

Em sento afortunada d'haver-la conegut i haver compartit una part del seu camí.



XÈNIA AMARGANT VIECCO

Quan vaig començar a treballar al SAIAR de Fogars recordo en especial una usuària que em va marcar profundament. Ella tenia una demència molt avançada, i la seva manera de ser i la seva dolçor em van arribar molt endins. Era una persona molt afectuosa, i cada gest, cada mirada i cada somriure em feien sentir una connexió molt propera. En molts moments em recordava la meva àvia, que també patia una demència, i potser per això la seva presència em resultava tan familiar i emotiva.

Amb ella, vaig aprendre que la comunicació no sempre necessita paraules. Els moments que compartíem, encara que simples, eren plens de calidesa: quan li donava la mà, quan l'ajudava amb alguna activitat o simplement quan estava al seu costat, sentia una connexió molt profunda. Aquella experiència em va ensenyar que cuidar no només és fer tasques, sinó també oferir afecte, paciència i respecte, i que els petits gestos poden tenir un significat enorme per a les persones.

El dia que vaig saber que marxava del centre per anar a viure a una residència, vaig sentir un buit

molt gran. Encara que no haguéssim compartit gaires paraules, el vincle era real i significatiu. Em va costar acceptar que ja no la veuria cada dia, i vaig comprendre que aquella experiència m'havia marcat no només com a professional, sinó també com a persona. Encara avui la recordo amb molta estima i afecte, com una de les vivències més significatives dels meus primers passos laborals, i em serveix per recordar que cada persona que cuidem pot ensenyar-nos lliçons de vida molt valuoses i que no calen paraules per comunicar-nos.



El centre en primera persona

TONI RODRÍGUEZ CUADRA

La meva experiència al centre és molt positiva gràcies a les gerocultores. Sempre em sento ben cuidat, ja que estan molt atentes a les meves necessitats i m'ajuden de manera constant. Són molt curoses a l'hora de prevenir qualsevol caiguda, i actuen ràpidament per garantir la meva seguretat. Em fa sentir tranquil saber que puc comptar amb elles en qualsevol moment.

M'agraden molt les assemblees perquè ens permeten compartir experiències i sentir-nos escoltats. Les gerocultores hi participen activament, donant-nos suport i escoltant-nos, cosa que em fa sentir respectat i comprès. També gaudeixo molt de l'activitat "Descobrint l'entorn", en què una de les gerocultores es caracteritza i dinamitza una activitat enfocada a descobrir diferents indrets del món. Sempre tenen bones idees i energia per a nosaltres.

Estic molt content aquí, perquè sé que puc comptar amb elles en tot moment. La seva atenció i dedicació em fan sentir molt bé i segur al centre, ja que elles saben què puc fer i què no.



MARIA SERRA JULIÀ

Estic molt agraïda a totes les professionals del centre. No faig diferències perquè totes són grans persones i molt bones professionals. Sempre estan pendents del que necessitem i de no més dir-los una cosa, ja actuen sense necessitat de repetir-ho. Per exemple, jo necessito moure'm i caminar, i sobretot a les tardes camino i elles em fan aquest acompanyament.

També adapten les activitats a allò que ens agrada. Ens fan preguntes de geografia, jocs com el "Penjat" o el "Passaparaula", i sempre tenen en compte els nostres gustos. Això fa que ens sentim valorats i motivats a participar-hi.

Fins i tot amb el menjar, tenen molta atenció. Hi ha coses que no m'agraden gaire i elles ja ho saben, així que intenten no posar-m'ho. Tot plegat fa que em senti molt ben cuidada i escoltada, i això ho valoro molt.



GREGORIA MONTERO CAZALLA

El que més m'agrada d'estar al centre és que les gerocultores em fan riure molt. Passo estones alegres i això em fa sentir bé i animada. Les gerocultores són molt afectuoses amb mi, sempre em tracten amb estima i em fan sentir com a casa. Em sento molt ben cuidada i acompanyada. A vegades no recordo els noms de totes, però tinc un paper amb els noms apuntats que guardo per poder-lo mirar quan em cal, i això em dona tranquil·litat i m'ajuda a no confondre'm. També em costa menjar alguns aliments i sempre miren d'adaptar-me el menjar perquè em sigui més fàcil. Si cal, me'l trituren, i això ho agraeixo molt. Són aquests petits detalls els que em fan sentir molt ben acollida, escoltada i valorada cada dia.



TERE CAMPAÑA ADAMUZ

Fa uns tres anys que vaig entrar al centre, i hi estic molt a gust. Em sento molt acompanyada, com si fos a casa, envoltada de gent que em cuida i m'entén. Abans de venir, passava una època difícil i no em sentia gaire bé, però estar aquí m'ha ajudat molt a recuperar l'ànim i les ganes de fer coses. M'agrada molt col·laborar en tot el que puc i sentir-me part del dia a dia. Les gerocultores ja saben que tinc dificultats per poder fer algunes coses com, per exemple, tallar-me la carn, però elles de seguida m'ajuden, molts cops sense haver-ho de demanar, i això em dona molta tranquil·litat. M'encanten les celebracions, sobretot quan fem l'aniversari del centre, que és una festa grossa i ens ho passem molt bé, així com el carnaval i totes les activitats que organitzen les gerocultores, que sempre tenen idees molt bones i ens fan riure. Aquí em sento activa, útil i ben cuidada, i això per a mi ho és tot.



Activa el teu cos!

GLÒRIA GIFREU FISIOTERAPEUTA I DIRECTORA
DEL SAIAR VALL D'ONYAR DE VILOBÍ D'ONYAR

Evitem les caigudes

L'envelliment és un dels factors de risc de les caigudes, però hi ha **mesures i accions que poden disminuir-ne la probabilitat**. És per això que SUMAR ha plantejat una revisió i un estudi per fer-ne en les seves persones usuàries una bona prevenció.

El mes de gener del 2025, l'equip del projecte de prevenció de caigudes de SUMAR, format per Judit Lobera (directora de Qualitat), Meritxell Coromina (fisioterapeuta de la Residència de Sant Hilari Sacalm) i jo mateixa, ha presentat els resultats. Aquí un resum del tríptic informatiu de mesures preventives i del programa d'exercicis de reforç muscular i d'equilibri.

Algunes de les **mesures preventives** són **en l'entorn**, tant del centre com del domicili:

- Cal evitar objectes que ens puguin entrebancar (mobles al mig del pas, cablejat, catifes...)
- Cal evitar trepitjar terres molles per no relliscar
- Cal utilitzar ajudes (com ara baranes) per entrar i sortir de la dutxa o per baixar-pujar escalons
- Cal tenir una bona il·luminació



Altres **mesures que afecten directament la mateixa persona** són fer ús d'un bon calçat i utilitzar ajudes per caminar si és necessari, com ara bastó, crosses o caminador.

I també és important fer revisions de la vista per preservar-la i en el cas de molèsties o dolor als peus, cal fer ús de la podologia.

Però sobretot, **el més important** és **mantenir-nos actius físicament!**

Aquí teniu **una pauta d'exercicis** que pot complementar l'activitat física del dia a dia, com ara passejades, fer feines al jardí o a l'hort, jugar a petanca, pujar i baixar escales,...

1

APUGEU I ABAIXEU
LES NATGES

5 vegades, 3 sèries



2

PRESSIOEU LA PILOTA
I AGUANTEU 5 SEGONS

5 vegades, 3 sèries



3

EN POSICIÓ
ASSEGUDA, PUGEU
LES PUNTES
DELS PEUS

5 vegades, 3 sèries



4

ESTIREU EL GENOLL
SENSE DESENGANXAR
LA CUIXA

10 vegades, 3 sèries
Si voleu augmentar
la dificultat, podeu
usar una goma



5

AIXEQUEU-VOS I
SEIEU LENTAMENT

10 vegades, 2 sèries



6

OBRIU LA CAMA,
AMB UN SUPORT

5 vegades cada cama,
3 sèries



7

ENLAIREU GENOLLS
ALTERNs, AMB SUPORT

10 vegades, 3 sèries



8

MANTENIU-VOS A
PEU COIX

3 vegades cada peu,
de 10-30 segons.
Si cal, amb suport.



Activa la teva ment!

ANTONIA LÓPEZ TREBALLADORA SOCIAL I DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DELS HOSTALET DE PIEROLA

Trobeu els valors dels nostres serveis:

ACOMPANYAR
INNOVACIÓ

DIGNITAT
PARTICIPAR

ACTITUD
RESPECTE

FELICITAT

Escriuiu paraules que comencin per la lletra...

A _____

C _____

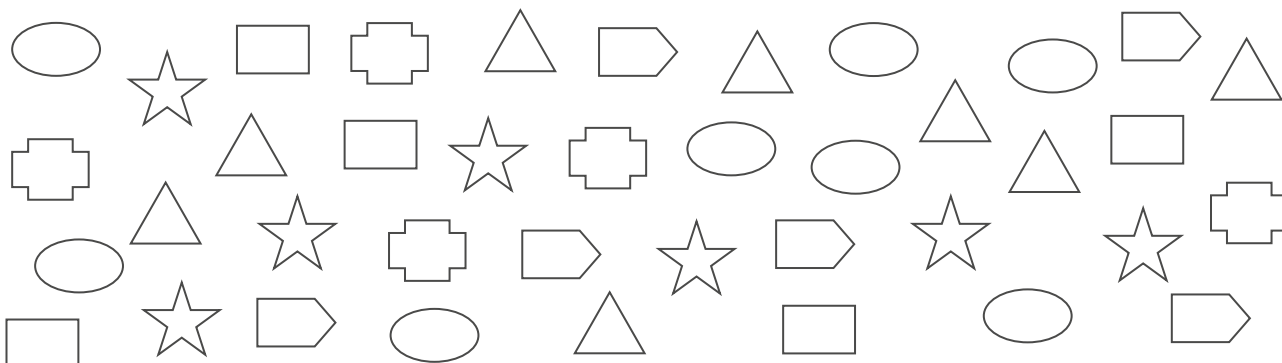
L _____

M _____

Trobeu la lletra P:

b	p	b	b	b	p	b
q	b	q	b	p	q	q
b	b	q	p	q	q	b
p	b	p	q	q	b	p
q	q	b	q	p	p	b
b	b	q	b	q	p	q
q	q	p	b	p	b	q

Pinteu les figures del color de la mostra



Sabies que...

mai és tard per fer noves amistats?

La soledat no volguda és una realitat que afecta moltes persones grans i que té un impacte en la seva salut física i emocional. S'ha demostrat científicament que l'aïllament social pot augmentar el risc de depressió, de deteriorament cognitiu i fins i tot de malalties cardiovasculars.

Les relacions socials són, doncs, necessàries per mantenir una bona qualitat de vida. Les converses, les trobades i la vida social activa són essencials per al benestar emocional i físic, ja que compartir moments amb els altres ens ajuda a sentir-nos valorats i connectats.

Els centres de serveis per a la gent gran tenen un paper clau per evitar aquest aïllament. **A través d'activitats, tallers i espais de convivència, es fomenten les relacions socials** i es creen comunitats on ningú se sent sol. Aquests espais no només ofereixen companyia, sinó també l'oportunitat de compartir experiències, descobrir noves aficions, gaudir d'un envelliment actiu i crear lligams amb noves amistats.

La vellesa no ha de ser sinònim de soledat, sinó de noves oportunitats per compartir i viure plenament.



sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



Ajuntament de
Fogars de La Selva

**CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL
FOGARS DE LA SELVA**

Plaça Serra Marina, s/n
08495 Fogars de la Selva
Tel. 937 644 368
csfogars@sumaracciosocial.cat
centreserveisfogarsselva.com

f @cdfogars



Consell Comarcal
de la Selva
BENESTAR SOCIAL

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social, MP, SL.
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Ed. Narcís Monturiol
Emili Grahit, 91. Bloc B. 3a Planta
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat

🐦 @sumar_asc

f @sumaracciosocial

📷 @sumaracciosocial

📺 Sumar Acció Social

📺 Sumar, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya

Amb el suport de:



Diputació de Girona



Generalitat
de Catalunya



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA