

sumem

NÚMERO 28

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Les Garrigues

Desembre 2025

Núm. 9



CONSELL COMARCAL
DE LES GARRIGUES

Editorial
PÀG. 02

Les gerocultores,
l'ànima del nostre centre
PÀG. 04

Fotos collage
Un any de grans
moments
PÀG. 08

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 Les Garrigues



CONSELL COMARCAL
DE LES GARRIGUES

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

Cristina Teixidó

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Direcció i equip de professionals
del centre
Marina Solé, 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

JUNTS FEM POSSIBLE AQUEST ESPAI DE VIDA

Quan arriben aquestes dates tan assenyalades, em ve molt de gust adreçar-me a vosaltres per compartir una estona de reflexió, agraïment i bons desitjos.

Nadal és un temps que ens convida a aturar-nos, a respirar i a mirar amb tendresa tot el que hem viscut durant l'any. I,enguany, **el que més hem sentit és el caliu de la comunitat** i l'afecte que feu possible cada dia en aquest centre.

El Centre de Serveis Integrals per a la Gent Gran (CSIGG) de les Garrigues s'ha consolidat amb el temps com **un espai on tothom troba un somriure, una conversa, un suport o una activitat que omple el dia de sentit**. No és només un lloc on es fan tallers, gimnàstica o activitats de memòria; és un punt de trobada que dona vida al poble, que crea lligams i que recorda que la gent gran sou un pilar fonamental del nostre territori.

Aquest 2025 ha estat un any especialment significatiu per al Consell Comarcal. A la nostra comarca, la gent gran formeja part del dia a dia dels pobles: sou experiència, sou memòria viva i sou una presència que dona cohesió i sentit a la comunitat. Per això és tan important continuar ampliant els espais de suport, convivència i benestar.

En aquesta línia, **l'1 de desembre ha obert les portes el nou equipament de l'Albi**, un espai molt esperat i necessari, pensat perquè les persones grans disposin d'activitats, companyia i una atenció de qualitat. Tot just fa pocs dies que està en funcionament, però l'acollida ha estat molt positiva i ens motiva a seguir treballant perquè aquests serveis arribin a tots els municipis de la comarca.

Permeteu-nos, doncs, que en nom dels ajuntaments i del Consell Comarcal **us trasludem el nostre més sincer agraïment** i els nostres millors desitjos.

Que aquestes festes us portin pau, retrobaments que omplen el cor i la il·lusió de començar un nou any amb energia renovada.

Us desitgem a tots un Bon Nadal i un feliç 2026, ple de salut, il·lusió i bons moments compartits.

Antoni Villas Miranda

President del Consell Comarcal
de les Garrigues



CONSELL COMARCAL
DE LES GARRIGUES



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Antoni Villas Miranda
President del Consell Comarcal
de les Garrigues



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.

Les gerocultores, l'ànima del nostre centre

.....

CRISTINA TEIXIDÓ, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS PER
A GENT GRAN DE LES GARRIGUES



Darrere de cada activitat i de cada moment viscut al nostre centre, hi ha unes professionals que són clau per tirar-lo centre endavant: **les gerocultores**. Elles **són l'essència del dia a dia**, ja que estan moltes hores freqüent a freqüent amb totes les persones que som al centre, i la seva energia i acompanyament càlid i acurat són el que converteixen aquest espai en una autèntica llar.

El seu treball va molt més enllà de les tasques quotidianes. **Ser gerocultora** amb el nostre model d'atenció ACP és conèixer cada persona, les seves peculiaritats i entendre com vol ser tractada. És tenir present que cada persona gran té la seva història, els seus ritmes i les seves necessitats, i adaptar-se a cadascuna amb sensibilitat, amb respecte, i estar sempre atentes als canvis. **És donar un cop de mà, acompanyar i ajudar, però també és compartir una paraula i donar consol** quan fa falta.

És una feina que exigeix moltes habilitats, així com capacitat d'organització i molta empatia, a més de gestió emocional personal. Malgrat això, moltes vegades no rep el reconeixement que mereix. Per això, aquest any des de SUMAR, es vol reconèixer les companyes gerocultores en

general, i des d'aquí, també en particular **volem agrair profundament la tasca insubstituïble que fan totes elles al nostre centre**. Sense elles i el seu compromís de millora contínua, aquest centre no seria el que és.

Són professionals que, més enllà de fer l'assistència a les activitats de la vida diària que les persones puguin necessitar, duen a terme pro-

jectes, fan recerca d'activitats segons preferències dels usuaris, i organitzen i completen el dia a dia, de manera que donen sentit i omplen el temps de les persones que venen al centre. Molts cops es requereix canviar l'organització, el que s'hi fa i com es fa dependent de les persones i sempre pensant en elles, i això **exigeix per part seva un grau alt**

de flexibilitat, de capacitat de resolució de les situacions i de valoració i anàlisi d'aquestes. Per tot això, la capacitat de treball en equip és bàsica per poder fer-ho possible entre totes i vetllar per aconseguir els objectius comuns.

Tenen clar que fomentar l'autonomia és cabdal i important perquè les persones se sentin bé, i saben com explicar i com transmetre-ho a tothom. Vetllen perquè tothom pugui seguir amb el seu projecte de vida i perquè pugui fer les coses que els agradin.



LES GEROCULTORES, L'ÀNIMA DEL NOSTRE CENTRE



.....

LES GEROCULTORES, L'ÀNIMA DEL NOSTRE CENTRE

.....



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!

.....

















El centre en primera persona

ESTHER DOMINGO COLLADO

El projecte de reminiscència ha estat una de les experiències més boniques que he compartit amb les persones del centre. Ha estat un projecte de tots: l'han fet seu des del primer moment, col·laborant en la preparació de cada sessió, portant fotografies i objectes que ens han permès viatjar junts al passat. Hem gaudit moltíssim, tant organitzant-lo com participant-hi. Per a mi ha estat una vivència molt enriquidora; he après molt d'ells, i alhora es notava que estaven contents de sentir-se protagonistes i participants.

Una de les coses que fan que m'estimi tant la meua feina és treballar perquè cada persona usuària se senti el millor possible al centre, com si

fos a casa seva. Recordo especialment un senyor que al principi només venia al matí i no es volia quedar a dinar. Un dia em va dir que ho provaria i que s'hi quedaria. Em va sortir de dins fer-li una abraçada i expressar-li que estava molt contenta de la seva decisió. Jo ja em pensava que això m'havia alegrat el dia... però a la tarda em va dir que el millor de quedar-se a dinar no havia estat el menjar, sinó l'abraçada que li havia fet i l'alegria que li havia transmès. Només per aquell moment, per aquella connexió tan humana, ja havia valgut la pena. I és llavors quan penso: com no m'ha d'agradar aquesta feina, que em regala tantes emocions tan pures i autèntiques!



ARES PAGÀ FRANCH

Fa poc s'ha incorporat un usuari al centre, i des del primer dia ha mostrat una actitud oberta i amable amb tothom. Durant la festa de les famílies, el vaig veure observar atentament l'ambient, mentre sonava la música. Semblava que volia participar-hi, però no s'acabava de decidir. El vaig animar a ballar, i al cap d'uns segons, somrient, s'hi va llançar.

Després em va donar les gràcies amb una emoció sincera i em va dir que feia molts anys que no ballava, que ja ni recordava l'última vegada que ho havia fet, quan la seva dona encara era viva. Aquelles paraules em van arribar al cor. En aquell moment vaig ser molt conscient de com n'és d'important acompanyar i fomentar aquests petits instants de felicitat, perquè, per a algú poden tenir un significat immens. A vegades, un gest senzill pot obrir la porta a records, emocions i vivències que semblaven oblidades.

Recordo el caràcter especial d'una usuària que tenia aquella màgia única de fer més lleugers fins i tot els dies més difícils. Amb la seva manera de ser propera, empàtica i carregada d'humor, aconseguia transformar qualsevol moment complicat en una estona agradable. La seva situació no era la millor, però ella sempre trobava temps per arrencar-me un somriure.

Recordo amb tendresa com parlava dels seus fills, amb una estima profunda. Un dia, amb aquell somriure tan seu, em va dir: "Et faré una caixeta per quan en tinguis un tu". En aquell moment em va fer gràcia, però ara que soc mare, entenc d'una manera molt més profunda el significat d'aquelles paraules, i el vincle tan fort que es pot tenir amb la família. Es notava com li agradava estar al centre i que sabia que li feia bé. Quan va arribar el moment de marxar, el seu comiat va ser especial, com ella: senzill, però ple de sentiment.



El centre en primera persona

MONTSERRAT MASIP SABATÉ

Són afectuoses i ho fan tot amb sentiment. En el meu cas, no soc una de les persones que més necessiten perquè tinc autonomia física, però elles de seguida estan pendents de les que sí que ho necessiten. Si algun cop he estat més trista, m'han preguntat per com m'han vist, sense jo dir-los res. Ho noten tot i van coneixent a tots del peu que calcem i ens van observant. Al moment entenen per què ens passa una cosa o una altra, i això jo ho veig en totes les persones que som aquí. Tots estem en situacions i estats diferents, de sentits, d'humor, i ens tracten de la manera que som, i han de ser molt espavilades per conèixer-nos un a un! Elles ens acompanyen a totes i saben què necessitem. Cada persona ha d'estar tractada a la seva manera, segons què li passa o qui és, i això és una gran feinada que tenen.



SEVERINO MARTÍ VIDAL

Jo les alabo molt, ho porten tot com un rellotge. M'agrada quan fem exercicis de preguntes i quan em manen què he de fer. No puc estar quiet, i el que m'agrada és que em donin feina i em diguin en què les puc ajudar. Són molt amables quan parlen, tracten molt bé la gent i noto que m'aprecien molt. Estic molt content amb elles i sempre miro que elles també estiguin a gust amb mi i aquí, ja que passem moltes hores junts. M'han ensenyat a fer labors i coses que no havia fet mai i m'han agradat.



MARI ROMERO PERALTA

Quan vaig començar al febrer no volia venir, però ara n'estic molt contenta i he après moltes coses, en part gràcies a les gerocultores. A mi m'encanta fer labors i n'hi ha algunes que no havia fet mai i aquí me n'han ensenyat. Totes les treballadores són molt simpàtiques i m'han ajudat molt. Ara estic treballant amb feltre i materials que no havia treballat abans. Sempre tenen bones idees de labors que podem fer, i saben quines ens poden agradar més o menys a cadascuna. Aquí fem moltes altres activitats cada dia i també tallers de cuina, i sé que elles ho preparen i ens ho expliquen amb interès. Ens agrada molt fer coses diferents.



MIQUEL GUIU MASIP

Algun dia que no m'he trobat bé m'han acompanyat i s'han portat molt bé, i han sigut molt agradables. També recordo l'abraçada que em va fer una d'elles el primer dia que em vaig quedar a dinar. Sempre m'ajuden en tot el que convé i m'expliquen el que m'han de fer. A mi em sorpren perquè acompanyen a tothom, i fan feines que per a mi no estan pagades amb diners. Estic molt content de totes i mai em posen cap problema. Em recorden quan alguna cosa no se'm posa bé o no me'n recordo.



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
ALTERNNS, 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 _____

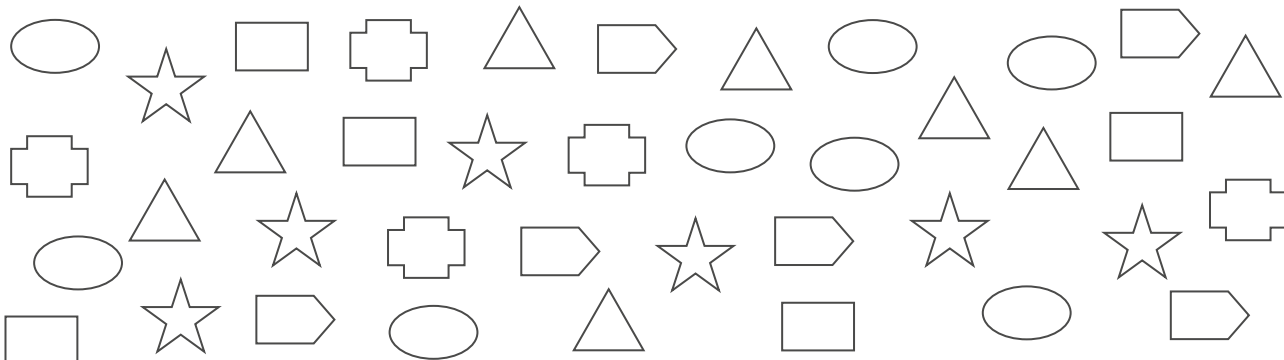
L _____

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



CONSELL COMARCAL
DE LES GARRIGUES

CENTRE DE SERVEIS LES GARRIGUES

Carrer Marina, s/n
25177 La Granadella
Tel. 973 133 710
cslesgarrigues@sumaracciosocial.cat
centreserveislesgarrigues.com

 @csigglesgarrigues

 @csigglesgarrigues

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

 @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