

sumem

NÚMERO 28

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Hostalets de Pierola

Desembre 2025

Núm. 6



AJUNTAMENT
DELS HOSTALETS
DE PIEROLA

Editorial
PÀG. 02

La música per cuidar,
connectar i emocionar
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 Hostalets de Pierola



AJUNTAMENT
DELS HOSTALETES
DE PIEROLA

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

Antonia López

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Direcció i equip de professionals
del centre
José Luis Oreiro, 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

CONTINUEM TREBALLANT PER UNA ATENCIÓ DIGNA I PROPERA

Com a regidor de Gent Gran **vull expressar-vos l'orgull que sento** pel nostre centre i pel que representa per a la vida de moltes persones i famílies. És molt més que un espai físic: és un lloc de trobada, de cures, d'acompanyament i de convivència. Cada dia, desenes de persones hi troben no només atenció personalitzada, sinó també un ambient càlid i proper, que dignifica i dona qualitat a la seva vida.

I deixeu-me dir que **el mèrit principal recau en les persones que hi treballen**. Tenim la sort de comptar amb un equip de professionals compromeses, amb una vocació de servei extraordinària, que saben combinar l'eficiència amb la sensibilitat humana. Són elles qui aconseguen que el centre funcioni de manera exemplar i que esdevingui un entorn on la confiança és mútua i constant. **La seva feina diària és reconeguda i estimada**, i això es veu en la tranquil·litat de les famílies i en l'agraïment sincer dels usuaris.

En aquest sentit, vull posar en relleu la satisfacció de **les famílies**, que **ens transmeten sovint la seva alegria** per veure els seus éssers estimats ben cuidats, respectats i atesos amb dignitat. Aquesta confiança ens esperona a seguir millorant i a ampliar serveis, sempre amb la mirada posada en el benestar de les persones.

És per això que celebro especialment la notícia d'aquest any: **hem aconseguit tres places públiques més**. Això vol dir que passem de 15 a 18 places públiques, un avanç important que obre la porta a més famílies que necessiten suport i que ara poden comptar amb un recurs accessible i de qualitat. Aquesta ampliació és fruit de la feina conjunta i de la convicció que la gent gran mereix el millor.

Per últim, vull dir-vos que, des de l'Ajuntament, **continuarem treballant amb aquesta mateixa força i compromís**, sabent que darrere de cada pas hi ha persones, famílies i històries de vida que ens donen sentit i que ens recorden que tenir cura de la gent gran, és una de les missions més nobles que pot tenir un municipi.

Moltíssimes gràcies.

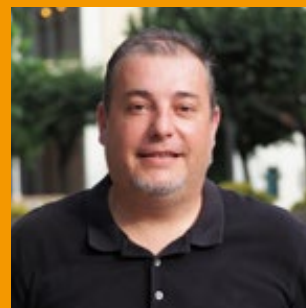
Daniel Vendrell Domínguez
Regidor de la Gent Gran
dels Hostalets de Pierola



AJUNTAMENT
**DELS HOSTALETES
DE PIEROLA**



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Daniel Vendrell Domínguez
Regidor de la Gent Gran dels
Hostalets de Pierola



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.

La música per cuidar, connectar i emocionar

.....
ANTONIA LÓPEZ, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS
DELS HOSTALETES DE PIEROLA



El treball de les gerocultores va més enllà de tasques bàsiques d'assistència en les activitats de la vida diària; elles són un pilar essencial en el centre, ja que generen un ambient de seguretat i de confiança, i ofereixen suport emocional i companyia. És un treball físicament demandant, gestionen situacions complexes i en moltes ocasions **breguen amb la deterioració cognitiva, però és la part emocional la que requereix més dedicació**. L'empatia i la comprensió són el nucli de la seva professionalitat, però també són trets notables en elles la paciència que demostren a cada moment i amb cada persona.

Les gerocultores es converteixen en confidents, comparteixen alegries i ofereixen una espalla en els moments de tristesa. El vincle que es forma entre els usuaris i les gerocultores és una relació de confiança, afecte i companyia que té un impacte profund en la salut mental i física dels usuaris. Aquest vincle també permet als cuidadors identificar canvis subtils en l'estat d'ànim o la salut dels residents, i actuar de manera proactiva facilita una atenció més personalitzada i efectiva. **Ser part de la vida d'una persona gran i contribuir a la seva felicitat i benestar és una labor profundament gratificant.**

“
La música no requereix esforços: només escoltar, recordar i gaudir.”

L'activitat musical està molt present en el nostre centre, és una eina molt poderosa i beneficiosa. **Enguany les nostres gerocultores han dut a terme un projecte musical important** amb el qual tots hem gaudit. Les activitats musicals poden ser tan variades com les preferències de cada persona. **La música té la capacitat d'evocar records i emocions profundes**, fins i tot en persones amb deterioració cognitiva o demència. Ens acompanya al llarg de la nostra vida i ens continua acompanyant en el centre. Ja sigui escoltant-la, cantant, tocant els tambors o fent un bingo musical. **Quan sona la música apareix un somriure.**

El ball també ha tingut un protagonisme especial. Hem rebut la visita de ballarines que ens han fet demostracions de balls de Bollywood, de hawaianes, de balls de saló, de sardanes i fins i tot de ball contemporani. **La música no requereix esforços: només escoltar, recordar i gaudir.** Les cançons de la nostra vida ens ajuden a exercitar la memòria a llarg termini i impacta positivament en el benestar físic, mental, emocional i social. Ens permet expressar emocions sense necessitat de paraules i alliberar sentiments que d'una altra forma podrien ser difícils de comunicar. És una activitat versàtil que s'adapta a les capacitats i gustos de cada persona i que demostra ser una valuosa companyia.



LA MÚSICA PER CUIDAR, CONNECTAR I EMOCIONAR



LA MÚSICA PER CUIDAR, CONNECTAR I EMOCIONAR



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.

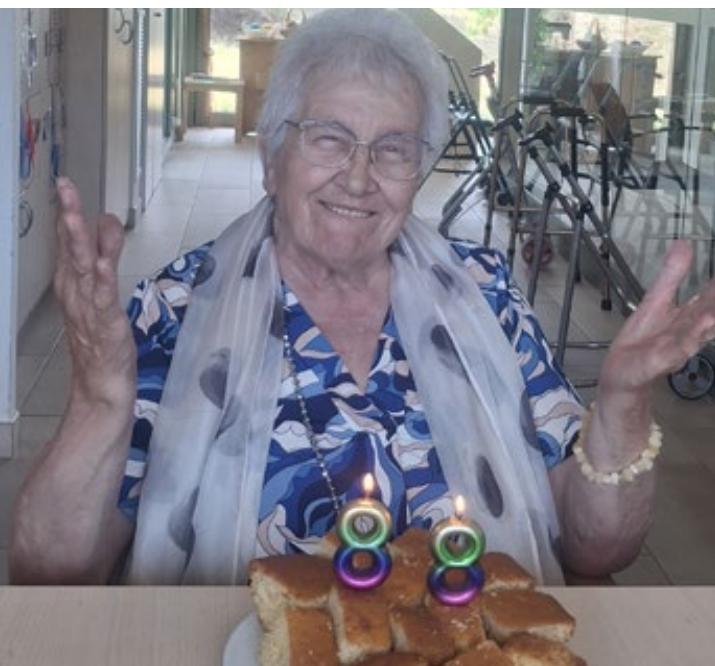
Gràcies per ser-hi!

.....

















El centre en primera persona

VANESSA LAGUNA

Al centre cada dia es poden presentar nous reptes, especialment quan es tracta de la salut i el benestar dels usuaris. I hem d'estar sempre alerta i preparades per actuar davant qualsevol eventualitat. Un dia, un usuari que al llarg de tot el dia va estar bé, gairebé al final de la jornada, va començar a sentir-se malament de sobte. Vaig notar que estava pàl·lid, massa adormit per l'hora que era, ja que era l'hora de marxar. En aquesta persona, eren signes clars que alguna cosa no anava bé. Sense perdre temps, vaig preguntar-li com se sentia i vaig veure que mostrava dificultat per expressar-se. Amb calma, però amb rapidesa, li vaig demanar que respirés lentament, que no es cansés. I vam fer una primera intervenció de presa de constants, mentre avisàvem els serveis d'emergència i la família. Durant tot el procés vaig estar al seu costat acompanyant-lo, parlant-li amb suavitat per tranquil·litzar-lo procurant transmetre calma en aquest moment d'incertesa fins a l'arribada de l'ambulància.

Per sort, la situació es va resoldre favorablement i quan va tornar al centre, el que més em va emocionar és que es va acostar a mi i, amb un somriure suau, em va agrair el que havia fet, em va dir que valorava molt l'atenció que li havia donat. Jo li vaig dir que el meu treball és ser aquí per a ells. Que m'alegrava saber que se sentís acompanyat i que això era important per a mi.

Aquest gest em va fer sentir una gran satisfacció personal i professional. Va ser un moment que fa pensar que, més enllà dels protocols, és important ser present, oferir tranquil·litat i acompanyament en moments de vulnerabilitat. Aquella experiència ens fa valorar la importància de fer una bona primera intervenció, però també del valor humà, de la cura propera i del vincle que construïm amb les persones.

Al centre fem gimnàstica cada dia, els exercicis són senzills i suaus: estiraments, moviments de baix impacte... treballem perquè els nostres usu-

aris mantinguin les capacitats. I ells s'esforcen per fer-ho i els agrada. I quan faig la gimnàstica, noto una energia especial, alguns ja s'esperen asseguts preparats, altres fan broma entre ells, sempre hi ha bon rotllo. És un moment que tots esperen, perquè saben que no només es tracta de moure el cos, sinó que és una estona per compartir i riure.

Recordo especialment un matí en què estàvem fent un exercici senzill de coordinació. Aixecàvem una cama i el braç contrari i fèiem el canvi amb l'altra cama i l'altre braç. A primera vista semblen moviments fàcils, però per a molts suposen un repte i una oportunitat per mantenir la mobilitat i la capacitat de concentració. Una usuària, que al principi solia dir-me que això no era per ella, es va animar a poc a poc a participar-hi. Va començar amb timidesa, però, entre ànims i aplaudiments del grup, va acabar de completar la sèrie. Quan va acabar, em va dir: "Veus?, al final sí que puc". Aquell moment em va fer sentir una alegria enorme. El benestar emocional que acompanya la superació d'un petit repte com aquest és incalculable, així com veure que la persona descobreix les seves capacitats, se sent acompanyada i, sobretot, que gaudeix el moment.

Situacions com aquesta em demostren que la gimnàstica que fem al centre no és només exercici físic, també és motivació, autoestima, companyia i superació personal.



MONTSERRAT MORA

En els centres d'atenció a la gent gran, un dels principals reptes és aconseguir que les persones usuàries estiguin motivades i s'involucrin en el dia a dia. Hi ha usuaris que durant el dia es mostren molt receptius i actius, però cap a la tarda, quan s'acosta l'hora de marxar o després de berenar, ja no volen fer gaire més. Sabem que una atenció personalitzada i l'observació dels gustos i costums de la persona ens poden ajudar a trobar la manera de motivar-la.

Una usuària tenia el costum de preparar-se per marxar després del berenar, tot i que encara faltava més d'una hora. Es posava davant la porta i ja no volia participar en res més i s'anava posant nerviosa. Vam estar uns dies oferint-li diverses activitats, però ella es negava a provar res. Però després d'observar-la i preguntar-li pels seus gustos i preferències, vam descobrir que li agradava molt la música, i en especial el Julio Iglesias. Li vam començar a posar algun vídeo de música; al principi, aviat es cansava i ho deixava, però cada dia allargava més la sessió, fins que va arribar un moment que a l'hora de marxar li havíem d'insistir que ho deixés perquè el transport se n'aniria sense ella.

Com a professional, un dels moments més gratificants és quan aconsegueixes connectar amb la persona usuària i motivar-la a participar i que s'ho passi bé. Al principi sembla difícil, però quan veus una mica de canvi en la rutina, motiva a continuar i et reafirma en l'atenció centrada en la persona.

Aquí es cuiden molt totes les activitats, i si n'hi ha una que agrada molt i ocupa un lloc molt especial són les manualitats. Cada dia tenim un espai per a la creativitat i la persona que ho vulgui pot deixar volar la imaginació amb la pintura, la decoració d'objectes reciclats, la papiroflèxia i moltes altres. Cada activitat s'adapta a les capacitats de cada persona, i més enllà del resultat final o de treballar la psicomotricitat fina o la memòria, un dels beneficis que trobem és l'espai relacional

que es forma al voltant de les manualitats, com interaccionen i es donen suport entre ells.

Recordo una senyora que mai havia fet ni manualitats, ni pintura... al principi no volia fer res per por que li sortís malament, però de mica en mica va anar provant amb coses senzilles i es va anar animant i atrevint-se, i ara, encara no n'ha acabat una que ja porta un pot o una caixa de casa per preparar la següent. Aquesta senyora se sent satisfeta i ha descobert un món de possibilitats que desconeixia. A qui li agrada fer manualitats gaudeix amb les decoracions del centre, com les de Nadal o les de la Festa de Primavera o Sant Jordi.

És gratificant per a ells i també per a nosaltres en veure com es mostren d'orgullosos amb el resultat final dels treballs que han creat. Nosaltres els ajudem i veiem com millora l'estat d'ànim d'una persona que potser al principi es mostra reticent i no veu quin serà el resultat d'allò que està fent, però que després ho comparteix amb tots i ho mostra orgullós el dia que ve la família al centre. Tots aquests moments ens enriqueixen i ens reafirmen en la importància de motivar i generar espais perquè les persones puguin expressar el seu talent i creativitat en qualsevol etapa de la vida.



El centre en primera persona

MANUELA ALBALADEJO

Jo estic molt contenta amb el personal. Estic encantada amb la paciència i saber estar que tenen. A mi les gerocultores em tenen el cor guanyat, m'ajuden en tot allò que necessito, són senzilles, prudents, educades i sempre estan pendents. No poden fer millor la seva feina perquè mai no tenen una mala paraula. No tothom té tanta paciència i elles, passi el que passi, sempre són amables, sempre estan contentes.

El que m'agrada més d'elles és que compten amb mi per a tot i em demanen l'opinió i això fa que em senti útil. Fa uns mesos vaig caure a casa; no va ser important, però en arribar al centre els ho vaig explicar i de seguida es van preocupar i es van oferir per al que necessités. Si vas al metge et pregunten en arribar com t'ha anat; si m'he de posar crema me la posen, o si m'he de posar les gotes a les orelles, per a qualsevol cosa sempre estan disposades i això

em dona molta tranquil·litat. Sents que tens unes persones que són com si fossin de la família. Fan que no les sentis com a treballadores sinó com una companya més. No les he vist mai enfadades amb ningú ni per res, jo no sé si podria.



MERCEDES PEREIRA

Jo vaig començar a venir al centre per acompanyar el meu marit, però ara vinc per a mi mateixa. Jo recordo que quan vaig començar em costava relacionar-me amb les gerocultores, perquè jo soc molt, molt xerraire i elles, molt prudents. Escoltaven molt i sempre estaven disposades a asseure's amb tu i a conversar, però explicaven poc, i això feia que jo tingués la sensació que no arribàvem a un espai intermedi. Però a poc a poc elles s'han esforçat per obrir-se a mi i crec que amb les feines de ganxet i les manualitats hem arribat a un punt de trobada; les converses al voltant de la taula fent una manualitat és una de les activitats que més gaudeixo. Jo segueixo sent molt xerraire i entenc que no tothom és igual, però ara elles també ho són.

Una altra cosa que fa que em senti bé aquí és que elles sempre estan pendents i ens donen el suport que necessitem, però sense passar-nos al davant, sempre pregunten la nostra opinió i la respecten.

Al centre trobo el suport per superar moments amb els ànims més baixos. Aquí he trobat, una família en elles i en la resta de persones usuàries, amb qui em sento bé. Jo necessito sentir-me útil i aquí em sento útil i escoltada.



MIQUEL VIVES

Doncs no sé què vols que et digui, perquè per a mi totes les noies són fabuloses. Estic més que bé, perquè em tracten bé i fan allò que necessito. Estic encantat de la vida. Un dia que em vaig posar malalt no em van poder atendre millor, i fins i tot la meva nora em va dir que aquestes noies valen molt per a la feina. Em sento tractat de primera. Fa temps, quan vaig començar a venir al centre, podia fer més coses: sortia a caminar al bosc al matí abans de venir i els portava pinyes per a les seves manualitats, flors quan tenia flors al jardí, o els tallava branques que elles penjaven del sostre per adornar el centre per les festes. També vaig plantar maduixes a l'hort i hem tingut maduixes molt de temps, cada dia en sortien unes quantes. Ara moltes coses ja no les puc fer, ja no vaig al bosc, però segueixo ajudant en el que puc, tallant el pa o a tancar el centre abans

de marxar. Fa molt de temps que soc al centre i em sento bé amb tothom.



M. JOSÉ GALERA

Recordo del primer dia que vaig entrar al centre: tothom va ser molt amable i l'ambient era molt agradable, tant els usuaris com les treballadores, però jo soc una persona introvertida i em costa relacionar-me amb la gent. Em sentia com peix fora de l'aigua. Al principi només observava i gairebé no participava en cap activitat. Les noies sempre amb molt de tacte i sense angoixar-me m'oferien activitats, però també em deixaven el meu espai. Sempre em deien que jo fes el que em vingués de gust, que no estava obligada a res. Em preguntaven sobre les coses que m'agradava fer i em va costar, però de mica en mica em vaig integrar amb el grup. Ara em sento molt còmoda i soc una més, estic com a casa i participo en les coses que m'agraden, com algunes manualitats o opinant sobre les notícies. Si em sento cansada m'ajec.

Durant tot aquest temps amb les companyes al centre, m'he sentit acompanyada, escoltada. Tam-

bé m'he sentit estimada per les noies, tinc una confiança especial amb elles i quan entro per la porta ja saben com estic aquell dia. I també amb la resta de persones. Em sento segura i amb confiança amb el tracte que en rebo, sé que puc parlar i explicar-los el que necessiti.



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

Q	D	B	I	H	A	H	P	S	F	F
N	Y	I	N	N	O	V	A	C	I	Ó
Z	W	D	U	Y	R	Q	H	L	Z	N
O	J	D	I	G	N	I	T	A	T	D
N	X	V	S	O	W	J	V	C	S	K
P	A	R	T	I	C	I	P	A	R	S
M	N	F	E	L	I	C	I	T	A	T
I	L	A	C	T	I	T	U	D	S	H
D	K	F	N	M	Y	G	A	M	P	D
A	C	O	M	P	A	N	Y	A	R	A
H	S	J	R	E	S	P	E	C	T	E

Escriuiu paraules que comencin per la lletra...

A _____

C _____

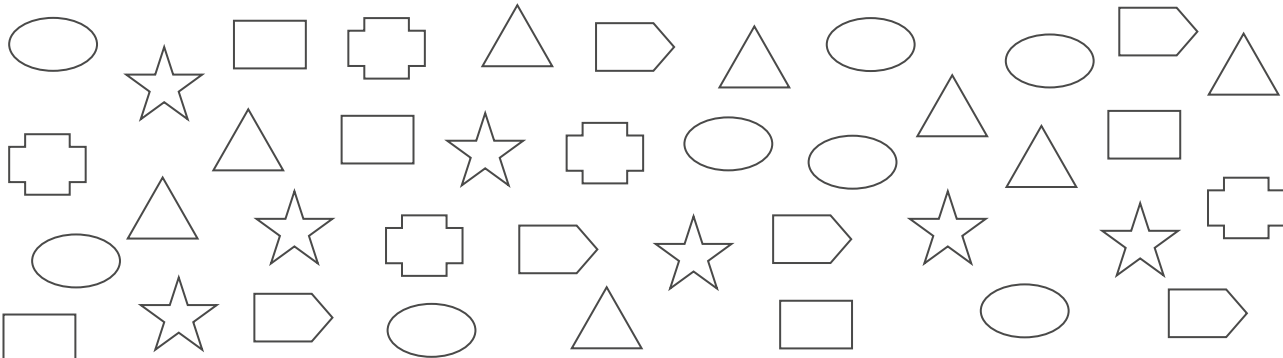
L _____

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
DELS HOSTALETS
DE PIEROLA

**CENTRE DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL
HOSTALETS DE PIEROLA**

Àngel Guimerà, 1
08781 Els Hostalets de Pierola
Tel. 937 712 535
cshostalets@sumaracciosocial.cat

f @cshostaletspierola
i @cshostalets

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

t @sumar_asc
f @sumaracciosocial
i @sumaracciosocial
b Sumar Acció Social
l 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