

Josep Tarradellas

CENTRE DE DIA

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS · NÚMERO 28

CENTRE
DE DIA

Josep Tarradellas El Papiol

Desembre 2025

Núm. 2



Ajuntament
del Papiol

Editorial
PÀG. 02

El centre de dia,
un espai per créixer
i compartir
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
TREBALLADORS
FAMILIARS

CENTRE
DE DIA

Josep
Tarradellas
El Papiol



Ajuntament
del Papiol

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

Adela Martínez

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Direcció i equip de professionals
del centre
Marina Solé, cap de servei de Resi-
dències i Centres Diürns
Esther Rodríguez Delmás,
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 MILLORANT EL CENTRE DE DIA

Des de l'Ajuntament del Papiol, el 2025 ha sigut un any en el qual **s'han fet diverses inversions en el manteniment de les instal·lacions** del centre de dia. A part de disposar de la cuina nova reformada a finals del 2024, aquest any s'ha adequat la sala multifuncional, i s'ha guanyat una zona confortable i dedicada a les activitats del centre que requereixen més espai, a més de facilitar l'accessibilitat tot generant una obertura directa a la sala evitant el pas de l'escala.

Aquest any, finalment, també s'ha pogut renovar el sistema de climatització, que ens permet aconseguir un confort tèrmic en els diferents espais. Amb aquesta actuació ens assegurem que en cas d'avaría en un dels aparells, la resta seguiran funcionant correctament i no succeiran episodis com els que ens hem trobat en el passat.

Som conscients que aquesta etapa de la vida comporta molts canvis que sovint són complicats de gestionar tant logísticament com emocionalment. És per això que **considerem important seguir apostant per mantenir una bona qualitat de vida de les persones grans**. A vegades, a causa d'una qüestió econòmica, hem de prendre decisions que no són les desitjables o tardem a poder resoldre necessitats, però treballem de la mà de les diferents tècniques i treballadores per evitar que el malestar per aquests retards o decisions tingui el mínim impacte possible.

Vull agrair, des d'aquí, a totes les professionals que fan possible el bon funcionament del nostre centre; a les famílies, per confiar-hi; i als i les usuàries per compartir i gaudir, en la mesura del possible, d'aquesta etapa de la vida.

M'acomio posant-me a disposició, com a regidora de Serveis Socials, de qualsevol suggeriment o necessitat que em vulgueu transmetre.

Anna Serra
Regidora de Serveis Socials



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Anna Serra
Regidora de Serveis Socials



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 centre de dia, un espai per créixer i compartir

ADELA MARTÍNEZ, DIRECTORA DEL CENTRE DE DIA DEL PAPIOL



Al llarg dels anys el model de centre diürn per a gent gran ha experimentat una transformació progressiva que l'ha portat al que és actualment: **un recurs dinàmic on es prioritza l'autonomia, la convivència i la participació de les persones ateses.** Ja no es tracta només d'un espai assistencial per a persones dependents que no poden ser ateses per les famílies.

Cada cop és més freqüent que siguin les mateixes persones usuàries qui, en ple ús de les seves capacitats, triïn aquest recurs, no com a resposta a la necessitat de ser ateses, sinó pel desig de mantenir-se actives, socialitzar i relacionar-se amb altres persones. Aquest canvi també és el reflex d'una evolució cultural significativa perquè **els centres ja no són vistos com un lloc per a "vells", un espai passiu** on les persones tenen cobertes les necessitats bàsiques d'higiene i alimentació. Ans al contrari, **el centre es transforma en el lloc on es pot desenvolupar una etapa vital** on l'experiència i l'energia individual es posa al servei de la col·lectivitat.

Apostem per **una societat que valora l'envelliment actiu, inclusiu i digne**, que entén que l'autonomia i la participació de les persones, sigui quina sigui la seva edat, són uns drets fonamentals que les han d'acompanyar tota la vida.

Al centre de dia Josep Tarradellas continuem treballant en **la implementació del model d'Aten-**

ció Centrada en la Persona (ACP) per oferir un entorn segur i obert en què cadascú pot desenvolupar les seves capacitats, compartir experiències i gaudir d'una vida activa alhora que decideix què és el que vol fer i en què vol participar. Creiem en el potencial de la convivència i en el respecte mutu i ens comprometem a continuar treballant per impulsar activitats i projectes que afavoreixin el benestar integral de totes les persones amb un **objectiu: que sentin que es troben a casa.**

“**El centre es transforma en el lloc on es pot desenvolupar una etapa vital.**”

El paper de l'equip de **gerocultores al nostre centre** de dia és fonamental per assolir aquest objectiu. Ningú millor que elles coneix les persones ateses, ja que sovint passen més temps amb elles al centre que amb la família a casa. El grau de confiança que es pot generar els permet conèixer el que els

agrada, saber ràpidament el que necessiten, si tenen un bon dia o no, si els ha passat res que els entristeix, o si s'acosta una data assenyalada...

La tasca de les nostres gerocultores és integral i multidisciplinària per afavorir una detecció primerenca de canvis en l'estat de salut i psicològic de les persones ateses, per promoure una correcta alimentació i un òptim estat físic. Tenen la capacitat de combinar una atenció personalitzada, donar suport cognitivament i emocionalment i millorar i prevenir la dependència de les persones ateses mitjançant les diferents activitats, ajudant a l'aprenentatge i, per sobre de tot, gràcies a unes relacions humanes de qualitat.

És motiu d'orgull per al centre de dia Josep Tarradellas **comptar amb un equip de professionals que posa el cor en la feina diària**, i converteix en una experiència enriquidora el dia a dia de

les persones ateses. **No podem deixar d'agrair-los la dedicació i la vocació** i desitgem que es reconegui la labor humana, tècnica i responsable que desenvolupen cada dia les gerocultores.



EL CENTRE DE DIA, UN ESPAI PER CRÉIXER I COMPARTIR



EL CENTRE DE DIA, UN ESPAI PER CRÉIXER I COMPARTIR



Fotos collage

UN ANY DE GRANS MOMENTS

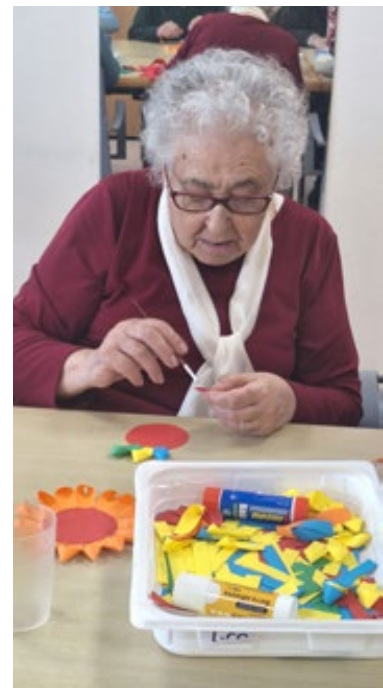
Al llarg de l'any **hem compartit experiències, somriures i aprenentatges** que han fet d'aquests mesos una etapa plena de vida i companyonia. En aquestes pàgines trobareu un recull d'imatges que capturen diferents moments de l'activitat del centre, des de tallers i excursions fins a celebracions i trobades 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

NURIA MOLINA

Al pedirnos que expliquemos experiencias gratificantes como gerocultoras, la verdad es que a lo largo de todos los años que llevo trabajando hay muchas que lo son y otras que no lo son tanto.

Se crean vínculos afectivos con las personas usuarias y esto hace que la relación sea muy cercana. Escuchar sus historias de vida es tan interesante que en algunos casos descubres a personas, en este momento frágiles y dependientes para sus necesidades básicas, que una vez fueron fuertes y le echaron coraje a la vida para salir adelante. Me gusta escuchar sus historias y sé que ellos se sienten bien cuando hay alguien que les presta atención y muestra interés por sus preocupaciones, sus deseos e inquietudes. Mi deseo es mejorar su calidad de vida y que se encuentre a gusto con nosotras ya que aquí pasan la mayor parte del tiempo. Saber que aquí se sienten seguros y atendidos es gratificante.

El poder acompañarlos en momentos de pérdidas personales, ante la pérdida de un hijo, un marido o una esposa, es un trabajo duro y sé que brindar compañía en esos momentos hace que la relación sea más estrecha.

Una de mis mayores satisfacciones es cuando veo los progresos de algunas personas que llegan al centro desmotivadas, sin ilusión y poco a poco se van relacionando con los compañeros, colaboran en tareas del día a día, se ilusionan con las celebraciones de fiestas, aportan ideas y colaboran en la elaboración de los proyectos.

Para finalizar también quiero contar que hay momentos en los que sientes que tu trabajo no está lo suficientemente valorado hasta el punto que lo dejarías y empezarías de nuevo en otro lugar y en otro trabajo, pero justo ese día te hacen un comentario bonito y agradable que consigue que pienses que sólo por eso merece la pena seguir para hacer que sus vidas sean más bonitas.



EVA GARZÓN

Me llamo Eva y trabajo como gerocultora en el centro de día. Me satisface y me es gratificante ver como algunas personas recuperan la capacidad de caminar o participar en actividades físicas cuando asisten al centro de día. Siento que algunos usuarios me ven como una persona de confianza para ellos, al escucharlos, conversando y compartiendo momentos de alegría con ellos. Pienso que este vínculo que creamos con las personas usuarias combate la soledad y fortalece su autoestima.

Cuando me gano la confianza de cada usuario observo grandes cambios positivos en su actitud y, además, siento el reconocimiento por parte de las familias.

Valoro mucho, y estoy trabajando en ello para perfeccionarme, la empatía, la paciencia y la vocación de servicio.



GEROCULTORES

MONTSE MIR

Mi nombre es Montse y soy gerocultora en el centro de día Josep Tarradellas. El hecho de ser un centro pequeño favorece que la relación con las personas usuarias sea muy cercana y familiar.

Me gustaría explicar una vivencia con una de nuestras usuarias: se trata de una señora con un deterioro cognitivo causado por el Alzheimer y por ello se muestra tímida y le cuesta mucho relacionarse con el resto de personas del centro, incluso con las gerocultoras.

Al principio de estar en el centro realizaba pequeñas tareas de lo cotidiano, como tender la ropa y poner las mesas para comer, pero poco a poco fue dejando de hacerlo y no por falta de ganas, sino por miedo a no hacerlo bien. Me decidí a proponerle que tendiese la ropa como una ayuda para mí y, aunque al principio se notaba insegura, con el paso de los días se ha habituado a ello y se siente bien realizándolo. Además, esto me ha permiti-

do conocerla un poquito más y entender el porqué de su timidez, que en realidad lo que esconde es el miedo a no hacer las cosas bien. Veo que con paciencia voy consiguiendo transmitirle seguridad y tranquilidad, y ella se da cuenta de que colabora con nosotras y eso hace que se sienta útil.



NOEMI ORIVE

Soc la Noemi, gerocultora del centre de dia Josep Tarradellas, un espai pensat per oferir atenció i suport durant el dia a persones en situació de dependència o amb dificultats per mantenir l'autonomia en les activitats quotidianes.

La meva tasca principal és tenir cura del benestar físic, emocional i social de les persones ateses del centre. Això inclou ajudar en la higiene personal, la mobilitat, l'alimentació, així com controlar possibles signes d'incomoditat, dolor o malestar per derivar-los al personal sanitari quan calgui.

També participo activament en activitats d'estimulació cognitiva, tallers, sortides i dinàmiques de grup que afavoreixen la participació i la qualitat de vida de la gent gran. El vincle humà i la confiança són essencials en la meva feina, ja que acompanyo persones que sovint es troben en moments de vulnerabilitat.

Treballar com a gerocultora em demana vocació, paciència, empatia i respecte profund per la gent gran. M'agrada molt la meva feina, malgrat que és molt exigent, però alhora és molt gratificant, perquè em permet millorar la vida de les persones i contribuir al seu benestar dia a dia.



El centre en primera persona

LAIETA CASANOVAS

Soc l'Eulàlia, però sempre m'han dit Laieta a casa, la família i els amics, i al centre de dia també m'ho diuen, des del primer moment. Em fa sentir que estic en un lloc segur.

Jo no soc persona d'anar amunt i avall, de quedar amb gent i sortir a fer activitats; per això, per mi a quedar-me a casa ja era una bona idea: ho tinc tot a mà, és un lloc conegut i puc pujar al terrat a cuidar les plantes. Estava segura de què al centre no em podria trobar bé amb gent desconeguda.

Ara m'agrada molt venir al centre de dia, al principi no volia, per molt que el meu fill m'insistia perquè pensava que em trobaria tancada, envoltada de gent desconeguda, sense poder parlar amb ningú i perquè a casa ja em trobava bé i molt tranquil·la.

Conèixer les gerocultores ha estat el motiu del canvi, elles ho fan tot molt fàcil, són carinyoses, estan molt pendents de mi fins i tot quan els dic que no tinc un bon dia i fan tot el possible per

animar-me. M'ajuden sempre als tallers quan em quedo aturada sense saber què he de fer i ho fan amb un somriure. Totes són molt maques, molt amables, molt agradables, no puc dir res dolent de cap d'elles. Es nota que fan una feina que els agrada. Per a mi, ho tenen tot de bo.



ÁNGELES PASTOR

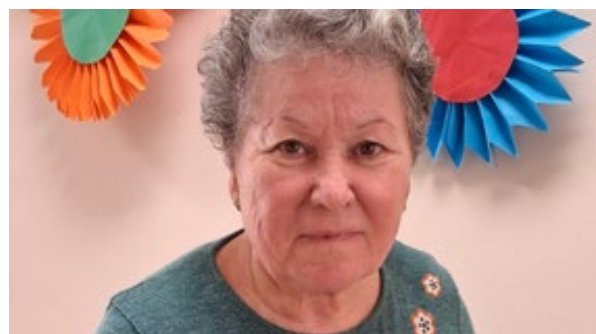
Me llamo Ángeles y quiero explicar que me gusta mucho venir al centro cada día, aunque por las mañanas me cuesta un poco levantarme. Lo que más me gusta es participar de todas las actividades y los talleres y, como me gusta hacerlo todo perfecto, las chicas siempre me explican lo que tenemos que hacer y me ayudan cuando la tarea me cuesta un poco.

Algunas actividades me gustan más que otras, y aun así siempre que me piden que participe yo estoy dispuesta. Pero si algún día no he tenido ganas o me encuentro cansada, sé que puedo decirlo, respetan mi decisión y me dan mi espacio para que ese día pueda descansar.

Todas las gerocultoras son amables, majas, muy trabajadoras, simpáticas, buenas, cariñosas, alegres, dispuestas a ayudar, a escuchar, a acompañar y a solucionar los problemas que pueda haber. Muchas veces no tengo que pedir que me

ayuden cuando necesito algo, ellas se dan cuenta y me preguntan.

Siempre que me piden hacer otro tipo de cosas, como poner y quitar las mesas después de la comida o tender la ropa de la lavadora, me gusta hacerlo porque siento que puedo ayudar a las gerocultoras igual que hacen los demás y me siento útil. Hacen que me sienta bien viniendo al centro cada día.



NIEVES GUARDEÑO

Me llamo Nieves y vivo en Sant Vicenç dels Horts, pero vengo al centro de día del Papiol desde hace más de tres años.

Me gusta mucho venir porque aquí encuentro compañía, diversión y actividad y estoy mejor que en casa, donde pasaba el día sola y aburrida. Me esfuerzo cada día por mantener mi autonomía y para eso participo de la gimnasia diaria, que me hace sentir mejor físicamente y me ayuda a mantenerme activa.

Me encanta el bingo musical y cantar las canciones con las gerocultoras, me gusta pintar, hacer manualidades y todos los talleres y actividades que nos proponen a diario. También me gusta mucho participar en la preparación de las celebraciones de las fiestas.

Valoro muy positivamente el gran trabajo que hacen las gerocultoras para que todos estemos bien en el centro. Siempre que lo necesito me ayudan de forma desinteresada. Con Eva siento una gran afinidad, me gusta mucho su forma dulce de ha-

blar conmigo, y con Noemí tengo más trato porque es la que me trae y me lleva a casa con la furgoneta. Nuria tiene mucha memoria, se acuerda de todo lo que le digo, de cuándo tengo visitas de médicos y se preocupa por saber cómo estamos cada día. Con Montse coincido poquito rato, porque cuando ella llega al poco rato nos marchamos del centro. Son serviciales, amables y siempre están dispuestas a ayudar en lo que haga falta, tanto si es en ir al servicio como en resolver un ejercicio de memoria.

Puedo decir de todas ellas que nos lo dan todo y a veces pienso que no descansan lo suficiente.



PAQUITA CASTILLO

Soy Paquita y quiero explicar mi experiencia en el Centro de Día con las trabajadoras del equipo y especialmente con las gerocultoras.

Quiero mucho a todas las trabajadoras del centro: a Noemí le agradezco que siempre me pregunte “¿qué tal estás hoy, Paquita?”, y que tenga ese punto de humor y alegría que nos hace tan amena la ruta del transporte; Eva es muy cariñosa y se refleja en la forma de tratarnos, con mucha dulzura; Montse es una bomba de alegría y siempre se ríe a carcajadas. Y de todas ellas, es con Núria con la que siento que tengo la confianza de poder contarle cosas que me pueden preocupar. Ella está siempre pendiente de todo y siempre nos pregunta qué tal estamos, recuerda si tenemos visitas de médico, si nos ha pasado algo o tenemos algo pendiente de resolver ella se interesa por saber si hemos podido solucionarlo.

En el centro, a pesar de que se nos dice que todos somos iguales, ellas saben quiénes son los que necesitan más ayuda que los otros y por lo tanto les dedican más tiempo a ellos. Es algo que me parece muy bien, además lo entiendo y lo comprendo. Además, me tranquiliza pensar que cuando yo lo necesite también voy a tenerlo.



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 _____

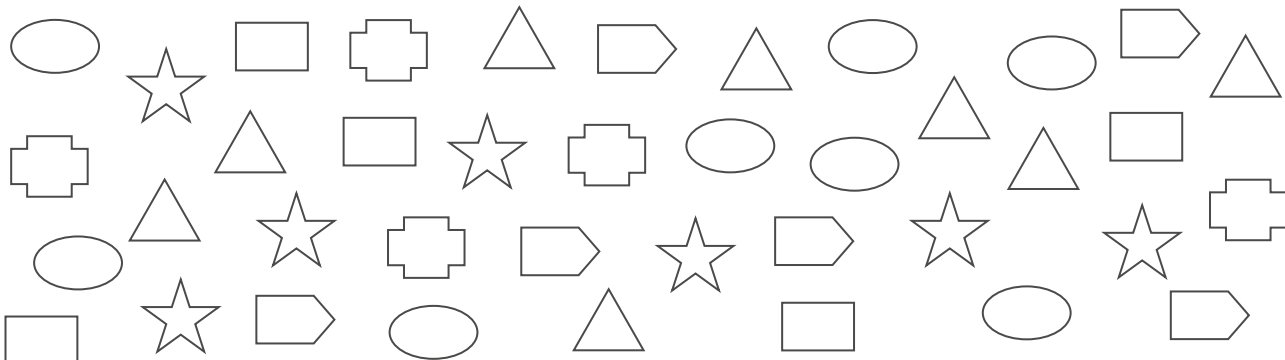
L _____

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
del Papiol**

**CENTRE DE DIA
JOSEP TARRADELLAS**

Carrer del Dr. Trueta, s/n.
08754 El Papiol
Tel. 936 730 190
cdpapiol@sumaracciosocial.cat

f @cdiaJTarradella.elpapiol

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

@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