

sumem

NÚMERO 28

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Porqueres

Desembre 2025

Núm. 9



Ajuntament
de Porqueres

Editorial
PÀG. 02

Acompanyar amb
cura, sensibilitat i
vocació

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 Porqueres



Ajuntament
de Porqueres

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

Neus Serra

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Direcció i equip de professionals
del centre
Ester Padrés, 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

ANEM FENT ANYS!

Aquest 2025 s'han complert quinze anys de la construcció del centre de serveis a Porqueres. Aquest és un equipament del qual sempre ens hem sentit orgullosos. **Cuidar la nostra gent gran és un acte d'amor a la vegada que de justícia.** Però el que ens agrada no és l'edifici en si (que també), sinó el que passa a dins.

Al centre hi veniu al matí i comenceu a fer-hi activitats, llegiu el diari, us informeu del que passa al món i després d'altres activitats us prepareu per dinar. Pareu taula, decidiu amb qui seure i comenteu si avui els fesols han quedat més bé que la setmana passada. Llavors desapareu taula i endreceu el "menjador", perquè a la tarda continueu amb alguna activitat i si no, feu un volt per la plaça. Tothom al seu ritme comparteix el millor que té amb la resta de persones usuàries: el temps. Però **el més important és que aquest temps que passem sigui de la millor qualitat possible**, i sense por a equivocar-me puc dir que el temps que passeu al centre és de molta qualitat, i això en part és gràcies a vosaltres, per la vostra predisposició que tot vagi bé.

Això podria semblar un recull de petites coses sense importància. Però què és la vida, sinó **la suma de molts petits moments i de detalls cuidats.**

Aquest 2026 haurem aconseguit **augmentar el nombre de places públiques al centre i s'arribarà a les vint-i-sis.** D'aquesta manera, enfortim la viabilitat econòmica del centre alhora que facilitem amb places més econòmiques aquesta suma de petits moments viscuts al centre que ens fan la vida una mica millor.

Gaudim de les petites coses del dia a dia i gaudim-les tant com puguem. Esperem que aquest 2026 vingui carregat de molta salut i felicitat!

Francesc Castanyer
Alcalde de Porqueres



Ajuntament
de Porqueres



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Francesc Castanyer
Alcalde de Porqueres



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.

Acompanyar amb cura, sensibilitat i vocació

NEUS SERRA, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS PER A GENT GRAN DE PORQUERES



Aquest any SUMAR e dedica a les gerocultores i m'agradaria posar en valor la seva tasca diària. **La feina de gerocultora és de vital importància** per al dia a dia del centre de serveis i, per anar més enllà, és una feina molt important per a aquesta societat. No és una feina qualsevol, és una feina molt digna i de molta responsabilitat en què acompanyen les persones en diferents etapes de la vida, però sobretot, en la gran majoria, l'última etapa. Per tant, aquesta responsabilitat no només suposa conèixer la seva història de vida, també **implica la creació de vincles que deixaran empremta a ambdues parts**.

El dia a dia és una tasca constant que s'adapta a les necessitats diàries de la persona i de l'entorn. Cada dia **cal dedicació, esforç i constància per acompanyar cada persona i cobrir les seves necessitats**, ja no només bàsiques, sinó també vetllar per la seva dignitat i identitat, que sovint, de mica en mica, s'ha anat deteriorant pel pas del temps. Si preguntem a les persones usuàries, sempre tenen bones paraules per a elles. No podem deixar de banda que recorden cada necessitat seva, es desviuen perquè tinguin les necessitats bàsiques cobertes i vetllen pel seu benestar.

També les famílies, estic segura i així ens ho fan saber, estan tranquil·les deixant la cura dels seus familiars en mans de les gerocultores del nostre centre.

“**Vocació o professió? En el cas de l'Elena, l'Alba i la Camèlia és vocació.**”

A Porqueres, tot i que cada gerocultora és d'una dècada diferent, **cada una aporta a l'equip i a les persones usuàries coses diferents segons la seva manera de ser i de fer**. Coincideixo, però, en el fet que totes tenen uns valors molt arrelats i en línia amb el model d'atenció centrat en la persona.

D'altra banda, **totes formem part del mateix equip**, un equip compromès, empàtic i en què la companyonia i el treball en equip són la base sòlida d'una feina molt ben organitzada i pensada per a totes les persones usuàries. Vocació o professió? En el cas de l'Elena, l'Alba i la Camèlia és vocació. Vocació per acompanyar les persones en l'etapa vital en què es trobin.

M'agrada dir que totes són les mateixes persones dins i fora de la feina, vetllo pel respecte cap a elles, perquè se sentin part d'un equip i tinguin la total llibertat de fer i desfer en l'organització diària. És una sort tenir un equip amb aquests valors, que ho posen fàcil en tot moment i que s'adapten als canvis amb facilitat. **Gràcies per la vostra professionalitat.**



ACOMPANYAR AMB CURA, SENSIBILITAT I VOCACIÓ



.....

ACOMPANYAR AMB CURA, SENSIBILITAT I VOCACIÓ

.....



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!

.....





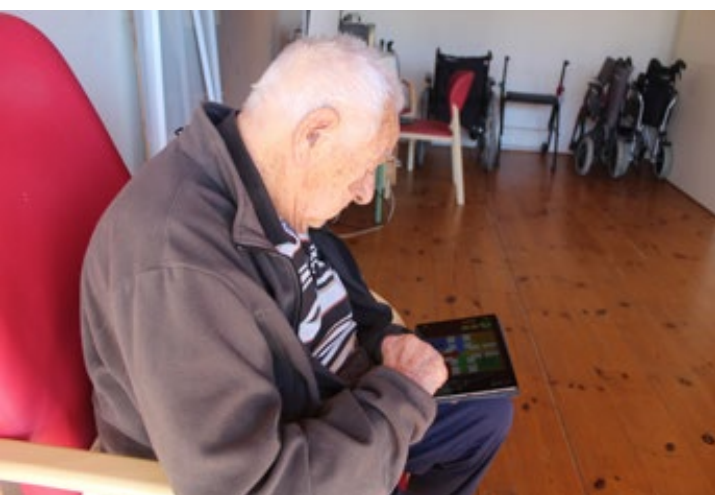




UN ANY DE GRANS MOMENTS



Fotos collage







El centre en primera persona

ALBA COROMINAS · Gerocultora

Soc la gerocultora més jove del centre de serveis per a la gent gran de Porqueres i formo part de l'equip des del juliol del 2017. Encara recordo aquells primers dies amb nervis i il·lusió, però sobretot amb la sensació que havia trobat el meu lloc.

El que més m'agrada de la meua feina és treballar amb el model ACP. No només atenem necessitats sinó que tenim en compte qui és cada persona, què li agrada i la seva història de vida. Crec molt en aquest model, ja que quan veus l'emoció d'una persona en recordar un detall de la seva vida és impossible no creure-hi.

Una experiència que guardo amb molta estima és quan d'estudiant vaig crear un taulell sensorial per una persona amb dèficit visual i, després de gairebé sis anys encara a dia d'avui m'ho agraeix.

El dia a dia al centre és una barreja de petites coses que es tornen grans, des d'una conversa amb

un cafè, les sessions de musicoteràpia o les celebracions del centre. També hi ha moltes històries de vida que et marquen, com ara els records de joventut, moments difícils que han hagut de superar... I és aquí on t'adones que darrere de cada arruga hi ha una lliçó de vida per explicar.

Quan acabo la jornada el que m'emporto a casa no són les hores de feina, sinó els somriures, les abraçades i els "gràcies" que arriben de tot cor.

Per a mi ser gerocultora no és només una professió; és una manera de viure.

Aquesta feina m'ha ajudat a ser més empàtica, a escoltar de debò i, sobretot, a valorar les coses petites. Al final, crec que la millor recompensa és veure que les persones grans se senten estimades i això per a mi no té preu.



GEROCULTORES

CAMELIA JIANU · Gerocultora

M'agradaria compartir la meua experiència i expressar com de profundament gratificant resulta per a mi desenvolupar la meua tasca com a gerocultora.

Des que vaig començar a treballar en la cura de les persones, siguin grans o amb diversitat funcional, vaig descobrir una vocació que va molt més enllà d'una professió. Acompanyar les persones en el seu dia a dia, oferir-los suport i atenció personalitzada, no només em permet contribuir en el seu benestar físic i emocional, sinó que també em permet aprendre de la seva història de vida, la seva saviesa i la seva fortalesa. Cada gest de gratitud, cada somriure i cada paraula d'afecte que rebo de les persones em recorden la importància del respecte, la paciència i l'empatia d'aquest lloc de feina.

Per a mi, tenir cura de les persones vulnerables, grans i no tan grans, és una manera de retornar-los la dignitat i l'estima, tot el que han aportat a la nostra societat, però també rendir homenatge als valors que els meus pares m'han ensenyat, que són cui-

dar, estimar i respectar els nostres éssers estimats i, en general, totes les persones, sense importar l'estatus social, religió i/o nacionalitat.

Treballar com a gerocultora no és simplement complir amb unes tasques, és crear vincles humans i oferir companyia i escolta. Tot això m'enriqueix profundament tant en l'àmbit personal com professional. Em sento orgullosa de poder aportar el meu granet de sorra per millorar la qualitat de vida de les persones i fer de cada dia un moment de benestar.



ELENA TERAN · Gerocultora

Fa molts anys que treballo en l'àmbit de la gent gran, tant en l'assistencial hospitalari com en centres diürns com el centre de serveis per a la gent gran de Porqueres. Durant tots aquests anys ha estat una experiència molt enriquidora tant en l'àmbit personal com professional, ja que m'ha ajudat a veure que el dia a dia va molt més enllà de cobrir les seves necessitats bàsiques: és escoltar, comprendre i posar en valor la seva història de vida.

Adaptar-se a les persones usuàries és un dels aspectes més rellevants per oferir una atenció personalitzada. Una de les coses que m'agraden més és el vincle humà que s'estableix amb les persones durant el dia a dia al centre, on, a més a més, podem compartir moments de tota mena: experiències viscudes, moments de tristesa, d'alegria, de tendresa...

Tinc molts records i vivències amb moltes persones al llarg dels dotze anys que fa que treballo al centre de serveis. Totes les persones m'han

aportat aprenentatges i experiències gratificants. D'entre totes, recordo la història d'una senyora que al cap de pocs dies de quedar-se viuda ens va dir que totes les persones del centre eren la seva segona família.

Totes aquestes experiències donen molt de sentit a la meua tasca professional i com a persona, ja que m'han fet créixer i sentir que soc part en aquesta etapa de la seva vida, que és tan important com les altres.



El centre en primera persona

MARIA CASALS JUANOLA

Ja fa tres anys que soc usuària del centre de serveis per a la gent gran de Porqueres. En un inici vàrem compartir espai amb el meu marit. Amb el temps he anat ampliant la jornada diària segons les meves necessitats i sempre s'ha respectat el meu ritme.

Sempre dic que aquesta és la meva segona casa i ho ratifico, em sento molt acompanyada per totes les gerocultores, m'ajuden molt, em sento molt bé i no tinc cap queixa.

També saben que no soc una persona de gaire conversa, soc molt discreta, vaig fent el dia a dia al meu aire i m'agrada molt escoltar, però, tot i això, em coneixen molt bé, respecten els meus moments i sé que saben que les estimo molt i que rebo d'elles molta estima.

M'agrada molt també ajudar-les en tot el que puc en el dia a dia i em deixen anar fent. Entro a la cui-

na, m'ocupo del pa, fins fa poc de les plantes... i si em necessiten saben que només ho han de dir. Si mai hi ha alguna cosa que no va bé, també tinc la confiança de parlar-ne, i per sobre de tot, respecten la meua autonomia i manera de fer. Tinc la capacitat de prendre jo mateixa les decisions i la discreció és molt important per a mi.

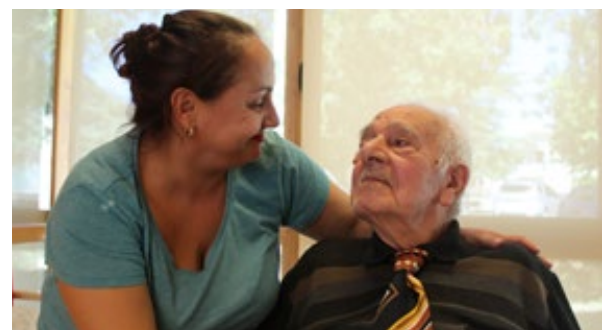


JOSEP AGUSTÍ PANNON

La feina que fan durant la jornada diària les gerocultores del centre de serveis per a la gent gran de Porqueres per a mi és excel·lent, no trobaria cap més paraula per poder-ho descriure. Durant el dia a dia m'ajuden en tot. Només he d'obrir la boca i de seguida s'acosten pel que pugui necessitar, des d'un got d'aigua fins a altres temes més delicats. Inclús m'acompanyen en temes de salut o el que sigui necessari.

No tinc cap queixa i només trobo paraules boniques per a totes. Són molt simpàtiques i amb la confiança que ens tenim fins i tot ens arribem a fer bromes. Des que vinc al centre, la vida m'ha canviat. Durant el dia a dia estic molt distret i em sento molt acompanyat. És un lloc on em sento molt a gust i molt bé. M'agrada molt passar estones fent petar la xerrada amb elles i compartir moments de la meua vida.

En general, m'agraden totes les activitats programades que organitzen en el dia a dia. Sempre em pregunten si tinc ganes de participar-hi i m'animen molt a fer coses, però a vegades m'atabalo i busco espais més tranquils que també sempre em respecten. També, si fa falta, m'adapten les activitats i busquen la manera que pugui estar distret i no rumiar tant.



MAGDALENA FABREGA NOGUÉ

Des que vinc al centre de serveis per a la gent gran de Porqueres la meua vida ha canviat molt. Tinc uns horaris, estic més activa i més concentrada i tinc un motiu per arreglar-me i per sortir de casa. També he fet moltes amistats i he conegut moltes persones al llarg dels anys. Però, amb qui tinc molta confiança és amb la meua referent, l'Alba. És molt atenta i sempre que demano i necessito ajuda me l'ofereix. No vol que estigui mai parada i sense fer res i em motiva perquè estigui ocupada, contínuament té propostes per a mi i per a tothom. També m'agrada passar estones amb ella parlant, del meu dia a dia, de les activitats, de què puc fer i què no, de com em pot adaptar les activitats i dels meus maldecaps i inquietuds.

Tot i això, hi ha molta confiança amb totes les gerocultores en general i també em coneixen i em poden ajudar, però l'Alba és qui em coneix millor. Sap tot el que necessito, sap si tinc un mal dia o si necessito parlar d'alguna cosa, si em trobo bé o malament o si estic preocupada. Amb ella hi ha una cosa que m'agrada molt i és que inclús de tant en tant truca a la meua filla, que viu a les Canàries, per saber com va tot. Sempre està atenta a tots els detalls. Tinc molta confiança amb ella.

En general, penso que totes fan una feina molt bonica, estan atentes i amb tot, ajuden a tothom i mai ens falta de res.



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 _____

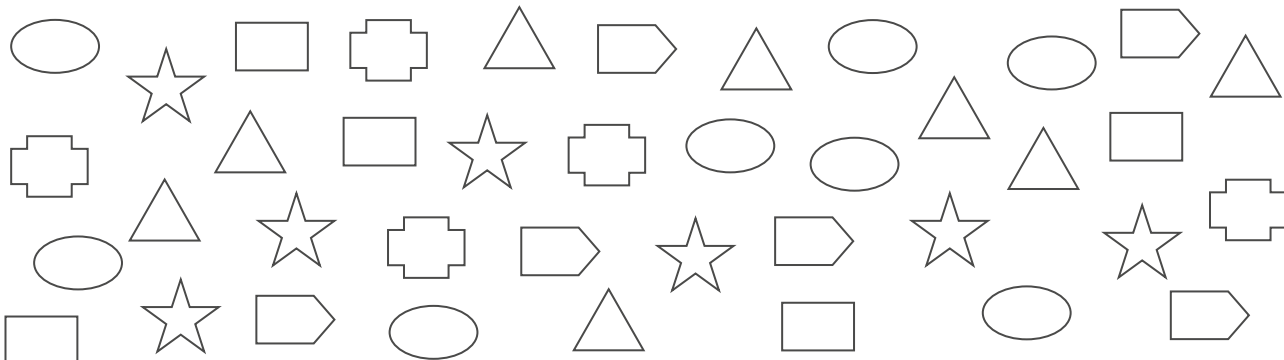
L _____

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.

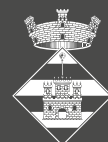
Els centres de serveis per a la gent gran tenen un paper clau per evitar aquest aïllament. **A través d'activitats, tallers i espais de convivència, es fomenten les relacions socials** i es creen comunitats on ningú se sent sol. Aquests espais no només ofereixen companyia, sinó també l'oportunitat de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



Ajuntament
de Porqueres

CENTRE DE SERVEIS PORQUERES

Isaac Albéniz, 30
17834 Porqueres
Tel. 972 584 033
csporqueres@sumaracciosocial.cat
centreserveisporqueres.com

 @cdsoporqueres

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