

sumem

NÚMERO 28

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Portbou

Desembre 2025

Núm. 9



Ajuntament
de Portbou

Editorial
PÀG. 02

Cuidem des d'una
mirada respectuosa
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 Portbou



Ajuntament
de Portbou

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

Cintia Hernández

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Direcció i equip de professionals
del centre
Ester Padrés, cap de serveis
de qualitat
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 DEL BALCÓ UN ESPAI DE VIDA

Benvolguts amics i amigues d'El Balcó,

És un plaer poder-vos adreçar de nou unes paraules.

Unes paraules que formen part de l'edició de la vostra meravellosa revista. Una revista que suposa el millor recull i el millor testimoni de la qualitat dels serveis del nostre centre.

Fullejant aquestes pàgines podem veure i conèixer els vostres projectes, les vostres activitats i **sobretot la vostra bona forma**.

Una bona forma que vosaltres treballeu, però que **sense les fantàstiques professionals** que integren l'equip de treball **no seria possible**.

Les treballadores del nostre centre de serveis són el millor exemple del que és ser un servidor públic i els vostres somriures suposen el millor aval a la seva feina.

Sense allargar-me més, **vull desitjar-vos que seguïu**, tant els usuaris com les treballadores, en aquest camí de benestar.

Una abraçada!



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Gael Rodríguez
Alcalde de Portbou

Gael Rodríguez
Alcalde de Portbou



**Ajuntament
de Portbou**



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.

Cuidem des d'una mirada respectuosa

.....

CÍNTIA HERNÁNDEZ, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS PER A GENT GRAN DE PORTBOU



En el centre de serveis “El Balcó” treballem amb el model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP), que posa les persones al centre. No només pel que necessiten, sinó també pel que desitgen, pel que han viscut i pel que encara volen viure. **Cada persona escull com serà el seu dia i el que vol fer a cada moment.**

Des del centre oferim un **ampli ventall d'activitats** dirigides i personalitzades **amb l'objectiu que les persones estiguin actives**. Les activitats que realitzem diàriament són l'estimulació cognitiva i l'activitat física, ja que creiem que són bàsiques per a un bon envelliment. Aquestes es treballen específicament quan fem els tallers “Activem la ment” i gimnàs, però en realitat totes les activitats que duem a terme estan encaminades a potenciar i mantenir les capacitats cognitives i físiques.

Aquest any hem continuat amb **el projecte “Cuines del món”**, que ja fa dos anys que fem. Té molt d'èxit i agrada molt. Vull ressaltar que aquest any hem “viatjat” a alguns països d'algunes professionals i hem pogut apropar-nos a les seves arrels, costums i tradicions des de la seva pròpia veu i experiència.

També hem començat **dos projectes nous: “Els dies mundials”**, en què hem conegut el món de les abelles i el dels goril·les, entre d'altres, en el qual aprenem moltes coses noves i interessants, **i les sessions d'arterràpia**, liderat per la Mireia, gerocultora del centre.

Al centre donem molta importància a les activitats de la vida diària. Sempre que siguin significatives

per a la persona, fomentem que les puguin continuar fent. D'aquesta manera **potenciem la seva autonomia i que es trobin al centre com a casa**. Per a algunes persones, parar taula, preparar el menjar, plegar la roba o cuidar les plantes són activitats significatives que aporten valor a la seva rutina i agraïen poder continuar fent-les.

Per poder treballar des del model ACP, cal acompanyar tenint en compte les capacitats de la persona i el que pot fer per si mateixa, per oferir-li **activitats que siguin significatives** i del seu interès. Així, per treballar des d'aquesta mirada, és imprescindible **generar espais de confiança**, afecte i dignitat amb el compromís i la dedicació de les gerocultores.

Les gerocultores de l'equip són professionals que, a part de cobrir les necessitats bàsiques de la persona, l'acompanyen en molts processos. Tenen una presència constant en el dia a dia de les persones i les seves famílies, respecten el ritme de cadascú, la seva essència, coneixen els seus gustos, les pors, inquietuds, desitjos i les petites rutines de les persones grans.

Treballar des d'aquesta mirada més respectuosa i personalitzada, transforma la cura i l'acompanyament. I això és gràcies a la feina que fan les gerocultores del centre cada dia. Com a directora del centre, no puc estar més agraïda per les companyes que tinc i l'equip que fem, per la feina que duen a terme cada dia i pel seu compromís de seguir evolucionant i millorant l'atenció a les persones grans.



CUIDEM DES D'UNA MIRADA RESPECTUOSA



.....

CUIDEM DES D'UNA MIRADA RESPECTUOSA

.....



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.

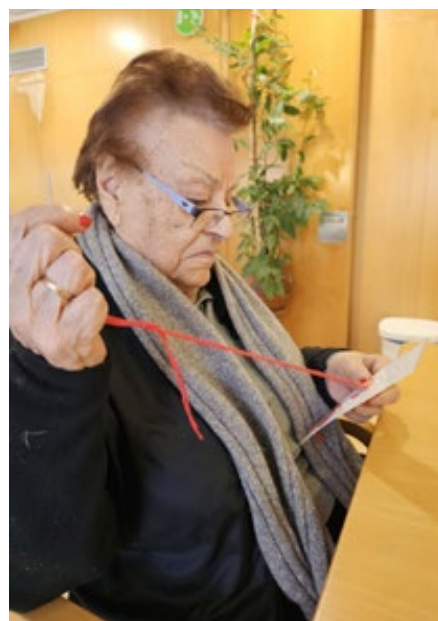
Esperem que aquestes fotografies us facin reviure els grans moments viscuts i us animin a seguir formant part d'aquesta gran família.

Gràcies per ser-hi!

.....

















El centre en primera persona

MIREIA GONZÁLEZ

Durant aquests quinze anys com a gerocultora del centre, m'he sentit molt valorada i estimada amb totes les mostres d'agraïment i afecte que he rebut de diverses maneres. Com, per exemple, quan arribo i em reben amb un somriure, quan em demanen poder parlar amb plena confiança, quan em diuen en tornar de vacances que m'han trobat a faltar, etc.

He après moltes coses escoltant a les persones, cada una amb la seva història de vida, vivències i experiències. M'han ofert valuoses lliçons de vida. Durant tots els anys que porto treballant al centre, he compartit molts moments amb moltes persones que, d'una manera o una altra, sempre portaré el cor.

Veure com ajudes i acompanyes les persones a fer les coses per si mateixes, veure la bona evolució que fan durant l'estada al centre, per a mi, és molt gratificant.

Poder escoltar-les, compartir i acompanyar-les, fa que cada dia sigui especial. Com moltes vegades diem, ens sentim com una petita família.



ANNA MORENO

La meua feina representa un pilar molt important per a mi, ja que tinc la sort de dedicar-me al que m'agrada. Des de molt jove he tingut bona relació amb les persones grans, m'agrada escoltar-les, parlar-hi, riure i ajudar-les en el que puguin. Sempre he pensat que el fet de fer-nos grans no vol dir que hàgim de deixar de fer les coses que ens agraden, i poder posar el meu granet de sorra amb la feina que faig cada dia em fa sentir realitzada.

Arribar al centre a treballar i que et rebin amb l'alegria i l'estima amb la qual ho fan és una injecció d'energia per a tot el dia. El dia a dia al centre és com estar a casa nostra. Hem creat una gran família entre tots plegats amb qui podem compartir les nostres alegries, inquietuds, pors, etc.

Saber que pots ajudar les persones a aconseguir les seves metes, per grans o petites que puguin

ser, és realment molt gratificant. Aprendre de les històries i vivències de les nostres persones grans és la millor manera de viatjar en el temps i descobrir el que no ens expliquen els llibres.



GRECE KELLY

Desde septiembre de 2024 tengo la oportunidad de trabajar en el centro El Balcó de Portbou. Cuando empecé esta etapa no imaginaba hasta qué punto me iba a transformar. Llegué con la ilusión de aprender y con la disposición de ayudar, pero pronto descubrí que lo que iba a recibir superaba con creces cualquier expectativa. Día tras día, el simple hecho de acompañar, escuchar y atender a quienes lo necesitan me ha hecho sentir una gratificación profunda, un reconocimiento silencioso que va más allá de las palabras. Esa sensación me ha hecho crecer como persona y me ha reafirmado en lo que siempre había intuido: que mi verdadera vocación es el servicio a los demás.

El contacto diario con las personas del centro se ha convertido en una fuente constante de motivación. Sus sonrisas, su alegría al sentirse cuidados y valorados, y la gratitud que expresan de forma tan sincera son el motor que me impulsa a dar lo mejor de mí misma cada jornada. Me hacen comprender que cada gesto cuenta, que la dedicación y la empatía pueden marcar una diferencia real en la vida de una persona. Esa certeza me anima a superarme cada día, a esforzarme por ofrecer no solo un buen trabajo, sino también compañía, respeto y cariño.

Trabajar en el centro El Balcó de Portbou está siendo para mí un auténtico tesoro. No se trata únicamente de un empleo, sino de una experiencia vital que me llena de satisfacción y me aporta una felicidad que no esperaba encontrar.

He descubierto que ayudar a los demás no solo transforma la vida de quienes reciben esa ayuda, sino también la de quien la ofrece: mi propia vida. Hoy puedo afirmar que esta labor me hace sentir plena y agradecida, y que cada momento compartido en el centro es un recordatorio de lo valioso que es servir a la comunidad desde la vocación y el corazón.



El centre en primera persona

CHARO MORENO

Si he de ser sincera, durant molt de temps no volia venir al centre. M'imaginava una cosa que no era, però un dia vaig venir i em vaig adonar que no era el que em pensava. Estic molt contenta de venir al centre, m'ho passo molt bé, em trobo lliure, que puc ser jo, i això a la nostra edat és molt important.

Si hagués sabut que estaria tan bé, hauria vingut abans. Les persones ens coneixem totes. Amb algunes ja hi tenia amistat i amb altres l'hem fet aquí. Totes les treballadores del centre ens tracten amb molt d'afecte i confio totalment en elles, tant com si fossin família. Crec que tenim molta sort de compartir el dia a dia amb elles, són fantàstiques.



CARMEN ALEMANY

Per mi a les treballadores del centre són un 10. Estic molt contenta, sempre que necessito ajuda les tinc al meu costat. A vegades només necessito parlar amb algú i elles sempre troben un moment per poder parlar amb mi. Crec que fan una feina molt important amb tots nosaltres i han de tenir molta paciència cada dia. Són molt bones noies. Des del primer dia em vaig sentir molt còmoda al centre i escoltada. No podria estar més contenta.



MARI ÀNGELS COLOMER

Al principi no volia venir. Però des del primer dia, m'hi vaig trobar molt bé. Ara, quan hi ha algun dia festiu o el cap de setmana, trobo a faltar venir al centre. Crec que les noies fan molt bona feina, treballen bé entre elles, es reparteixen la feina i trobo que fan molt bon equip. Això es nota en el dia a dia al centre i en la seva atenció cap a nosaltres, amb les activitats que s'ofereixen, amb tot. Compartim molts moments.

Sempre m'ajuden si hi ha alguna cosa que no sé fer o no entenc bé i m'ho expliquen les vegades que calgui.

Tinc 92 anys i a vegades penso on hauré d'anar quan sigui més gran i si necessito més ajuda. No vull anar a un altre centre, vull quedar-me a El Balcó, amb elles.



ANTONIA LÓPEZ

M'agrada molt venir al centre, estic molt contenta, s'hi està molt bé. Passo el dia més distret, fent coses que m'agraden, com pintar. També m'agrada poder participar en les activitats de la vida diària, com parlar a taula per dinar i recollir-la. És el que he fet sempre a casa i m'agrada poder seguir fent-ho. Sempre estic disposada a col·laborar en tot, m'agrada.

La veritat és que abans de començar a venir al centre, pensava que no hi estaria a gust, amb tanta gent. Però des del primer dia que em vaig sentir a gust amb tothom, amb les treballadores i companyes. Estic contenta, et tracten amb respecte i confiança, i tinc complicitat amb totes.



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 molls per no relliscar
- Cal utilitzar ajudes (com ara baranes) per entrar i sortir de la dutxa o per baixar-pujar escalons
- Cal tenir una bona il·luminació



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

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

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

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

1

APUGEU I ABAIXEU
LES NATGES

5 vegades, 3 sèries



2

PRESSIOEU LA PILOTA
I AGUANTEU 5 SEGONS

5 vegades, 3 sèries



3

EN POSICIÓ
ASSEGUDA, PUGEU
LES PUNTES
DELS PEUS

5 vegades, 3 sèries



4

ESTIREU EL GENOLL
SENSE DESENGANXAR
LA CUIXA

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



5

AIXEQUEU-VOS I
SEIEU LENTAMENT

10 vegades, 2 sèries



6

OBRIU LA CAMA,
AMB UN SUPORT

5 vegades cada cama,
3 sèries



7

ENLAIREU GENOLLS
ALTERNs, AMB SUPORT

10 vegades, 3 sèries



8

MANTENIU-VOS A
PEU COIX

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



Activa la teva ment!

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

Trobeu els valors dels nostres serveis:

ACOMPANYAR
INNOVACIÓ

DIGNITAT
PARTICIPAR

ACTITUD
RESPECTE

FELICITAT

Escriuiu paraules que comencin per la lletra...

A _____

C _____

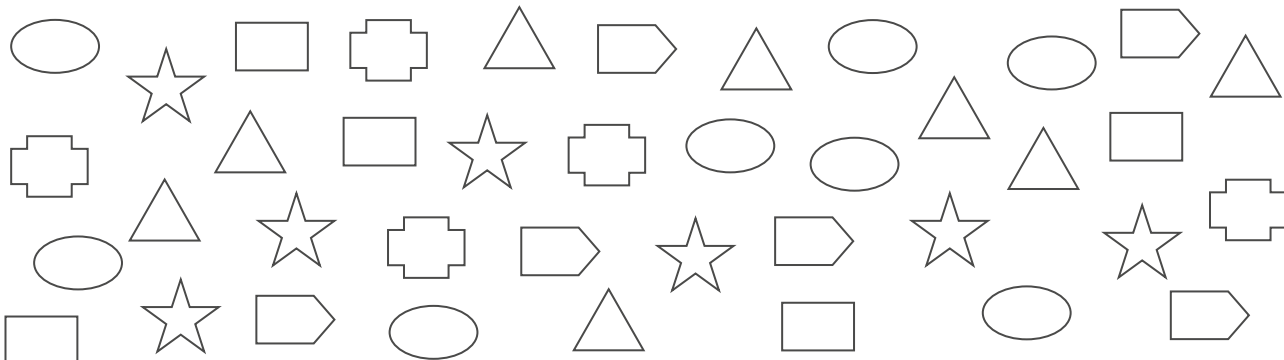
L _____

M _____

Trobeu la lletra P:

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

Pinteu les figures del color de la mostra



Sabies que...

mai és tard per fer noves amistats?

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

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

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

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



sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



Ajuntament
de Portbou

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL PORTBOU

Passeig de la Sardana, 11, 3r
17497 Portbou
Tel. 972 390 504
csportbou@sumaracciosocial.cat
centreserveisportbou.com



@csportbou



CONSELL COMARCAL
DE L'ALT EMPORDÀ

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