

sumem

NÚMERO 28

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

El Liri Blau Riudellots de la Selva

Desembre 2025

Núm. 9



Ajuntament de
Riudellots de la Selva

Editorial
PÀG. 02

Un nou repte,
una nova il·lusió
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

El Lliri Blau Riudellots de la Selva



Ajuntament de
Riudellots de la Selva

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

Marta Duran

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Direcció i equip de professionals
del centre
Vanessa Pallàs, 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

CUIDAR I CUIDAR-NOS: UN ANY COMPARTIT

De nou, arribem al final d'un any amb la satisfacció d'haver-lo viscut plenament, pas a pas, dia a dia. Al nostre centre, el temps no només es mesura en dies o mesos, sinó en moments compartits, en mirades còmplices, en paraules que reconforten i en silencis que acompanyen.

Aquest **ha estat un any de creixement col·lectiu**. Hem continuat posant al centre allò que realment importa: el benestar de les persones. Ho hem fet amb constància, amb respecte i amb una mirada atenta a cada necessitat, perquè sabem que cuidar és molt més que acompanyar: és escoltar, és adaptar-se, és ser-hi.

La cura del cos, de la ment i de les emocions ha estat present en la nostra quotidianitat, sense presses però amb intenció. A poc a poc, **hem anat construint espais on sentir-nos millor**, més segurs, més a gust. Espais on es respira tranquil·litat, confiança i calidesa.

Aquest any també ens ha recordat **la importància de la comunitat**. De saber que no estem sols, que **formem part d'un entorn en què tot-hom es té cura mútuament**. Gràcies a totes les persones que hi sou: professionals, famílies, voluntaris i, sobretot, les persones que doneu vida al centre amb la vostra presència.

Amb la mirada posada en el nou any, **mantenim el compromís de seguir caminant plegats**. Per continuar cuidant-nos com fins ara: amb tendresa, amb dignitat i amb l'alegria de compartir el camí.



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Monste Vidal Delgado
Regidora de Gent Gran
de Riudellots de la Selva

Montse Vidal Delgado
Regidora de Gent Gran de Riudellots de la Selva



Ajuntament de
Riudellots de la Selva



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.

Un nou repte, una nova il·lusió

.....

MARTA DURAN, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS PER
A GENT GRAN DE RIUDELLOTS DE LA SELVA



Soc la Marta Duran, tinc 37 anys i soc de la Costa Brava, concretament de Castell-Platja d'Aro, tot i que he passat tota la meva infància a Sant Feliu de Guíxols.

Vaig estudiar Educació Social a la Universitat de Girona del 2007 al 2010. Des de llavors mai he deixat d'estudiar cursos, un postgrau i especialitzacions relacionades amb el món social i l'anàlisi, medicació i resolució de conflictes tant familiars i educatius com de parella.

Des que vaig sortir de la carrera que he treballat com a educadora en moltes tipologies de centres, majoritàriament en torns de tardes amb infants i joves en risc d'exclusió social.

Quan vaig ser mare, l'any 2020, em vaig plantejar un canvi de rol en la meva professió, ja que volia poder assumir més responsabilitats i també guanyar en conciliació familiar fent horari de matins o intensiu, per poder ser present en la vida quotidiana de la meua filla Michelle.

L'octubre de 2023 vaig rebre una trucada que em canviaria la vida. M'havien seleccionat per ser la nova directora del centre de serveis El Lliri Blau. Recordo saltar d'alegria i plorar, ja que **suposava una gran aposta per a mi tant en l'àmbit professional com personal**, era una oportunitat *win-win* sens dubte!

Em considero una persona molt carismàtica, amb dots de lideratge, propera i amable, assertiva, empàtica, molt constant amb el que em proposo, propera i també creativa i somiadora. Totes aquestes qualitats les considero essencials per poder exercir correctament el rol directiu.

Només em neguitejava saber si el món de la gent gran m'atrauria. Sempre he estat treballant en centres de menors, on els conflictes, les crisis, la violència i les històries tristes, eren el pa

de cada dia. En començar al centre, això em va canviar molt. **La gent gran és alegria, tranquil·litat, serenitat, saviesa, experiència, relats d'històries** de vida dures però també boniques. Un temps després de ser aquí al El Lliri Blau, puc dir que **estic convençuda que aquest és també el meu àmbit i m'hi sento molt bé.**

“
**On no arriba
l'una arriba
l'altra, ens ajudem
mútuament, ens
escoltem i ens
ajudem a millorar.**”

A més a més, al centre **he trobat un bon equip, treballadores compromeses i amb les quals ens complementem molt.** On no arriba l'una arriba l'altra, ens ajudem mútuament, ens escoltem, som capaces de dir quan fem quelcom de forma errònia, entenem la situació professional i vital de cadascuna, i ens ajudem a millorar. Un dels nostres reptes més importants és seguir creixent com a equip per poder seguir oferint qualitat de vida, independència, acompanyament i autonomia a les persones usuàries. I, per descomptat, seguir aprenent!



UN NOU REPTE, UNA NOVA IL·LUSIÓ



UN NOU REPTE, UNA NOVA IL·LUSIÓ



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.

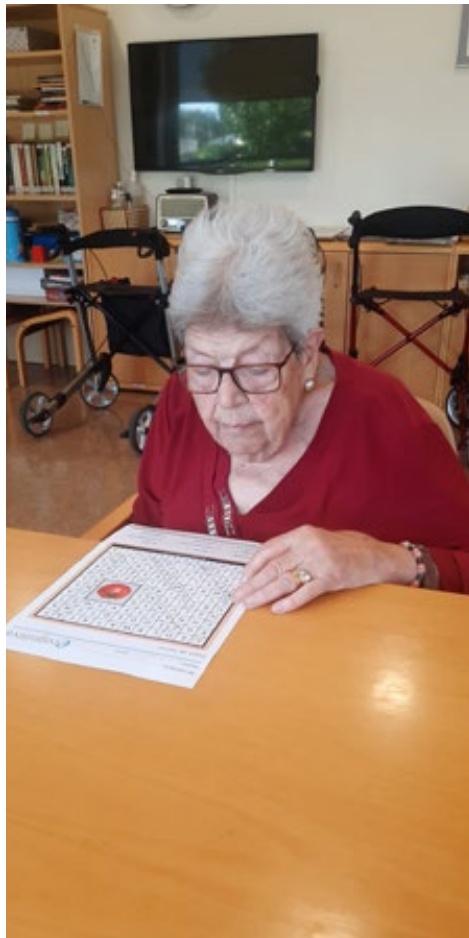
Gràcies per ser-hi!

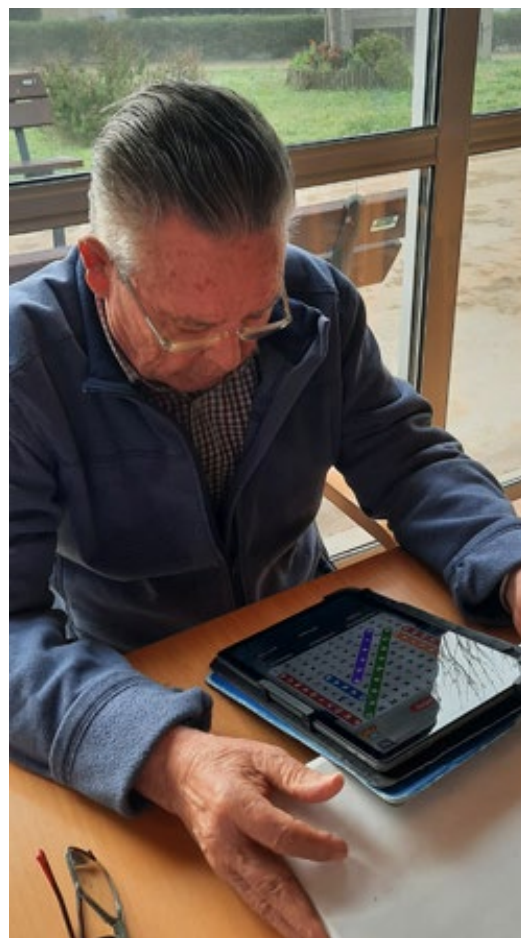
.....

















El centre en primera persona

ANNA PURSALS

M'encanta la meva feina i sobretot poder ajudar, acompanyar i sobretot el tracte proper amb els usuaris. Per a mi cada persona és única i amb capacitats, valors i preferències diferents; m'agrada veure'ls feliços amb el que fan.

Tinc moltes anècdotes amb les persones del centre. No em quedaria només amb una, ja que cada persona que he conegut sempre m'ha aportat i ensenyat.

Si he de triar alguna cosa, explicaria el cas d'una persona usuària que de bon principi em deia que s'avorria, que estava millor al jardí de casa o al sofà. Em vaig interessar per les seves preferències, li vaig donar un rol dins de l'activitat i vaig introduir una dinàmica més lúdica per variar el ritme a fi de poder trobar alguna activitat que la fes feliç i que tingués ganes de venir cada dia. I així ha estat, a poc a poc s'ha animat i en l'actualitat participa molt activament i a casa seva estan gratament

sorpresos. El secret és un bon acompanyament, escoltar-los i donar opcions, alhora que reconèixer que la seva aportació és clau per mantenir la seva motivació.

Una altra experiència que us podria explicar és la d'una senyora que porta un mòbil però es posa nerviosa quan li truquen o bé ha de trucar. Amb paciència i llenguatge senzill, l'he anat ajudant en el seu dia a dia amb les noves tecnologies.

Les persones usuàries sempre ens transmeten l'agraïment que senten amb un gest amable, amb una abraçada, amb un gràcies, sempre ens diuen que se senten estimats i valorats per nosaltres, i això es nota amb l'aire que respirem aquí en El Liri Blau. La gratitud de vegades no és només expressada de forma verbal, sinó amb un somriure, un gest o una mirada càlida que ens fa saber que estan bé aquí amb nosaltres.



GEROCULTORES

BRIGITTE DECOCQ

Treballar com a gerocultora m'ha ensenyat que els petits gestos poden tenir un gran valor. Recordo una usuària que al principi era molt reservada i gairebé no volia participar en res. Amb el temps, i sobretot amb paciència i proximitat, vam anar construint confiança. Un dia em va explicar una anècdota de la seva joventut i la va acompanyar amb un somriure. Per a mi va ser un moment molt especial, perquè vaig sentir que aquella barrera inicial havia desaparegut.

També és molt gratificant veure com les persones recuperen part de la seva autonomia. També

recordo una persona usuària que em va agafar la mà i em va dir: "Sense tu no ho hauria aconseguit". Són paraules que et fan adonar que la nostra feina té un impacte real i molt humà.

El més bonic d'aquesta professió és que, tot i que nosaltres hi som per acompanyar, cuidar i ajudar, moltes vegades acabem sent nosaltres les que rebem lliçons de vida. Cada història, cada somriure i cada mostra d'agraïment em recorden per què vaig escollir aquesta feina i em dona forces per continuar.



El centre en primera persona

FINA PUIG

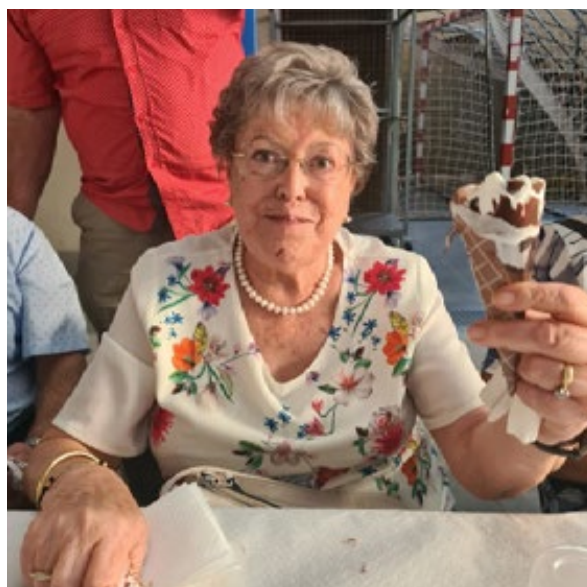
La Fina fa molts anys que ve a El Liri Blau. Ella expressa que s'hi sent molt bé. Recorda que anys enrere no volia venir tantes hores i dies al centre. Abans venia a fer tallers externs, però a poc a poc s'hi ha anat sentint cada cop millor, i la rutina li va molt bé. Amb les gerocultores hi té molta confiança, ens explica. "M'acompanyen molt en situacions delicades amb discreció i naturalitat i això ho valoro molt".



ROSA CATALÀ

Fa tres mesos que ve al centre. Ens va conèixer a través de la recomanació de la treballadora social, i el seu fill es va posar en contacte amb el centre per saber si tindríem plaça. En un inici venia els dimarts i el divendres, no ho tenia clar, però a poc a poc s'ha anat adonant que aquí pot estar igual de bé que a casa.

Està agraïda amb les gerocultores, ja que són totes molt atentes i s'ho passa molt bé cada dia que ve. Està molt contenta amb la seva professional de referència, i amb les professionals del centre en general. L'ajuden, per exemple, amb el telèfon mòbil i a vegades li costa fer segons quines gestions. "A part, també em costa recordar les cites del metge i elles m'ho apunten i m'ho recorden".



JAUME SÀBAT

Assisteix al centre des de l'any 2022. "Des del mes passat ja em quedo a la tarda i estic molt content". Els canvis costen i ell feia molts anys que tenia una rutina, però el fet de quedar-se a la tarda al centre i poder fer activitats i estar acompanyat pesa més que la rutina que seguia. "Estic content quan les professionals juguen al dòmino amb mi o m'ajuden a fer activitats".



PILAR CANTENYS

Aquest estiu ha fet dos anys que és al centre i s'hi sent molt bé. "Aquí es fan moltes activitats diferents, no ens deixen parar de moure'ns i pensar! Des del gimnàs que fem a primera hora de matí i tarda i el treball de l'autonomia sense perdre la pròpia essència. Per a mi és molt important".

Pel que fa al treball de les gerocultores sempre hi són quan les necessita, tant sigui per escoltar, ajudar a fer quelcom, donar una abraçada i parlar de les emocions o per ajudar a aixecar-se o a fer alguna activitat.



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
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 _____

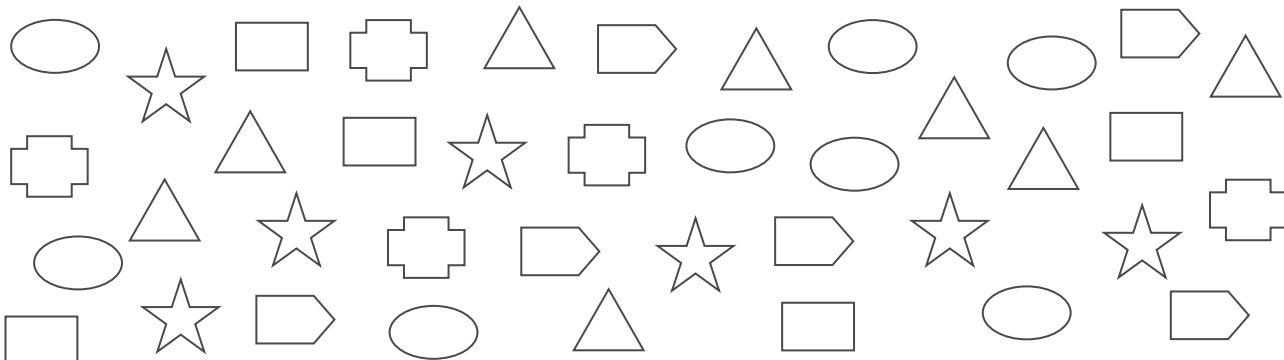
L _____

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
Riudellots de la Selva

CENTRE DE SERVEIS RIUDELLOTS DE LA SELVA

Avinguda Girona, 50
17457 Riudellots de la Selva
Tel. 972 477 987
csriudellots@sumaracciosocial.cat
centreserveisriudellotsselva.com

f @ csriudellots

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

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