

sumem

NÚMERO 28

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE DIA

Especial Les Bernardes de Salt

Desembre 2025

Núm. 25



Ajuntament
de Salt

Editorial
PÀG. 02

El valor de
l'acompanyament
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

Especial Les Bernardes de Salt



Ajuntament
de Salt

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

Susanna Torrà

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Direcció i equip de professionals
del centre
Núria Enríquez, 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

LA SAVIESA DELS ANYS EN TEMPS DE CANVI

El dissabte 11 d'octubre vam celebrar al nostre municipi la **festa gran**, una jornada pensada per **reconèixer el paper fonamental que tenen les persones grans a la nostra vila**. Va ser un dia emotiu, ple de somriures, records, retrobaments i moments compartits que ens van tornar a recordar, una vegada més, el valor incalculable que la gent gran aporta a la nostra comunitat.

Vivim en una època de canvis constants, on sovint tot es mou massa de pressa. Però **la nostra gent gran ens ensenya**, dia rere dia, a aturar-nos, a escoltar amb atenció, a viure amb calma i **a donar valor a allò que realment importa**. Són portadors d'història, d'experiència i d'una saviesa que només s'adquireix amb els anys viscuts, amb les alegries i també amb els moments difícils que han sabut afrontar.

Des de l'Ajuntament, i molt especialment des de la regidoria de Gent Gran, continuem treballant per garantir que tinguin el lloc que mereixen: un lloc actiu, respectat i estimat dins la societat. És per això que impulssem activitats al **Centre de Recursos de la Gent Gran**, i adaptem el programa a diferents formats i necessitats, per tal que tothom hi pugui participar, sigui quin sigui el seu moment vital.

Vull aprofitar també per **expressar el meu agraïment més sincer a la Junta del Casal de Jubilats i a l'Associació de la Gent Gran de les Bernardes**. Gràcies per la vostra dedicació, pel compromís constant i per totes les activitats que organitzeu i que fan possible una vida comunitària més rica, més activa i més plena. Sou un pilar essencial per mantenir viva la xarxa de suport mutu al nostre poble.

Perquè **cuidar la gent gran** no és només una responsabilitat, **és un acte d'amor col·lectiu**. I això és el que, dia a dia, fa amb dedicació i professionalitat tot l'equip del **centre de dia Les Bernardes**, acompanyant amb estima, proximitat i respecte cadascuna de les persones que formen part d'aquest espai, així com les seves famílies.

Com sempre dic, m'agrada venir i compartir estones amb vosaltres i participar de les activitats que duu a terme. En aquests temps de canvi, la saviesa dels anys ens aporta una mirada valuosa que ens recorda que fer-se gran és un camí compartit.

Cristina Alarcón

Regidora de Gent Gran i Serveis Generals de Salt



**Ajuntament
de Salt**



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Cristina Alarcón
Regidora de Gent Gran
i Serveis Generals de Salt



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 valor de l'acompanyament

SUSANNA TORRÀ, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE SALT



Enguany, des de SUMAR i també des del nostre servei de centre de dia, es vol donar visibilitat i reconèixer el col·lectiu de les professionals gerocultores, que tenen cura de les persones grans.

És una figura imprescindible, que sovint queda a l'ombra o més invisible, i, en canvi, **la seva feina va molt més enllà d'un conjunt de tasques assistencials**; representa una cura integral que uneix professionalitat, humanitat, respecte, confidencialitat, empatia, calidesa, proximitat, confiança, estima...

Les gerocultores **són les professionals que es troben a primera línia** en l'atenció a les persones grans i/o en situació de dependència. El seu dia a dia implica una gran responsabilitat: ajudar en les activitats bàsiques de la vida diària —alimentació, higiene, mobilitat, activitats—, però també escoltar, observar, detectar canvis i acompanyar emocionalment. El seu acompanyament és clau per garantir la dignitat i qualitat de vida de les persones usuàries. No es tracta de realitzar “tasques”, sinó d'acompanyar la persona gran i la seva família amb professionalitat, respecte, proximitat, confiança i estimació. És un acompanyament que dignifica la persona atesa i la mateixa professional.

El vincle que s'estableix entre la gerocultora i la persona atesa és una de les dimensions més valuoses del procés d'acompanyament. Aquest vincle, sovint construït amb temps, experiències i activitats compartides, confiança i proximitat, per-

met generar un espai de seguretat emocional. **És aquí on la persona se sent reconeguda, escoltada, valorada i validada.** Aquesta relació té un efecte directe en el benestar emocional i psicològic de la persona gran.

A més, les gerocultores fan possible un model d'atenció centrada en la persona, en què el respecte, la individualitat, la humanitat i la capacitat de decisió de la persona atesa són al centre.

Malgrat la importància de la seva funció, les gerocultores, en general, **sovint no reben el reconeixement social, ni institucional, que mereixen.** La seva feina és exigent, tant físicament, com emocionalment, i requereix formació, sensibilitat, integritat, honestat i un gran sentit de la vocació.

Amb aquest escrit **vull reivindicar que posem en gran valor la professional gerocultora** per la seva entrega, implicació, dedicació, capacitat d'escolta i per tot el que exposo en aquest article.

Són persones acompanyant persones. No ho trobeu molt important?

En resum i en definitiva, vull fer visible una professió que mereix molt més reconeixement. Reconeixement a PROFESSIONALS en majúscules.

Mercè Adame, Lluïsa Fernández, Montse Méndez, Ana Maria Zavala, Sandra Pérez i Eva Fernández.
Moltes gràcies!



EL VALOR DE L'ACOMPANYAMENT



EL VALOR DE L'ACOMPANYAMENT



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

MERCÈ ADAME

Jo començo la meva jornada a primera hora del matí, a les 8 h ja estic rebent les primeres persones al centre. Per a alguns usuaris soc la primera persona que veuen del dia. M'expliquen com han passat la nit, si han descansat, com s'han llevat...

Moltes vegades em trobo que la gent que no coneix la nostra professió simplifica la nostra tasca i no entén, realment, que la nostra feina no es limita només a ajudar i donar menjar, fer dutxes i higiene... Sinó que hi ha molt més darrere: un acompanyament, una implicació, un vincle... Tenim una feina en la qual hi ha moments complexos, moments difícils de gestionar, però després n'hi ha d'altres de molt gratificants: una abraçada, un somriure, passar-ho bé junts, riure i conviure amb bon humor... Penseu que a vegades hem riut tant junts que hem acabat plorant de riure. El

vincle amb les famílies també és molt important, confien en tu per cuidar una persona imprescindible per a ells i em sento molt satisfeta quan la família valora aquest temps i tota la feina feta amb unes paraules d'agraïment sincer.



ANA MARIA ZAVALA

La meua idea, quan era ben petita, era treballar amb el col·lectiu d'infants. Però la meua vida va donar un tomb i aleshores vaig decidir estudiar el curs per treballar amb persones amb dependència. Després vaig començar a fer pràctiques aquí al centre de dia Les Bernardes. No sabia si m'agradaria o no, però quan vaig entrar i veure com es treballava des del centre i la feina de les companyes, vaig tenir clar que volia dedicar-me a l'atenció i acompanyament a persones grans.

Després vaig començar a treballar i realment em va encantar, tot el que representava: la dedicació, el respecte, la tasca. Ara, després d'un temps aquí seguim amb la mateixa entrega i dedicació per atendre de la millor manera possible les persones del centre. Vinc amb ganes, amb alegria i motivada, perquè per a mi és més que una feina. Sempre intento veure la part positiva de les coses

i així intento transmetre-ho. Tenim la gran sort de sentir-nos molt a prop de les persones usuàries del centre i sentim estimació per aquestes persones amb qui convivim cada dia.



GEROCULTORES

MONTSE MÉNDEZ

Nosaltres com a gerocultores som aquí al centre per ajudar-los i acompanyar-los en el seu dia a dia. Penseu que allà on no arriben ells, hi arribem nosaltres. Els donem autonomia, perquè ells facin el que poden, però, al mateix temps, som allà per si necessiten el nostre suport, sigui parcial o total. Des de l'hora dels àpats fins a la mobilitat, la higiene... Però no només els acompanyem en les activitats de vida diària, també conversem, dinamitzem activitats, compartim moments. Es creen vincles molt importants. Tenim persones al centre que fa molts anys que hi venen i amb les quals portem moltes hores compartides. Acabem coneixent-nos molt.

Diumenge passat vam viure una anècdota que em va fer riure molt. Anàvem amb una altra companya del centre i vam trobar una persona usuària. Aquesta, quan ens va veure, de seguida ens va preguntar:

agafo el caminador i m'acompanyeu a caminar? A les tardes sempre fem passeig amb ella i al veure'ns de seguida ens ho va demanar, sense pensar que en aquell moment no érem al centre. Va ser una anècdota molt divertida.



LLUÏSA FERNÁNDEZ

Ara fa divuit anys que estic al centre treballant, que es diu aviat. El balanç que faig de tots aquests anys és molt positiu. Quan miro cap enrere, m'adono de quantes experiències, persones i aprenentatges he tingut en tot aquest temps. No és una tasca senzilla, però realment amb les persones usuàries fas un vincle molt estret i maco, en tens cura de la millor manera que saps i amb entrega. És una feina que podríem dir que és força exigent, que requereix paciència i força, però, sobretot, molta estima. Quan un fa les coses des de l'afecte i el respecte, tot surt millor. I amb un toc d'humor, que sempre va bé, qualsevol que em conegui crec que diria que d'això mai me'n falta.

Em sento orgullosa de ser gerocultora. De pertànyer a un col·lectiu que moltes vegades treballa en silenci, sense grans reconeixements, però

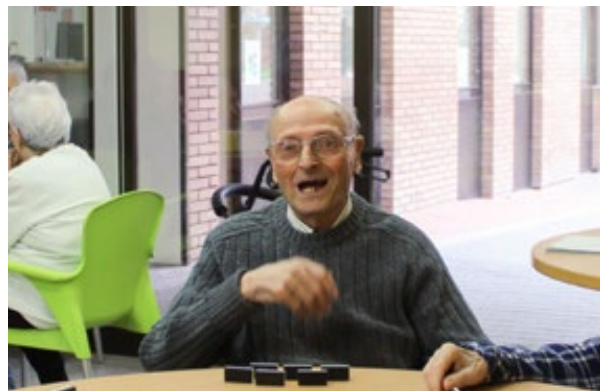
amb una entrega sense mesura. Tant les meves companyes com jo cada dia donem el millor de nosaltres, perquè les persones a les quals atenem se sentin a gust aquí al centre.



El centre en primera persona

FÈLIX TORRAMILANS

El meu dia a dia és perfecte, i si és així és gràcies a totes les gerocultores que ens cuiden. Jo, quan estic aquí, és com estar al cel, de veritat. Em tracten molt bé, em demanen sempre què és el que vull fer i em donen el meu temps. I déu-n'hi-do la feina que tenen, perquè no paren ni un segon, però tot i així, sempre em pregunten, em demanen... Són molt bones persones totes. No puc demanar més, perquè tot el que es fa ja és bo. Al principi pensava que no m'agradaria tant, però estava equivocat.



PALMIRA COLLELL

Jo no puc dir altra cosa que no sigui que estic molt contenta de totes les cuidadores que ens atenen cada dia. Em sento molt bé aquí. Sempre quan és el meu aniversari, que és el 27 de setembre, porto alguns dolços per agrair tota la feina que fan, que ja us ben asseguro que no és poca. En tenen molta, de feina, però és que de paciència encara en tenen més. Sempre se les veu amunt i avall pendents de tot, no se'ls n'escapa ni una. A més, de seguida veuen si estàs bé, saben el que t'agrada i com t'agrada. Estan pendents de tots els detalls per assegurar que estiguis bé. Estic molt contenta de poder ser aquí i, gràcies a elles, aquesta estada és molt agradable. Són una part molt important del centre.



PEPE CUEVAS

Aquí al centre hi ha moltes noies que ens ajuden molt, que ens cuiden molt bé. A vegades he de reconèixer que, com que són tantes no recordo el nom de totes, però això no m'ho tenen en compte. Sempre molt pendents de nosaltres. Procuren que estiguem actius: ens acompanyen a estirar les cames i fan que ens moguem, que això és molt important. A vegades també es posen a jugar amb mi i altres companys al dominó o a fer altres activitats que ens agraden. També, després de dinar, netegen taules, cadires... Jo sempre ho dic, les dones valeu un imperi!



ROSA ROBLEDILLO

Valen un imperi totes les cuidadores. Des del primer dia que vaig entrar sabia que aniria molt bé, ja que em van acollir estupendament. La meua filla em va dir "a les 10 h has de ser allà" i així ho vaig fer, només d'entrar per la porta em van regalar una flor com a benvinguda. Amb el que a mi m'agraden! Vaig pensar "segur que anirà bé", quina il·lusió em va fer. Dia rere dia ens ajuden, si cal, i jo ja sé que les tinc allà per si les necessito en algun moment, tot i que jo vaig força a la meua, ja que per sort encara puc. Però no només hi són per ajudar, també ens ho passem molt bé juntes, quan fem activitats, celebracions, festes... jo soc la primera que, si volem ballar, ballo, i elles no dubten a seguir-me el ritme. Quins farts de riure ens fem, i això també és molt important!



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

PRESSIONEU 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 _____

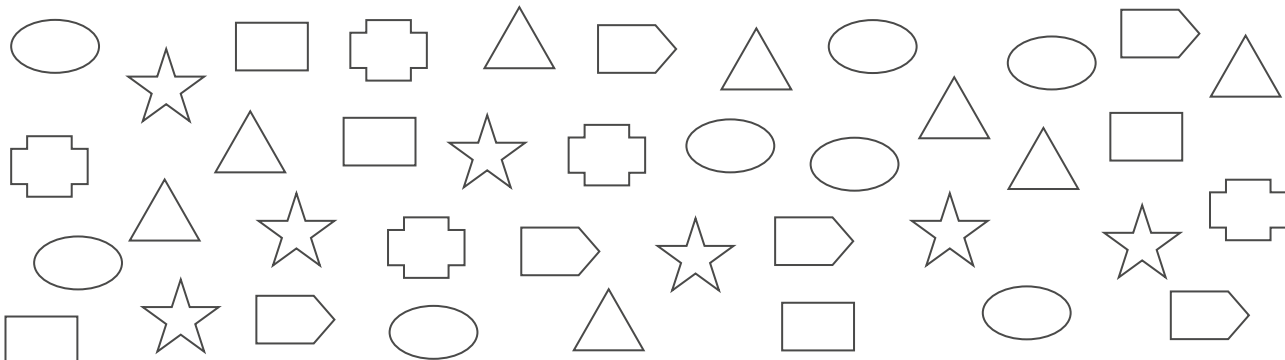
L _____

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 Salt**

CENTRE DE DIA

Les Bernardes de Salt

Carrer Sant Dionís, 42

17190 Salt

Tel. 972 425 267

centrediabernardes.com

cdbernardes@sumaracciosocial.cat

 @cdbernardes

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