

sumem

NÚMERO 25

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

RESIDÈNCIA I
CENTRE DE DIA

Casa dels Avis de Sant Sadurní d'Anoia

Juny 2024

Núm. 12



Ajuntament de
Sant Sadurní

Editorial
PÀG. 02

Intercanvi
generacional
PÀG. 04

Fotos collage
Un centre actiu
PÀG. 08

Decidir sobre
el que vull
PÀG. 16

Activa't! Treball
del cos i de la ment
PÀG. 20



RESIDÈNCIA I
CENTRE DE DIA

Casa dels Avis de Sant Sadurní d'Anoia



Ajuntament de
Sant Sadurní

EDITA

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social, 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
@sumar_asc
@sumaracciosocial

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ DEL CENTRE

Àngels Pereña

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Àngels Pereña, directora del centre
José Luis Oreiro, cap de servei de
residències de gent gran
Esther Rodríguez i Delmàs,
responsable de comunicació

DISSENY I MAQUETACIÓ

Ambdues SC

FOTOGRAFIES

Arxiu fotogràfic de Sumar

PERIODICITAT

Tres edicions a l'any

www.sumaracciosocial.cat

editorial

QUALITAT, LA NOSTRA IDENTITAT

A SUMAR ens defineix el nostre compromís amb el servei de qualitat en la cura de les persones grans. Això va més enllà de complir normatives o estàndards, es fonamenta en **una atenció centrada en la persona: oferim serveis personalitzats, escoltem activament i atenem les necessitats i particularitats individuals.**

Els centres que gestionem són centres vius on es gaudeixen d'activitats en què les persones usuàries participen activament i es poden sentir així **escoltades, valorades i respectades** en tot moment. Els centres són molt més que edificis, són llars on ens esforcem per cuidar cada detall, **són espais de convivència on cada dia es creen experiències noves que se sumen a les ja viscudes.**

I la revista que tens a les teves mans és un reflex d'aquesta filosofia. Aquí trobaràs una recopilació de les activitats que donen vida els nostres centres, així com les opinions de les persones usuàries i dels seus familiars. Tot plegat fa que els nostres centres siguin espais interessants, actius.

La qualitat en el servei que ens defineix és la nostra identitat i treballem per aprendre i millorar constantment. Per això avancem en l'òrgan d'inspecció de qualitat de la norma ACP de SUMAR que ens permet revisar la implantació en els equipaments, certificar el seu compliment i identificar oportunitats de millora.

A SUMAR creiem en allò que fem i avancem en aquest camí. Posar les persones al centre és la nostra manera de ser i d'actuar, i el que trobareu en aquestes pàgines així ho demostra.

Gràcies per la confiança i per ser part de SUMAR.

Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

POSANT FIL A L'AGULLA

És un honor saludar-vos de nou des d'aquesta revista a familiars, treballadores i residents de la Casa dels Avis.

Us escric aquestes paraules a les acaballes del mes de maig, just abans d'acabar la legislatura 2019-2023. Sabeu millor que ningú que aquesta ha estat potser la legislatura més complicada que ha viscut en aquest ajuntament, per culpa de la maleïda pandèmia, ja que el servei que donem des de la residència és el que de llarg va patir-ne més les conseqüències.

Ara que ja hem superat aquells moments tan difícils és hora de posar fil a l'agulla, i ja fa temps que ho estem fent, **per a millorar la residència i fer-la més funcional, més eficient i adequada a les noves necessitats.**

Ja hem avançat molta feina i aviat començaran les obres. Ja sabem que quan es fan obres a casa no és fàcil de conviure-hi, però també hem treballat per posar totes les mesures perquè aquest període sigui el més senzill possible per a totes les persones que haureu de conviure amb les obres.

M'avanço i us **agraeixo a totes i tots la bona predisposició, tant a residents com a treballadores**, que com sempre han demostrat, us atenen **amb el somriure i la dedicació que les caracteritza.**

Us desitjo un bon estiu a totes les persones que formeu la família de la Casa dels Avis!



Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



Pere Vernet i Caldú
Alcalde de Sant Sadurn d'Anoia



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.

Pere Vernet i Caldú
Alcalde de Sant Sadurn d'Anoia



Ajuntament de
Sant Sadurn

Intercanvi generacional

ÀNGELS PEREÑA, DIRECTORA DE LA RESIDÈNCIA CASA DELS AVIS



.....

A la Casa dels Avis, tenim la gran sort de tenir moltes activitats que voluntàriament ens ofereixen entitats, col·legis, persones privades, de Sant Sadurní d'Anoia i d'algun poble del voltant. Totes aquestes activitats són de gran acceptació per part de les persones ateses i de tot el personal de la Casa dels Avis.

I volem aprofitar aquesta ocasió per **reiterar el nostre agraïment a totes i cada una de les persones que han vingut i venen a la Casa dels Avis, que ens han regalat el seu temps, han compartit el seu talent i habilitats, i ens han permès gaudir de moments inoblidables.**

Dit això i esperant retrobar-nos amb tots ells, avui ens agradaria explicar-vos i **destacar un gran projecte d'intercanvi generacional:**

Des de ja fa molts anys **l'Escola Vedruna de Sant Sadurní d'Anoia** desenvolupa un projecte d'intercanvi generacional emmarcat en la matèria de Servei Comunitari, a la Residència la Casa dels Avis, per part dels alumnes de 4t d'ESO.

El projecte consisteix a trobar activitats que puguin ajudar les persones ateses a la residència, fer-les gaudir d'estones compartides amb els joves. Per això **s'organitzen activitats setmanals per grups segons les destreses i inquietuds dels alumnes. La finalitat que té aquest projecte és aconseguir apropar persones dependents de la tercera edat als joves, i compartir bons moments de manera voluntària.** Els principals objectius pedagògics per als joves participants són entre d'altres: **educar els valors de servei i compromís amb la societat, desenvolupar una actitud crítica davant les situacions desfavorables de persones dependents, aprendre a conviure amb un sector social dependent** en molts casos i de-

senyalar l'empatia. A canvi, trobem com a beneficis per a les persones ateses que, compartir jornades amb els joves, **incrementa l'activitat física, cognitiva i social.** Contribueix a **millorar les relacions interpersonals, la seva salut emocional, disminueix la passivitat** en haver-hi més participació, genera **sentiment de ser útil i actiu.** En definitiva, contribueix al **benestar i felicitat** de les persones.

I quines activitats fem plegats? Doncs les sortides i passejos dels dijous al mercat setmanal, és un moment de trobada amb la gent del poble, amics i familiars. Les visites culturals, com **exposicions**, anar a la biblioteca a les

“lectures en veu alta”. El treball de fitxes d'activació de **memòria, escriptura i càlcul i les manualitats.**

També fem **taller de maquillatge, pintada d'ungles, el dia de la passarel·la de moda**, on desfilen ben mudats per parelles (persona gran amb persona jove), les **activitats de Nadal**, com la cantada de nades. També cal destacar el tió, quan els joves prèviament han recollit

de les botigues i professionals de Sant Sadurní, regals per a tots els residents i usuaris de centre de dia; per tant, també aconseguen la participació activa d'una part de la població, ja que són regals que donen per a les persones de la residència. **Els joves també confeccionen jocs de taula adaptats a la gent gran, i se celebra un dia de jocs.** També es realitzen jocs de psicomotricitat.

Recordant els riures de les trobades setmanals i les cares de felicitat d'uns i altres, desitgem continuar per molts anys més amb aquest projecte i poder conèixer cada any noves generacions de joves; i per descomptat **agrair al professorat de l'Escola Vedruna aquesta gran iniciativa.**

ACTIVITATS





Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

.....

El Centre de dia i residència Casa dels Avis de Sant Sadurní d'Anoia és un centre actiu!

Sortides a la natura, activitats artesanals i culturals, festivitats, tasques de jardineria, jocs de taula, tallers de pintura i cuina, entre altres activitats, omplen els nostres dies per convertir el centre en un refugi actiu per a la gent gran.

Acompanyem les persones en el seu dia a dia en **un marc dis-tès i acollidor, sempre tenint en compte i respectant els seus interessos i preferències personals**, i alhora fomentant la creació de llaços, cohesió i comunitat entre totes les persones que hi participen.

Les imatges següents capturen moments de les diverses activitats desenvolupades en el centre.

Esperem que aquesta selecció us ofereixi una visió del dinamisme i atenció al detall que caracteritzen el nostre centre.









UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage







OPINIÓ USUARIS

MONTSE SALA MASSANA

.....



On seu a l'hora dels àpats? A mi m'agrada seure el lloc on estic des de sempre i no m'agrada canviar, alguna vegada que m'ho han proposat he dit que no, per tant, respecten la meua opinió. Respecte al costat de qui, sí que m'ha tocat algun cop alguna companya amb qui no m'hi entenia i s'ha pogut fer

un canvi quan ho he demanat. Actualment, estic molt bé a la taula on m'assec.

Quines són les activitats en què decideix participar i quines no? Jo sempre demano feina i m'agrada treballar, participo gairebé de totes les activitats que em proposen i si alguna no m'agrada faig una altra cosa, com per exemple llegir el diari. M'agrada molt cosir, fer manualitats, les activitats de la ment i la gimnàstica. No m'agraden gaire els jocs de taula i les sortides al mercat i, per tant, no ho faig. Soc l'encarregada de posar la data cada dia a la sala on estem i també paro i serveixo la taula sovint.

Què opina de les festes i celebracions? Les celebracions i les festes m'agraden molt i participo de totes, m'agrada mirar-ho.

FRANCESC SÁEZ FONTS

.....



On seu a l'hora dels àpats? Jo estic bé on estic ara actualment. Si no estigués bé podria canviar si ho demanés. Si estic amb gent que conec estic bé, que és com estic avui dia.

Quines són les activitats en què decideix participar i quines no? Si una activitat no m'agrada, no hi participo i no passa res. Jo decideixo què vull fer i si puc fer una cosa i m'agrada, ho provo o ho faig directament. M'agrada llegir els diaris, fer mots encreuats, participar dels tallers de memòria, xerrades i algun cop faig alguna manualitat per ajudar.

Què opina de les festes i celebracions? Les festes m'agraden, hi participo, però sobretot m'agrada mirar el que passa al meu voltant.

Decidir sobre el que vull

MARIA RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ



On seu a l'hora dels àpats? Jo sempre em poso al mateix lloc, el lloc que em van assignar quan vaig entrar. A la taula amb les companyes i company hi estic bé, jo soc de bon conformar i m'avinc amb tothom. No m'he canviat mai de lloc. Estic bé. Tot i que voldria dir que de vegades em molesten algunes coses com són la tos continuada i amb carraspera

i les males maneres. Però estic molt bé, si volgués un canvi ho demanaria.

Quines són les activitats en què decideix participar i quines no? Participo gairebé en tot. El que més m'agrada són les activitats que fa la psicòloga, les de la ment, l'estimulació cognitiva, les de després de dinar (pissarra) m'encanten, i jugar a cartes amb les companyes de taula és un gust. Les xerrades que ha fet últimament gent del poble i les de la casa també m'agraden molt. La gimnàstica la faig, però és el que menys m'agrada. No la faria, però diuen que va bé que ens movem.

Què opina de les festes i celebracions? Respecta les festes, participo de totes: el ball, els concerts i altres celebracions que es fan a la casa fira dels avis, festa major, etc. Jo no ballo, però mirar i participar m'agrada i ens dona alegria.

EMILI MARTÍ CASENELLA



On seu a l'hora dels àpats? Puc seure on vull, i si no estic prou bé, ho puc dir. De moment estic còmode amb la colla que som a taula, podem parlar i fer tertúlia. També us dic que si no estigués bé demanaria un canvi i sé que mirarien de fer-lo.

Quines són les activitats en què decideix participar i quines no? Jo faig diferents coses. M'agrada llegir el diari i ho faig cada dia que vinc, després pinto mandales que jo mateix porto o les agafo de la casa. Participo en les activitats d'estimulació de la ment. Si en tinc ganes, faig gimnàs. Ajudo amb algunes manualitats, sobretot quan es tracta de treballar amb la pistola de silicona o retallar. Cada dia que vinc faig una partida d'escacs amb un company de la residència, que és una afició que tinc.

Què opina de les festes i celebracions? Respecte a les celebracions, si les fan els dies que vinc hi participo sempre i si no, hi puc venir amb la meua dona a participar-hi, fora de la meua jornada al centre de dia. Si puc m'agrada molt assistir-hi.

OPINIÓ FAMILIARS

CONXITA BEL, DONA DE DANIEL RIFÉ



On seu a l'hora dels àpats? El Daniel és inquiet i es mou molt. Sí que es pot canviar de lloc. Normalment, té un lloc assignat, però veig que es pot asseure on vol, és a dir, si està en un lloc que no és

el seu i no es vol moure, el deixen on és.

Quines són les activitats en què decideix participar i quines no? Pintar dibuixos (mandales) veig que li agrada molt. Si jo arribo i no ha acabat el dibuix, el vol acabar i m'he d'esperar. També juga al dòmino, li agrada, però molts cops em posa mala cara perquè juguem amb un grupet i té por que el guanyin quan hi soc jo.

Pel seu estat de salut participa en el que vol i li ve de gust en aquell moment, però li cal estímul perquè ho faci, i així ho fan. Sortir amb la família, notem que no ho acaba de gaudir. Veiem gent que coneix i es posa content, però després de parlar-hi ja no ho recorda i tampoc recorda què hem fet.

JOAN I PAU, FILLS DE ROSA GRACIA



On seu a l'hora dels àpats? La nostra mare sí que pot triar on seure, però està contenta en el lloc on està des del primer dia i amb els seus companys. Té molt de caràcter i, per tant, pot estar contenta durant un temps, però després no se sap si està

contenta. És molt canviant de caràcter.

Quines són les activitats en què decideix participar i quines no? Veiem que li agrada molt pintar mandales, la distreu molt tot i que no s'hi veu gaire i porta una lupa enganxada a les ulleres, i jugar a cartes amb les companyes de taula. No li agrada el bingo, però hi juga de tant en tant.

Tot i la seva edat, posa molt d'interès a posar-se en forma per caminar (ella va en cadira de rodes), fa petites caminades amb la fisioterapeuta i paral·leles que li agrada molt i vol fer-ho cada dia. La gimnàstica la fa, però li costa. Si cal i està motivada la fa més a gust.

Decidir sobre el que vull

TERESA, FILLA DE CARME ESTRUCH



Pot decidir on seu a l'hora dels àpats? No ho sé, m'imagino que sí, que si ho demanés la faríeu contenta. El que he vist i em diu és que la seva taula és molt canviant, per tant, entenc que es fan canvis.

De totes maneres voldria dir que la mare, a casa, no menjava sola i aquí des de fa un temps sí que menja sola.

Quines són les activitats en què decideix participar i quines no? Les activitats de parlar no la motiven tant. Li cal motivació per fer activitats en general. Necessita que li parlin de prop per entendre-ho tot. Les activitats de moviment, com són el gimnàs i cantar, li agraden més, tot i que també cal forçar-la una mica. Les activitats més manuals no li agraden per les dificultats que té amb la seva mà.

Per a les sortides al mercat que feu amb els joves, sempre hi està a punt. A les celebracions normalment hi participa, li agrada veure-ho.

MARC, FILL DE MONTSERRAT AMELL



On seu a l'hora dels àpats? Allà on l'han posat hi està bé i, si no li estigués bé, podria canviar de lloc. Ho demanaria i penso que la canviàriem, com altres vegades que he demanat alguna cosa i s'ha fet. L'única cosa que en tot cas li costa és que està en una taula que tots parlen en castellà i ella és molt

catalana, però no hi té cap inconvenient. Ella manifesta estar contenta amb les companyes que té.

Quines són les activitats en què decideix participar i quines no? Actualment, hi ha algunes activitats més manuals que no pot fer pels problemes que té amb les mans i els petits tremolors que sovint té. Però malgrat això, fa reixa i quan es posa nerviosa ho deixa i fa una altra cosa, com sortir al jardí a prendre el sol, que li agrada molt. Participa de les activitats d'estimulació cognitiva, la gimnàstica, jocs d'estímul, i si no en té ganes, ho verbalitza. Li agrada molt caminar, surt sempre que vol amb el grup que va al mercat caminant, i si no amb mi, sempre que puc.

Respecte a les celebracions, ella no és gaire de festes, però participa de totes les que es fan a la casa i les gaudeix, sobretot el dia que hi ha sardanes. És una bona balladora de sardanes.

Activa el teu cos!

GLÒRIA GIFREU PASCAL FISIOTERAPEUTA (núm. col. 3126)
I DIRECTORA DEL SAIAR VALL D'ONYAR DE VILOBÍ D'ONYAR

Allibera't de tensions

Exercicis per aprendre a destensar-nos fàcilment

Les espatlles i la zona de les cervicals (el coll) són zones que habitualment ens sentim carregades i/o rígides.

Aquí us proposem una taula d'exercicis suaus per alleugerir aquestes molèsties.

Exercici 1

3 REPETICIONS

Cal repetir 3 vegades

- Moure el cap en diferents direccions per notar el moviment. Veure si hi ha tibantor, fins on arriba la mirada, si hi ha "sorollets" (com si hi hagués sorreta).
- Baixar la mirada a terra i tornar-la al davant, tres vegades.
- Alternar girs del cap cap a la dreta i cap a l'esquerra, tres vegades.



1 BAIXAR I PUJAR LA MIRADA



2 GIRAR EL CAP A LA DRETA I A L'ESQUERRA

A tenir en compte!

- Cal realitzar els exercicis al matí quan us aixegueu, per escalfar la zona, o després d'una posició mantinguda que us ha carregat, per exemple, després d'estar davant de l'ordinador o amb el mòbil, cosint, pintant, llegint...
- Cal realitzar els exercicis drets o asseguts en una cadira sense reposabraços i sense recolzar l'esquena al respall. Els braços preferiblement s'han de deixar caiguts al costat del cos.
- No s'ha d'arribar mai a notar dolor, per tant, seran moviments lents i suaus.



Exercici 2

5 REPETICIONS

Cal repetir 5 vegades.

- Elevació i descens de les espatlles: pujar-les en direcció a les orelles i baixar-les cap a terra les espatlles. Cinc vegades
- Fer cercles amb les dues espatlles alhora. totes dues alhora. Cinc cercles enrere i cinc cercles endavant.
- Repetir l'exercici 1 i fer una comparativa de sensacions (tibantor, fins on arriba el moviment, "sorollets"...).



1

PUJAR I BAIXAR ESPATLLES



2

RODAR ESPATLLES ENRERE I ENDAVANT

Activa la teva ment!

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

Troba 11 principis del programa “TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR”

K	G	W	Y	E	R	E	S	P	E	C	T	E	U
A	U	T	O	N	O	M	I	A	Y	S	S	H	R
B	E	N	E	S	T	A	R	U	N	Y	P	X	F
D	F	J	V	C	A	P	A	C	I	T	A	T	S
A	C	O	M	P	A	N	Y	A	R	N	R	J	N
P	E	C	D	O	M	F	E	E	D	U	T	I	Z
P	W	T	U	T	Q	D	D	A	R	V	I	N	H
J	E	K	J	I	X	S	J	O	X	N	C	N	Y
T	J	S	B	Q	X	I	Y	P	Z	U	I	O	I
G	A	C	T	I	T	U	D	M	Q	F	P	V	Z
A	C	T	I	V	I	T	A	T	S	G	A	A	T
F	E	L	I	C	I	T	A	T	W	B	C	C	K
D	Z	D	I	G	N	I	T	A	T	P	I	I	T
S	V	B	O	V	M	N	V	C	L	D	Ó	Ó	W

- ACOMPANYAR
- DIGNITAT
- ACTIVITATS
- AUTONOMIA
- PARTICIPACIÓ
- CAPACITATS
- ACTITUD
- FELICITAT
- INNOVACIÓ
- BENESTAR
- RESPECTE

Completa el poema de Joana Raspall amb les vocals que hi falten:

UN RAGET DE SOL

Un r_g_t de s_l m'h_dit
Qu_ si el v_ll per c_mp_nyia
a pr_p del m_u llit v_ndria
a f_r-me llum c_da n_t.
Jo li d_c qu_ vull d_rmir
i el s_l em desv_tllaria.
De n_t, la llun_, voldria;
l sol, qu vingui al m_tí.

ESCRITURA CREATIVA: escriu una frase en la qual aparegui

UN MITJÀ DE TRANSPORT: En l’excursió prevista a Montserrat utilitzarem l’autocar i el funicular.

UN JARDÍ:

UN ARMARI:

UNES SABATES:

UNA BICICLETA:

COMPLETA AQUESTA SÈRIE NUMÈRICA:

5	10	15						
---	----	----	--	--	--	--	--	--

Sabies que...

la creativitat no és un domini exclusiu de la joventut?

Encara més, l'experiència i el coneixement que acumulem al llarg dels anys poden **enriquir la capacitat de generar solucions innovadores** i veure connexions on d'altres no les veuen.

De fet, trobem casos de persones que han començat la seva carrera en arts, literatura i altres àrees creatives en edats avançades.

És el cas d'Anna Mary Robertson Moses, coneguda com a Grandma Moses (àvia Moses), que va començar a pintar als **70 anys**. La seva artritis no la deixava seguir brodant així que va canviar les agulles per pinzells, i va començar a pintar escenes familiars, costumistes i rurals del folklore americà.

O el de Penélope Fitzgerald, que va iniciar la seva carrera literària als **58 anys**. És autora d'obres com *La llibreria*, finalista del Premi Booker, que Isabel Coixet va adaptar al cinema i va guanyar un premi Goya a la millor pel·lícula i a la millor direcció.

O el també escriptor Frank McCourt, que va publicar el seu aclamat primer llibre, *Les cendres d'Àngela*, als **66 anys**.

Aquests són tan sols uns exemples que desafien els estereotips sobre l'envelliment i destaquen **la importància de valorar i fomentar la creativitat en totes les etapes de la vida**.



sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



Ajuntament de
Sant Sadurní

**RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA
CASA DELS AVIS DE SANT
SADURNÍ D'ANOIA**

Pl. Torres i Bages 16-18
08770 Sant Sadurní d'Anoia
Tel. 938 911 466
rggstsadurni@sumaracciosocial.cat

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