

Josep Tarradellas

CENTRE DE DIA

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS · NÚMERO 26

CENTRE
DE DIA

Josep Tarradellas El Papiol

Desembre 2024

Núm. 1



Ajuntament
del Papiol

Editorial
PÀG. 02

Un any de canvis,
activitats i vitalitat
al centre

PÀG. 04

Fotos collage
Un centre actiu!

PÀG. 08

Algunes històries
PÀG. 16

Activa't! Treball
del cos i de la ment

PÀG. 20



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CENTRE
DE DIA

Josep Terradellas El Papiol



EDITA

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social de Catalunya
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
C/ Emili Grahit, 91. Bloc B. 3a planta.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat
X @sumar_asc
FB IG @sumaracciosocial

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

DIRECTORA DEL CENTRE

Adela Martínez

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Equip de professionals del centre
Ester Padrés
Cap de serveis de centres d'atenció
diürna per a gent gran
Esther Rodríguez 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, oferint serveis personalitzats, escoltant activament i atenent les necessitats i particularitats individuals**.

Els centres que gestionem són **centres vius on es gaudeixen d'activitats en què les persones usuàries participen activament, sentint-se 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, però també trobaràs anècdotes i històries viscudes per les persones que cada dia fan 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 trobaràs en aquestes pàgines així ho demostra.

Gràcies per la confiança i per ser part de SUMAR.

Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



25 ANYS D'ATENCIÓ I COMPROMÍS AMB LA GENT GRAN

Fa 25 anys, concretament el 18 d'abril del 1999, s'inaugurava el Centre de Dia Josep Tarradellas i el Casal d'avis Alexandre Figueras, amb l'objectiu de dotar el municipi d'uns serveis per a la gent gran del Papiol.

Gràcies a l'aposta que en aquell moment van fer l'Ajuntament del Papiol i la Generalitat de Catalunya, actualment disposem d'una infraestructura que permet que les persones dependents es puguin quedar al Papiol i **gaudir d'una atenció de qualitat els dies de cada dia, a la vegada que permet oferir una variada oferta d'activitats d'oci i d'estimulació.**

Disposar d'un equipament com el Centre de Dia requereix d'un esforç econòmic molt important per al municipi, però des de l'Ajuntament estem convençuts que els papiolencs i papiolenques han de poder disposar **d'un recurs que ofereix a les persones grans un entorn adequat i adaptat a les necessitats d'atenció i interessos de manera personalitzada;** a la vegada que **manté la persona en el seu entorn personal i familiar en les millors condicions possibles;** tot proporcionant suport a les famílies en l'atenció a les persones grans dependents.

Arribats a aquest punt, vull agrair a totes les professionals que fan possible el bon funcionament del nostre centre, a les famílies per confiar-hi, i als usuaris i usuàries per compartir i gaudir, en la mesura del possible, d'aquesta etapa de la vida.

M'acomiedo posant-me a disposició com a regidora de Serveis Socials, de qualsevol suggeriment o necessitat que em vulgueu transmetre.

Anna Serra
Regidora de Serveis Socials



Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



Anna Serra
Regidora de Serveis Socials



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.



Transformació positiva al Centre: un projecte de totes i per a totes

ADELA MARTÍNEZ, DIRECTORA DEL CENTRE DE DIA DEL PAPIOL

El 2024 és un any molt significatiu per al nostre Centre de Dia perquè **celebrem els 25 anys d'una història** que hem compartit al llarg dels anys **amb més de 180 usuaris i famílies**.

És, a més, un any que ha estat ple de reptes: **ocupació, activitats, sortides, assemblees, implementació del model d'Atenció Centrada en la persona...**

L'increment en l'ocupació del Centre **implica una major diversitat pel que fa a gustos, opinions, caràcters i també pel que fa a les dependències** físiques i/o cognitives. La tasca de l'equip es multiplica per arribar a tothom segons les seves capacitats i preferències i **ja no es tracta de definir allò que la persona atesa necessita per estar bé sinó que hem de trobar allò que a la persona atesa li agrada** i alhora sigui útil per cobrir la seva necessitat.

Què és el que ha marcat la diferència al nostre centre amb SUMAR? La mirada. Tan fàcil com canviar de perspectiva i **posar-nos en la pell de les persones**, pensar què és el que ens agradaria a nosaltres com futurs usuaris del centre: **voldríem decidir o que decidissin per nosaltres?** Aquest ha estat el punt de partida del canvi: anem deixant de fer tot "com s'ha fet sempre" i ho canviem per acords, **escoltant les preferències de tots i cadascun dels nostres usuaris** i duent a terme allò que s'ha consensuat.

Aquest canvi de mirada per part de l'equip no ha estat fàcil perquè crèiem saber què era el millor i el que necessitaven les persones a les quals atenem, malgrat que ho fèiem amb tota la nostra bona voluntat. **Hem pogut constatar un gran canvi durant aquests mesos i ens sentim orgullosos del que anem aconseguint.**

D'altra banda, la participació de les persones usuàries en el dia a dia del Centre al llarg de l'any amb les Assemblees d'Usuaris ha estat clau per aconseguir l'objectiu perquè els ha fet sentir que no tan sols formen part del projecte sinó que aquest **ÉS EL SEU PROJECTE. Sentir-se valorats i alhora poder decidir és quelcom amb què la majoria no comptava viure de nou i s'han sentit rejuvenir**, fet que demostren els índexs de participació en les activitats situats al voltant del 90%.

I són precisament les activitats les que han fet un tomb de 180°. El pla d'activitats iniciat el 2023 s'ha anat ampliant i consolidant al llarg del 2024. **I donat que el nostre és un Centre molt alegre, cerquem sempre la part divertida i positiva de tot el que fem**, siguin activitats ordinàries o extraordinàries. Comprem o ens fem nosaltres mateixos tot el material que necessitem per a les diferents activitats i això ens permet gaudir no tan sols de l'activitat final sinó de tot el procés d'elaboració. I és per això ens agrada celebrar tot el que es pugui i es vulgui celebrar: aniversaris; festes locals, autonòmiques i nacionals; Carnestoltes, Castanyada, Nadal...

Treballem cada dia per oferir tota mena d'activitats d'estimulació cognitiva, adaptades, variades i divertides, com ara jocs de memòria, refranys, bingo musical, tallers de lectura i debat..., així com per promoure l'activitat física mitjançant exercicis i jocs que estimulin la mobilitat com ara circuits de mobilitat, batalla de globus, bitlles, bàsquet i futbol en cadira...

Volem mantenir les col·laboracions amb entitats municipals, obrir el centre al poble, crear comunitat i, en definitiva, mostrar que **fer-se gran no significa deixar de gaudir de la vida.**

ACTIVITATS ARTÍSTIQUES





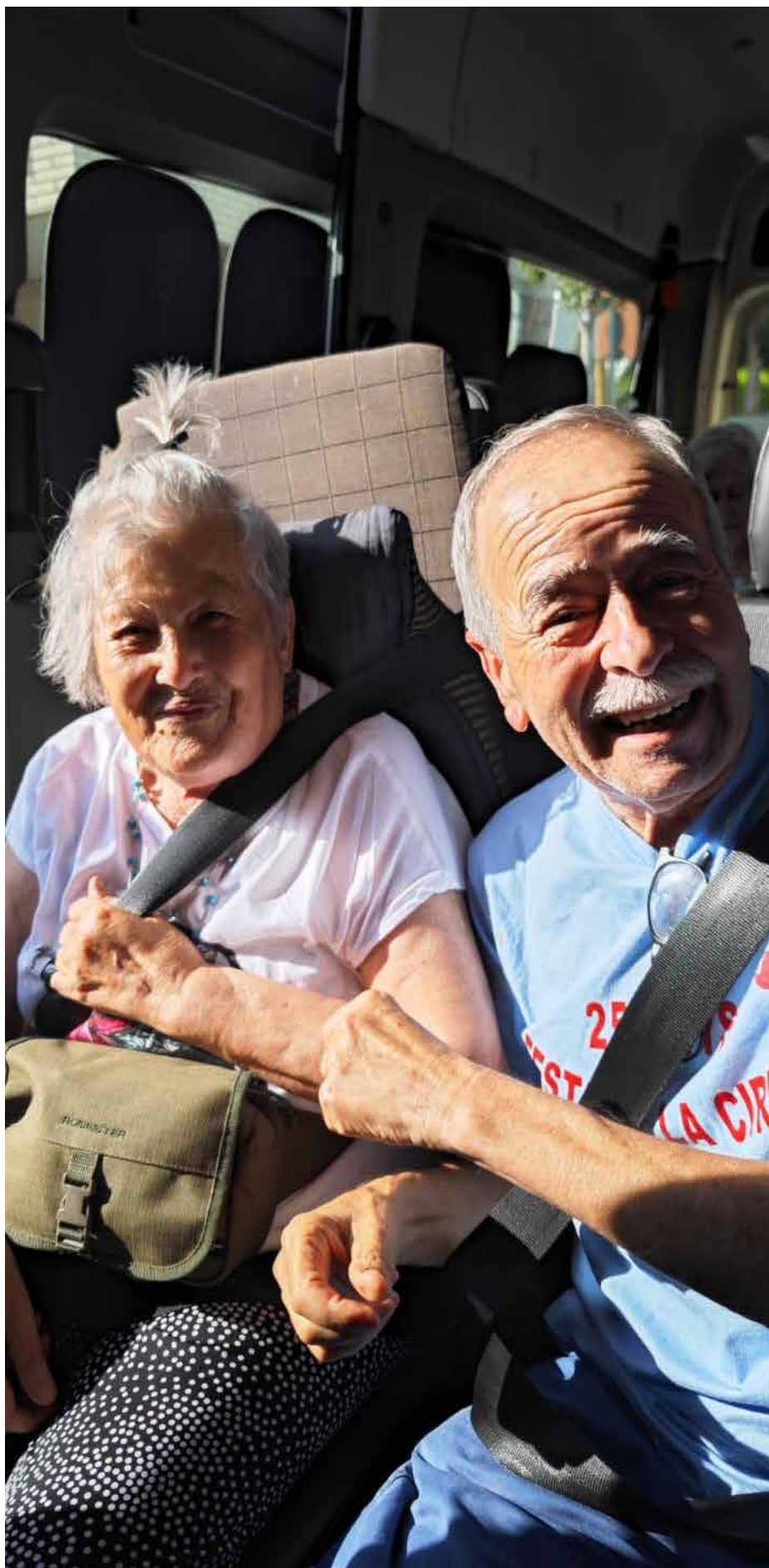
Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

El Centre de Dia del Papiol, Josep Tarradellas, 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 en un marc distès 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 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.

















PERSONES USUÀRIES

JUAN GARCÍA

.....

El Juan tenia dificultat per participar en les activitats proposades a causa de la seva discapacitat visual. Com a alternativa, passejava pel centre amb el seu caminador.

Quan vam saber que no pintava perquè no ho havia fet mai i, a més, perquè no veia les línies dels dibuixos, vam provar d'oferir-li dibuixos senzills amb línies ben gruixudes pintades en negre. La cara de satisfacció del Juan en acabar de pintar el primer dibuix no tenia preu. Des d'aquell dia, la pintura és la seva activitat favorita i, un cop acaba, sempre ensenya els dibuixos a tothom buscant el reconeixement per una feina ben feta.

Li agrada molt cantar i acostuma a fer-ho quan passeja pel centre.



ANTONIO RUBIO

.....

L'Antonio assisteix al centre de dia des de fa pocs mesos acompanyat de la seva esposa. És un home tranquil, amb una memòria ben preservada i de caràcter molt afable. És bromista, extravertit i un bon comunicador.

Des de molt jove, l'Antonio ha treballat en feines en les quals s'ha relacionat amb gent molt important i sobre la que li agrada mantenir un cert secretisme.

El que més li agrada de venir al Centre de Dia és pintar, en primer lloc, i col·laborar amb les tasques del dia a dia. S'encarrega de netejar taules i escombrar després de dinar mentre la seva dona eixuga els coberts i les safates.

Li agrada escriure discursos, parlar en públic i especialment fer demostracions d'amor a la seva dona en forma de poemes.



MARIA SÁNCHEZ

A la Maria, d'esperit lliure, li encanta caminar, sortir pel poble i pels camps dels voltants, recollir flors i, en definitiva, passar les hores a l'aire lliure. És per aquest motiu que busquem moments per sortir a fer alguna activitat a l'exterior. Aprofita per portar flors que posem en un got amb aigua en diferents llocs del Centre. Cada cop que surt al carrer n'agafa de noves i les va canviant.

Amb la família vam acordar que el transport la deixaria a prop de casa a la tarda per permetre-li fer una passejada abans de tornar al domicili. Gaudeix molt d'aquesta estona.

El que més li agrada d'estar al Centre són les sortides que realitzem i el dinar.



LALI RUBIO

Actualment, és la usuària que fa més temps que assisteix al Centre de Dia. Anys enrere col·laborava en la majoria de les tasques del Centre fins que va arribar la pandèmia i tot va quedar aturat. El seu lema és "Yo puedo, y si no puedo me ayudas". Sempre està disposada a ajudar l'equip i els companys, participa de totes les activitats i forma part del Consell de Participació del Centre. A més, és l'encarregada del manteniment del nostre jardí i, en alguna ocasió, ha dirigit el taller de mobilitat amb els exercicis que més li agraden.

Sap que ha de caminar cada dia per mantenir-se activa i per això surt del Centre a diari. Donat que passa la major part del dia al Papiol, és aquí on fa les compres de diari, va a la farmàcia, a la ferreteria... i sempre demana a l'equip o als companys que no poden sortir, si els cal comprar alguna cosa. Pel carrer saluda a tothom i tothom al poble la coneix, és una dona molt sociable i afectuosa.



Acostuma a sortir amb un grup de persones usuàries i és l'encarregada d'avisar al Centre si passa res o algun usuari necessita que l'anem a buscar.

PERSONES USUÀRIES

JUANA ALONSO

.....

És la dona de més edat del centre. Té una memòria prodigiosa i recorda infinitat de fets de la seva vida, és per això que sempre té anècdotes per explicar. Al llarg de la seva vida ha tingut moltes experiències de les quals diu que n'ha tret sempre un profit, si més no una lliçó.

Participa de totes les activitats i tallers i el que més li agrada és explicar-nos a tots les seves vivències.

Procurem donar-li un espai per explicar a la resta de companys allò que el taller o l'activitat del dia li ha portat a la memòria.



MARI MUÑOZ

.....

La Mari és una dona alegre, participa de tot i fins a on pot. Li agrada ajudar l'equip amb les tasques del dia a dia i mentre el seu marit neteja les taules ella eixuga els coberts. Tothom es contagia del seu bon humor.

És molt competitiva i li encanten les activitats en equip. Va gaudir molt de les Olimpíades que vam celebrar al setembre.



LIDIA OLIETE

És la persona atesa més jove que tenim actualment. La Lidia és una dona molt col·laboradora que fa molt de suport especialment amb les noves incorporacions d'usuaris. Li agrada acompanyar-los els primers dies, ensenyar-los el centre, explicar el funcionament de les activitats, els horaris... És una dona constant i cada dia realitza els exercicis de braços que li va pautar el traumatòleg i que li supervisa la fisioterapeuta del centre.

El seu suport a l'equip és molt valuós i així li fem saber sempre, especialment la tasca d'acompanyament que realitza amb altres persones.

Manté un esperit jove, té una visió molt optimista i li encanta que tothom al seu voltant estigui el millor possible.



JULIÁN PORRAS

És un home molt pacient que sempre té un somriure a la cara. Li agrada el contacte amb la gent i quan detecta que algú està baix d'ànims intenta animar-lo. Li encanta cantar i ballar, així que procurem que pugui gaudir d'estones de música.

Acostuma a escriure cartes que ens regala a l'equip, en les quals transmet sempre paraules positives, d'ànims i sobre tot d'agraïment: "esperança", "amor", "gràcies", "amics" i "Deu" són mots que es repeteixen en tots els seus discursos escrits.

Sempre participa en les activitats grupals. Una de les activitats que més va gaudir van ser les Olimpíades del Centre, on es va mostrar com un element molt actiu i competitiu dins el grup.



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 aixequiu, 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 respatl·ler. 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.

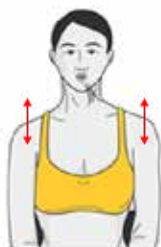


Exercici 2

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, 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



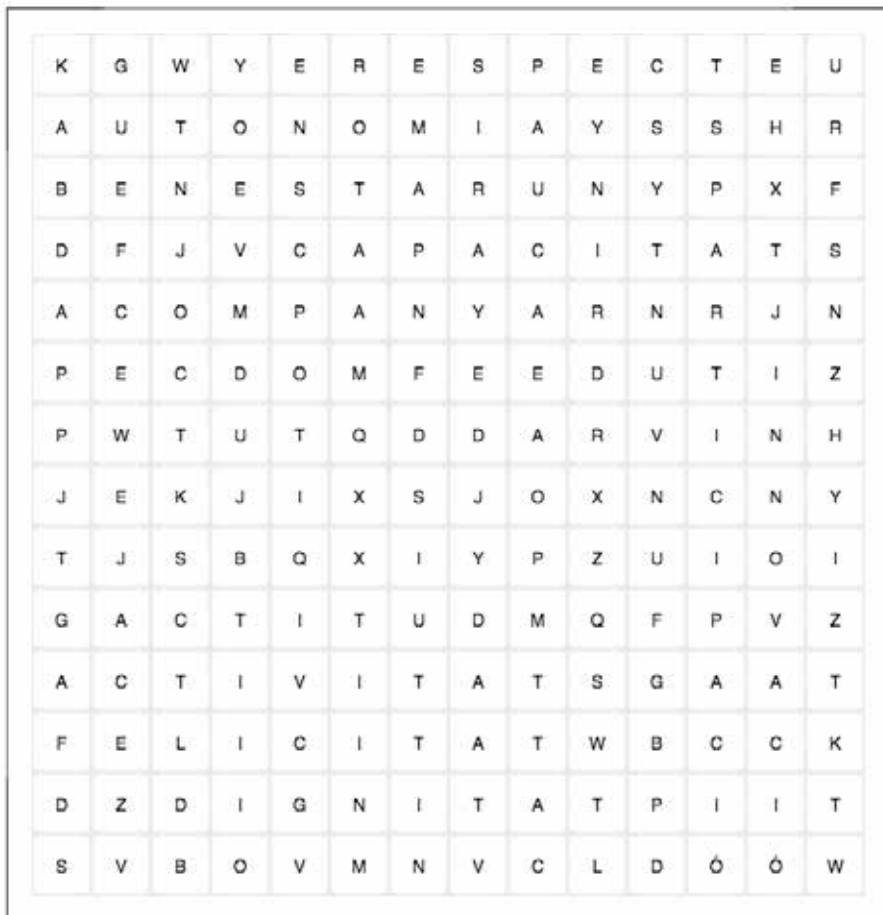
2

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"



ACOMPANYAR DIGNITAT
ACTITUD FELICITAT
ACTIVITATS INNOVACIÓ
AUTONOMIA PARTICIPACIÓ
BENESTAR RESPECTE
CAPACITATS

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**.



Josep Tarradellas

CENTRE DE DIA

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS








Ajuntament
del Papiol

**CENTRE DE DIA
JOSEP TERRADELLAS**

Carrer del Dr. Trueta, s/n.
08754 El Papiol
Tel. 936 730 190
cdpapiol@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