

# sumem

NÚMERO 26

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE  
DE SERVEIS  
D'ÀMBIT RURAL

## Especial Hostalets de Pierola

Desembre 2024  
Núm. 5



AJUNTAMENT  
DELS HOSTALETS  
DE PIEROLA

Editorial  
PÀG. 02

Fomentant l'adaptació  
i l'autonomia per a la  
gent gran  
PÀG. 04

Fotos collage  
Un centre actiu!  
PÀG. 08

Algunes històries  
PÀG. 16

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



CENTRE DE  
SERVEIS  
D'ÀMBIT RURAL

## Especial Hostalets de Pierola



AJUNTAMENT  
DELS HOSTALETS  
DE PIEROLA

### 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

Antònia López

### REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Equip de professionals del centre  
Vanessa Pallàs  
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



---

## BENESTAR I COMPANYIA PER A LA GENT GRAN

---

El passat 22 d'abril del 2017 es van inaugurar les instal·lacions del Centre d'Atenció a la Gent Gran dels Hostalets de Pierola, un nou equipament per donar un servei que, fins aquell moment, encara no s'oferia al nostre poble.

Des d'aleshores ha estat un equipament molt reconegut que ha aconseguit fer-se un bon nom a la comarca, **tant pels seus espais grans amb molta llum com**, el que per a mi és el principal, **per la gent qui hi treballa**: grans professionals i millors persones que **tracten els usuaris com si fossin de la família**.

El centre no només és un punt de trobada i acompanyament diari. En aquest espai hi ha lloc per fer tallers, seguiment personalitzat, gimnàstica amb manteniment físic o àpats plegats. I és que, moltes vegades, **és molt important tenir amb qui compartir taula, conversa, estones de lleure i no sentir-se sol**.

Estem molt satisfets de com és el centre dels Hostalets i, sincerament, el que més ens omple és saber que les famílies estan molt contentes i que fan una molt bona valoració de la feina feta.

Així que, des de la meva posició d'alcalde i com a regidor de la Gent Gran, vull aprofitar aquestes línies per convidar-vos, si no ho heu fet, a visitar el Centre d'Atenció a la Gent Gran dels Hostalets de Pierola i a parlar amb la seva gent.



**Josep M. Vidal i Vidal**  
President de Sumar



**Daniel Vendrell Domínguez**  
Alcalde i regidor de la Gent Gran dels Hostalets de Pierola



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](http://www.sumaracciosocial.cat).

---

**Daniel Vendrell Domínguez**  
Alcalde i regidor de la Gent Gran  
dels Hostalets de Pierola



AJUNTAMENT  
**DELS HOSTALETS  
DE PIEROLA**



# Fomentant l'adaptació i l'autonomia de la gent gran

ANTÒNIA LÓPEZ, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DELS HOTALETS DE PIEROLA

**L**a forma com ens relacionem amb els altres i amb el nostre entorn és essencial per al desenvolupament personal. Vivim en un entorn canviant, les tecnologies avancen, i amb el pas del temps també canviem nosaltres i les nostres capacitats. Al Centre d'Atenció a la Gent Gran treballem per mantenir aquestes capacitats, o adquirir-ne de noves, ja que ens facilita adaptar-nos als canvis i ens empodera com a persones. **L'adaptació al canvi és essencial per a mantenir la independència i l'autonomia a mesura que ens fem grans.**

L'objectiu és **millorar la qualitat de vida de la persona gran mantenint i/o augmentant les seves capacitats.** Cada persona és única, amb interessos i preferències diferents, per això és imprescindible posar la mirada en les seves capacitats individuals, per desenvolupar-les, fer-les visibles i acompanyant la persona i proporcionar-li els suports que necessiti.

En aquest procés juguen **un paper crucial les actituds de les persones treballadores del centre**, ja que aquestes influeixen en l'estat d'ànim de les persones que atenem, en les decisions que prenen i en la manera de relacionar-se. Una actitud capacitadora com la motivació, la confiança, l'entusiasme o, fins i tot, la paciència influeixen en la forma en què la persona gran percep les seves capacitats; per a

adaptar-se als canvis, enfrontar-se als reptes que se li presentin i ser persistent.

Una manera de facilitar el desenvolupament de la persona és **evitar la sobreprotecció, ja que dificulta l'autonomia personal.** Tenim tendència a sobreprotegir o anticipar-nos a aquelles accions que, per a la persona, poden resultar més difícils d'executar, com recollir alguna cosa de terra. Ens avancem nosaltres amb la bona intenció de fer-los la vida més fàcil i hem de tenir

en compte que no hem de fer per ells el que ells poden fer per si mateixos, ja que amb això generem inseguretat sobre les pròpies capacitats i poden sentir-se desmotivats. **Permetre'ls afrontar els seus propis desafiaments genera confiança i augmenta l'autoestima.**

És fonamental fomentar un ambient que promogui actituds positives, que augmenti la confiança de la persona cap a les seves pròpies capacitats. Per això hem de valorar i donar visibilitat a tot allò que sí que poden fer i promoure el desig de superació de la persona. **Hem d'ajudar-la a establir metes assequibles i celebrar amb ella els èxits**, per petits que siguin, perquè aquesta actitud augmenta la seva motivació i confiança. En definitiva, **un ambient positiu, de suport i confiança crea espais on les persones se senten còmodes i motivades.**

“**Permetre'ls afrontar els seus propis desafiaments genera confiança i augmenta l'autoestima.**”

FOMENTANT L'ADAPTACIÓ I L'AUTONOMIA





# Fotos collage

## UN CENTRE ACTIU!

---

El Centre de Serveis dels Hostalets de Pierola 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

## MANOLITA ALBALADEJO

.....

M'agrada molt viatjar. Els millors anys han estat després de jubilar-me. Anàvem dues vegades l'any a Tenerife. Amb el meu marit, com que no li agradava anar a l'estranger, vam viatjar per tota Espanya, i és amb un grup d'amigues que he viatjat per Europa i Egipte. M'agrada arreglar-me. Em rento els cabells i em poso els rul·los per fer-me un pentinat com de perruqueria. Soc molt activa, sempre m'he apuntat a fer activitats de tota mena: memòria, ioga, ball, massatges...

A casa, del que més gaudeixo és de llegir, sobretot novel·la històrica. Puc estar-m'hi hores. Sempre m'ha agradat, però és ara, quan tinc més temps, que llegeixo molt. M'agrada fer de tot, em conformo amb tot. El que no m'agradava era estar-me sola a casa. De les activitats que fem al centre he descobert la tauleta. No l'havia fet mai i trobo que



és divertit fer tallers o jocs. També pinto dibuixos amb colors i faig manualitats. Intento fer de tot, i del que no en sé, n'aprenc. Estic molt contenta de venir al centre, fem moltes activitats i la companyia és molt bona.

## SOLEDAD SERRANO

.....

Vaig començar a venir al centre el mes de juliol. M'he adaptat molt bé, em trobo a gust amb tothom i gaudeixo amb tot el que fem. El que més m'agrada és fer manualitats. No n'havia fet mai i he descobert que és divertit, que ho puc fer i resulta que tinc traça, no ho faig malament. A més, amb les companyes treballem bé, tenim bon tracte i ens ajudem.

Vaig començar a fer pots de vidre pintats que decoro amb floretes de ceràmica que fem nosaltres amb uns motlles. Quan estan seques les pintem. A casa els van agradar moltíssim i ara en faig uns altres perquè cada neta en tingui un. També estem fent ventalls. Hem triat els colors, hem pintat les varetes, retallat cartolines estampades... estan quedant molt macos. Totes les activitats m'agraden i també m'agrada molt xerrar. M'encanta pintar, és de les coses que més gaudeixo. També és molt



divertit fer gimnàstica. Són exercicis senzills i fàcils que puc fer perfectament i em fan sentir bé, a més, riem molt. Estic millor al centre que a casa. El temps em passa volant.



## JOSEP TREIG

Quan vivia a Sant Boi m'agradava anar al bar a xerrar amb la gent. Em coneixien pel català. Allà passava la tarda xerrant amb un o altre. Ara que visc aquí a Hostalets, fa bastant temps que vinc al centre. M'agrada venir i faig amb gust totes les activitats. Explicar anècdotes de la meva vida és una de les coses que més m'agrada. Quan fem les notícies al matí, explico a tothom les meves experiències. Gaudeixo molt d'aquests moments amb les companyes i companys.

Sempre acabo explicant alguna recepta de cuina perquè és el meu *hobby* preferit, m'agradava molt cuinar. Cada dia li explico a la Margarita, la cuidadora que tinc a casa, com feia les receptes. Vaig aprendre a cuinar gràcies a la meva àvia i la meva mare, que eren les que cuinaven a casa. De petit em fixava com ho feien i amb onze anys



ja feia alguns àpats. El bacallà és una de les coses que faig més bones. El conill també el cuino força bé. Amb la meva dona també cuinàvem, l'ajudava. Ella cuinava molt bé.

## CARMEN ESTRUCH

La meva cosina em va regalar un piano. Toco algunes cançons, però no en sé gaire i només toco amb una mà. També he viatjat molt amb dues amigues i el lloc que més em va agradar ha estat la Patagònia. Ara m'agrada anar a Sant Feliu de Guíxols a l'estiu.

La música m'agrada molt. He cantat a església i al cor de Masquefa, i per Festa Major sempre cantem. Gaudeixo molt anant a concerts. També m'agrada recitar poesia. Recordo moltes cançons i poemes. Aquí al centre em fa feliç recitar i cantar cançons, perquè a tothom li agrada escoltar-me i les gaudeixen.

He tret molt de suc de la meva vida i aquí he descobert que m'agrada molt pintar amb llapis de colors, especialment els dibuixos de nines. Puc estar-me molta estona pintant, el temps em passa volant.



A casa tinc el dibuix d'una nina emmarcada amb un marc que també vaig fer jo. Alguna de les nines que pinto les regalo a amigues i se sorprenden. M'agrada fer coses per als altres, que tinguin un record meu. Quan n'he regalat alguna i he vist que he fet feliç aquella persona, això em fa molt feliç a mi.

# OPINIÓ USUARIS

## LEONOR PEDRA

Les manualitats m'han agradat sempre. Abans també cosia, però ara ja no ho faig per la vista. No he tingut gaires aficions més. Amb onze anys ja vaig començar a treballar, a la riera baixa, vestint nines. Després de la casa de nines vaig començar a treballar en una sabateria fins que em vaig jubilar.

M'agrada tot, soc una persona que s'adapta molt bé a tot. Tot i això, hi ha activitats que no faig perquè no em trobo a gust fent-les. Pintar dibuixos és una d'elles. No hi tinc traça i no m'agrada com em queden, per això no acostumo a fer-los.

Al centre m'agrada fer manualitats, pintar amb pinzell, retallar... però del que més gaudeixo és fer petar la xerrada amb les companyes i companys. Conversem de temes molt diferents, però mai ens



barallem. Tenim molta confiança i amistat. Tinc sort de tenir tan bones companyes, em sento molt bé amb elles i molt acompanyada.

## ADELINA MACHADO

Sobretot de petita m'agradava sortir al camp, agafar els ocellets i fer nius. A casa meva sempre he tingut ocells, de fet m'encanten i m'apassionen. També m'ha agradat molt llegir i sempre m'he comprat molts llibres. Una altra afició era anar a caçar i pescar. Hi anava amb els meus germans, ja que al meu marit no li agradava la caça. Ens llevàvem amb el dia, a les 5 de la matinada, i ens agradava estar-hi tot el matí. Sempre fèiem caça menor: conills, llebres, tórtors... Vaig començar quan tenia uns quinze anys i vaig haver de parar quan les cames ja no m'aguantaven. També anàvem a pescar peixos costaners, normalment peixos petits, tot i que els meus germans n'havien pescat de grans.

Una altra de les meves aficions era anar a la muntanya a buscar bolets. M'encanta la muntanya i la natura i gaudeixo endreçant el jardí.

De professió soc perruquera, m'agradava molt pen-



tinat. Vaig muntar una perruqueria i m'hi vaig dedicar durant molt de temps.

Ara faig altres coses al centre. El que més em diverteix, a més de parlar amb els companys, és fer exercicis amb l'ordinador, perquè em fa pensar i em sento més desperta quan l'utilitzo.

## MARI FERRE

M'agrada fer coses molt variades. Gaudia amb la meva feina. Era venedora i venia de tot, des de castanyes a gelats. La meva mare tenia una parada a la carretera del cementiri de Montjuïc, a prop d'un camp de futbol, i vaig començar a ajudar-la molt aviat.

He estat una persona molt activa. De jove sortia a ballar amb les amigues i anava en bicicleta a tot arreu. La bicicleta ha estat el *hobby* que més he gaudit. Feia sortides amb un club ciclista i havia arribat fins a l'Ordal fent una excursió.

Havia pintat molt, però m'agrada anar fent coses diferents, com ara sumes. No m'estic quieta mai. Quan em proposen fer una activitat nova la faig de gust. Ara el que més m'agrada fer és la gimnàstica.



És divertida i ric molt. També gaudeixo amb els jocs de taula amb les companyes i companys. Tenim molt bona relació i m'hi trobo molt bé aquí. Sempre els ho dic, que no podem estar millor.

## CARMEN RODRÍGUEZ

Quan estava millor de la vista i de les mans, feia cobertors, robes de taula, punt de creu... He fet molta roba, gaudia cosint i feia la roba per als meus fills, els feia conjunts i anaven ben macos vestits.

M'agrada la poesia, escriure, llegir. Tota la meua vida m'ha agradat escriure. Faig poemes, cançons... i al centre els llegeixo i els agrada. A casa utilitzo l'ordinador per a escriure'ls. Tinc guardats escrits meus i també cobles i cançons populars del meu poble.

També m'agrada sortir a passejar i anar a menjar xurros. Una altra activitat que he gaudit molt és nedar. Ara m'ajuden la meua filla i el meu gendre i nedo amb l'ajuda d'un flotador. M'encanta.

Utilitzo la tauleta per a fer jocs de memòria, encara que els jocs de taula també m'agraden. Gaudeixo molt fent la gimnàstica. Soc una persona molt acti-



va, em costa estar-me quieta, per això m'agraden totes les activitats. M'agrada molt venir al centre.

## 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 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.

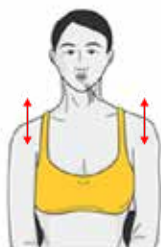


### Exercici 2

#### 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, 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



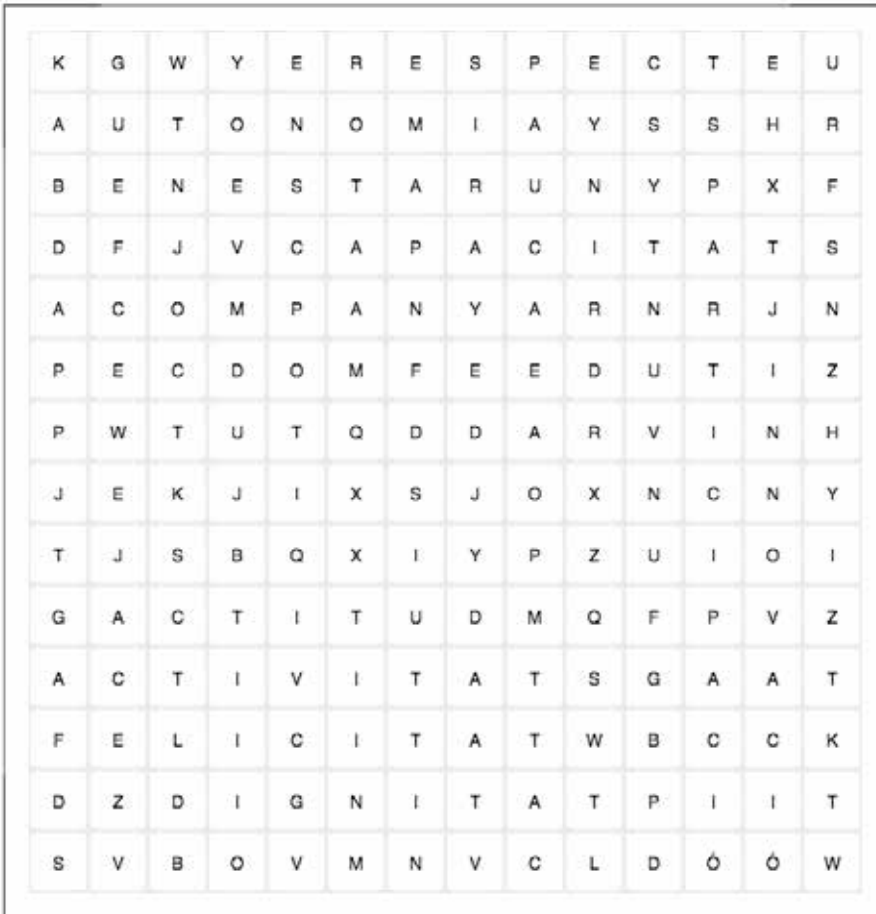
2

RODAR ESPATLLES ENRERE I ENDAVANT

# Activa la teva ment!

ANTONIA LÓPEZ TREBALLADORA SOCIAL I DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DELS HOSTALETS 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**.



# sumem

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS



AJUNTAMENT  
DELS HOSTALETS  
DE PIEROLA

**CENTRE DE SERVEIS  
D'ÀMBIT RURAL  
HOSTALETS DE PIEROLA**

Àngel Guimerà, 1  
08781 Els Hostalets de Pierola  
Tel. 937 712 535  
cshostalets@sumaracciosocial.cat

 @cshostaletspierola

**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