

sumem

NÚMERO 23

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Les Garrigues

Desembre 2024

Núm. 8



CONSELL COMARCAL
DE LES GARRIGUES

Editorial
PÀG. 02

La importància
de la vinculació
comunitària
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 Les Garrigues



CONSELL COMARCAL
DE LES GARRIGUES

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

Cristina Teixidó

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



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CAP A UN ENVELLIMENT DE QUALITAT: CONSTRUINT EL FUTUR

És ben cert que **cal reinventar-nos per envellir amb uns estàndards de qualitat a l'alçada del segle XXI.**

Queden enrere les construccions i metodologies d'atenció dels centres d'atenció diürna i nocturna que utilitzaven les persones grans dels anys 80. Queden enrere les demandes i les expectatives de les persones més grans de 65 anys d'aquell temps.

Per sort, **l'avenç de la medicina i de les prestacions socials fa que envellim amb un nivell de qualitat de vida més elevat.**

L'avenç cap a la societat del benestar repercuteix en un **canvi de mentalitat** que es tradueix en **més exigència cap a les administracions.**

Necessitem i volem **serveis eficients i eficaços.** Hem de crear noves tipologies **adaptades a la individualitat de cada persona.** I sobretot hem d'oferir proximitat.

El fet que les Garrigues sigui la segona comarca de les Terres de Lleida que té els índexs d'envelliment, i de dependència, més alts ens empeny a actuar amb pas ferm.

Aquest any 2024 des del Consell Comarcal estem elaborant la Diagnosi de l'envelliment de les Garrigues per tal d'**elaborar un pla estratègic d'envelliment que doni resposta a les necessitats actuals i futures de la comarca.**

Aquesta anàlisi s'ha fet conjuntament amb grups de participació ciutadana que han aportat propostes encaminades a donar resposta a les necessitats reals del dia a dia.

El Pla estratègic d'envelliment és viu i està obert a les iniciatives que ens vulgueu proposar, perquè parteix de l'avaluació continuada. Obrim la porta perquè flueixi la comunicació **amb l'objectiu de construir conjuntament el nostre present i el nostre futur.**

En nom de les alcaldies i del Consell Comarcal us desitgem que passeu unes bones festes com a persones usuàries del servei, a les famílies, al voluntariat i al personal.

Bon Nadal!

Antoni Villas Miranda
President del Consell Comarcal de les Garrigues



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Antoni Villas Miranda
President del Consell Comarcal de les Garrigues



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.



La importància de la vinculació comunitària

CRISTINA TEIXIDÓ, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE LES GARRIGUES

El vincle comunitari brinda a les persones l'oportunitat de socialitzar i connectar amb l'entorn, la qual cosa és crucial per a la salut mental i emocional. Moltes persones, tant si són de la Granadella com d'altres pobles, quan sortim i fem activitats vinculades, es troben amb coneguts i veïns que feia temps que no veien i s'alegren de poder compartir moments junts.

La participació de les persones grans en la comunitat és fonamental tant per al seu benestar com de la societat en conjunt. I per això des del centre li donem molta importància. A mesura que envellim, és habitual que algunes persones se sentin més aïllades o desconnectades, per això **cal crear espais i fomentar la participació activa** en activitats comunitàries, festes i celebracions. La seva participació no sols enriqueix les vides de les persones grans, sinó que també **enforteix el teixit social**. Aquest any l'Ajuntament de la Granadella, en senyal de reconeixement, va demanar a les persones que assisteixen al centre que fessin el pregó. Van emocionar la gent quan van llegir el pregó, i van ser ovacionats per tots els veïns que hi eren presents, que es van apropar a felicitar-los.

Aquest any hem continuat fent moltes sortides i activitats en les quals hem interaccionat amb altres associacions, sobretot de la Granadella perquè és on tenim recursos més pròxims i més nombrosos. Hem treballat durant tot l'any en un projecte de celebració dels dies mundials que inclou activitats amb persones i associacions externes de manera regular; com Dia Mundial de la Prevenció dels Incendis Forestals, la Setmana de l'Aigua, el Dia Mundial de la Salut Mental o el de l'Agricultura, entre d'altres.

Hem tornat a organitzar conjuntament amb l'Ajuntament, el CAP i la resta d'associacions la III Setmana de la gent gran de la Granadella, on hem organitzat un seguit d'activitats obertes a tothom al nostre centre, per que la gent vingui i el conegui.

Hem mantingut les activitats intergeneracionals amb l'Escola Zer Elaia al llarg del curs escolar, i també hem gaudit de moments especials amb els infants del Casal d'Estiu. També vam fer la caminada saludable amb tot el poble i els joves de l'Institut Ins Olivera. Vam tenir l'oportunitat de visitar el Museu de la Cooperativa de la Granadella i el Centre de la Cultura de l'Oli de Catalunya en dues ocasions, on explorem les exposicions i els propis artistes ens van compartir les seves obres i experiències.

A més, els professionals del CAP i la farmàcia han vingut a realitzar **cafès-tertúlia i xerrades obertes en la nostra comunitat, fomentant el diàleg i l'intercanvi d'idees**. També hem organitzat paradetes per la Festa de la Música i Sant Jordi, jocs

amb el Grup de Bitlles i l'Associació de Jubilats i també activitats de memòria i història amb estudiosos del tema. Mensualment, fem club de lectura amb la Biblioteca Emili Pujol i any rere any col·laborem en la Trobada de puntaires. Ens hem tornat més actius a Instagram perquè la gent pugui veure tot el que fem i enfortir així els nostres llaços comunitaris.

Sabem que el fet de **fer-nos grans no vol dir que hàgim de renunciar a fer coses**. A mesura que passa la vida anem acumulant experiències i hem de poder enriquir el nostre projecte de vida. L'edat no és un obstacle, sinó **una oportunitat per a continuar aprenent i adaptant-nos**. Sempre podem trobar noves metes i passions que ens impulsin a continuar endavant, i seguir formant part del nostre poble i la nostra comunitat.

“
La participació de les persones grans en la comunitat és fonamental tant per al seu benestar com de la societat.”

CREANT COMUNITAT





Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

El Centre de Serveis de Les Garrigues 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

CARMEN COLLADO

.....

A la Carme sempre li agrada poder fer activitats mentals que li suposin certa dificultat, i amb les quals hagi de pensar de valent, i l'eina Stimulus li permet fer-ho. L'Stimulus és un programa d'estimulació cognitiva que es fa amb el suport d'una tauleta tàctil, i en el qual es pot triar els exercicis i la dificultat per a cada persona, de manera que es pot personalitzar.

La Carme ho fa diverses estones a la setmana i li agrada molt per canviar i treballar la ment d'una manera diferent.



NÚRIA PRUNERA

.....

La Nuri sempre fa polseres i altres coses amb bijuteria. Té molt bona vista i molt bon pols, i això li permet seguir fent aquesta feina que tant li agrada. Molta gent ve al centre a veure-la per demanar-li que li faci alguna polsera personalitzada, i ella ho fa sempre molt a gust.

En general, és una aficionada de les labors, però també li agrada molt jugar a cartes i fer sortides. Els dimarts o divendres quan posen les parades a la plaça, va a comprar el que li fa falta, ja que a Bovera no tenen botiga i li va molt bé.



PILAR ARAN

La Pilar va tenir una molt bona idea que va fer realitat. Al centre, durant el dia, la majoria de nosaltres anem bevent aigua, i els gots no els teníem identificats de cap manera. La Pilar va ser la pionera a fer les tapes per als gots de ganxet. Ara totes les persones que volen en tenen una, i ha estat una solució molt pràctica per estalviar-nos netejar més del necessari.

A més de la Pilar, més persones es van animar a fer-se el seu tap per al got de ganxet, i ara no és estrany veure els gots ben colorits damunt les taules.



CARME BALSELLS

La Carme és una persona a la qual li agraden totes les activitats que es fan al centre, sense excepció.

Participa en totes i sempre amb bona actitud i una rialla, però si ha de triar una de les activitats grupals que més li agraden, és les que fa amb el suport del PC, tipus programes de la televisió, com ara el Passaparaula, les preguntes sobre cultura general o animals que es responen tipus test o les preguntes de verdader o fals.



PERSONES USUÀRIES

TERESA OLIVÉ

.....

La Teresina fa labors de reixa i aquí ella ha trobat la seva activitat favorita. Cada migdia i cada tarda després de dinar s'hi posa una estona i és una activitat que li dona molt benestar. Fa caixes per tothom qui li demana i per regalar a familiars i amics. Les labors de reixa ajuden a mantenir la psicomotricitat de dits i mans, ella ho sap i ho vol continuar fent.

A banda, també li agrada sortir a caminar una mica cada dia i mantenir-se activa, i es cuida de les plantes d'interior que tenim al centre.



ROSER OLIVÉ

.....

Als seus 98 anys, la Roser continua mantenint tot el que pot les activitats que feia abans. Entre els mots encreuats i les activitats domèstiques o labors que pot fer al centre, el que més li agrada i on passa més hores quan fem l'activitat individual és fent puzles de moltes peces.

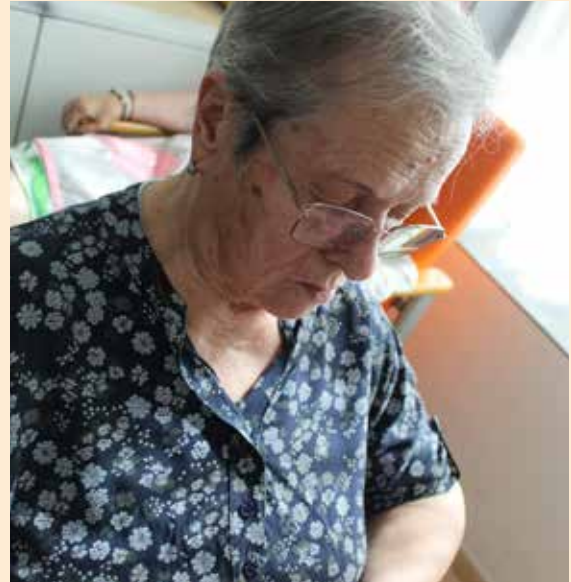
La Roser té paciència i una gran capacitat de concentració i abstracció. Tria les peces i les classifica en safates per colors, i va muntant a poc a poc el puzle. De vegades els companys s'apropen a ajudar-la una estona i ella ho agraeix, però la major part de la feina sempre la fa ella amb paciència i constància.



SALUT OLIVÉ

La Salut abans de venir a passar el temps amb nosaltres al centre, ja havia fet molts tallers de manualitats, i és una cosa que li agrada molt.

Aquí al centre, li agrada tenir sempre alguna manualitat o labor començada i quan fem la paradeta, sempre és de les que es posa a treballar de seguida i dona les seves idees sobre com fer les coses. És molt polida treballant i li agrada que les coses quedin ben acabades.



DOLORS VILÀ

La Dolors ve al centre des de fa set anys i ja té les seves preferències molt clares. Està habituada a les dinàmiques del centre, i tot i que el centre sempre va canviant, sap el que vol i li oferim el que li agrada. A banda d'això, també li agrada molt provar coses noves.

Però si una cosa li agrada més que res a la Dolors és sortir a la plaça a fer un cafè i en general fer sortides pel municipi, i sobretot l'excursió anual del centre. I si alguna cosa li agrada gairebé igual que fer la sortida és tenir-ne després les fotografies.



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.

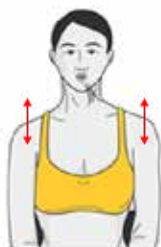


Exercici 2

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



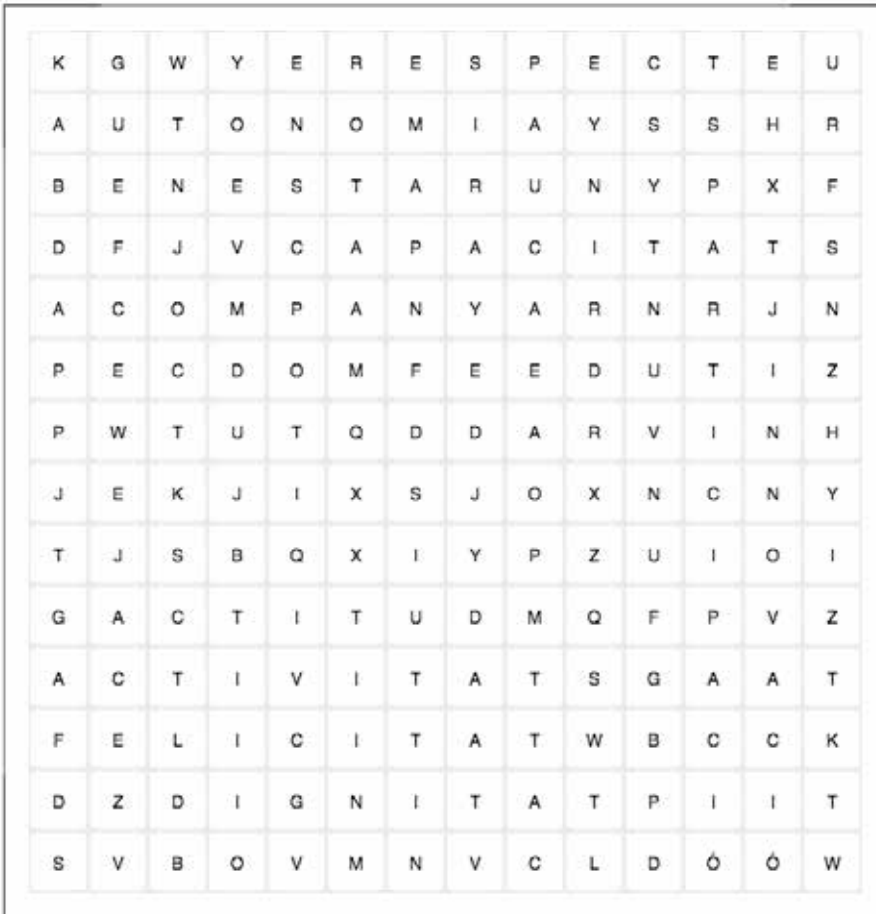
2

RODAR ESPATLLES ENRERE I ENDAVANT

Activa la teva ment!

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

Troba 11 principis del programa "TU DECIDEIXES COM VOLS ENVELLIR"



- ACOMPANYAR
- ACTITUD
- ACTIVITATS
- AUTONOMIA
- BENESTAR
- CAPACITATS
- DIGNITAT
- FELICITAT
- INNOVACIÓ
- PARTICIPACIÓ
- 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_v, 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



CONSELL COMARCAL
DE LES GARRIGUES

CENTRE DE SERVEIS LES GARRIGUES

Carrer Marina, s/n
25177 La Granadella
Tel. 973 133 710
cslesgarrigues@sumaracciosocial.cat
centreserveislesgarrigues.com

 @csigg_garrigues

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