

sumem

NÚMERO 26

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Maials

Desembre 2024

Núm. 7



Ajuntament
de Maials

Editorial
PÀG. 02

El nostre conte
PÀG. 04

Un centre actiu!
Activitats 2024
PÀG. 08

Algunes històries
PÀG. 16

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



CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Maials



Ajuntament
de Maials

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

Susana Eres

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

10 ANYS AMB SUMAR PLENS DE BENESTAR I COMUNITAT

Un cop més, em complau compartir amb vosaltres des d'aquest espai un seguit de reflexions al voltant del Centre de Serveis El Tossal.

En primer lloc, voldria dir-vos que **ens trobem davant un equipament de referència per al nostre poble**. I no es tracta de dir-ho perquè sí, sinó partint dels fets i del recorregut d'un centre que, **en la darrera dècada, ha millorat els serveis i la qualitat de vida dels usuaris i usuàries** i, per extensió, de tots els veïns i veïnes de Maials i dels pobles del voltant. En aquest sentit, i no em cansaré de repetir-ho, voldria destacar un fet clau en la trajectòria del centre, com va ser, el gener del 2014, la concessió de la seva gestió a SUMAR, per part de l'Ajuntament. En aquests gairebé deu anys de camí plegats –ells com a gestors i nosaltres en la nostra tasca d'acompanyament i de suport–, crec que hi ha hagut una entesa (sintonia, predisposició... digueu-ne com vulgueu) i que hem 'sumat', si em permeteu el joc de paraules. **És així com hem anat avançant, fent via i superant entrebancs** com ara la pandèmia, fins al punt que, amb el temps, el centre ha esdevingut allò que us deïa abans: un equipament de referència. Així, voldria fer valer la feina de l'equip humà de SUMAR, als quals encoratjo a seguir treballant amb el mateix grau de compromís, sensibilitat i professionalitat que fins ara.

També m'agradaria remarcar un fet que ens satisfà especialment, com és que s'ha aconseguit, mitjançant el Departament de Drets Socials, que la totalitat de les **20 places** de què disposa el centre siguin ja concertades i **gaudeixen de subvenció per part de la Generalitat**. L'any passat eren 16 de les 20, de manera que estem davant d'un pas en ferm més.

Referent a les activitats que s'han dut a terme al centre, puc dir amb satisfacció que han funcionat força bé i que se n'han fet més que mai, en bona mesura gràcies a l'aprofitament d'un espai adjacent com és la sala de la llar de jubilats. Vull destacar, a més, que han estat activitats obertes a tota la població, amb la qual cosa podem assegurar que han repercutit favorablement en tota la ciutadania, i això és un altre punt a favor.

Tot plegat fa, doncs, que **mirem enrere amb orgull i que encarem el futur amb optimisme**, i que quan parlem de 'fer poble' pensem en equipaments com el Centre de Serveis El Tossal, que ens fan la vida millor i repercuteixen en el benestar de la ciutadania. Reitero, en nom de tots els veïns i veïnes de Maials, **la meva felicitació i agraïment a SUMAR, a tots els seus treballadors i treballadores, i els transmeto el meu desig de seguir caminant junts i compartint l'esperit** que ens ha acompanyat fins ara.

David Masot Florensa
Alcalde de Maials



Ajuntament
de Maials



Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



David Masot Florensa
Alcalde de Maials



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 nostre conte

SUSANA ERES, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE MAIALS

Al Centre de Serveis, a més de les activitats habituals, **organitzem esdeveniments més extraordinaris com xerrades educatives, excursions i activitats compartides.** També celebrem festes tradicionals com la Castanyada i Carnestoltes, i altres més institucionals com la Festa de Primavera i de Nadal, en les quals participen les famílies, voluntaris i representants institucionals.

Ens esforcem perquè aquestes celebracions siguin especials, decorem l'espai i preparem actuacions, com concerts de la coral del centre, Coral Veus de Ponent, coreografies de gimnàstica i lectures de poesia.

Aquest any volíem fer quelcom diferent, sense oblidar el cant, una de les activitats predilectes de les persones usuàries del centre. I el que es va fer va ser **una gravació en vídeo de l'adaptació d'un conte clàssic en el qual poguéssim participar tots i totes incloïent escenes de cant.** El conte escollit va ser "Blancaneu i els set nans".

"El Nostre Conte" va ser el títol escollit entre tots i totes, per fer l'adaptació d'aquest conte clàssic. La nostra versió explica la història d'una família pagesa de Maials en què la mare es torna a quedar embarassada, tot i ja tenir sis fills grans. La notícia és rebuda amb sorpresa i il·lusió, però no tots els germans ho viuen de la mateixa manera. En el conte, hi apareixen personatges com la veïna que està al cas de tot, el senyor alcalde i la seva secretària, les paradis-

tes del dia de mercat, la senyora presumida i el seu esbirro, la nostra protagonista, Blanca com la neu, la superiora del convent de les monges de la Granadella i la narradora.

El personatge que cada persona representa en el conte es va escollir tenint en compte la seva professió o les seves preferències. Les escenes es van gravar sense que ningú del centre ni els familiars coneguessin

quin personatge interpretaven els companys i companyes. **Va ser un secret molt ben guardat que pretenia alimentar la curiositat i les ganes de veure la versió final.**

Les estones de gravació van estar plenes de sorpreses i rialles. **Quin munt de "tomes falses"! Com ho vam gaudir!**

Tothom hi va estar molt involucrat des del primer moment, amb els decorats, la roba per als personatges, els retocs dels pentinats...

Un dels moments musicals de la coral, va ser la cantada de l'Himne de Maials, una redescoberta per a molts de nosaltres que va ser possible gràcies a la col·laboració de diferents veïnes i veïns per trobar la lletra i la melodia.

Els familiars i totes les persones que el dia de la Festa de Primavera van veure el vídeo "El Nostre Conte" es van quedar gratament sorpresos i molt feliços en veure el resultat i el que aquesta activitat va suposar per a tothom. Tots junts vam acabar cantant l'Himne de Maials.

PREPARANT "EL NOSTRE CONTE"





Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

El Centre de Serveis de Maials 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

MARCELA ROMA

La Marcela és una senyora de Maials que fa poc més d'un any que està al nostre centre. Sempre ha estat una persona molt treballadora que no pot estar aturada massa temps, fet que ens ha quedat ben demostrat en el nostre dia a dia.

Va venir al centre amb cadira de rodes i gràcies al seu afany de superació ja camina sense cap mena de suport. Quan no podia caminar feia activitats més sedentàries com fer reixa, ganxet... activitats que continua fent, però que en l'actualitat compagina amb la que més li agrada: cuidar les plantes.

A casa seva sempre ha sigut de plantes, "moltes", ens diu, "però ara ja quasi no en tinc perquè estic moltes hores al centre i no em queda temps ni energia per cuidar-les quan arribo a casa. Aquesta afició la puc continuar mantenint al centre, traient fulles seques a les plantes, trasplantant-les quan



les comprem o quan s'han fet massa grans".

Comenta moltes vegades que se sent part d'una gran família, que el centre és casa seva i dona gràcies per la seva recuperació i per l'afecte que sent per part de tothom.

PEPITA SEGURA

La Pepita, tal com vol que l'anomenem, ja que sempre li han dit així i és com la coneixen al poble de Llardecans, fa moltes tasques domèstiques al nostre centre. Col·labora parant i desparant taula, ajuda a posar el cafè, etc. Però el que més li agrada de tot és plegar la roba de la bugada.

Al matí unes companyes estenen la roba i la Pepita observa i no diu res. Quan veu que ja està tota estesa, ens comenta: "Ara la roba ja està estesa, però mireu que ningú la toqui fins per allà l'última hora de la tarda, quan ja quedem els de l'últim torn de transport i llavors la plego jo ben contenta." I així ho fem. Quan l'endemà al matí arriba al centre, passa a veure les professionals i ens diu: "Ahir vaig plegar la roba. Avui si voleu, la guardeu per més tard i la tornaré a plegar." És una activitat que veiem que la fa molt contenta i a gust i que com-



parteix amb altres persones usuàries. Les activitats que es fan al centre són per a tothom que hi vulgui col·laborar. Si algun dia una altra persona usuària ha plegat la roba, la Pepita és de molt bon conformar i ens diu: "Ah, bé, ja està bé que ho fem entre tots i totes. Demà serà un altre dia."

PERE JOAN PÉREZ

El Pere Joan ens explica que sempre li ha agradat jugar a cartes, sobretot a la botifarra. Li agrada aquest joc perquè ens diu que "s'hi ha de jugar en equip, a diferència del solitari, que també està bé, però en haver de jugar sol es fa més avorrit".

Quan era més jove anava a estones al bar del poble a fer la botifarra. Ara al bar ja no hi va, però pot continuar jugant a la botifarra aquí al centre amb els seus companys. No hi ha setmana que no hi juguin un o dos cops, sigui al matí o sigui a la tarda, amb uns companys o amb uns altres.

La botifarra té la particularitat que és un joc que dura bastanta estona i fa que les partides siguin llargues i intenses. S'ha d'estar al cas de les cartes que s'han d'escollir per tirar i comptar els punts. Sempre hi ha algú que ha d'apuntar els



"tantos", i la resta de companys estan al cas que no es descompti.

RAMON TERRADO

El Ramon és una persona a qui li agrada molt moure les cames, sigui caminant o fent pedals.

Al matí, així que arriba al centre, se'n va directament a l'espai on hi ha els pedals, aixeca les cortines i es posa a pedalar tot mirant per la finestra el trànsit que hi ha a la carretera. Després, si fa bon temps, surt al jardí a fer dues o tres voltes, o si no les fa per dintre del centre.

Aquesta activitat la fa diverses vegades durant el dia. El Ramon sempre comenta que és molt important mantenir-se actiu, que s'han de moure les cames.

Una vegada un metge li va donar aquest consell i ell el vol seguir al peu de la lletra. A casa també té uns pedals i també els fa anar cada dia.



Durant la setmana no surt a passejar pel poble amb la seva família, però el cap de setmana ho fa i s'emporta el caminador que té al centre per poder fer aquestes passejades.

PERSONES USUÀRIES

ROSA PIÑOL

La Rosa, o Rosita, com la coneixen algunes persones usuàries del centre, al llarg de la seva vida sempre ha fet mitja o ganxet. A casa sempre trobava estones per tenir les mans ocupades fent un jersei o la punta per un mocador.

Quan es va incorporar al centre i se li va ensenyar la carta d'activitats que es fan, va veure que es feien manualitats amb reixa i va preguntar si ella en podria aprendre. L'aprenentatge va ser més que ràpid i de seguida es va fer una bossa per quan ha d'anar a Lleida. L'última vegada va portar uns llapis a unes amigues infermeres.

Li encanta fer manualitats amb reixa i quan n'acaba una, ja pensa quina serà la següent. Tant li fa que la manualitat sigui gran o petita i li agrada molt combinar colors molt vius. Procura combinar-los amb dibuixos nous en cada treball que fa.



La Rosa diu que la mitja i el ganxet els deixa per fer a casa, i al centre, a part de participar en les altres activitats que s'hi fan, sempre troba una estona per dedicar-se a fer reixa.

ROSER VALLÈS

Quan al centre proposem l'activitat del taller de cuina, la Roser és de les primeres persones usuàries a sortir voluntària.

Li és igual si s'ha de preparar una macedònia o fer un pastís de poma. Es posa els guants i ja està a punt per col·laborar!

“Que bones que són les postres o el berenar que ens hem preparat al centre” o “tot el menjar casolà és molt més bo que el que venen a les botigues” són alguns dels comentaris que sovint ens fa la Roser.

Mentre està pelant pomes o trossejant el carbassó, la Roser ens explica anècdotes de quan era més jove o quan, una vegada, va pagar molts diners en



haver de portar la seva filla al dentista perquè una dent se li va trencar.

SEBASTIÀ PIÑOL

Si se li pregunta al Sebastià quina és l'activitat que fa al centre que més li agrada us dirà que els números. Li agrada tenir sempre operacions matemàtiques preparades per fer. Té una llibreta gran on anem anotant diferents operacions matemàtiques: sumes, multiplicacions... Cada tarda una professional li deixa preparades quatre o cinc pàgines de números per quan l'endemà arribi el Sebastià. En qualsevol moment del dia s'aixeca i va a buscar la seva llibreta.

Al principi les operacions matemàtiques li escrivíem amb bolígraf blau. El Sebastià ens va fer l'observació que es veurien millor si fossin amb retolador negre i des de llavors que se li preparen amb retolador negre o blau marí. Té tanta confiança en les seves facultats numèriques que no fa anar el llapis, directament utilitza bolígraf.



Des que està al centre, n'ha omplert unes quantes. Primer eren llibretes petites, però veient la rapidesa en què fa totes les operacions matemàtiques, s'han comprat llibretes mida foli que li duren una miqueta més. Quan acaba una llibreta li fa molta il·lusió emportar-se-la cap a casa per poder-la ensenyar a la seva família.

TONET ALENTÀ

El Tonet coneix molt bé el món de la música. Toca la guitarra, li agrada molt el cant, li agraden els diferents ritmes musicals. En la seva vida professional ha estat vocalista de diverses orquestres conegudes de Catalunya. La seva professió l'ha portat a conèixer moltes persones i a viure experiències molt enriquidores. La música ha estat i és la seva passió.

L'arribada de la jubilació, però, va ser un abans i un després per al Tonet. Trobava molt a faltar els concerts i els balls de Festa Major, els assajos amb els seus companys. Però no es va deixar desanimar per la seva nova situació i ha trobat en fer hort la seva nova afició. Dedica moltes hores al dia a cuidar les plantes acabades de plantar, a regar-les. Coneix què cal plantar en cada època de l'any i viu amb molta il·lusió quan comencen a sortir els pebrots i es van fent grans.



Al centre comparteix moltes estones amb la música: taral·leja cançons, participa molt activament en la coral del centre, la Coral Veus de Ponent, i ens ensenya cançons mentre compartim l'estona de cuidar i estar atents de l'hort del 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.

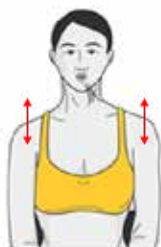


Exercici 2

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



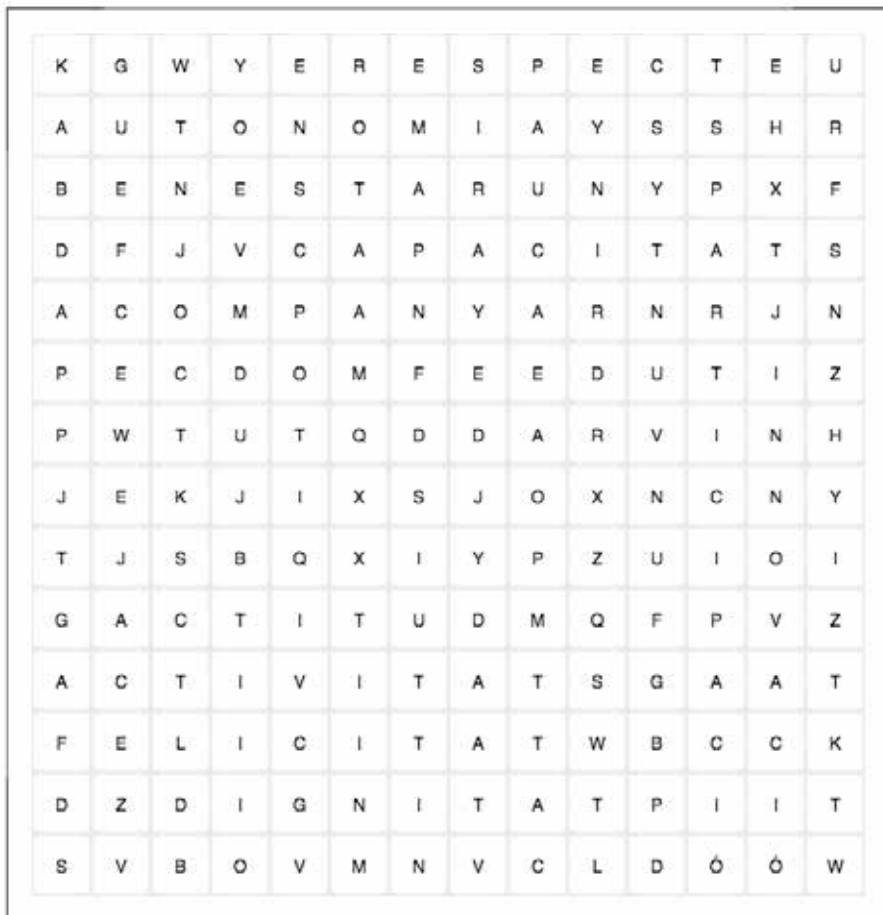
2

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
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_, 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 Maials

CENTRE DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL MAIALS

Barceloneta, 95
25179 Maials
Tel. 973 130 595
csmaials@sumaracciosocial.cat
centreserveismaials.com

 @csmaials

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