

sumem

NÚMERO 26

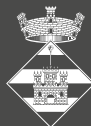
LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Porqueres

Desembre 2024

Núm. 8



Ajuntament
de Porqueres

Editorial
PÀG. 02

Tallers amb sentit
PÀG. 04

Un centre actiu
Activitats 2024
PÀG. 08

Algunes històries
PÀG. 16

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



SUMAR
E-000

SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CENTRE DE
SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Porqueres



Ajuntament
de Porqueres

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

Neus Serra

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

ANEM FENT ANYS!

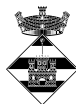
Aquest 2025 farà **15 anys** de la construcció del centre de serveis a Porqueres. Va ser el novembre del 2010 que es va posar en funcionament aquest equipament. Al moment de construir el centre un dels dubtes de l'ajuntament era si seria viable tant a nivell d'ocupació com econòmic. De si el podríem mantenir amb els usuaris que hi tinguéssim. Ara que ja han passat 14 anys, cal dir que estem molt contents que **durant aquest temps el centre ha funcionat ininterrompudament i sempre amb una bona ocupació donant servei al màxim de gent possible.** Aquell neguit de si era una necessitat el centre va quedar en l'oblit de seguida. Només vàrem haver de tancar durant una petita temporada per l'efecte de la COVID-19.

Com a municipi sempre fa il·lusió poder augmentar el nombre d'equipaments, però el més important de tot és el que hi passa a dins. El centre de serveis no és cap excepció d'aquest fet. **Durant aquests anys són molts els usuaris que heu conviscut al centre i molts més els familiars que han participat en la vida del centre.** Moltes són les **jornades, activitats, festes, consells de participació** que s'han viscut a dins el centre. Tant és així que el 2019 vàrem ampliar el centre per millorar l'atenció als usuaris amb més lavabos i poder guanyar places en un futur pròxim. Aquesta ampliació venia fruit de la petició de la comunitat del centre on reclamàvem tenir-hi més lavabos i recollint-la i treballant-la va ser una realitat ben aviat.

De moment celebrem que hem arribat als 14 anys d'aquest meravellós equipament no tant pel que és sinó pel que hi passa. **Una societat que cuida dels seus grans és una societat forta i sana.**

Felicitem-nos per tot el que aconseguim dia a dia i desitjo de tot cor que passeu un bon Nadal i que aquest 2025 ens porti grans novetats.

Francesc Castanyer
Alcalde de Porqueres



Ajuntament
de Porqueres



Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



Francesc Castanyer
Alcalde de Porqueres



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.



Tallers amb sentit

NEUS SERRA, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE PORQUERES

Una de les peces clau en l'organització mensual de les activitats són les assemblees per a persones usuàries en les quals un punt de l'ordre del dia sempre és **la presa de decisions sobre les activitats i/o tallers que es duran a terme durant aquell mes**. Des del centre sempre es fan propostes atractives, que es puguin adaptar i amb sentit per a les persones, però sovint també **són les persones usuàries que tenen idees i ganes de fer coses noves**.

Durant el 2024 s'han portat a terme **dos tallers molt significatius: el taller de reminiscència i el taller de costura**.

El taller de reminiscència va sortir d'una activitat espontània arran de la lectura del llibre *Banyoles desapareguda* on el recull de fotografies antigues que conté va despertar emocions i curiositat. Arran d'aquí va sortir un projecte en què **a través de les fotografies i objectes de la vida quotidiana d'abans, s'ha buscat fomentar el treball de la reminiscència**. S'ha dut a terme en diverses sessions de març a maig i amb la col·laboració de famílies i persones vinculades al centre que ens han facilitat material antic.

D'altra banda, al centre hi ha moltes dones que s'han dedicat al món de la costura, els

tellers, patronatge, teixits i altres relacionats amb cosir, la mitja, el ganxet... Sovint han deixat de parlar i realitzar activitats relacionades amb el món de la cosidura, però és una activitat molt significativa. **Des del centre de serveis potenciem activitats que tinguin a veure amb la història de vida de les persones i les adaptem**. És el cas del taller de costura, que hem recuperat durant el mes de juliol.

“
Potenciem activitats que tinguin a veure amb la història de vida de les persones i les adaptem.”

És un taller que s'ofereix dos cops per setmana i en el qual la participació és totalment voluntària i cada persona usuària hi dedica el temps que vol. Cal destacar també la participació d'una persona familiar.

Durant el mes juliol han cosit una bandera per a la Diada de Catalunya, han descosit, omplert i tornat a cosir els coixins de les butaques perquè havien quedat sense farcit i han iniciat altres projectes com el detall de benvinguda per a la classe per a les trobades intergeneracionals o unes banderoles pensant amb la festa d'aniversari del centre.

Els dos tallers tenen objectius en comú com la vinculació amb el territori, la participació de les famílies o altres membres de la comunitat, la interacció social que genera el debat i la vinculació amb la història de vida de les persones.

TALLERS AMB SENTIT





Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

El Centre de Serveis de Porqueres 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

JOSEP AGUSTÍ

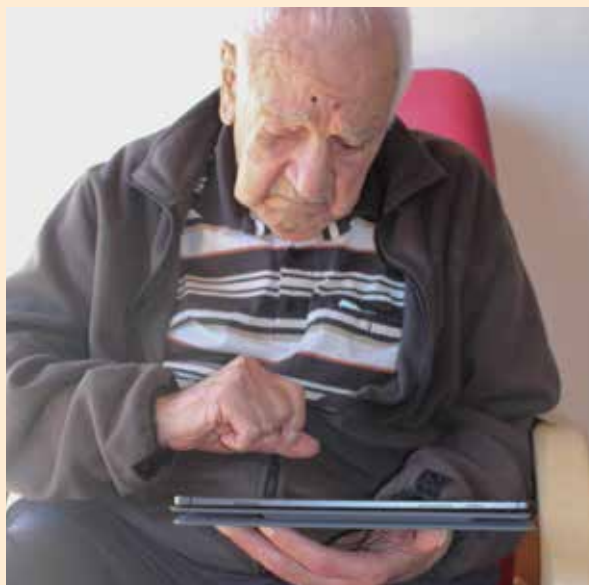
.....

En Josep és una de les últimes persones que ha començat al centre aquest estiu.

És una persona molt discreta, sovint busca espais de tranquil·litat, però també participa de les activitats grupals diàries per relacionar-se amb els altres.

Durant el seu dia a dia sol sortir a fora a prendre l'aire i espera amb ganes l'activitat de gimnàs. Li agrada jugar al dòmino amb en Jaume i és molt aficionat a la *tablet*. Sol jugar al parxís, al Mah-jong o també al dòmino.

També participa de l'activitat d'estimulació cognitiva per ordinador amb el programa Feskits. Podríem dir que és la persona més digitalitzada del centre, a casa també fa ús de la tauleta.



PILAR ARMENGOL

.....

Tot i les seves dificultats visuals la Pilar sempre intenta participar de tot el que se li proposa i al centre li hem adaptat les activitats manipulatives per tal que així pugui ser.

Li agrada triar on seure cada tarda quan arriba i fer petar la xerrada amb tothom abans de començar qualsevol activitat. Li agrada molt la música i havia ballat molt.

No sempre li ve de gust participar de l'activitat del gimnàs. En aquestes ocasions es posa una estona al pedaler per mantenir-se activa. Cada dia també, a última hora escolta una estona les notícies per no perdre's res del que passa al món.



PILAR FALGARONA

.....

La Pilar és un cul inquiet. Sempre arriba amb un somriure per dir bon dia a tothom i amb energia per encetar el dia amb totes les activitats que se li proposin.

Sempre té paraules boniques per tothom i la bona voluntat de donar un cop de mà a qui ho necessiti.

Una de les seves tasques diàries és estendre la roba. Li agrada fer-ho al seu ritme mentre va fent petar la xerrada amb tothom que estigui a prop. També para taula, recull plats o tot el que faci falta.

Mai té un no per resposta i sempre està preparada pel que faci falta.



JOSEP BOSCH

.....

El primer que fa en Josep quan arriba al centre de serveis amb la seva dona és llegir el diari, no hi ha dia que no comenci el dia així. Un gran entreteniment que té amb el diari és buscar les diferències.

Li agrada molt sortir als bancs de fora el pati del centre per prendre l'aire i sempre que pot fa una estona de pedalar per mantenir la mobilitat de les cames. Sempre col·labora i està disposat per les activitats de la vida quotidiana com parar taula. És una persona molt discreta i li agrada molt mirar les fotos de les persones usuàries del centre.



PERSONES USUÀRIES

ANNA COROMINOLA

.....

Tant a casa com al centre de serveis la gran passió de l'Anna és el ganxet. El taller de labors que fa poc s'ha tornat a posar en marxa al centre li ha permès tornar a connectar amb els seus records, amb una activitat que havia fet tota la vida.

Pintar mandales també li serveix per relaxar-se i trobar aquelles estones de desconexió que necessita.

És una persona molt agradable i afectuosa, i xerrar amb les altres persones fa que se senti bé.



CARME GÜELL

.....

Un dels grans descobriments de la Carme ha estat el taller de costura que hem tornat a posar en marxa aquest estiu. Li ha anat molt bé recuperar una activitat que se li dona bé i és del seu interès. No hi ha dubte que si li dones a triar entre un altre taller o aquest escollirà sempre la costura.

És una persona molt col·laboradora en tot el que té a veure amb les activitats de la vida quotidiana. Fer petar la xerrada també és important per al seu dia a dia.

És una persona molt activa i compagina la seva estada al centre amb activitats del Casal Cívic de Banyoles.



MARGARITA BARRERA

.....

La Margarita cada dia després de dinar va a buscar els estris al seu lloc i escombra. Així mateix, cada matí, en poca estona plega la roba que tenim per plegar. Quan necessita un respir o fer un mos aprofita per sortir als bancs del pati del centre per prendre l'aire.

Tot i que li costen les noves tecnologies té curiositat per aprendre i treballar la memòria amb el programa d'estimulació cognitiva Feskits. També dedica moltes estones a la seva carpeta d'activitats individualitzades.



JAUME DAMONT

.....

En Jaume és un home de poques paraules, però si té ganes de fer petar la xerrada sempre hi està disposat. Cada matí fa una estona de pedaler, ell mateix ja s'hi posa, sap que li va bé per mantenir les cames actives.

Mai diu que no a tot el que se li proposa en relació amb les manualitats, pintar, retallar o encara que siguin coses noves per a ell. Sovint també surt una estona a fora per prendre l'aire i sempre que pot fa una partida de dòmino amb en Josep.

Durant alguna època ha sigut dels pocs homes del centre i sempre que s'incorpora un home nou està molt content.



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.

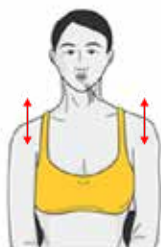


Exercici 2

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



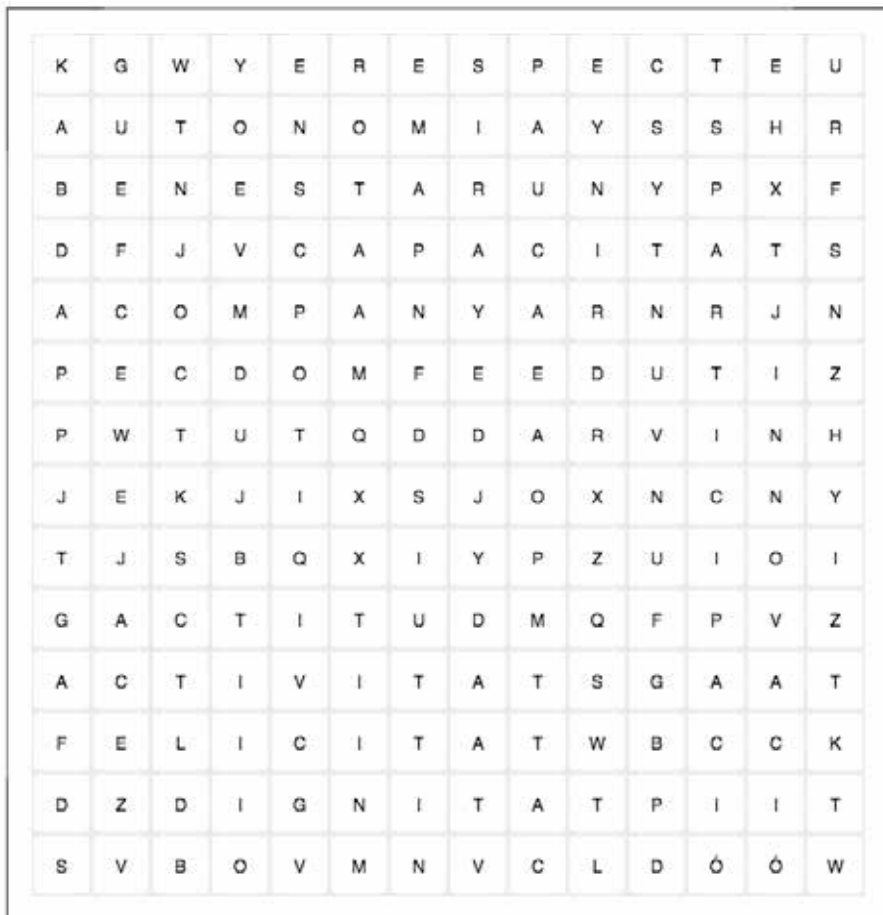
2

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 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.

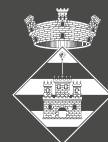
O el també escriptor Frank McCourt, que va publicar el seu aclamat primer llibre, *Les cendres d'Àngela*, als **66 anys**.

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
de Porqueres

CENTRE DE SERVEIS PORQUERES

Isaac Albéniz, 30
17834 Porqueres
Tel. 972 584 033
csporqueres@sumaracciosocial.cat
centreserveisporqueres.com

 @cdsporqueres



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