

sumem

NÚMERO 26

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE SERVEIS
D'ÀMBIT RURAL

Especial Riudellots de la Selva

Desembre 2024

Núm. 8



Ajuntament de
Riudellots de la Selva

Editorial
PÀG. 02

Compartir moments
per a enfortir la
comunitat
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 Riudellots de la Selva



Ajuntament de
Riudellots de la Selva

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

Marta Duran

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



CULTURA I ATENCIÓ PER A LA GENT GRAN DE RIUDELLOTS

Estimats,

Ens trobem amb una nova edició de la revista Sumem, i en aquesta ocasió soc jo la que em dirigeixo a vosaltres com a regidora de Gent Gran de l'Ajuntament de Riudellots de la Selva.

En l'última edició es va dirigir a vosaltres el nostre alcalde, Josep Lluís Santamaria, i és conjuntament amb ell i la resta de l'equip de govern que **vetllem pel benestar de la nostra gent gran** i, per tant, dels usuaris i usuàries del centre de serveis El Lliri Blau.

Durant aquest temps de mandat **hem mantingut relació directa amb la direcció del centre** i l'empresa Sumar, **i hem posat especial atenció a les demandes que ens han fet, ja siguin referents a reparacions, compra de material, serveis que es volen oferir** al centre per a una millor atenció individual, etc.

També hem ofert activitats culturals en ocasió de certes celebracions, com el concert d'havaneres per la festa de la primavera, el beure i ball per la Festa Major de Riudellots o un espectacle de màgia a la Sala d'Actes "La Manuela", del qual van gaudir els usuaris del centre.

A la Biblioteca Municipal també s'hi han fet activitats, com lectura de contes o tallers. I gràcies a l'AMPA de l'escola vam poder gaudir de la visita dels patges de ses majestats els tres Reis d'Orient.

Així doncs, **treballarem per seguir oferint tots els recursos i esforços per cuidar la nostra gent gran tal com mereixen**, a fi d'oferir-los un servei de qualitat.



Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



Monste Vidal Delgado
Regidora de Gent Gran de
Riudellots de la Selva



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.

Montse Vidal Delgado
Regidora de Gent Gran de Riudellots de la Selva





Compartir moments per a enfortir la comunitat

MARTA DURAN, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE RIUDELLOTS DE LA SELVA

Compartir moments i experiències és molt gratificant. Cada dia, al centre, compartim molts moments que ens aporten un plus a la vida i ens donen molta felicitat. Aquest any, **hem decidit apostar per compartir més enllà i fer més coses amb la comunitat, amb les diverses entitats i col·lectius del nostre municipi.**

Els éssers humans som essencialment socials. Crec molt en el fet de socialitzar, de crear vincles i poder **viure experiències gratificants que permetin viure la vida activament**, com a actrius i actors en comptes de ser només els espectadors, que veuen la vida passar com si d'una pel·lícula es tractés.

És per això que hem començat a fer moltes activitats diverses tant a dins com a fora del centre, i la valoració global ha estat molt positiva. Volem ressaltar que compartir moments amb altres persones d'edats diferents els encanta.

Actualment, mantenim un estret vincle amb algunes entitats com MIFAS, la biblioteca, l'escola i participem en tots els actes i espectacles en què ens convida l'Ajuntament de Riudellots de la Selva.

Aquest any, per exemple, **hem anat a veure espectacles musicals i de màgia** a la sala d'actes del propi Ajuntament, i hem seguit participant de manera activa a la Fira del Porc, una fira molt emblemàtica del poble.

Amb MIFAS hem celebrat conjuntament la diada de Sant Jordi, amb **un espectacle de teatre i una**

sessió de ball i disfresses. En acabar ens van obsequiar amb un detall que els usuaris del servei elaboren en els seus tallers ocupacionals.

Hem fet **màgia, contes per a adults i creació d'històries** amb la Biblioteca Anna Nadal i Serra. Amb el seu director, l'Albert Dubé, ens reunim periòdicament per pactar les activitats que anirem fent durant l'any. A banda, **seguim amb el servei de préstec i revistes temàtiques que ens porten directament al centre** i que les persones usuàries trien de forma voluntària.

Amb l'escola, hem dut a terme activitats intergeneracionals, tant amb cicle infantil com amb primària. **Vam realitzar la plantada anual d'enciams amb els més petits**, una activitat consolidada de fa anys. Com a novetat, **hem iniciat un treball conjunt sobre els oficis d'abans i d'ara amb les nenes i nens de primària**, una activitat que va agradar molt i que van trobar molt interessant i enriquidora, i on van poder aprendre els uns dels altres.

I com a centre, volem **ressaltar l'excursió anual amb les persones usuàries i famílies.** Aquest any hem anat cap a la Garrotxa, a visitar la Cooperativa de la Fageda i la seva fàbrica de iogurts i gelats, i vam acabar amb un tastet i un bon tiberi al restaurant. Va ser un dia esplèndid!

Al Lliri Blau **volem seguir potenciant aquesta socialització i seguir estant presents a la comunitat** de la qual, segurament molts, ja en formaven part quan eren més joves. Volem mantenir vincles però també, perquè no, crear-ne de nous!

“
Crear vincles i poder viure experiències gratificants que permetin viure la vida activament.”

COMPARTINT MOMENTS AL LLIRI BLAU





Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

El Centre de Serveis El Lliri Blau de Riudellots de la Selva 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

ANGELINA ROCA

.....

L'Angelina té 88 anys. Fins fa poc vivia a Sant Andreu Salou, però ara, de moment, viu a Cassà de la Selva amb la seva filla, la Cati.

"Fa una mica més d'un mes que vinc al Lliri Blau", ens diu. "En un primer moment em va costat molt fer el pas. La meva situació actual de salut ha fet que ara sigui aquí. Abans podia viure sola i feia les meves coses. He de dir, però, que aquí m'hi trobo molt bé, ric moltíssim i estic contenta d'haver decidit de venir."

A l'Angelina li agrada molt llegir el diari. Bé, com ella ens diu "més que llegir, m'agrada mirar les imatges, estar amb les companyes xerrant i poder parlar amb altra gent. M'agrada estar en companyia."

Abans també feia ganxet, però ara ja no en sol fer.



"El ganxet em costa ara, però puc fer altres activitats. A mi, el que m'agrada és la vida senzilla, sense complicacions!"

ISABEL ESPINOSA

.....

La Isabel té 77 anys i viu a Cassà de la Selva. Fa més de dos anys que ve cada dia al Lliri Blau.

Si ha de triar un *hobby* seria pintar mandales. "Em relaxa i m'ajuda a estar en el moment present, fent un dibuix o pintant. La música també em relaxa i m'agrada molt." La Isabel quan escolta música està molt atenta a la lletra, al ritme i al so. També li agrada passejar i sortir pel poble.

"Estic molt contenta de poder venir cada dia a passar el dia al Lliri Blau. Tot el personal és molt atent i molt bo, sempre m'ajuden quan ho demano o ho necessito.

També vinc perquè m'agrada molt poder fer gimnàs, en el meu cas dos cops al dia, ja que vinc 8 hores cada dia i fem gimnàs matí i tarda.



També m'agrada quan fem exercicis d'estimulació cognitiva, ja que em va molt bé treballar la memòria, el càlcul, les lletres, etc."

ANNA MORA

.....

L'Anna té 69 anys i ja en fa dos que ve al Lliri Blau.

La gran passió de l'Anna i el seu *hobby* principal era anar de viatge amb les amigues. "Mai parava per casa. Viatjar m'encantava. També m'agrada molt la meva feina: vendre joies. Era com un altre *hobby* per a mi."

Un problema de salut però li va canviar la vida. "De cop, la vida se'm va capgirar, he hagut d'acceptar les meves limitacions i encarar la vida amb optimisme. Intento estar contenta la major part del temps tot i que hi ha dies que m'enfado o estic trista. Em costa d'acceptar la realitat a vegades."



Ara l'Anna es distreu venint al centre. "M'agrada molt venir al Lliri Blau i espero poder venir molts més anys."

PILAR CANTENYS

.....

La Pilar té 79 anys i viu a Fornells. Fa més d'un any que ve al centre amb l'objectiu de no estar tantes hores sola a casa, sense fer res.

"N'estic molt contenta del centre, ja que el veig com una petita família. Quan necessito ajuda, aquí la trobo sempre i estic acompanyada i faig coses. De fet, m'agradaria compartir una anècdota de l'excursió que vàrem fer aquest any a Olot, a la Fageda. Va ser un dia esplèndid i m'ho vaig passar molt bé; estava tot molt ben organitzat. Em va encantar poder seguir tot el procés del iogurt, provar-ne un i poder-ne comprar a la botiga abans d'anar a dinar! També em va agradar molt poder veure les vaques, des que neixen fins que es converteixen en carn. Tots els productes que fan són molt bons. Guardo molt bon record d'aquell dia".

A la Pilar li agraden molt les festes majors dels pobles, compartir moments festius i passar-ho molt



bé. "Abans anava a missa al matí, sardanes i ball durant la tarda. Quan escolto cançons de la meua època em porten molts bons records. M'agradava estar amb gent i anar on podia compartir coses i on hi havia bon tiberi. Ara assisteixo allà on em pot portar la família."

PERSONES USUÀRIES

CONSOL HORTA

.....

La Consol té 81 anys i en fa quatre que ve al Lliri Blau.

Actualment, el que més li agrada fer són les manualitats i les labors. Ara bé, degut al seu problema de salut les labors ja li costen una mica més i la memòria no sempre respon amb la mateixa eficàcia que temps enrere. "Abans podia fer punt de creu, ara ho trobo difícil perquè perdo el punt. Ara faig d'altres activitats que també m'agraden com pintar, passejar amb el caminador, seure amb les companyes i escoltar les seves històries, parlar amb les treballadores del centre, fer les sessions de gimnàs. A més a més, ara fa poc he començat a fer sessions de fisioteràpia i m'aniran molt bé segur".



JOSEP ROVIRA

.....

En Pep té 65 anys i ja en fa 11 que ve al Lliri Blau. És un apassionat dels esports. "M'agrada molt l'esport, sobretot veure'l per la televisió més que no pas fer-ne. De jove jugava a futbol i m'agradava molt. També m'agradava estar amb gent i estar de festa. De fet, sempre havia participat en la comissió de festes del meu poble, Vilobí d'Onyar."

Al Pep li agrada molt enraonar i parlar, i per això venir al centre li agrada tant. És la seva distracció actual. "Com que visc sol no puc enraonar amb ningú, el que vol dir que quan vinc al Lliri Blau no deixo de parlar, riure i fer bromes als companys. Els companys em diuen que parlo molt, però, tot i això, m'escolten i es diverteixen amb mi."

En el centre el que més li agrada és "cantar" el bingo. "Quan toca fer bingos m'agrada ser jo el que "canti" els números o les imatges, depèn del bingo



que toqui aquella setmana". I també gaudeix molt fent exercicis amb la seva tablet personal, fent sopes de lletres, mots encreuats i també utilitzant el programa d'estimulació cognitiva amb la tablet del centre, on fa exercicis més difícils de càlcul, llengua, memòria, etc.

FINA PUIG

La Fina té 72 anys, és de Fornells de la Selva i viu a Viladasens, a pagès. En fa 9 que ve al Lliri Blau. El que més li agrada fer al centre és pintar mandales i fer dibuixos lliures.

“Aquesta part artística m’agrada molt i em relaxa, i també m’agrada molt fer petons i abraçades, sobretot a les professionals que em cuiden i estan pendents de mi.”

Una cosa que no canviaria mai la Fina és anar a berenar amb el seu home, en Joan. “Ho gaudeixo molt, però també m’agrada molt quedar-me a casa mirant la televisió al sofà, sobretot els dissabtes i diumenges, mentre ell se’n va a jugar a cartes. Aquesta estona és per a mi, per mirar els programes que a mi m’agraden.”



DOLORS NEGRA

La Dolores té 91 anys i fa 5 anys que ve al centre de serveis. El que més li agrada a la Dolores és escoltar havaneres, anar als berenars i balls i anar a dinar a restaurants.

Quan ve al Lliri Blau, sempre li agrada fer coses i estar activa. “M’agrada molt jugar al bingo, ajudar els altres quan no poden fer alguna cosa, regar i cuidar el jardí, fer caixetes de reixa amb cintes de colors, escoltar les històries dels companys i estar ocupada!”

Quan no ve al centre, la Dolores assisteix al casal de jubilats del poble per fer les diferents activitats que fan durant l’any com sortides, gimnàs, ball, exercicis de memòria, etc. “M’agrada aprofitar tot el que tinc a l’abast al meu poble, intento participar en tot el que fan per a les persones grans.”



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.

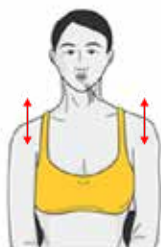


Exercici 2

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



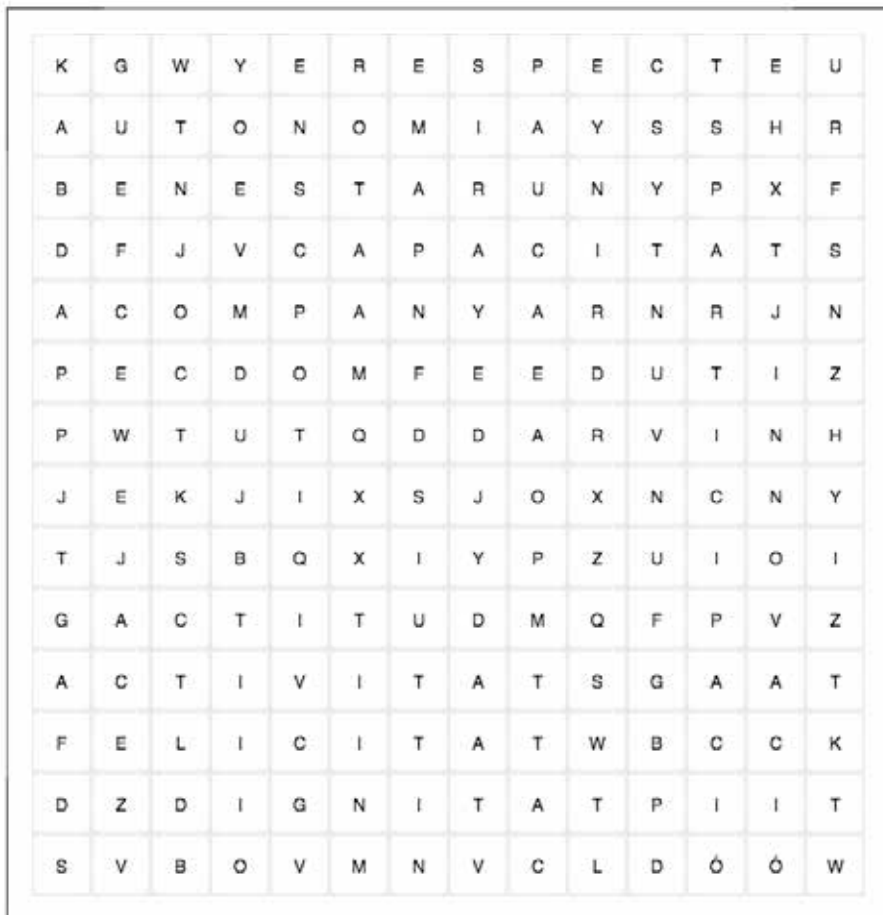
2

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 de
Riudellots de la Selva

CENTRE DE SERVEIS RIUDELLOTS DE LA SELVA

Avinguda Girona, 50
17457 Riudellots de la Selva
Tel. 972 477 987
csriudellots@sumaracciosocial.cat
centreserveisriudellotsselva.com

 @csriudellots

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