

sumem

NÚMERO 26

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE
DE DIA

Especial Les Bernardes de Salt

Desembre 2024

Núm. 24



Ajuntament
de Salt

Editorial
PÀG. 02

L'excursió anual
PÀG. 04

Fotos collage
Un centre actiu!
PÀG. 06

Artteràpia
PÀG. 16

Coneixem a...
PÀG. 18

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



SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

CENTRE
DE DIA

Especial Les Bernardes de Salt



Ajuntament
de Salt

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

Susanna Torrà

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

FOMENTANT UN ENVELLIMENT ACTIU I DE PROXIMITAT

Durant aquest any de mandat, he tingut l'oportunitat de poder venir en diferents ocasions al Centre de Dia Les Bernardes de Salt i gaudir, així, de la vostra companyia. Hem continuat coneixent-nos, i compartint experiències tot **participant de les diverses activitats que feu en aquest centre i totes elles han estat molt enriquidores**. He gaudit molt de la vostra companyia, motiu pel qual vull agrair-vos el vostre acolliment, el de les vostres famílies, que us acompanyen, i el de totes **les professionals que treballen al centre amb una gran estima, passió i cura envers totes les persones grans, i els voluntaris que sempre hi són**. M'hi trobareu molts dies més, i us animo a continuar participant tan activament com ho feu en les activitats que es programen al llarg de l'any.

En tots els actes on participo, m'agrada explicar que **tenim un gran teixit de serveis pensats per a la gent gran, on cadascun de vosaltres podeu trobar cabuda en els diferents espais que ofereixen**, especialment, activitats dirigides a la gent gran, com són el Centre de Recursos de la Gent Gran, l'Associació de Gent Gran Les Bernardes de Salt i el Casal de Jubilats. Des d'aquí **us animo que hi continueu participant i en gaudiu, perquè des del govern municipal veiem bàsic promoure un envelliment actiu i de proximitat amb les persones grans de la nostra Vila**.

Em poso a la vostra disposició com a regidora de la Gent Gran, per buscar respostes a aquelles necessitats i mancances que tingueu presents en la vostra vida diària, i poder-les repensar com a propostes de millora.

Cristina Alarcón
Regidora de Gent Gran i Serveis Generals de Salt



Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



Cristina Alarcón
Regidora de Gent Gran
i Serveis Generals de Salt



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.



L'excursió anual

SUSANNA TORRÀ, DIRECTORA DEL CENTRE DE DIA LES BERNARDES DE SALT

El mes de novembre ha tingut lloc l'excursió que portem a terme cada any. Enguany, en assemblea, **les persones usuàries han decidit que volien tornar a veure el mar i volien visitar un poble de platja**, i com que sempre prioritzem les preferències de les nostres persones grans...

Hem cercat propostes i les hem presentat. Finalment, ha estat escollit anar a Palamós, visitar el Museu de la Pesca, fer un passeig i anar a dinar.

Ens importa molt que les persones usuàries **puuguin decidir el seu dia a dia** i les activitats que es fan al centre. També la participació de les famílies és un pilar en la nostra mirada i no cal dir que **l'acompanyament, entrega i implicació de tot l'equip professional són essencials i hi són sempre presents**.

Algunes famílies ens miren amb cara de sorpresa quan plantegem que marxem d'excursió, "Ja sabeu on us poseu?", ens diuen literalment. I tant! Sabem que suposa un dia

de molta més intensitat, de sortir de la dinàmica diària habitual, però és justament el que cerquem.

Vull destacar els objectius/beneficis que comporta aquesta activitat anual:

Per una banda, cal destacar el seu vessant lúdic: **passar un dia agradable, diferent, compartir experiències conjuntes** totes les persones que formem part de la vida del centre. **Generem cohesió de grup, vinculació i compartim emocions positives.**

Per altra banda, és una activitat que **permet mantenir la connexió amb la comunitat, fora de l'entorn del centre** i també afavoreix el manteniment i millora de les capacitats físiques i la mobilitat.

Sempre és un dia especial, entranyable, alegre, amb molta unió i sovint amb anècdotes ben divertides.

Ja esperem la propera!

“**Generem cohesió de grup, vinculació i compartim emocions positives.**”

Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

El Centre de Dia Les Bernardes de Salt 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.





















Nou projecte 2024: Arteràpia

ESTHER ARBUSÀ, TREBALLADORA SOCIAL



Què és l'artteràpia? El coneixement de l'interior a través de l'expressió artística, fa ús del procés creatiu per a **millorar i reforçar el benestar físic, mental i emocional.**

A través de diverses tècniques i tipus d'art desenvolupem capacitats com: **la concentració, l'atenció, la perseverança, la motricitat...**

És amb l'artteràpia i la seva diversitat de tècniques que **obrim la porta a la creativitat a través de qualsevol llenguatge artístic:** la pintura, la ceràmica, la música, el dibuix, els sentits i els colors...

Quant als beneficis, en l'expressió verbal **facilita la comunicació i les habilitats del llenguatge; augmenta l'autoestima,** les expressions creatives són més autèntiques i **reflecteixen les sensacions del món interior de la persona** de forma

més original i transparent. **Facilita la interacció social, fomenta l'estimulació d'àrees cognitives com la memòria, la creativitat i la imaginació; disminueix l'estrès i l'ansietat,** facilita el pensament de l'aquí i l'ara, cosa que produeix, en conseqüència, un benestar emocional.

“

Obrim la porta a la creativitat a través de qualsevol llenguatge artístic.

”

Al centre es promouen les activitats de manera grupal, per **evitar l'aïllament i treballar el sentit de pertinença** i sentit de comunitat.

Us convidem a participar en aquests tallers i activitats que realitzem al centre de forma mensual i, tal com hem dit, utilitzant

tota mena d'elements i tècniques que tenim a l'abast i **facilitant la participació de les famílies,** tant en la presentació del Projecte d'artteràpia realitzada el maig d'aquest any, com també amb l'aportació de diferents materials.



Coneixem a...

ENTREVISTA A
SRA. TERESA SÁNCHEZ GONZÁLEZ

D'on sou vostè, sra. Teresa?

Nací en Almadén de la Plata, Sevilla. Vivimos allí hasta que yo tenía unos 10 años, cuando nos mudamos a Burguillo porque mi padre se fue a trabajar a un cortijo. Éramos 4 hermanos. Yo era la mayor de todos y la única que a día de hoy sigue viva.

Com us vau conèixer amb el vostre home?

Éramos vecinos, yo tenía unos 14/15 años. Vivíamos en la misma calle y nos conocíamos de eso. Él se fue a trabajar al cortijo con mi padre, así que estábamos allí



juntos. Cuando teníamos unos 18 años nos casamos para librar a un cuñado de la mili ya que mi suegro estaba enfermo. Así podía alegar que era la única persona que podía cuidar a su padre.

A què us dedicàveu?

A coger algodón, a escaldar el campo, a limpiar casas de gente mayor... He hecho de todo. Luego compramos un terreno y teníamos animales: cabras y vacas.

I quants fills vau tenir?

Tuvimos 4. A la primera le pusimos Maria Teresa como yo, a la segunda Manuela, el tercero Manuel, como mi marido, y el pequeño, Juan Antonio. Ahora ya tengo 5 nietos y 3 bisnietos.

I quan vau venir a Salt?

Mi hija mayor, cuando se casó se vino a vivir a Cataluña. Mi yerno puso un taller de coches aquí mismo. Tanto mi marido como yo veníamos en las vacaciones,

para navidades... pero al morir mi marido, ahora hará unos 15 años más o menos, ya me quedé aquí con mi hija y mi yerno. El resto de la familia está en Sevilla. Los veo por el móvil siempre, eso sí.

Quines aficions teniu?

Pocas, porque siempre he tenido tanto trabajo que no he podido dedicar tiempo a hacer cosas para mí. Siempre he sido muy sociable y me ha gustado estar con la familia, los amigos pero aficiones como tal no.

Imagínate, cuando empecé aquí en el centro fue la primera vez que hice una excursión. Los fines de semana me gusta ver cine de barrio o escucho Manolo Escobar, Marifé de Triana, Antonio Molina, Juanito Valderrama... que también me gusta mucho y que a mi marido también le gustaba.

Quant fa que veniu aquí?

Debe hacer unos 3 años. Mi yerno me trae por la mañana entre

las 9/9:30 y luego me recoge sobre las 17h.

Va ser difícil la decisió de venir al centre?

Yo me juntaba en la plaza con unas amigas que venían al casal a hacer gimnasia u otras actividades, por eso lo conocía. Entonces lo hablamos con mi hija que hizo las gestiones para poder venir.

Què és el que més us agrada de venir?

A mí todo me gusta, venir aquí para no estar sola. Aquí tengo amigas, dibujo, hago actividades, nos reímos. Paso un rato bien ocupada y entretenida. Y así mi hija también puede hacer la suya. Y las chicas que nos cuidan, ¡las quiero a todas muchísimo!

Què feu els caps de setmana?

Disfrutar de la familia, conversamos, vamos a pasear para arriba y para abajo. Siempre estamos muy bien juntos.

Coneixem a...

ENTREVISTA A
SR. ANGEL GUERRERO SAMANIEGO

El Sr. Ángel és una persona amb molta vitalitat i molt sociable. Quan li demanem per fer l'entrevista, de seguida s'aixeca per anar a un lloc més tranquil a poder-la fer. Diu que vol explicar la seva vida, la seva història. Ell mateix comença l'entrevista presentant-se: "Me llamo Ángel y nació el 12 de agosto de 1931 en Ecuador, en el Milagro que pertenece a Guayaquil."

¿Cuántos hermanos erais?

Éramos 4, pero ahora ya no queda ninguna de mis 3 hermanas, solo yo.



¿Qué recuerdas de aquellos años?

Yo estudié hasta la edad de 17 años. A esa edad ya empecé a trabajar en una empresa importante de azúcar del país. Era muy responsable. Cuando llevaba unos años, me ascendieron a guardia. Me ganaba bien la vida. Éramos 48 guardias, la mitad de noche y la mitad de día hacíamos turnos. Allí trabajé hasta que me jubilé hacia los 70 años, no recuerdo exactamente qué edad tenía, pero más o menos.

¿Y tuviste hijos?

Sí, 3. La mayor, Blanca, luego nació Jorge, y por último, Salomón.

¿Cuándo vino para España?

Jorge y Salomón vinieron hacia aquí y encontraron un trabajo, se quedaron definitivamente y ya nos dijeron de venir a nosotros para estar juntos. Lo reflexionamos un tiempo y vimos que era la mejor opción, así que también vinimos

para aquí con mi esposa, y mi hija con su marido. Cada 2 años o así hemos ido a visitar nuestro país. Mi mujer murió hace unos 2 años y ahora estoy solo. Vivo con mi hija y mi yerno en Girona y los otros dos también, los tengo cerquita.

¿Y cómo tomó la decisión de venir al Centro?

Mi hija me planteó la opción de venir a un centro para estar acompañado, y no solo, como en casa.

Dije de probarlo, y si me gustaba me quedaba, y si no, pues al menos lo habría probado, y aquí estoy.

¿Y cómo fue la adaptación?

Empecé a venir justo el día de mi cumpleaños. Celebramos luego el cumpleaños con toda la familia en un restaurante, me gustó mucho. Enseguida me adapté. Me sentí acogido y cómodo rápidamente.

Y ahora que ya lleva un tiempo, ¿qué le parece?

Me gusta, principalmente, el ejercicio que hacemos, creo que es imprescindible en nuestras edades para mantener la agilidad del cuerpo y poder mantener la autonomía.

¿Y los fines de semana, qué hace?

En casa, a veces salgo al parque, que lo tengo cerquita de casa. Cuando hace buen tiempo, mi hijo juega a vóley y voy a ver cómo juega.

¿A día de hoy, qué es lo más importante para usted?

Estar tranquilo y pasarlo bien, comer bien. Le pido a Dios cada día que me dé vida y que mi salud sea normal hasta el último día. Por último, quiero agradecer la buena voluntad que me tienen todos aquí en el centro: compañeros y profesionales, todos. Estoy muy agradecido.

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.

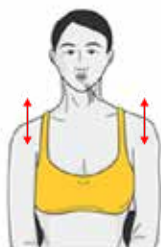


Exercici 2

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



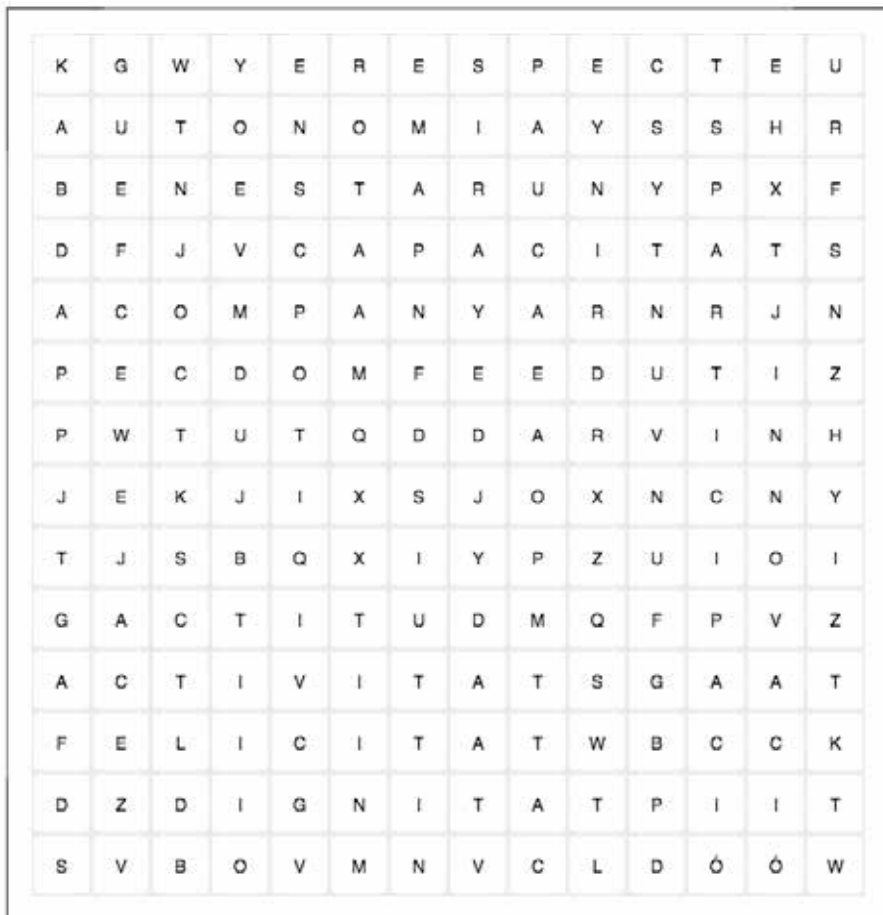
2

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 Salt**

CENTRE DE DIA

Les Bernardes de Salt

Carrer Sant Dionís, 42

17190 Salt

Tel. 972 425 267

centrediabernardes.com

cdbernardes@sumaracciosocial.cat

 @cdbernarde

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