

# sumem

NÚMERO 26

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

CENTRE  
DE SERVEIS  
D'ÀMBIT RURAL

## Especial Vilobí d'Onyar

Desembre 2024

Núm. 1



Ajuntament de  
Vilobí d'Onyar

Editorial  
PÀG. 02

Envel·lir com a casa,  
el nostre objectiu  
com a centre

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 Vilobí d'Onyar



### 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

Glòria Gifreu

### 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



---

## UN SUPORT INTEGRAL PER A LA GENT GRAN DE VILOBÍ

---

Moltes gràcies per deixar-nos un espai i poder explicar la importància que té per a Vilobí d'Onyar poder tenir un servei dedicat a les persones grans com és el SAIAR.

Com molts i moltes de vosaltres ja sabeu, SAIAR és l'acrònim de Servei d'Atenció Integral en l'Àmbit Rural per a les persones grans. Aquest servei va néixer el març del 2023 amb la missió de ser un espai dedicat a totes aquelles persones amb un grau de dependència, amb l'objectiu de satisfer les seves necessitats essencials. A més, proporciona suport i orientació als familiars que generosament dediquen part del seu temps a cuidar-los. En concret aquest servei presta:

**Atenció personalitzada:** El SAIAR ofereix serveis adaptats a les necessitats específiques de les persones grans, garantint que rebin l'atenció i el suport que necessiten en el seu entorn.

**Accés a recursos:** En ocasions pot ser més difícil accedir a serveis de salut, assistència social i altres recursos. El SAIAR ajuda a connectar les persones grans amb aquests serveis, facilitant la seva vida quotidiana.

**Prevenió de l'aïllament:** Les persones grans que viuen en àrees rurals poden sentir-se aïllades. El SAIAR promou la socialització i la participació en activitats comunitàries, ajudant a combatre la solitud.

**Suport a les famílies:** A més d'atendre les persones grans, el SAIAR també ofereix suport i recursos a les famílies que s'encarreguen d'elles, ajudant a millorar la seva qualitat de vida.

**Promoció de l'autonomia:** El servei treballa per a fomentar l'autonomia de les persones grans, proporcionant-los les eines i el suport necessaris per mantenir-se actius i independents durant el màxim temps possible.

**Coordinació amb altres serveis:** El SAIAR facilita la coordinació entre diferents serveis socials, sanitaris i comunitaris, assegurant una atenció integral i eficient.

En resum, un SAIAR és fonamental per garantir que les persones grans en àmbit rural, com és el nostre cas (Vilobí, Salitja i Sant Dalmai), tinguin accés a l'atenció i els recursos que necessiten, millorant així la seva qualitat de vida i benestar i, de retruc, millorar de qualitat de vida, també, de la comunitat que acull aquest servei.

Moltes gràcies de nou i fins aviat.

---

**Lluís Salvi**  
Alcalde de Vilobí d'Onyar



**Josep M. Vidal i Vidal**  
President de SUMAR



**Lluís Salvi**  
Alcalde de Vilobí d'Onyar



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](http://www.sumaracciosocial.cat).



# Envellir com a casa, el nostre objectiu com a centre

GLÒRIA GIFREU, DIRECTORA DEL CENTRE DE SERVEIS DE VILOBÍ D'ONYAR

**E**n aquesta primera edició de la revista, us vull explicar la manera amb què volem acompanyar les persones grans al centre. El centre és de titularitat municipal i és gestionat per SUMAR. La nostra metodologia es basa en **l'atenció centrada en la persona (ACP)**, on la persona gran passa a ser el centre d'atenció i l'organització s'adapta per ajustar-se a les seves necessitats. A aquesta nova manera d'atendre, des de SUMAR, l'hem anomenada **"Tu decideixes com vols envellir"**.

L'objectiu d'aquest programa **és que la persona gran sigui feliç i perquè això sigui així, hem de tenir-la en compte**, però també hem de canviar la mirada dels professionals cap a ella i hem d'adaptar els espais perquè es pugui sentir com a casa.

**La persona gran ha de poder viure com ha viscut sempre, sense deixar de fer allò que li agrada.** Per això volem conèixer la seva biografia, el seu projecte de vida i les seves preferències i desitjos per respectar-ho.

Vetllem perquè pugui mantenir les seves capacitats actuals a partir de les activitats individuals, les activitats de la vida diària i les activitats

grupals proposades, tant físiques, com cognitives i/o lúdiques.

Perquè tot això sigui possible i es pugui obtenir tota aquesta informació, es realitzen entrevistes abans de la incorporació i entrevistes de seguiment amb la persona usuària i, si la persona ho necessita i així ho desitja, conjuntament amb la família. D'aquestes entrevistes en surten uns acords en què la persona gran decideix com vol ser atesa, quines activitats prefereix realitzar i quines no, si vol participar en alguna activitat quotidiana...

El/la professional que atindrà aquesta persona gran caldrà que conegui tota aquesta informació per acompanyar-la, s'adapti al dia a dia i faciliti un entorn de confiança, per a ella i també per a la família.

I per acabar, **el centre ha de tenir espais acollidors, agradables i càlids amb mobiliari i decoració similar a una llar, per sentir-se com a casa.**

I és així com des del SAIAR Vall d'Onyar de Vilobí acompanyem i acompanyarem la persona gran perquè pugui envellir tal com ha viscut!

“  
**El centre ha de tenir espais acollidors, agradables i càlids [...] per sentir-se com a casa.**  
”

PERSONES USUÀRIES AL CENTRE





# Fotos collage

## UN CENTRE ACTIU!

---

El Centre de Serveis de Vilobí d'Onyar 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

## CONSOL PLANELLA

.....

La Consol és tota una revolució al centre. Sempre en té alguna a dir, sap moltes dites i refranys.

Però sobretot li agrada molt la música! Canta sovint i també li agrada escoltar música, cosa que al centre fa amb auriculars per no molestar els companys i companyes. Escolta música de la seva època, de quan era més jove.

Quan tenia uns 6 o 7 anys, estava cantant i el capellà del poble li va dir: "Tu, Consol, desentones una mica." A ella no li va agradar el que li va dir, i explica que ell sí que desentonava! Ja no hi va tornar.

Tot i això, ella continua cantant, tant a casa com al centre, i també escoltant aquella música que tant li agrada. No paris de fer-ho!



## CARLES GIL

.....

En Carles és molt aficionat al futbol. Molts dies quan arriba al centre porta el Mundo Deportivo per llegir i posar-se al dia.

Ens explica que un dia, quan tenia uns 13 anys, estava jugant a futbol en un camp del barri, que era de sorra, i un company li va fer una traveta i el va fer caure.

En caure a terra, ho va fer sobre una ampolla de vidre trencada i se la va clavar a la cama. Va haver d'anar a l'Hospital Trueta i li van haver de fer 6 punts a la cama. Ara, després de molts anys, encara té la cicatriu a la cama!





## MIGUEL MARTÍN

.....

A en Miguel li agrada molt jugar amb els gossos, sortir al riu, cuidar-los, donar-los el menjar, el beure... En Bruc, el seu gos petit, quan era més jove corria molt, ara ja té 16 anys. La Niña és una dogo argentina que té 6 anys.

Quan van a passejar solen anar a la part baixa de Riudarenes, on hi ha un riu que ara està sec perquè no plou. Quan són allà al riu, els tira pals i es banyen junts.

Quan els treu a passejar, la seva idea és que se socialitzin amb altres gossos i amb la canalla, ja que tots dos són molt bons. Els gossos són del seu nebot, però els cuida com si fossin seus.



## TERESA BORRÀS I JOAN VIDAL

.....

En Joan i la Teresa han viatjat molt, ja que una de les seves filles ha viscut a diferents països, i avui dia viu a Tailàndia.

En el primer viatge a Tailàndia, van sortir d'aquí amb una temperatura d'hivern, i un cop allà hi havia 40 °C.

És un país de molts contrastos i té coses molt curioses. Una d'aquestes curiositats és que el rei de Tailàndia no hi viu, sinó que viu a Alemanya. I en el país, celebren més l'aniversari del seu pare que ja és mort que no el seu, el del rei actual.

Comenten que és un país amb molta misèria en comparació a la Xina, on també havien estat uns anys enrere. La Xina és un país pràcticament occidental, les botigues de les grans marques hi són totes, per contra, a Tailàndia, no. A Tailàndia es conformen guanyant 10-12 bahts al dia per poder menjar.



# PERSONES USUÀRIES

## QUIMETA TORRENT

La Quimeta explica que quan era jove i sortia a ballar a Vilobí, a can Sagrera, tornava sempre a casa amb un amic perquè tenia por de tornar sola. Tenien trenta minuts caminant de Vilobí fins a casa.

La Quimeta i el seu amic, en Pere, un dia d'aquests que tornaven caminant, de sobte, van veure un noi que havia caigut al rec. Aquest noi havia begut i no estava en bones condicions. Tots dos, la Quimeta i en Pere, el van ajudar a sortir de dins de l'aigua, i feina van tenir per poder-ho fer. Quan el van tenir a fora, el noi es va quedar una estona allà fins que es va recuperar una mica. Ells van marxar cap a casa.

Al principi, quan el van veure al rec, es van espantar perquè van pensar que li havia passat alguna cosa greu, però després d'ajudar-lo es van sentir



bé per haver-ho fet. Va ser una nit moguda i divertida, però alhora amb un moment de preocupació.

## QUIM RIBAS

El primer dia que vam tenir diaris al centre, en Quim ens va demanar una grapadora. Les treballadores del centre li vam demanar per què la necessitava i ens va explicar que volia grapar els diaris.

En Quim és lector de diaris de sempre, d'"El Punt" i "La Vanguardia", i de fa uns anys els grapa per mantenir-los ben ordenats.

Primer obre el diari per la pàgina central, per la meitat. Després fa un plec, unint la punta de dalt de la dreta amb el punt central del diari. I per acabar, hi posa la grapadora i cop de puny!

No recorda on ho va veure fer o qui li va ensenyar, però ho fa des de fa anys.

Des d'aquell primer dia, quan ell arriba al centre al matí, s'encarrega de fer-ho!



## LLUÍS DURAN

.....

En Lluís explica que l'any 1956 o 1957, el dia 18 de juliol a la tarda, que era la festa nacional espanyola, ell i uns amics van anar amb moto a fer un passeig per la comarca. En Lluís va veure un indicador on posava "Palamós 35 km". Va pensar que era a prop i va decidir anar-hi, ja que la xicota estiuejava allà. Quan va arribar-hi va tardar estona a trobar-la, ja eren cap a les 11 de la nit. Van sopar junts i s'ho van passar molt bé. Cap allà a quarts d'una, va agafar de nou la moto i va tornar cap a casa.

A mig camí, entre Santa Cristina d'Aro i Llagostera, a la pujada de l'ou, hi havia una parella de la guàrdia civil i el van parar. Li van demanar la documentació, però ell no tenia ni carnet ni papers de la moto! El van voler multar, però a l'hora de fer-ho la guàrdia civil no tenia el talonari i no ho van poder fer. El van deixar marxar i ell va agafar ben ràpid la moto per



tornar cap a casa. Va ser tota una aventura per a ell, es pensava que el multarien i es va espantar, però al final no va ser així i va estar ben content.

## ROSER BECH

.....

La Roser relata que un dia van anar a caçar bolets amb el seu home a Santa Pellaia, però no varen trobar bolets, sinó pluja. La Roser va anar cap al cotxe, però el seu home no es va rendir i va voler anar a un altre lloc per si en trobava. La Roser es va quedar sola al cotxe i a poc a poc va veure com es feia fosc i el seu home no tornava. Es va perdre.

Veient que no tornava, va preguntar a una parella que va passar per allà si havien vist un home i li van dir que no. Van ajudar la Roser a buscar-lo, però no el van trobar. Li van oferir d'anar a casa d'una veïna per trucar-li, però ella no va voler. La parella, juntament amb la Roser, van anar de nou a buscar el seu home. Quan van acabar el camí, van trobar un cotxe amb una parella i el seu home. La parella l'ajudaven a buscar la Roser.



Es va endur un bon ensurt, ja que es va trobar sola enmig del bosc i de nit.

## 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.

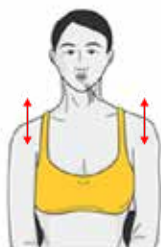


### Exercici 2

#### 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



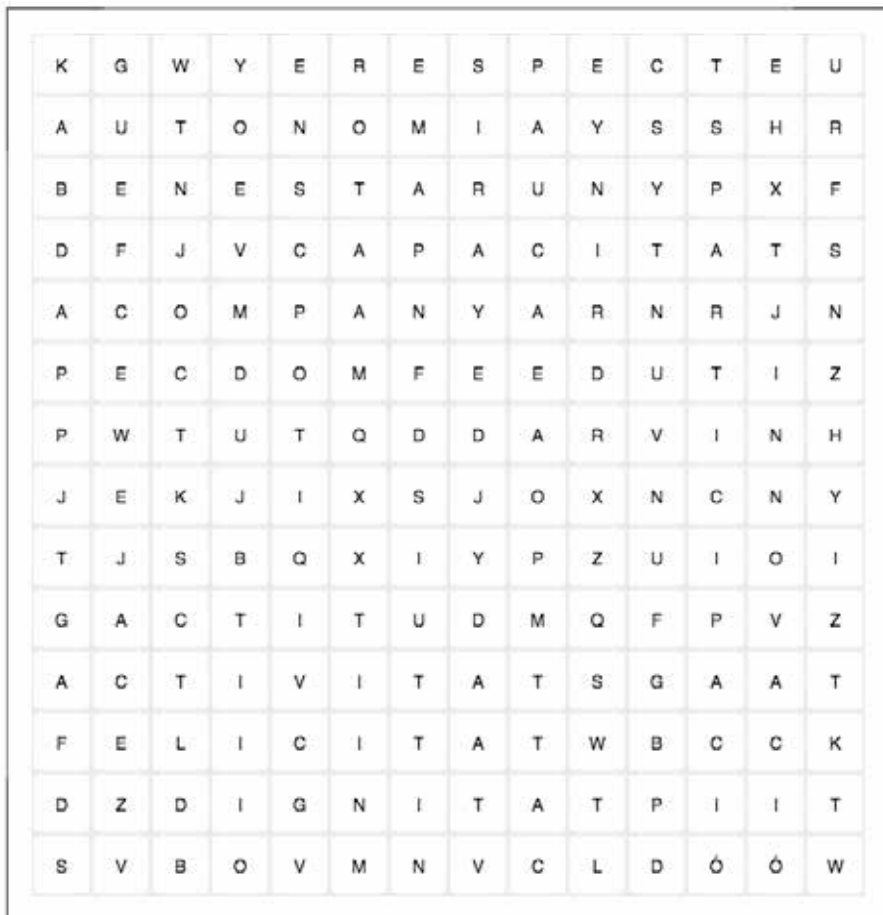
2

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  
Vilobí d'Onyar

## CENTRE DE SERVEIS DE VILOBÍ D'ONYAR

Carrer Empordà, 5  
17185 Vilobí d'Onyar  
Tel. 972 63 43 12  
csvilobi@sumaracciosocial.cat

**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