

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

# SUMEM

Desembre 2019

**CENTRES DE SERVEIS D'ÀMBIT RURAL**  
**Santa Maria d'Oló**



Núm  
**17**



04 ACP-SUMAR

10 Què fem?

18 El racó  
de la nostra  
gent gran

20 Coneix  
les nostres  
professionals

22 Activa't!  
Treball del cos  
i de la ment

*“Col-laboro en tot el que puc i m’agrada que em tingueu en compte per tot”, ens comenta l’Encarna. “A mi m’agrada que em demaneu la meva opinió i tingueu en compte el que jo penso”, comenta en Joan. I en Pep precisa: “I si organitzem nosaltres el bingo, ens ho passem molt millor!”*

Que diferent que és poder decidir quines activitats vull fer i quines no! Per això, des d’un primer moment, a SUMAR s’ha tingut molt clar que, a més de cuidar a la gent, s’ha d’escoltar.

A la Paquita li agrada estendre la roba, posar les rentadores, escombrar, ajudar a desparar la taula, netejar les tovalles, plegar-les... Són feines que ha fet tota la vida i poder-les fer, encara que d’una manera diferent de com ho havia fet en el passat, a més d’ajudar-la a sentir-se útil i activa, li comporten altres beneficis importants en la seva salut, com ara la millora de l’autoestima i del seu estat anímic.

L’experiència acumulada dels darrers 10 anys en la gestió d’equipaments i serveis públics, així com un estudi comparatiu sobre l’impacte positiu de l’Atenció Centrada en la Persona (ACP) sobre el benestar, la qualitat de vida i la felicitat de les persones, ens permet afirmar amb contundència que anem pel bon camí i que estem liderant un canvi de paradigma en els models d’atenció a la gent gran.

El nostre model d’atenció centrada en la persona és una oportunitat per donar resposta a les preferències i expectatives de les nostres persones grans i de les noves generacions que hi arribaran. I en aquest número trobareu, una vegada més, un reflex.

---

**Estanis Vayreda i Puigvert.** *Director General*  
SUMAR, Serveis Públics d’Acció Social de Catalunya, S.L.

---

## EDITA



Parc Científic i Tecnològic de la UdG  
Edifici Narcís Monturiol  
Emili Grahit, 91. Bloc B – 3a Planta  
17003 Girona  
Tel. 972 439 168  
info@sumaracciosocial.cat  
www.sumaracciosocial.cat

## DESEMBRE 2019

### PRESIDENT:

Josep Maria Vidal

### DIRECCIÓ GENERAL:

Estanis Vayreda

### COMITÈ DE DIRECCIÓ:

Mariona Rustullet (directora tècnica)

Gabriel Llagostera (director de gestió de persones i organització)

Salvador Peña (director administració i finances)

### DIRECTORA DEL CENTRE:

Vanesa Pallàs

### COORDINACIÓ I EDICIÓ:

Anna Tarafa

### REDACCIÓ:

Equip de professionals del centre  
Anna Tarafa (comunicació)

### DISSENY I MAQUETACIÓ:

Estudi Oliver Gràfic

### FOTOGRAFIES:

Arxiu fotogràfic de SUMAR

### PERIODICITAT:

Semestral

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

Ja fa més de 9 anys que a Oló gaudim i presumim del centre de serveis. En gaudeixen els seus usuaris, que l'utilitzen diàriament, i també els seus familiars, veient com omple d'alegria i vida als seus parents més estimats. I tot el poble presumeix de tenir un centre que, encara que molt jove, ja compta amb molts reconeixements.

Això significa que hi ha un gran equip humà al capdavant del projecte, treballant amb un model centrat en la persona i donant qualitat de vida a totes les persones usuàries. Des del poble d'Oló hem de donar les gràcies a tots els professionals que en formen part i fan possible que, dia a dia, el centre tiri endavant. És una suma d'esforços que dona els seus fruits.

Per a l'Ajuntament, que aquest 2019 ha encetat una nova legislatura i amb ella un nou equip de govern, és molt gratificant continuar la tasca iniciada pel govern de la legislatura anterior i oferir a la nostra població un envelliment de qualitat, amb moltíssimes activitats, i donant una atenció personalitzada; per tant, hem d'estar molt orgullosos i intentar ampliar els usuaris d'un centre de serveis que ofereix tallers i diverses activitats adreçades als usuaris d'aquest servei i a tota la població. És una gran sort i hem d'agrair a tota la gent del poble que el valora i fa ús d'aquest centre i els seus tallers, així que animem a continuar.

A tots aquells que encara no ho han provat, els animem que s'informin, el visitin i s'animin a provar-ho, ja que segur que en gaudiran!

---

### **Montse Padrisa Rovira**

*Regidora de Sanitat i Benestar Social*

---

# RUTINES QUE EM FAN SENTIR BÉ

**Jaume Roca** 86 anys - Santa Maria d'Oló

*En Jaume era un senyor de poques paraules, però de mica en mica ens vam anar coneixent i ens vam entendre força bé. De fet, segons la postura que agafava i la cara que ens posava, sense dir-nos res ja vèiem què volia o si estava de bon humor... o no tant. I també ens ho deia, també!*

Va estar amb nosaltres poc més d'un any i al llarg d'aquest temps la seva salut va anar canviant, de manera que ens vam anar adaptant al nivell de suport que necessitava en cada moment i també al que ell volia.



Pel Jaume era molt important que tinguéssim present el que volia. Li agradava "dirigir" la seva vida i també controlar el que passava, així com l'ajuda que rebia. Sempre li demanàvem què volia, què necessitava i fins on volia ser ajudat o no. Fins al darrer moment vam respectar-li el que volia, especialment el menjar dels àpats, i el grau d'ajut que va rebre. Ell ho va escollir i en el Pla d'Atenció i Vida així es va acordar.

Quan arribava intentàvem parlar una mica amb ell i feia alguna activitat individual d'acord amb les seves preferències. I més tard, normalment s'incorporava a l'activitat grupal que es feia. La gimnàstica, algunes activitats d'estimulació i sortir a l'exterior és el que més li agradava. En dependència del dia, hi participava més o menys activament i amb petites dosis del seu "especial" humor.

En Jaume va fer 86 anys al juliol i el 6 d'agost, malauradament, ens va deixar.

## Jaume Tria 80 anys -Santa Maria d'Oló

*En Jaume ja fa una mica més de 5 anys que ve al centre. Va començar a venir amb la Pepi, la seva dona, que ja en fa gairebé 4 que va morir. Per a ell, venir al centre "ha estat mitja vida", com s'acostuma a dir. Estava a casa molt ensopit i no massa bé. I al centre va aconseguir refer-se, recuperar les ganes de fer coses i la seva autonomia i independència. El seu net, en Genís, quan feia poc que l'avi venia, ho va transmetre a la família amb una frase força significativa: "Ostres, que bé que el veig! Torna a riure!"*



En Jaume té un humor particular i, quan parla del centre, parla amb simpatia del "cuartel". "Normalment, sóc l'últim d'arribar i a vegades el primer que faig és anar a donar un cop d'ull a l'hort. Segons com el veig -ens diu-, aviso a aquestes mosses -el comandant, el 'sargento' i el capità, com les anomeno- i m'hi quedo a cavar perquè, si no ho faig jo, no ho fa ningú".

En Jaume ens organitza l'hort i fa totes les activitats que proposem. Algunes li agraden més que d'altres, però participa amb humor de totes. "M'agrada molt fer l'"indio"", explica. També li agrada molt sentir-se útil i col·labora amb altres activitats, com ara parar taula o sortir a comprar alguna cosa que ens fa falta, sobretot pels tallers de cuina. "Jo sempre m'ofereixo. Vaig lleuger i m'agrada sortir una mica a escampar la boira. Em donen els diners, la bossa, la llista i apa! A vegades hi anem amb algú altre, a vegades sol. Depèn".

"Com a casa. Aquí al centre hi estic com a casa. No fallo mai. I per molts anys".

## Jesus Garcia 72 anys - Santa Maria d'Oló

*En Jesús va començar a venir al centre el mes de gener del 2019, tot i que abans ja venia als tallers de gimnàstica i de memòria. És fill de Cuenca i al cap de 19 anys va anar a viure a Barcelona. És pastisser de professió. Ens diu que " desde que me apunté al centro estoy muy contento. Encantado de la vida".*

Necessitava companyia, sentir-se ocupat, útil i no perdre la seva manera de fer i ser. I això ho ha trobat amb nosaltres: "Aquí hago y hacemos muchas cosas: gimnasia, memoria escrita, un montón de juegos que van bien para el cuerpo y la cabeza, hablamos, etc. Todo esto me ayuda a pasar el día y para que esté mejor".

I fer el que vol en cada moment és molt important per a ell, ja que està acostumat a viure sol i a organitzar-se a la seva manera. "Lo que más me gusta es que si quiero hacer una cosa, la hago; y sino quiero, pues hago otra que me guste y luego puedo ir cambiando según lo que me apetece. Yo lo elijo. Ya sé más o menos lo que hay, y yo escojo. Y si no, lo pido". "Otra cosa que me gusta y puedo hacer es hablar mucho. Aquí he conocido a gente y puedo hacerlo. Puedo explicar cosas de mi familia, de mi pueblo..."

Ell valora molt fer la seva i participar de tot allò que li ve de gust i des del centre li ho respectem. També ens explica que anima a altres persones del poble a venir perquè de ben segur que hi estaran bé. "Alguna vecina ya me ha hecho caso y está bien contenta. Hay que probarlas, las cosas", diu.



## Neus Vilar 91 anys - Santa Maria d'Oló

*La Neus és filla d'Oló i li agrada molt venir al centre perquè coneix a tothom i pot parlar i fer la xerradeta de les coses d'abans i del que va passant al poble. Va començar al taller extern de memòria i, després, al cap d'un temps, va decidir incorporar-se al servei d'estada.*

"Quan arribo al centre faig ganxet mentre va arribant tothom. És un moment que tinc per a mi, que estic tranquil·la i fresca. Jo mateixa m'agafo el que necessito i em poso al costat de la finestra i vaig fent. M'agrada molt. A vegades, al matí, hi ha alguna activitat que no la faig perquè arriba la meva germana, que també ve aquí, i ens posem a parlar i parlar, i l'estona passa volant. I vosaltres ja ens deixeu fer i no ens dieu pas res".

A la Neus li agraden la majoria d'activitats que fem. És molt reposada i les va fent totes, al seu ritme, però sempre contenta i de bona gana. La gimnàstica li agrada força: "Em va molt bé, tot i que a vegades m'agafa son. A mi la son sempre em pica fort i per això m'agrada tant que em deixeu fer una becaïnetta després de fer el tallat", ens diu.

"El dia em passa molt de pressa. M'hi trobo molt bé i em sento molt acompanyada i puc fer el que vull. Tinc la llibertat de decidir i això em fa sentir bé. Em feu sentir com a casa. A més a més, darrerament la meva família i jo estem passant per uns moments molt dolorosos i vosaltres sempre m'heu fet costat i m'heu acompanyat".



# PROGRAMA D'ACTIVITATS\*

GENER - DESEMBRE 2019



## QUÈ FEM?

### EL DIA A DIA

#### Trobades intergeneracionals





## Tasques domèstiques



## Jocs de taula



## Memòria



## Taller de cuina



## Lectura



## Plantant en família



## Petanca



## Activitats personalitzades



## Jardineria



## A la fresca



## Cantem



## Musicoteràpia



## Treballs manuals



## Converses i xerrades



## Parc de salut



# QUÈ FEM?

## LES CELEBRACIONS

## Festa Major



Aniversaris



Sant Jordi



Fem panallets



# QUÈ FEM?

## LES SORTIDES

### Excursió a Torrons Vicens - d'Agramunt





## Passejades pel municipi



# ESPAI D'OPINIÓ

## LA MOBILITAT AL CENTRE

*En el centre, el fet de moure'ns és una constant perquè sabem que és important per a la salut. Ens movem de moltes maneres i potenciem que aquesta mobilitat s'integri en el nostre dia a dia.*

*Fem gimnàstica molt variada, amb molts tipus d'exercicis, i activitats de moviment amb aparells que fan els exercicis més dinàmics (paracaigudes, anelles, barres, ampolles plenes de sal que ens fan de peses, etc.), passejos pels voltants del centre i utilitzem el parc de salut sempre que la climatologia ens ho permet.*

*Ara bé, no només ens limitem a potenciar la mobilitat mitjançant aquestes activitats dirigides, sinó que l'integrem en la vida diària. Fem que cadascú vagi a buscar allò que vol o necessiti per si mateix o amb el nostre acompanyament, sempre que sigui possible, i tothom qui vol participa de les diferents tasques domèstiques (parar i desparar taula, recollir, endreçar, escombrar, plegar roba, estendre i recollir-la, eixugar gots i coberts, netejar el jardí, regar les plantes, aixecar-se a buscar el cafè i fer-se'l...). Totes aquestes activitats són molt ben rebudes i fan del centre un lloc més dinàmic i casolà.*

*Així ens ho expliquen algunes persones del centre.*

### Ciò Jubany



Usuària des de l'agost de 2019

**Caminar.** No sóc gaire de caminar, jo, però d'ençà que vinc aquí, com que faig moltes coses i em moc molt, ja no em fa falta sortir tant. Cada dia surto a passejar al jardí, al parc i fins i tot algun dia, si tinc companyia, m'arribo al quiosc a buscar el 'Pronto' (la revista que llegeixo).

**Gimnàstica.** He de dir que, d'ençà que en faig, puc moure molt més el braç, ja que abans no el podia aixecar. Fins i tot, sempre tenia mal d'esquena i ara, res de res! Faig tots els exercicis: braços, cames de peu dret, asseguda, etc. No me'n deixo perdre cap! M'agrada combinar la gimnàstica amb les pilotes, les barres i les anelles. És més divertit i animat. De fet, a part de moure'ns, ens fem un tip de riure.

**Activitats de la vida diària.** Plego les estovalles de dinar. Això sí, quan acabo de recollir, descanso una estona, no gaire, perquè de seguida em torno a aixecar i d'aquí cap allà. Sempre em bellugo.

**Ballar.** He ballat aquí... i això que potser feia més de 5 anys que no ballava! Físicament he guanyat molt i això fa que estigui de més bon humor i amb més ganes de fer coses.

### Pere Puig



Usuari des del febrer de 2018

**Caminar.** "Jo passejo molt. Em moc tot el dia, no em puc estar quiet. Quan fa estona que sec, ja em neguitejo". El Pere té molt bona mobilitat, va molt lleuger i està acostumat a caminar força. Ve al centre a peu i també marxa a peu. Abans d'anar cap a casa també fa una volteta pel pati del centre. "Gairebé totes les tardes surto a passejar i dono un vol pel poble. M'agrada caminar. Ho necessito"

**Gimnàstica.** En Pere fa gimnàstica cada dia que ve al centre. Ho segueix tot bé i hi posa ganes. "Jo ho puc fer tot, assegut i dret i moc tot el cos. Això de la gimnàstica trobo que està bé i fa servei".



## Francisco Jiménez



Usuari des del juliol de 2010

**Caminar.** En Francisco és molt independent. Li agrada voltar i no para mai quiet. Abans de dinar, si fa bo, sempre surt a donar el vol o al parc de salut. A vegades també s'acosta a les botigues o se'n va a fer un cafè. I cada dimarts, abans de venir, passa pel mercat setmanal de la plaça.

**Activitats de la vida diària.** Alguns dies ajuda a parar taules, depèn de si veu que hi ha molta gent fent-ho o no. Quan acaba de dinar també recull el seu plat i got, i ho porta tot a la cuina. Algun dia també ens ha ajudat amb la roba, a estendre-la i recollir-la de l'estenedor. Després, plega les estovalles i, un cop recollides, les posa al seu lloc. I va al jardí i rega les flors, tot i que no és de les seves activitats preferides.

**Gimnàstica.** És de les activitats dirigides que més li agraden. Hi posa molt d'interès i energia. "A mi me gusta mucho la gimnasia. Va muy bien y lo meneamos todo. Así me mantengo. Y todos los ejercicios los hago".

En Francisco no para mai i des del centre li posem fàcil perquè mantingui el seu ritme amb activitats que trobi útils i alhora li suposin moviment.

## Carme Puig



Usuària des del juny de 2019

**Caminar.** La Carme passeja una miqueta pel centre cada dia amb el bastó i amb la nostra ajuda perquè té perill de caure. "Em va bé per anar canviant de posició". També l'acompanyem al pati i als afores del centre. "M'agrada fer-ho, tot i que a vegades em fa una mica de mandra, perquè em toca el sol, l'aire i això va molt bé. Després de caminar uns 10 minutets ja m'assec".

**Gimnàstica.** "En faig, i aquells moviments que no puc fer, no els faig. Cada dia en fem, ho fem ben variat. A mi em va molt bé fer-la, el que puc. Si no la fes, ja no em mouria, segurament".

L'home de la Carme, en Lorenzo, també ho diu: "Sort en té, de venir al centre i que aquí es va movent perquè, si no, ara potser no es mouria ni podria caminar a poc a poc, com fa ara".

**Ballar.** "No puc ballar i mira que ho havia fet molt perquè m'agradava moltíssim. Ara estic asseguda, però vaig movent les cames".

## Mercè Carbó



Usuària des del gener de 2017

**Caminar.** "Jo, per desgràcia, no puc caminar. Tinc molt dolor a les cames i no tinc força. Vaig amb caminadors i camino el just i necessari. Trajectes molt curts. Fora del centre ja vaig sempre amb cadira de rodes, però, com a mínim, aquí, camino una miqueta".

"Cada dia surto a seure a la terrassa amb una butaca. Hi vaig amb els caminadors, però hi ha una pujadeta que em costa molt i m'ajuden amb la cadira de rodes. Si no fos així, no podria sortir mai".

**Gimnàstica.** "Faig gimnàstica cada dia i m'hi esforço molt. Quan fem els exercicis d'aixecar les cames, m'ajudo amb les mans perquè no puc. Jo hi poso molta voluntat, però no puc".

**Activitats asseguda.** "Passo moltes estones asseguda, és veritat, però sempre fent coses. Aquí al centre, no paro mai".

# EL RACÓ DE LA NOSTRA GENT GRAN

CONEXEM A...

## LOURDES PORTABELLA



**Lloc i data de naixement:**  
Santa Maria d'Oló, 9 de maig de 1922.

**Pares:**  
Lluís i Rosa

**Germans:**  
5. La Maria, la Isabel, la Mercè, en Jordi i ella.

**Data d'arribada al centre de serveis:**  
1 de juliol del 2010.

### La història de vida de la Lourdes

La Lourdes va néixer aquí, a Santa Maria d'Oló, i no se n'ha mogut des de llavors, ara fa 97 anys. Sempre ha viscut a la mateixa casa; primer, amb els seus pares i germans i, més endavant, amb el seu germà, la seva cunyada i els fills d'ells. Ara hi viu amb el seu germà i la cunyada. No s'ha casat mai ni ha tingut fills.

*"Tota la família hem viscut sempre al mateix lloc. Les meves germanes, la Maria i la Isabel, també hi van viure fins que es van casar i la Mercè, fins que es va fer monja i se'n va anar a diferents hospitals; el de Sant Pau a Barcelona, un altre a Sabadell, i al convent", ens explica.*

A la Lourdes, de jove sempre li ha agradat molt estar a casa, i encara ara. *"Jo anava a treballar, al cor i a casa. Amb això ja en tenia prou".*

A 13 o 14 anys va anar a treballar a Cal Borràs (actualment Sauleda) aquí, a Oló mateix. El seu pare i les seves germanes hi treballaven i *"va ser una de les meves germanes qui em va ensenyar a teixir"*. I passat un temps se'n va anar a treballar a la Faca, també perquè el seu pare hi havia anat buscant un millor sou. *"I després hi vaig anar jo. En aquesta fàbrica no teixia, hi feia cons"*.

A banda de treballar, la Lourdes també anava a cosir: *"Anava a Cal Mas a aprendre a cosir i allà em vaig fer alguns vestits. També havia anat amb la Pepeta de Cal Tutó, però ella marxava temporades fora i no ho podíem fer tan seguit"*.



## Les aficions: formar part del Cor Parroquial i ballar Sardanes

La distracció de la Lourdes era anar al Cor parroquial amb les seves germanes. ***“Quan érem petites i encara no hi podíem anar, ja espiàvem les més grans mentre cantaven. Quan el mossèn ens veia, marxàvem corrents perquè no ens renyés, ja que deia que les distrèiem”.***

A 11 o 12 anys ja va entrar al Cor. Assajaven molt sovint i sempre que hi havia missa, ofici o festes religioses cantaven les cançons que tant assajaven.

***“Les monges sempre em deien que entrés a la congregació, però no em vaig acabar de decidir. Em sembla que de tant que m’anaven al darrere me’n vaig atipar”.*** I el fet d’haver de marxar del poble era un altre element que tampoc li agradava.

Les noies del Cor deien que eren “Filles de Maria” i no podien anar als balls de Festa Major, a ballar amb nois. Les normes deien que no ho podien fer. ***“Jo, com a molt, potser hi havia anat a mirar algun dia. Potser alguna de les noies ho feia, però jo no. Estava prohibit”.*** Les filles de Maria també tenien un paper important en les festes eclesiàstiques i lluien totes una medalla amb la imatge de Maria.

El que sí podia fer era ballar sardanes. Aquesta era l’altra gran afició de la Lourdes, a banda de formar part del Cor. ***“M’agradava tant escoltar i ballar sardanes!”.***

La vida de la Lourdes ha estat tranquil·la i molt de poble. ***“He tingut una joventut molt maca. No he trobat a faltar anar enlloc, ni festejar, ni tenir fills, ni res. La vida que he portat ja m’ha estat bé”.***

### I ara? Com et trobes al centre?

***“Al centre hi vinc contenta, però jo no em mouria de casa”.***

La Lourdes va començar venint al centre dos o tres dies a la setmana i després ja va passar a venir cada dia: ***“Ara ja m’hi he acostumat i, de fet, tot el que hi faig m’agrada; si no, no ho faria. Quan alguna cosa, no m’està bé, ja ho dic”.***



Als seus 97 anys, la Lourdes conserva una bona mobilitat i molta autonomia i memòria. Ella es queixa de què ja no pot fer tant com abans, que ha notat que es fa gran, però realment és gairebé una centenària molt valenta. ***“Ara hi ha coses que em costen, la gimnàstica m’agrada molt fer-la, però hi ha algunes coses que no les puc fer com quan vaig començar a venir. Parar i desparar tau-la també ho faig. I plegar els mantells. M’agrada molt fer-ho, però també em costa. Res és com anys enrere”.***

***“De vosaltres n’estic molt contenta! Teniu tanta paciència! Això només ho sap qui treballa en aquestes feines. Som colla, tothom té les seves coses, les seves necessitats i gustos i fer-ho que agradi a tothom... Mare meva, és gairebé impossible! Aquí al centre hi estic bé, fa molts anys que estem plegades. Fa molts anys que ens coneixem i ja ens ho podem dir tot”.***

Ens afalaga sentir aquestes paraules de la Lourdes. Sabem que ens aprecia molt i nosaltres, a ella. Esperem que pugui seguir venint al centre i gaudint-ne durant molt de temps. I esperem celebrar amb ella els 100 anys!

# CONEIX LES NOSTRES PROFESSIONALS

CONEIXEM A...

**GEMMA ALCAÑIZ**

**Treballadora social**



La Gemma Alcañiz és la treballadora social de l'Ajuntament de Santa Maria d'Oló i també d'altres municipis pròxims, com ara L'Estany, Calders i Monistrol de Calders. La Gemma és el nostre contacte i referent dins el Sistema Català de Serveis Socials i molts dilluns és present al centre.

Diplomada en Treball Social, té un Postgrau en Mediació i Resolució de Conflictes i ha fet diferents formacions d'àmbit social.

## **Gemma, quin servei ofereixes a la gent gran del centre de serveis?**

La meva tasca se centra bàsicament a realitzar un seguiment de cada persona i donar-li una resposta la més ajustada i personalitzada possible a qualsevol necessitat de caràcter social que es pugui presentar i ajustar-la també al pas del temps. Les necessitats són canviants i treballa coordinadament amb el centre per tenir una visió el més actualitzada i real possible de cada persona i família. Intentem ajustar-nos al màxim a les necessitats, que poden ser molt diverses. Dependència, servei de teleassistència, servei d'ajuda a domicili, problemes socials, etc. Intento tenir un contacte constant, de manera que quan es requereix fer una intervenció més directa amb la persona o amb la seva família, la coordinació és més senzilla.

Treballa en xarxa amb el centre de serveis. Moltes vegades hi derivo possibles usuaris informant i recomanant els serveis del centre si crec que pot ser un bon recurs per a ells. Si són persones que fan el primer contacte a Serveis Socials, les poso en contacte amb el centre perquè el coneguin abans de tramitar la derivació i iniciar el circuit

d'alta i incorporació. Però també n'hi ha que ho tenen molt clar i quan en venen a veure ja coneixen el recurs i ja se l'han plantejat. El treball en xarxa sempre està present i quan des del centre es detecta alguna necessitat o bé una problemàtica, se'm comunica perquè pugui fer la intervenció més adequada.

## **Ens parles del treball en xarxa. Es produeix només amb el centre de serveis o també amb altres organismes del territori?**

És molt important el treball en xarxa d'una treballadora social amb els serveis del municipi. En l'àmbit de la gent gran em coordino, principalment, amb el centre de serveis, ja he explicat com, i amb l'equip de salut del municipi que també es coordina amb el centre de serveis i inclou un servei mèdic i un d'infermeria. Els tres serveis intentem sempre treballar plegats.

## **Les tardes que vens al centre, què hi fas?**

La meva principal tasca és la coordinació amb la directora per fer un seguiment de cada persona. Detectem possibles necessitats, establim possibles actuacions, ens coordinem amb les famílies

i les persones usuàries, i ens reunim amb elles sempre que la situació ho requereixi.

I si cal fer algun tràmit, aprofito per realitzar-lo en el mateix centre. Això fa que pugui atendre a les persones grans i a les famílies en el mateix centre i no s'hagin de desplaçar fins a Serveis Socials. La veritat és que les famílies agraeixen la facilitat de fer en el centre algunes gestions més administratives, però que són indispensables per tramitar, com per exemple prestacions o serveis concrets.

---

***Vaig decidir-me per Treball Social perquè tenia molt clar que volia estudiar una carrera d'àmbit social. Sí que és cert que en aquells anys era una diplomatura poc coneguda i no tenia referències al meu voltant, però tot i això vaig decidir fer el pas endavant.***

---



**Què t'aporta aquesta feina? Què és el que més valors del teu treball?**

La feina de treballadora social m'aporta estar en un aprenentatge constant, treballar i créixer com a persona des del respecte a la diversitat, treballar conjuntament amb professionals d'altres àmbits... En definitiva, és un enriquiment personal molt important.

I el que més valoro del treball que realitzo és la relació amb les persones.

# ACTIVA'T! TREBALL DEL COS I DE LA MENT

## ACTIVA EL TEU COS

### Exercicis per controlar la posició del cos i millorar l'estabilitat

A càrrec de **Neus Serra**, fisioterapeuta i directora del Centre de Serveis de Porqueres (Pla de l'Estany)

Amb l'edat poden aparèixer dificultats visuals que poden fer augmentar la inestabilitat mentre es camina, així com problemes musculoesquelètics com ara atròfia muscular, osteoporosis o artrosi que, a poc a poc, van modificant la postura de la persona i fan augmentar també la inestabilitat postural.

Si a tot això, a més a més, sumem d'altres problemes de salut de tipus neurològic o cardíacs, el risc de caigudes augmenta considerablement.

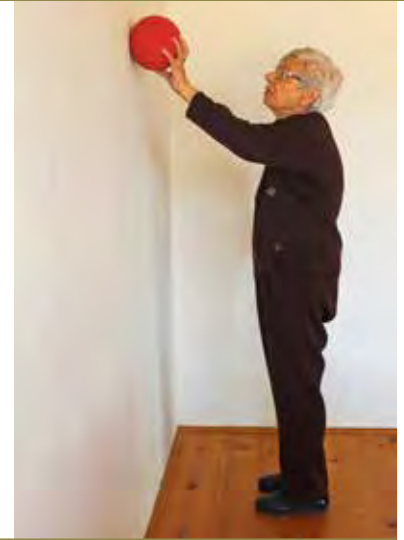
En aquest número us facilitem un seguit d'exercicis que poden ajudar a equilibrar la postura, millorar la coordinació i afavorir el manteniment del conjunt d'ossos i músculs del nostre cos.



# Exercicis:

## EXERCICI 1:

Ens posem drets prop d'una paret amb una pilota a les mans. Fem pujar la pilota de l'alçada dels malucs fins més amunt de les espatlles, i la fem rodar o lliscar per la paret. Primer, amb una mà i després, amb l'altra.

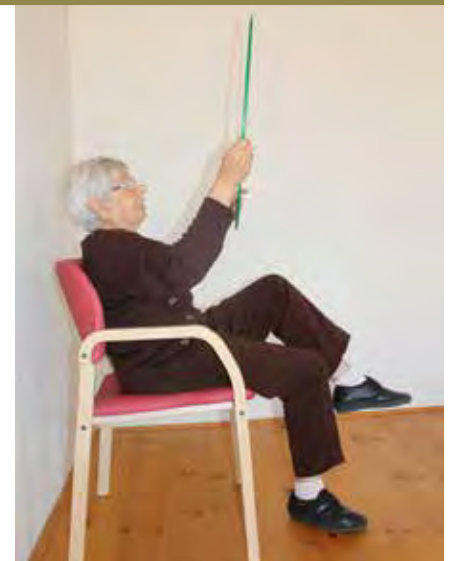


## EXERCICI 2:

Asseguts amb un cercol als peus i una pilota. Anem fent moviments rotatius amb la pilota dins el cercol. 10 vegades amb cada peu i en els 2 sentits.

## EXERCICI 3:

Drets o asseguts amb un cercol a les mans, alçarem el cercol cada cop que alcem el genoll alternativament amb una cama i l'altra.



**Variants de l'exercici:** Aquests exercicis es poden dur a terme amb pilotes de diferents mides, textures i/o pesos. I també descalços, sense sabates.

**Molt important:** Si apareix mareig o dolor agut o prolongat durant un dels exercicis, cal aturar-se i buscar una postura més adequada. No s'han de forçar les articulacions.

# ACTIVA LA TEVA MENT!

A càrrec d'**Antònia López**, treballadora social i directora del Centre de Serveis dels Hostalets de Pierola



**1** Troba els 12 pobles de Catalunya que disposen d'un centre de serveis d'àmbit rural per a la gent gran

E E C I L K D Z T V P Z T T K  
 N R N C T H A C O M O A E A Z  
 C R G I L O X F R A R S K Y Y  
 K I G E K S Q G R I Q P C F I  
 O U H Q G T M T E A U O Z L J  
 P D E C C A M A L L E R A D Y  
 S E P V G L I M A S R T G P M  
 I L X Y Z E Y V V N E B U T U  
 V L B F F T U Z I T S O L Ó F  
 F O G A R S Z F T I N U L J E  
 O T T G R A N A D E L L A T U  
 V S J C S A N T V I C E N Ç Z  
 O X N N Y O I B C T J Q A L X  
 W K A A S M O Q S S O P S F M  
 F H G R G H N G K U D O F D Z

AGULLANA  
 CAMALLERA  
 PORTBOU  
 PORQUERES  
 TORRELAVIT  
 MAIALS  
 HOSTALETES  
 GRANADELLA  
 FOGARS  
 RIUDELLOTS  
 SANTVICENÇ  
 OLÓ

**2** Escriu els ingredients que es necessiten per fer un bon brou

---

---

---

---

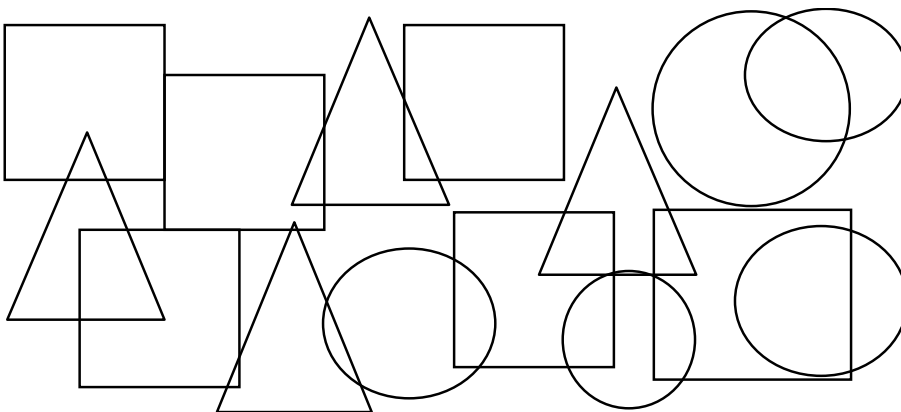
---


---


---


---

**3** Pinta les figures del color indicat i escriu en el requadre de la dreta la quantitat que hi ha de cadascuna



 ?

 ?

 ?

**4** Troba el número que ha desaparegut i completa aquesta sèrie numèrica de l'1 al 30

10	5	18	6	12	20	2	26	16	8
22	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>15</b>
9	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>7</b>	<b>19</b>	<b>29</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	

# SABIES QUE...?

+ **L'Alzheimer és una malaltia evolutiva i que les persones que la pateixen passen per diferents etapes?** En cada una d'elles, les dificultats amb què es troba la persona, la seva família i els seus cuidadors són diferents.

---

+ A la web del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya pots trobar 4 vídeos amb **idees i consells de com reduir aquestes dificultats**.

---

+ Els 4 vídeos se centren en 4 espais de la llar: **cambra de bany, dormitori, sala d'estar i cuina/menjador**.

---

+ Els 4 vídeos incorporen imatges i pautes que poden ajudar a conèixer els recursos que existeixen, a saber com funcionen aquests i d'aquesta manera valorar si la solució es pot adequar a l'entorn de la persona i a la seva situació.

---

+ Enllaç a la web:  
**[https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits\\_tematics/persones\\_amb\\_discapacitat/accessibilitat\\_intern/accessibilitat\\_i\\_autonomia/sirius/consells-per-a-latencio-de-persones-amb-alzheimer.-us-de-productes-de-suport-i-adaptacio-de-la-llar/](https://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/persones_amb_discapacitat/accessibilitat_intern/accessibilitat_i_autonomia/sirius/consells-per-a-latencio-de-persones-amb-alzheimer.-us-de-productes-de-suport-i-adaptacio-de-la-llar/)**

---

+ Cada cas és diferent i pot ser necessari l'assessorament d'un professional. En els centres d'autonomia personal es pot trobar aquesta orientació individualitzada.




Amb el suport de:



**SUMAR**  
Parc Científic i Tecnològic de la UdG  
Edifici Narcís Monturiol - C. Emili Grahit, 91.  
Bloc B - 3a pl. - 17003 Girona  
Tel. 972 439 168  
[info@sumaracciosocial.cat](mailto:info@sumaracciosocial.cat)

**CENTRE DE SERVEIS**  
Carrer Carme Vidal, 32  
08273 Santa Maria d'Oló  
Tel. 938 384 136  
[csolo@sumaracciosocial.cat](mailto:csolo@sumaracciosocial.cat)

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

*Sumar\_asc*   
*csantamariaolo* 