

sumem

NÚMERO 25

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

RESIDÈNCIA I
CENTRE DE DIA

Els Tells de Montesquiú

Juny 2024

Núm. 4



Ajuntament
de Montesquiú

Editorial
PÀG. 02

Participació
de les famílies
PÀG. 04

Fotos collage
Un centre actiu
PÀG. 08

Decidir sobre
el que vull
PÀG. 16

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



SUMAR

SERVEIS PÚBLICS
D'ACCIÓ SOCIAL
DE CATALUNYA

RESIDÈNCIA I
CENTRE DE DIA

Els Tells de Montesquiú



Ajuntament
de Montesquiú

EDITA

SUMAR, Serveis Públics
d'Acció Social, MP, SL.
Parc de Recerca i Innovació
de la UdG
Emili Grahit, 91, Bloc B. 3a planta.
17003 Girona
Tel. 972 439 168
info@sumaracciosocial.cat
www.sumaracciosocial.cat
@sumar_asc
@sumaracciosocial

PRESIDENT

Josep Maria Vidal i Vidal

DIRECCIÓ GENERAL

Estanis Vayreda

ADJUNTA DIRECCIÓ GENERAL

Mariona Rustullet

DIRECCIÓ DEL CENTRE

Jéssica Zorrilla

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Jéssica Zorrilla, directora del centre
Núria Enríquez, cap de servei de
residències de gent gran
Esther Rodríguez i 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: oferim serveis personalitzats, escoltem activament i atenem les necessitats i particularitats individuals.**

Els centres que gestionem són centres vius on es gaudeixen d'activitats en què les persones usuàries participen activament i es poden sentir 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.**

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, així com les opinions de les persones usuàries i dels seus familiars. Tot plegat fa 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 trobareu en aquestes pàgines així ho demostra.

Gràcies per la confiança i per ser part de SUMAR.

Josep M. Vidal i Vidal
President de Sumar



L'AJUNTAMENT DE MONTESQUIU I ELS TELLS

Durant els últims anys, els pobles que conformaven la Mancomunitat del Bisaura i de l'Alt Lluçanès han anat desvinculant-se'n, fins al punt que es trobava integrada únicament per l'Ajuntament de Montesquiú, amb la qual cosa s'invalidava la seva continuïtat.

Per aquest motiu, el passat mes de desembre de 2023, l'Ajuntament de Montesquiú va assumir la titularitat de la residència i el centre de dia Els Tells i va confiar la gestió del dia a dia a l'empresa pública de serveis SUMAR, tal com ho ha fet últims quatre anys.

L'Ajuntament agafa el relleu de la Mancomunitat amb empenta i energia per procurar la qualitat de vida que mereixen totes les persones que conviuen a la residència del nostre municipi i per millorar, a poc a poc, i segons les necessitats i suggeriments dels mateixos residents, aquells aspectes en què encara es pot anar un pas més enllà.

Per aquest motiu, l'Ajuntament està al dia dels resultats de les enquestes realitzades tant pels usuaris com per les seves famílies i estan en contacte amb la direcció del centre i participen activament en les assemblees.

Un tracte cordial i proper amb les famílies i una escolta proactiva cap als usuaris defineixen tant l'actitud de l'Ajuntament com la de l'empresa per gestionar i atendre el servei tant de centre de dia com de residència.

Per això estem segurs que, **si seguim posant al centre en l'atenció integral de la persona, aconseguirem desenvolupar i mantenir el projecte en la direcció adequada** i trobar l'equilibri entre la gestió de l'Ajuntament i l'opinió dels usuaris.

Equip de Govern
Ajuntament de Montesquiú



“ L'ajuntament agafa el relleu amb empenta i energia per procurar la qualitat de vida que mereixen.

”



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.

Participació de les famílies a la residència

JÉSSICA ZORRILLA, DIRECTORA DE LA RESIDÈNCIA ELS TELLS



Per a la Residència Els Tells la participació de les famílies és molt important, ja que **contribueix significativament en el benestar físic, emocional i social de la persona gran.** La seva presència i suport en el dia a dia i en les activitats que es proposen des del centre és vital perquè la persona se senti acompanyada, i fa que es respiri un ambient familiar i de calidesa. A més, es **promouen la socialització i el sentit de pertinença** de les persones grans.

Durant el temps de pandèmia, amb les restriccions que hi havia en aquells moments, les famílies no podien participar en activitats proposades des del centre, però tampoc en el dia a dia dels seus familiars. Les visites eren limitades i amb moltes mesures. A mesura que les restriccions es van anar flexibilitzant, **es va poder anar recuperant la normalitat en els centres, i vam poder tornar a obrir les portes de la residència a les famílies, amics i coneguts.**

Actualment, les famílies poden participar en la residència de moltes maneres, com **assistint a esdeveniments, festes o activitats organitzades pel centre,** col·laborant en l'organització de celebracions especials, visitant les persones grans de forma regular, assistint a l'assemblea de famílies que es fa anualment, i si la persona gran ho considera, també participant del pla d'atenció i vida.

“
La participació de les famílies és molt important ja que contribueix significativament en el benestar físic, emocional i social de la persona gran.
”

Diàriament, les persones grans reben les visites dels seus coneguts, surten a passejar si fa bon dia, passen una estona al jardí o a la plaça dels Tells, o també passen estones a l'habitació o sales de visites que hi ha a la Residència. També hi ha familiars que venen a berenar amb ells al jardí o a la sala de visites i passen una estona agradable junts. D'altres surten a fer la tassa a la cafeteria La Llibreria de Montesquiú o al bar de la piscina. Les persones grans ho viuen molt bé, i quan arriben al centre ens expliquen què han begut i què han menjat.

D'altres familiars, quan venen, també **aprofiten per pentinar-los, tallar-los cabells o inclús afaitar-los.** Les persones grans ho agraeixen molt perquè els fa sentir estimats.

Algunes de les activitats que hem compartit amb els familiars, amics i coneguts durant aquests darrers mesos han estat la **Festa de la Primavera 2023, la celebració d'aniversaris, la sortida al Castell de Montesquiú, la sortida a la Fira de la Nou de Montesquiú, la festa de Nadal, el Campament Reial, el carnaval, la inauguració del bany adaptat de la planta 0 i tallers de manualitats.**

De totes i cadascuna en gaudim plenament i **compartim rialles, converses i ens enriqueixim mútuament.** Volem agrair a les famílies, amics i coneguts la seva confiança cap a nosaltres, i recordar-los que ells i elles també formen part de la nostra petita gran família.

ACTIVITATS DEL CENTRE EN FAMÍLIA





Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

El Centre de dia i residència Els Tells de Montesquiu 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 a dia en **un marc dis-tès 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 hi 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.





UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage



UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage





UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage



OPINIÓ USUARIS

GLÒRIA BARCONS MAS

.....



Em trobo molt bé a la residència, em sento molt ben cuidada. Cada dia a la tarda em ve a buscar una noia per anar a caminar, de vegades ve amb les seves filles, que són molt maques.

Avui hem fet pilotilles i m'agrada molt fer-ne. De vegades ens ofereixen de plegar roba i no m'agrada tant, però si en aquell moment em ve de gust, també ho faig,

i passem una estona amb les companyes, plegant la roba i parlant. També fem gimnàs tots junts i riem molt. M'agrada fer gimnàs i sempre que puc hi participo, és una cosa que pel cos va bé. Els matins sovint pinto mandales o dibuixos, algunes tardes jugo a dòmino i alguns dies fem el bingo, que també m'agrada molt. A la residència alguns dies també sortim a arreglar el jardí, m'agrada molt remenar a fora amb les plantes.

M'agrada que celebrem totes les festes. Em van proposar de disfressar-me de rei per Nadal i vaig decidir disfressar-me. No he sigut mai de disfressar-me, però em va agradar i vam riure molt. He fet amistats a la Residència i seiem juntes a la taula a l'hora dels àpats. Què vols que et digui, jugar a dòmino, jugar al bingo, fer jardineria, pintar mandales i dibuixos... Tot això m'agrada! I també m'agrada escoltar música! I tot això ho puc fer a la Residència perquè jo ho he decidit, no puc demanar més!

MARIA ROVIRA GUITART

.....



Viu a la residència des del mes de febrer de l'any 2021. Abans hi havien viscut el seu germà i el seu marit. La Maria recorda que es van morir amb 8 dies de diferència en l'època de la Covid.

La Maria explica que una de les primeres decisions que va prendre va ser quedar-se a viure a la residència Els Tells. Ella havia vingut a recuperar-se d'un llarg ingrés hospitalari. La Maria té molt bona relació

amb els seus nebots. Ella és la que decideix el seu dia a dia a la residència, els nebots sempre la deixen decidir a ella, malgrat que ella a vegades els consulta alguns temes. Cada dia es truquen. La Maria verbalitza que s'estimen molt.

Una de les altres decisions que ella va prendre va ser la de fer el canvi en una habitació individual. Està contenta d'haver-ho decidit, ja que allà té el seu propi espai amb més intimitat. Allà el més significatiu que hi té són les fotos de la família i un quadre d'un paisatge pintat pel seu germà.

La Maria decideix les activitats que fa cada dia, sobretot li agraden el gimnàs, els tallers de memòria oral i fer reixa. Els dies que no es troba bé decideix no fer res. També li agrada poder decidir l'esmorzar i el berenar. Aquest Nadal va decidir col·laborar en la festa disfressant-se de reina blanca. S'ho va passar molt bé i explica que va ser la primera vegada que es disfressava. Mai és tard per gaudir d'una cosa nova.

Decidir sobre el que vull

CARME SÁNCHEZ SERRADELL



Quan vaig venir a la Residència vaig decidir que volia marcar-me la meva roba amb el nom i vaig estar molt contenta de poder-ho fer. Estic molt contenta del servei que hi ha en general, també d'haver fet amistats.

A la Residència faig labors de totes les menes (cosir, fer ganxet...), vaig a passeig a la plaça d'aquí davant, al sol... està molt ben arreglada i m'agrada molt. També fem partides de dòmino amb un senyor que es diu

Joan, passem una estona distrets i ens passa la tarda. En sap molt i jo n'he après molt, gràcies a jugar amb ell.

M'agrada poder ajudar a plegar la roba. M'encanta mantenir la roba cosida, plegada i ben planxada. M'agrada molt no haver de cuinar, ni tampoc haver de pensar què menjaré l'endemà.

A la Residència tenim servei de perruqueria cada dimarts i m'agrada poder decidir si hi vaig. També venen el metge del CAP i el podòleg, feia anys que no tenia els peus tan ben arreglats!

També sortim al pati de la residència a berenar i puc triar què vull menjar.

I finalment, m'agrada poder decidir que no vull que surti la meua foto a la revista, per això apareix una composició que he fet jo mateixa amb diverses manualitats que he creat aquests dies.

JOSEP ARRABAL LÓPEZ



En Josep Arrabal López té 99 anys, va néixer a Las Ventas de Huelma, província de Granada. De jove tornant de fer la mili va venir a viure a Catalunya. Explica que va conèixer la seva esposa a Sant Vicenç de Torelló i que allà ja van formar la seva família.

En Josep va venir a viure a la residència el novembre del 2023, ell no podia viure sol al domicili i va

anar a viure a una residència més gran, però ell va decidir que volia venir a viure a aquesta residència perquè el metge de Sant Vicenç de Torelló hi havia viscut i n'havien parlat moltes vegades.

Explica que d'aquesta residència li agrada poder decidir. Una de les decisions que per a ell és important és poder decidir quan vol estar a la sala comuna amb la resta de companys/es o quan vol més intimitat i estar a la seva habitació llegint el diari. Per ell és molt important poder tenir una habitació individual i escollir fer la migdiada allà. També li agrada poder triar allà on seu.

A en Josep també li agrada poder escollir fer els àpats a la seva habitació quan no es troba massa bé o quan prefereix més tranquil·litat. També li agrada poder escollir la decoració que vol a la seva habitació (fotos de Sant Vicenç, dibuixos dels companys) i poder decidir ell quan vol fer un cafè amb gotes, ell el demana a cuina quan en té ganes.

OPINIÓ FAMILIARS

MONTSERRAT VILARDELL I JOSEP BOIXADERAS, GERMANA I CUNYAT DE LA ROSA VILARDELL



La Rosa sempre ha estat una persona molt treballadora. És la gran de quatre germanes, i jo la petita. La meua germana decideix sobre el que vol i el que li agrada. També té molt clar el que no vol fer, i a la residència sempre s'ha respectat.

Tota la vida havia viscut a pagès, i ella va cuidar l'hort (per Planas Bones), durant més de 40 anys. Li agrada

cuidar-se de l'hort urbà de la residència. Ja parla de què plantarà, diu que es faran pebrots (ja té la grana).

A casa no li agradaven les manualitats. Li van començar a agradar al centre de dia de Calldetenes. Li agrada molt teixir, a la Residència ha descobert la reixeta, i és el seu entreteniment. Sovint ens ho regala. A casa tenim alguns tapets seus, molt bonics. Ara n'hi va regalar un a la nostra neta, i n'està molt contenta.

Quan va venir a viure una temporada a casa, ens ajudava amb algunes coses, com pelar patates, que aquí a la residència ajuda cada dia a fer-ho. A la taula s'asseu amb les tres de sempre, com diu, i decideix ella què vol per esmorzar, dinar i sopar.

Aquest darrer any s'han fet moltes celebracions, i ella decideix si vol o no participar-hi. El dia del carnaval, per exemple, ens vam endur una sorpresa, ja que no la coneixíem amb la perruca que portava!

FAMILIARS DE LA ROSA VILÀ DOMÈNECH



La Rosa ha viscut sempre al Lluçanès. Soc l'únic fill. Fins que va venir a viure a la Residència, havia viscut a casa amb nosaltres. Sempre hem viscut molt

junts, abans vivíem a una casa, amb estances independents.

La mare havia treballat al tèxtil. Vivíem a dalt de la mateixa fàbrica, i encara recordem com es movia la taula quan funcionava el teler. Ella recorda molt l'època que guardava vaques.

De jove havia anat a aprendre a cosir, sovint vol cosir i ens ho demana. Té molta roba feta per ella mateixa. Es feia tota la roba, fins que van arribar els pantalons.

A la Residència ella i tots decideixen sobre el que volen fer i participar. Les activitats en què ella vol participar són al gimnàs i pintar. Gaudeix de les sortides a l'exterior. Sempre que la visitem, anem a donar una volta. La veritat és que el poble ens agrada molt, i la gent també!

Decidir sobre el que vull

ANTONIA MORENO BAILÉN, FILLA DE LA ISABEL BAILÉN



Recordo el dia que la mare va venir a viure a la Residència. Vaig trucar a la que aleshores era la directora, la Lourdes, i em va dir que tenien una plaça.

Vam venir a visitar-la amb la mare, i em va dir que ella es quedava a viure aquí. I des de llavors que viu a Montesquiú, i sempre ens diu que és l'època més feliç de la seva vida!

Clarament ella decideix sobre el que vol. Aquí ha començat de zero, pot ser ella mateixa, amb el que a ella li agrada. Una obertura com a persona, se sent útil i valorada. Després de tants anys aquí ha après moltes coses. Amb el que ella gaudeix més, és la pintura. Com més treballa, més trucs agafa.

És molt cuidadora, i ho fa amb tota la gent que viu aquí. Sempre procura que se sentin bé. Els fa bromes a les companyes perquè riguin. I això es nota que també és recíproc, ja que quan estem amb ella, percebem aquesta estima cap a ella per part de les companyes i persones que treballen a la residència.

L'habitació és casa seva. Té la televisió, el seu espai per a la pintura. La decoració de l'habitació l'anem canviant. Ella decideix si vol estar més a l'habitació, a la sala... Està contenta de les companyes de taula. Ella, sempre que la salut l'acompanya, vol participar en les celebracions. La Festa de la Primavera de l'any passat la va fer molt feliç, i espera la següent amb moltes ganes!

JUANJO, FILL DE L' ASUNCIÓN CÁMARA ARRANZ



La mare amb el que més gaudeix és amb els nets, són la seva vida. Té dos besnets bessons, l'Èric i l'Arnau. Just ara ens miràvem les fotos d'ells.

Els animals també són la seva vida, li encanta mirar

els ocells per la finestra i anar de tant en tant a veure la caseta dels gats. Cuida les flors de la Residència, té una taula amb tres plantes molt ben cuidades.

Li agrada la tranquil·litat i el bon ambient. Comparteix habitació amb la Victòria, i és amb qui la vol compartir. L'Asunción decideix sobre el que vol, a ella li agrada passar estones a l'habitació sola, també decideix aixecar-se més tard al matí. Algunes vegades, demana d'esmorzar a l'habitació, o a la taula, amb les seves plantes.

Va gaudir molt de l'excursió al Castell de Montesquiú, poder veure tot l'entorn, li recorda La Virgen de Castro, a Coruña del Conde, on va viure.

La família vam viure una època a França, i amb la Isabel (companya) practiquen el francès.

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

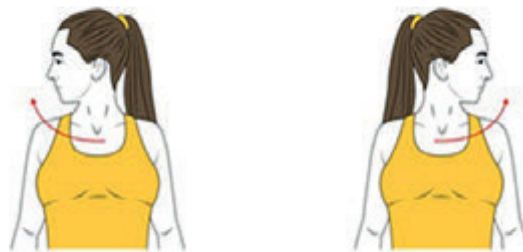
3 REPETICIONS

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.

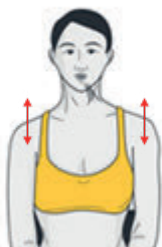


Exercici 2

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 alhora. 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”

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

ACOMPANYAR ACTITUD
 DIGNITAT FELICITAT
 ACTIVITATS INNOVACIÓ
 AUTONOMIA BENESTAR
 PARTICIPACIÓ 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 Montesquiu

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA ELS TELLS DE MONTESQUIU

C/ Santiago Rusinyol, 8

08585 Montesquiu

T. 938 550 026

direcciomontesquiu@sumaracciosocial.cat

www.residenciaelstells.com

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