

sumem

NÚMERO 25

LA REVISTA DE LES PERSONES GRANS

RESIDÈNCIA I
CENTRE DE DIA

Sant Salvador d'Horta de Santa Coloma de Farners

Juny 2024

Núm. 2



Ajuntament de
Santa Coloma de Farners

Editorial
PÀG. 02

Celebrem els
aniversaris
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



RESIDÈNCIA I
CENTRE DE DIA

Sant Salvador d'Horta de Santa Coloma de Farners



Ajuntament de
Santa Coloma de Farners

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

Marta Triadó

REDACCIÓ, COORDINACIÓ I EDICIÓ

Marta Triadó, 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



COMPROMESOS AMB LA GENT GRAN

Estimades famílies i estimats usuaris,

És un gran honor adreçar-me a vosaltres en la revista del centre geriàtric Sant Salvador d'Horta, dedicada als usuaris i usuàries del centre i a les famílies, i com a alcaldessa de la nostra ciutat, és per a mi un privilegi compartir algunes paraules amb tots vosaltres sobre la importància del benestar dels nostres grans i els nostres esforços per promoure una comunitat inclusiva i acollidora per a tots.

Els nostres avis són el tresor més preuat de la nostra societat. **La seva saviesa, experiència i amor són inestimables i mereixen el nostre respecte i atenció. I des de l'administració local, tenim l'obligació de vetllar pel seu benestar i proporcionar-los un entorn on puguin viure amb dignitat i plenitud.**

En aquest sentit, treballem activament amb la gestora SUMAR per garantir que els serveis del centre estiguin adaptats a les necessitats dels nostres avis i de les famílies. Des del servei de centre de dia i residència, posem a disposició dels nostres ciutadans més grans **un servei que busca proporcionar-los la millor qualitat de vida possible.**

Sabem la importància que el centre ha prestat a la nostra població i a poblacions veïnes, primer de mà del patronat i ara de la gestora Sumar. Amb la nova gestora es pretén actualitzar i millorar en els propers anys el centre i fer-hi inversions.

Finalment, vull expressar el meu més sincer **agraïment a tots els professionals, voluntaris i membres de la comunitat que dediquen el seu temps i esforços** a cuidar els nostres grans i garantir que rebin l'atenció i el respecte que es mereixen.

La promoció del benestar dels nostres avis i àvies és una prioritat absoluta per al nostre govern municipal i de la regidoria de benestar social. Estem compromesos a **treballar de manera incansable per crear una ciutat més inclusiva, acollidora i respectuosa amb ells i les seves famílies.**

Moltes gràcies per la vostra atenció i el vostre compromís continu amb el benestar.

Continuarem treballant per millorar.

Carme Salamaña Daranas
Alcaldesa de Santa Coloma de Farners



Josep M. Vidal i Vidal
President de SUMAR



Carme Salamaña Daranas
Alcaldesa de Santa Coloma de Farners



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.

Celebrem els aniversaris

MARTA TRIADÓ, DIRECTORA DE LA RESIDÈNCIA SANT SALVADOR D'HORTA



De ben segur, la majoria de persones hem viscut, vivim i viurem el dia del nostre aniversari com un dia molt especial. Un dia en què bufarem espelmes i ens farem una mica més grans. I és que **fer anys és un privilegi, és un regal de la vida**. Sumar anys, en definitiva, és **poder seguir compartint moments amb aquelles persones que més estimem, és poder anar acumulant experiències. I és per això que val la pena celebrar-ho**.

A la residència, el que va començar essent una celebració esporàdica i puntual per alguna persona, **s'ha convertit en la celebració més desitjada i una de les més gaudides per part de les persones que viuen al centre**. Val a dir que la pandèmia també va fomentar que aquesta activitat agafés força, ja que les celebracions familiars pràcticament van quedar anul·lades i des del centre vam intentar suplir aquesta mancança organitzant festes d'aniversari dintre les unitats de convivència.

Actualment, en el centre, tothom que ho desitja es converteix en protagonista el dia del seu aniversari. **Cadascú, lliurement, tria com vol celebrar-ho**. Alguns prefereixen no fer res especial ni fer-ho públic; simplement quedar-se amb la bona sensació que l'hem tingut present en el seu dia; d'altres prefereixen **celebrar-ho en la intimitat** amb la seva família; d'altres simplement volen gaudir d'aquell plat o postres que tant els agrada en aquest dia especial... Però val a dir que una gran majoria de persones trien celebrar el dia del seu aniversari fent **una gran festa en companyia de la resta de persones de la residència**. Per a aquestes persones que volen celebrar obertament el seu aniversari, preparem una festa a mida, en la que ella és la protagonista en tot moment. La família s'encarrega de portar el pastís o coca... pensant en el que més li agrada a la persona homenatjada. I en funció de les preferències, ho acompanyem amb la beguda desitja-

da (cava, moscatell, refrescos, succs...). Mai falten les espelmes, la cançó d'aniversari, la petició d'un desig, i un brindis, símbols imprescindibles en aquesta celebració. **En aquest moment tan especial, la persona moltes vegades té la companyia dels familiars que han desitjat assistir a la festa**. I tots plegats, fem que aquest moment sigui entranyable i que la il·lusió i l'alegria acompanyin la persona. Val la pena ressaltar que **la presència de la família en aquesta i d'altres activitats és d'un valor molt gran; fa que la persona se senti acompanyada per aquelles persones a qui més estima, amb la qual cosa es fomenta aquest caliu i ambient familiar tan beneficiós**.

“
Sumar anys és poder seguir compartint moments amb aquelles persones que més estimem.
”

Els regals en les celebracions d'aniversari són també una tradició. Tant és així que moltes vegades les famílies, les amistats, alguna persona usuària... sorprenen la persona amb algun present (una planta, un ram, un recull de fotografies que evoquen records, un dibuix o postal amb dedicatòria... i coses tan origi-

nals, com per exemple cantar-li una cançó). En la recta final de la celebració, ja ben animats, **compartim tots plegats un recull de cançons que són les que més li agraden o que millors records li evoquen a la persona que fa els anys**. I ja per acabar, entrem en la part més emotiva de la celebració; moment en què tothom que ho desitja **pot expressar els seus desitjos, sentiments...** cap als altres.

Cada vegada que celebrem un aniversari, ens quedem amb la satisfacció d'haver contribuït que aquell dia la persona s'hagi sentit estimada i acompanyada. **La felicitat de les persones que viuen al centre també és el nostre repte**.

Donem les gràcies a les famílies per la implicació i col·laboració que oferiu en l'organització i celebració de la festa del vostre familiar.

Per molts anys a tothom!

ELS ANIVERSARIS





Fotos collage

UN CENTRE ACTIU!

El Centre de dia i residència Sant Salvador d'Horta de Santa Coloma de Farners 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!



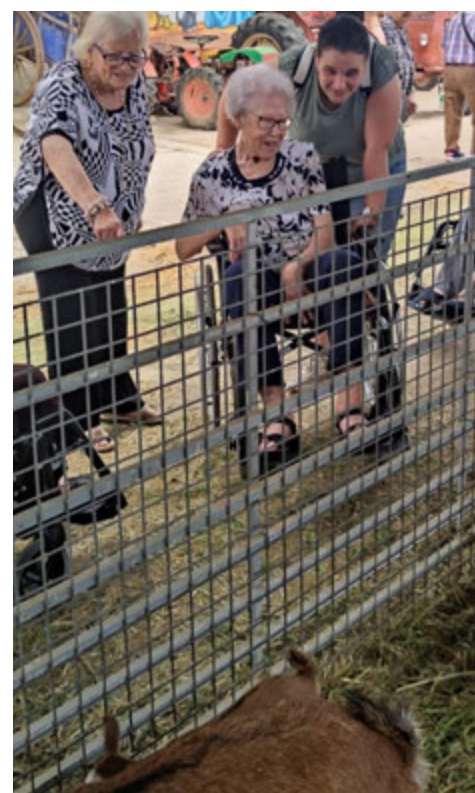
Fotos collage



UN CENTRE ACTIU!



Fotos collage



OPINIÓ USUARIS

EDUARDO SÁNCHEZ

.....



Me llamo Eduardo y llevo en el centro desde mayo del año pasado. Estoy muy contento y me siento muy querido aquí. Hacía mucho tiempo en mi vida que no estaba tan feliz. A la vez estoy preocupado por mi enfermedad, pero sé que aquí no me van a dejar que tenga dolor.

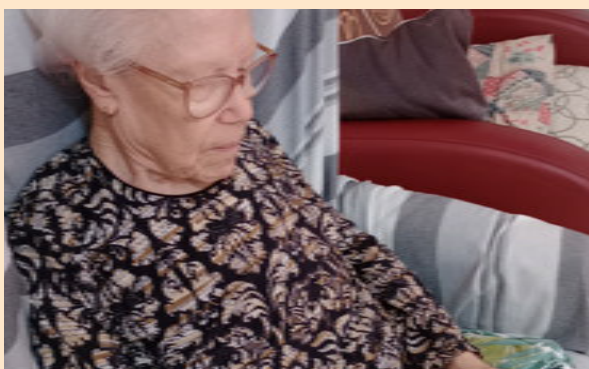
Desde el primer momento me han dejado decidir cuándo y cómo hacer las cosas. Mi preocupación era poderme duchar por las noches y siempre lo he podido hacer, así me voy más relajado a la cama.

Me dejan elegir qué actividades hacer y cuáles no. Yo en las que suelo participar son las fiestas. Durante el día prefiero salir a pasear, que es lo que más me gusta y mis piernas me lo agradecen. También me gusta cuando salimos en grupo a tomar algo o a comer.

Respecto a la comida, también me dejan decidir dentro de lo que hay lo que puedo comer y la cantidad. Si quiero repetir puedo y si quiero menos también lo digo porque no me gusta que se tenga que tirar.

ENGRÀCIA GIBERT

.....



Aquí al centre puc escollir-ho gairebé tot.

Quan es fan les activitats, si em ve de gust m'hi apunto, i si no, no. Les noies, si em veuen asseguda a la butaca, ja saben que no vull partici-

par-hi i que tinc ganes d'ocupar el meu temps lliure i distreure'm a la meua manera, com fer mots encreuats, llegir... segons el que em vingui de gust en aquell moment.

Les activitats que més m'agraden són: memòria oral i escrita, el penjat, el bingo... totes les activitats que facin treballar el cap.

M'agrada perquè no m'insisteixen. Puc fer el que vull en tot moment i aquí m'ho permeten.

Cada dia després de dinar, pujo a l'habitació a fer la migdiada. Hi estic un parell d'hores i després baixo a berenar. A més, aprofito per escollir la roba que portaré l'endemà.

Decidir sobre el que vull

JOSEP MARIA CAPELLÀ

.....



Aquí a la residència tinc llibertat per a l'alimentació, no em prohibeixen res.

Puc sortir sempre que vull i quan vull vaig a dormir fora. Per exemple, avui mateix vaig a sopar a fora.

Tinc un caràcter independent i m'agrada fer el que vull. No m'insisteixen per fer activitats i em deixen escollir. Em coneixen bé, saben que m'agrada fer la meva.

Llegeixo el diari i m'agrada la jardineria. Ara tinc un hort elevat on hi he plantat flors que puc veure des de les finestres de la meva planta.

MARIA ÀNGELS CROUS

.....



Em llevo cada dia a l'hora que vull, tot i que prefereixo aixecar-me aviat. M'agrada fer una dutxa ràpida al matí i una altra al vespre abans d'anar a dormir, i així ho faig.

Durant el dia, m'agrada participar en les activitats que ens ofereixen, com el gimnàs, la música o la memòria. Pujo a l'habitació sempre que vull, per descansar o estar més tranquil·la.

Des que estic vivint a la residència, he recuperat una afició que tenia gairebé oblidada. He tornat a fer mitja i ganxet, i passo bona part de les meves estones lliures teixint. Tot va començar gràcies a una noia que venia de voluntària a fer una activitat sobre això. Ella en sabia molt i em va tornar a despertar el gust per treballar la llana. Estic molt contenta amb tot el que vaig fent!

OPINIÓ FAMILIARS

FERMÍN, FILL DE FERMÍN LIÉBANA

.....



El meu pare, en Fermin, va començar a venir al Centre de Dia ara fa uns 3 mesos. Venia d'una estada en un centre sociosanitari i per a ell ha estat un canvi molt positiu i amb moltes més opcions i alternatives. Li ha donat molta qualitat de vida. Ell espera cada dia assistir al centre i està molt content i amb il·lusió, ja que pot fer les activitats que ell vol i escull (ballar, cantar, treballs manuals com pintar palets, pintura artística...).

Li agraden també les festes que sovint se celebren i les gaudeix molt. Quan l'anem a recollir, ens ho explica tot amb una il·lusió que feia temps no li vèiem.

Pot decidir a quina zona del centre estar, participar en les activitats que es realitzen durant tota la jornada, inclús sortir als patis, passejar pel parc del bosquet de davant l'edifici. Va per les sales sempre cercant converses interessants, jocs de taula, ajudar a fer qualsevol tasca que li representi un desafiament o bé a descansar una estoneta veient programes de TV o esports...

L'horari del centre també li agrada i s'adapta a les seves necessitats, ja que és flexible i si un dia ha de sortir abans, per fer gestions o gaudir amb la família, ho pot fer i deixar les activitats que li agraden per fer-les al dia següent. El menjar li agrada molt, és variat i el deixen repetir si vol (que golafre que és de vegades...).

Se sent atès, estimat i comprès en tot moment i voldria fer amics.

EMILI I TOMÀS, FILLS D'ÀNGELA COLL

.....



Creiem que la mare té llibertat per decidir moltes coses, aquí a la residència.

Li agraden totes les activitats que es fan (unes més que altres), tot i que de vegades li fa mandra participar-hi. Una de les activitats que més gaudeix són les celebracions i festes d'aniversari. Quan tenen estones lliures, li agrada molt pintar, juntament amb les seves companyes de taula.

Cada tarda, s'ajunta amb una colla per jugar al dòmino. Li agrada molt la gent amb qui dina, la cuiden molt i com que són els encarregats de l'hort, cada dia fan una bona amanida.

Pel que fa a la roba, diàriament escull la que es posarà. Quan vol anar a la perruqueria, ella mateixa demana que l'apuntin.

Decidir sobre el que vull

ROSA, FILLA DE MERCÈ MASFERRER

.....



Crec que la meva mare decideix moltes coses durant el seu dia a dia a la residència. Per exemple, escull cada dia la roba que vol.

Durant el dia li agrada participar en totes les activitats que li proposen des del centre, tot i que de les que més parla són el taller de memòria on els hi

posen "deures", les festes i celebracions, i els tallers de cuina. Si algun dia hi ha alguna cosa que no li ve de gust fer, ho expressa i se li respecta la seva decisió. També gaudeix molt de la missa dels divendres, i a més moltes vegades hi llegeix les pregàries. Tot-hom li diu que ho fa molt bé!

Durant el seu temps lliure, el que més li agrada fer és pintar, sempre que hi anem ens mostra molt orgullosa totes les seves obres d'art. També fa sopes de lletres i cada tarda juga a dòmino o a cartes amb algun grup de companys i companyes de la residència.

La veritat és que tant ella com nosaltres estem molt contents. A casa es passava bona part del dia dormint o mirant la televisió, i en canvi, a la residència està molt més activa! No vol ni fer migdiada, ni tan sols descansar una estona en una butaca de repòs.

ROSA, FILLA DE QUICO BERNAL

.....



El meu pare pot triar què vol esmorzar i durant els àpats pot escollir entre diferents plats.

Ell decideix com s'organitza les hores del dia, les activitats que vol fer, si es queda a la sala o puja a l'habitació a veure una pel·lícula, si vol anar a passeig o si es vol quedar a menjar fora.

Ell tria la roba que es compra i què es vol posar, li guarden els diners a recepció, però pot disposar d'ells lliurement.

En general, el meu pare pot decidir moltes de les actuacions que fa en el dia a dia, de fet aquesta va ser una de les raons per les quals la residència va ser seleccionada.

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

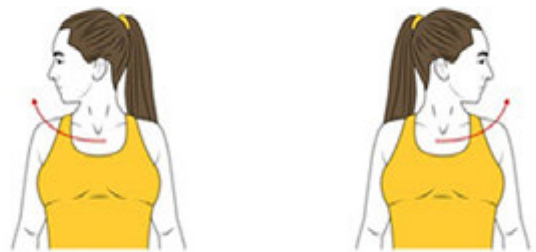
3 REPETICIONS

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.

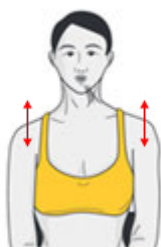


Exercici 2

5 REPETICIONS

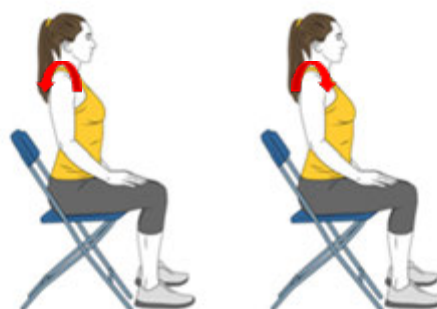
Cal repetir 5 vegades.

- 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 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
Santa Coloma de Farners

RESIDÈNCIA I CENTRE DE DIA SANT SALVADOR D'HORTA SANTA COLOMA DE FARNERS

Argiles, s/n. 17430 Santa Coloma
Tel. 972 840 287
mtriado@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