



L'ESBARJO

DE LA RESIDÈNCIA

R. Paganol

I ÈPOCA

NÚM. 38

març 2009

CALDES DE MONTBUI



**B
O
N

H
U
M
O
R**

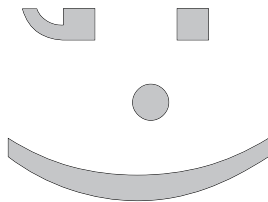
AFAVORIR EL BON HUMOR EN LA VELLESA

Tot i que les residències poden semblar llocs tristos o avorrits... sabem que moltes persones quan ens visiten es sorprenen pel bon humor que hi ha: en primer lloc pel propi bon humor de molts residents, en segon lloc per la diversitat d'activitats que s'hi realitzen i en tercer lloc perquè volem una residència oberta al poble.

La Fundació Santa Susanna vol promoure activitats relacionades amb el bon humor on l'objectiu principal és animar. Animar ve de la paraula ànima, (del llatí anima, de la mateixa arrel que el grec ánemos, vent) Per ànima, i amb el mateix significat que spiritus, s'entén normalment el principi vital del cos, o el principi immaterial que es considera origen de la vida material, de la sensibilitat i del psiquisme de l'home. De vegades es dóna aquest nom a la ment humana, o també s'anomena esperit.

L'animació, la felicitat, el sentit de l'humor, la il·lusió i la creativitat són virtuts que no tenen edat ni fronteres i que convenen mantenir per tenir un bon envelliment. Cada persona ha de trobar quines són aquelles coses que ens aporten un bocí de benestar i ens mantenen il·lusionats: la conversa, la lectura, la música, passejar, les plantes. Segurament no cal gastar diners, senzillament trobar una bona companyia.

Per conservar una bona actitud saludable és important el creixement personal i la superació dels diferents reptes i entrebancs de la vida. Per això cal estar atents en els moments que ens costa estar alegres: és molt important buscar entorns agradables, procurar no passar gaires estones sols, tenir o fer visites, sortir de casa o fer una mica d'exercici i no perdre per gaire temps les nostres aficions i relacions amb l'entorn.



Gemma Castellón
Educatrice Social
Fundació Santa Susanna



VIVÈNCIES AMB BON HUMOR PER EN JOAN POBLE

NO PERDEM L'HUMOR

Humor un aliment que necessitem. Ningú s'allibera d'estones tristes, en canvi, tenir una persona de bon humor al costat, (que no significa que estigui tot el dia rient, sinó saber descobrir el costat bò de les coses.) És tenir una joia.

El bon humor és una forma, és una forma una energia que portem en el subconscient amagat i que dóna qualitat a la nostra vida i a les persones que ens envolten perquè es contagia.

Despertem la memòria; fets amb bon humor viscuts que recordarem sempre, recordant-los, segur que la nostra cara s'arruga riallera...Recordem-ho!:

Contaré un fet de molts anys enrera, que va passar en un poble veí. Allà hi havia el popular borratxo, escàndol va escàndol bé, fins que un dia els Mossos el varen advertir:

-Mira el dia que agafis una borratxera et donarem una pallissa que t'enrecordaràs... passat uns dies el pobre borratxo topa amb la parella de Mossos, que abans no l'esbronquin els diu: eeeep! No és cap nova borratxera, encara és la mateixa!

Tota la vida hi ha hagut joves que han fet gamberrades, però segons els mitjans de l'època quan hi havia pocs diners i menys distraccions eren més freqüents... m'explicaré!:

- A caldes es celebrava la processó de Setmana Santa, i els bromistes de torn s'arribaven a les hortes per proveir-se de tomàquets madurs i així fer alguna desagradable sorpresa. A un senyor que mirava la processó ni tiraren un a la cara i exclamà "home conya!", ja està bé! Almenys haguessiu posat sal!

Els fets que no ens perjudiquen, ens poden fer riure... buscar el costat positiu de les coses i viure amb pau i amor ai! Vull dir Humor!

Tranquil·litat i bon humor amb Joan Poble

SETMANA DEL BON HUMOR ET CONVIDA A RIURE...

La ciència ho avala: riure millora la salut

Les rialles provoquen efectes positius, tant físics com psicològics, i són un hàbit saludable que convé posar en pràctica cada dia.

La saviesa popular intuïa i avui la ciència demostra: riure és saludable.

El riure està localitzat en la zona prefrontal de l'escorça cerebral, la part més evolucionada del cervell. En aquesta zona, segons els experts, resideix la creativitat, la capacitat per a pensar en el futur i la moral. Ara bé, a mesura que complim anys i se'ns suposa més savis, perdem l'espontaneïtat de deixar-nos portar pel riure, de buscar les rialles o de trobar la part còmica a les situacions. Per això, hi ha vegades que convé aprendre a riure, o a recordar com reïem.

Riure com a teràpia

Sigmund Freud va atribuir a les rialles el poder d'alliberar l'organisme d'energia negativa. Aquesta capacitat va ser científicament demostrada quan es va descobrir que el còrtex cerebral allibera impulsos elèctrics negatius un segon després de començar a riure. En lògica relació amb aquesta evidència, els darrers anys s'ha refermat el riure com a teràpia.

Quan riem, el cervell emet una informació necessària per a activar la segregació d'endorfines, específicament les encefalines. Aquestes substàncies, que posseeixen unes propietats semblants a les de la morfina, tenen la capacitat d'alleujar el dolor, i fins i tot d'enviar missatges des del cervell fins als limfòcits i altres cèl·lules per a combatre els virus i els bacteris. Les endorfines exerceixen també altres funcions entre les quals destaca el seu paper essencial en l'equilibri entre el to vital i la depressió. D'elles depèn una cosa tan senzilla com estar bé o estar malament. Com es pot comprovar, aprendre a riure és una miqueta més important del que sembla a simple vista.

Efectes físics del riure

- **Exercici:** amb cada rialla es posen en marxa prop de 400 músculs, inclosos alguns de l'estómac que només es poden exercitar amb el riure.
- **Neteja:** es lubriquen i netegen els ulls amb llàgrimes. Les rialles fan vibrar el cap i s'aclareixen el nas i les orelles. A més, elimina les toxines, perquè amb el moviment el diafragma produeix un massatge intern que facilita la digestió i ajuda a reduir els àcids grassos i les substàncies tòxiques.
- **Oxigenació:** entra el doble d'aire als pulmons, i deixa que la pell s'oxigene més.
- **Analgèsic:** durant l'acte de riure s'alliberen endorfines, els sedants naturals del cervell, semblants

a la morfina. Per això, cinc o sis minuts de rialles contínues actuen com un analgèsic. D'aquí ve que s'utilitzi per a teràpies de convalescència que requereixen una mobilització ràpida del sistema immunològic.

- **Rejuvenidor:** rejuveneix en estirar i estimular els músculs de la cara. Té, a més, un efecte tonificant i antiarrugues.
- **Prevé l'infart:** el massatge intern que produeixen els espasmes del diafragma arriba també als pulmons i al cor, i els enforteix.
- **Facilita el son:** les rialles generen una sana fatiga que elimina l'insomni.

Efectes psicològics del riure

- **Elimina l'estrès:** es produeixen certes hormones (endorfines i adrenalina) que eleven el to vital i ens fan sentir més desperts.
- **Alleuja la depressió:** ens fa ser més receptius i veure el costat positiu de les coses.
- **Procés de regressió:** pot generar un retrocés a un nivell anterior de funcionament mental o emocional, generalment com un mecanisme per a alleujar una realitat que es percep com a dolorosa o negativa.
- **Exteriorització:** a través del riure les persones exterioritzen emocions i sentiments. A vegades és percebut com una energia que urgeix per ser alliberada, sobretot quan necessitem riure i la situació social no ho permet.

També hem de recalcar els factors socials del riure, com el seu caràcter contagiós, la salvació de situacions socialment incòmodes i el poder comunicatiu de l'humor. Aquests tenen una importància terapèutica especial davant de disfuncions de tipus social.

Humor

De Viquipèdia

Charles Chaplin "Charlot", un dels principals humoristes del cinema mut



L'humor és una particularitat de l'ésser humà summament difícil de definir, no només en el seu concepte, sinó també en les seves varietats. Joseph Klatzmann, en la seva obra L'humour juif ("L'humor jueu"), ho defineix segons la seva necessitat: «Riure per no plorar». Més pessimista, es pot citar igualment a Nietzsche: «L'home pateix tan profundament que ha hagut d'inventar el riure», concepció que l'aproxima a la filosofia cínica i que estableix que l'humor és, en el fons, un tipus de catarsi o antídol espiritual.

L'ENTREVISTA

Hem basat les entrevistes pensant en gent de Caldes que col·laboren en activitats més o menys divertides com: el Taller de Cançons Música i Bon Humor de la Residència Santa Susanna, grups de Gimnàstica de gent gran, i col·laboradors de Ràdio Caldes, entre altres.



1. Té edat el bon humor?
2. Què el fa estar de bon humor?
3. Es neix amb bon humor?
4. Un consell



ALBERT

1. No té edat el bon humor, perquè ja existia a l'edat de pedra. És la millor manera de viure més anys.
2. Estudiar i preparar música... quan faig la carrera i l'ofici se'm passa el mal humor.
3. No. Hi ha coses que et fan canviar a la vida.
4. Saber-se sobreposar de totes les contrarietats que et van passant.



GUILLEM

1. No, depèn de l'estat d'ànim de la persona, no de l'edat . Hi ja qui sempre està empenyat!
2. Treballar, moure'm, parlar amb un i l'altre, buscar acudits i historietes per Internet, per després poder compartir amb altre gent, així t'oblides de les peripècies de la vida.
3. Sí, a vegades em diuen: vostè sempre està de broma... que voleu que faci... jo vaig néixer així!
4. Procurar prendre's les coses amb bon humor. Buscar-li la cara positiva... encara que a vegades costi... s'ha d'intentar.



DOLORS

1. És diferent, però si tens il·lusió i el temps ocupat pots tenir bon humor.
2. Estic molt bé a l'aire lliure, sentint el soroll dels ocellets em passa el temps que no em dono compte.
3. Si, potser si que és una cosa genètica.
4. Estimar-te a tu mateix per estar bé i estimar als altres.



SANTI

1. Jo crec que no, l'humor no té data de caducitat, i si és espontani menys!
2. Està en bona companyia, permetres algú que altre caprici, sortir i relacionar-se, cuidar a les persones que tens al costat.... En general tot, a tot li se treure punta.
3. Es neix plorant, però envoltat d'alegria, el bon humor ja es porta a dins.
4. La gent s'ha d'agafar la vida amb simpatia, "que ja costa"... encara que la processó vagi per dins intentar fer la cara alegre... a la gent no se li ha d'anar explicant els problemes.



PRESSI

1. No té edat, però tens més mals de caps.
2. La neta, quan veig la veig se'm van totes les penes... jo li dic: el meu "quita-penes"
3. Em sembla que si neix però hi ha un entorn que ajuda.
4. Riure sempre.



JOSEP

1. No, no té resa veure amb l'edat, el bon humor és una actitud.
2. Possiblement totes les activitat que ens puguin aportar coses, en relació amb la gent o en aprendre. Però el prioritari és que tú vagis predisposat a estar bé.
3. Jo crec que hi pot haver-hi una predisposició, però com amb totes les coses amb el temps pots aprendre estratègies que et facilitin tenir una actitud més positiva.
4. El bon humor és una arma que sempre treballa en benefici d'un. Hem de tenir clar que les coses no estan tan malament com ens sembla, quan no estem de bon humor.



MERCÈ

1. Hi ha persones joves que no tenen humor... i persones grans que tampoc.
2. Trobar-me bé amb mi mateixa.
3. La persona ja neix predisposada a tenir bon humor o a ser trista.
4. Viure el present



Mª ANGELES

1. No tiene edad, hay que estar siempre de buen humor. Yo siempre estoy de buen humor. Me gusta estar alegre, sin tristezas.
2. Estar bien contigo misma, y cuando estoy sin humor, triste o decaída me hago un chocolate desecho. Mi carácter me hacer estar de buen humor siempre.
3. Yo creo que si, yo nací con este buen humor, siempre procuro estar de buen humor. He pasado penas y no las he demostrado.
4. Hay que estar bien una consigo misma, las penas ya vienen solas.



107.8FM
radiocaldes
www.radiocaldes.cat

**ESCOLTA
VIVÈNCIES!!!
RÀDIO CALDES**

107.8

DIMECRES D'11:30H A 12H



És una experiència innovadora on tenim l'oportunitat de donar l'opinió o explicar vivències.

El programa **VIVÈNCIES** és una coordinació entre Ràdio Caldes i La Fundació Sta. Susanna que facilita la participació de la gent gran a la ràdio.

Així si t'agradaria col·laborar o saps d'algú que pugui fer-ho pots trucar al 93 865 49 94 de la Fundació Sta. Susanna i demanar per la Gemma Castellón



“Per viure el present i caminar cap al futur cal no oblidar el passat.

VIVÈNCIES

Un espai de la gent gran per recordar... per parlar... per aprendre...”

LA BIBLIOTECA US RECOMANA...

LLIBRES AMB HUMOR !

HUMORISME

Piem, Avis i néts: manual d'ús, Barcelona: La Campana, 1992.

Arribar a ser avi o àvia no és tan fàcil com algú es pensa. Aquesta envejable condició no s'adquireix de cop, i seria un error voler cremar unes etapes que són indispensables per a la formació.

Per tal de convertir-se en avi o en àvia fa falta temps, sovint bastants anys. HUMORISME

Avis i néts és un llibre que fa somriure a cada pàgina, presenta amb una admirable harmonia de tendresa i d'humor les situacions de la vida quotidiana, en les quals els avis, els fills i els néts fan un paper que tothom ha viscut.

El gran valor d'aquest llibre és fer-nos entendre que la convivència s'aprèn gràcies a l'humor. Al bon humor.



biblioteca de
Caldes de Montbui



David Escamilla, Quina conya! un segle rient per no plorar, Barcelona Columna 2004.

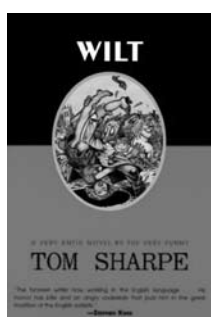
Hi ha concentrats de carn, concentrats de peix, concentrats de verdures i, fins i tot, concentrats vitamínics, però segur que encara no has trobat al súper cap concentrat made in Catalonia que t'alimenti les glàndules rialleres... Això que tens a les mans.

Samuel Red, Las Mejores citas humorísticas: Teià: Robinbook, cop. 2005.

Situaciones cómicas, respuestas ingeniosas, hilarantes salidas de tono, fantásticas meteduras de pata... Diviértase con las más de cien anécdotas que recoge este libro, disfrute del ingenio y las rarezas de sus protagonistas, y amenice con ellas las veladas con los amigos, las reuniones de trabajo y las conferencias.



NOVEL·LES D'HUMOR



Tom Sharpe, Wilt, Barcelona: Anagrama.

... Wilt, un profesor de segundo grado en una escuela de Oficios desde hace años y años se ve envuelto gracias los devaneos de su mujer Eva en miles de aventurillas. Su mentalidad conservadora y sosegada se pondrá en duda, así como su reputación y sus valores. Y ahora viene la razón por la ...

Jerome K. Jerome, Tres homes en una barca (per no parlar del gos), Barcelona: Quaderns Crema.

Tres amics (que l'autor pretén autèntics) i un gos (també autèntic) fan una excursió en barca pel Tàmesi en els temps de la reina Victòria. Clàssic de l'humor anglès, allunyat tant de la sàtira com de l'intel·lectualisme, Jerome K. Jerome (pseudònim de Jerome Klapka) s'estableix en observador privilegiat d'allò que, amb el temps, hem acabat anomenant «càmping». Obra d'un temperament peculiar, intens i irresistible, ens fa assistir a tot un seguit d'extravagàncies i calamitats que emmarquen el viatge fluvial de tres fenomenals bromistes, viatge, aquest, que va obtenir un dels èxits més esclatants de la literatura humorística de tots els temps.



ACUDITS

Jordi Garbella, **500 xistes catalans de bona mena**, Barcelona: Millà, 1997.

Miguel Gila, **50 años de humor**, Barcelona: Zanfonía, p. 2000. (CD).

Martín Piñol, **Un Acudit per a cada día**, Barcelona: Montena, 2007.



Jocs Florals 2009

BASES



Residència Santa Susanna
C/ Font i Boet, 16
Biblioteca Municipal de Caldes de Montbui
C/Santa Teresa, 3-5

Diputació Barcelona xarxa de municipis Àrea de Cultura Servei de Biblioteques

Ajuntament de Caldes de Montbui

BASES

S'estableixen tres categories:

- Majors de 65 anys, tema lliure.
- Menors de 65 anys, tema relacionat amb la VELLESA.
- Categoria convidada per als infants tema relacionat amb la VELLESA.

Es pot participar en **narrativa breu** (extensió màxima de 3 pàgines) o en **poesia** (extensió màxima de 25 versos). Poden estar escrites en català o castellà. Poden participar tant persones individualment com en grup.

Les obres es poden adreçar a:

Residència Santa Susanna
C/ Font i Boet, 16
Biblioteca Municipal de Caldes de Montbui
C/Santa Teresa, 3-5

Termini: Fins el dijous 16 d'abril.

No es retornaran els originals. Totes les obres seran exposades a la Residència a partir del **20 d'abril**.

Els participants podran passar a recollir els dos 2 sobres de participació a la recepció de la Fundació Santa Susanna o a la Biblioteca de Caldes:

- En el primer sobre cal escriure el títol i un pseudònim.
- En el segon sobre: el nom, el telèfon, la data de naixement i el pseudònim (aquest sobre anirà dins del primer).

El jurat, que es donarà a conèixer oportunament, estarà format per persones de l'entorn literari i cultural de Caldes de Montbui.

Els premis s'atorgaran el **23 d'abril a la Residència Santa Susanna**, on es farà públic el veredict. Les obres guanyadores es llegiran a la sala d'activitats a partir de les 16 h.

Categories

- Flor Natural:** Premi a la més literària. Un per prosa i un de poesia
- Sensibilitat:** Premi a l'expressió d'emocions i vivències
- Originalitat:** Premi a l'escrit que el jurat consideri que dona un punt de mira diferent.
- Categoria convidada**

GIMNÀSTICA PER A FAMILIARS CUIDADORS

Tècniques de respiració, relaxació i estiraments per a persones que cuiden d'algun familiar dependent al domicili

HORARI: dilluns de 15:30 a 17:00

INICI: 3 de març

INSCRIPCIONS: Cal adreçar-se al Servei d'Admissions de la Fundació

ESPAI DE SUPORT AL DOL

Espai de trobada dirigit a tothom que vulgui compartir la seva vivència de pèrdua i també comprendre millor tot el que es viu amb el dol. L'activitat consta de sis sessions.

DATES: quinzenalment, dilluns de 16:00 a 17:30

INICI: 6 d'octubre

INSCRIPCIONS: prèviament, cal fer una entrevista individual a la Fundació Santa Susanna.

TROBADES DE CUIDADORS DE PERSONES AMB DEMÈNCIA

Espai pensat per a compartir, intercanviar emocions, experiències, dificultats, etc...

HORARI: quinzenalment, els dimarts de 16:00 a 17:30

INICI: 14 d'octubre

LLOC:
Casa-Jardí de Santa Susanna (c/ Font i Boet, 12)

SERVEIS A LA LLAR

La Fundació Santa Susanna també l'ajuda a casa seva. Aquest servei ens apropa a les vostres llars i ens permet donar assistència i confort a aquelles persones grans que volen continuar al seu domicili malgrat que necessitin l'ajuda de professionals especialitzats.

Serveis que oferim:

- Neteja i suport a la llar
- Bugaderia a domicili
- Companyia i acompanyaments
- Suport a la persona
- Infermeria
- Ajudes tècniques
- Orientació i assessorament en situacions de canvi.

CREIXEMENT PERSONAL A TRAVÉS DE LA TERÀPIA GESTALT

HORARI: els dimarts, hores a convenir

INSCRIPCIONS: Servei d'Admissions de la Fundació

LLOC: Casa-Jardí de Santa Susanna (c/ Font i Boet, 12)

Altres Serveis de la Fundació:

- Consulta geriàtrica
- Rehabilitació privada
- Menjador Social
- Perruqueria i Estètica
- Sala de Vetlles

TALLER DE MEMÒRIA

El Taller de Memòria és una activitat formativa dirigida a persones que no tenen deteriorament cognitiu ni desorientació. Els objectius de les dotze sessions del taller són: conèixer el funcionament de la memòria i aprendre estratègies per millorar-ne el rendiment.

El taller el conformen dos grups: un d'introducció i un altre de manteniment

DATES: Dimecres de 17:00 a 18:30

INICI: es fan 3 cursos l'any:

14 de gener, 8 d'abril i 30 de setembre

INSCRIPCIONS: Servei d'Admissions de la Fundació i posteriorment a l'Ajuntament de Caldes.

L'ESBARJO DE LA RESIDÈNCIA

EDITA:



COL-LABORA:



REDACCIÓ: **Equip Àrea Social**

LOCAL SOCIAL:

Residència Sta. Susanna
Font i Boet, 16
Telèfon 93 865 49 94
Serveis Socials Municipals
Telèfon 93 865 44 66

CREUS CAL·LÍGRAF, S.L. - Dip. Legal: B-37.005 - 89