



L'ESBARJO

R. Raguasol

I ÈPOCA

NÚM. 59

setembre 2021

CALDES DE MONTBUI



Caldes de Montbui

Ciutat amiga de la Gent Gran

RETROBEM L'ALEGRIA



L'ALEGRIA EN TEMPS DE COVID-19

La pandèmia de la Covid-19 va canviar les nostres vides. Ens vam confinar a casa, quedant interrompudes les activitats que ocupaven el nostre temps: trobades amb la família i amb les amistats, anar a prendre alguna cosa, les sessions de gimnàstica, les tardes de ball, el voluntariat, les excursions...

Les persones amb accés a les tecnologies van començar a practicar noves formes de trobar-se i de mantenir allò que feien: videotrucades que permeten veure la cara de les persones amb qui parlem i trobades en grup telemàtiques per parlar o fer alguna activitat. Però moltes persones no tenien dispositius i/o coneixements per fer-ho.

I amb el desconfinament, ens vam anar adaptant a les diferents mesures preventives, més flexibles o estrictes segons la situació epidemiològica del moment. I així seguim, adaptant-nos, tot desitjant superar la pandèmia.

Hem viscut molts mesos d'inestabilitat i incertesa. Moltes persones han tingut por, s'han trobat soles, han sentit tristesa, preocupació o desmotivació. Però també són moltes les que han aconseguit superar el repte de mantenir el bon humor o recuperar l'alegria.



CALDES DE MONTBUI, CIUTAT AMIGA DE LA GENT GRAN

Les Ciutats amigues de la gent gran és un projecte de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) iniciat l'any 2006 que vol aconseguir que les ciutats facilitin que les persones grans, en la seva diversitat, visquin amb seguretat, mantinguin la seva salut i participin plenament en la societat; esdevenint ciutats respectuoses per a totes les edats.

Una Ciutat Amiga de la gent gran és, per tant, una ciutat amiga de totes les persones que hi viuen i la visiten.

Caldes de Montbui està adherida a la Xarxa global de Ciutats amigues de la gent gran des del 2016. L'Ajuntament i la Fundació Santa Susanna han treballat conjuntament per desenvolupar el projecte, amb el suport de la Diputació de Barcelona.

L'IMPACTE DE LA COVID-19 EN EL SENTIMENT DE SOLEDAT NO DESITJADA DE LES PERSONES GRANS

L'informe "L'impacte de la Covid-19 en el sentiment de soledat no desitjada de les persones grans" elaborat per l'Observatori de la Soledat, és el resultat de l'enquesta realitzada l'estiu del 2020 a 210 persones grans vinculades als programes socials de la fundació Amics de la Gent Gran. L'objectiu era indagar en com han viscut la pandèmia les persones grans que ja sentien solitud abans de la pandèmia.

- El 41% de les persones grans enquestades manifesta un augment del seu sentiment de **soledat** durant la pandèmia.
- Els resultats mostren com el 59% de la gent gran s'ha sentit més **vulnerable** arrel de l'arribada de la Covid-19.
- Fins al 65% de les persones que han socialitzat més amb la xarxa d'amics i veïns s'han sentit més **segures**.

- El 92% de la gent gran ha utilitzat les mateixes eines de comunicació que abans de la pandèmia, sobretot el telèfon, i es fa evident l'existència de la **bretxa digital**.

Algunes de les idees que remarca l'estudi són:

- la importància de **mantenir les rutines**;
- la **xarxa comunitària** com a factor de prevenció contra l'aïllament social;
- la necessitat de **trencar amb l'estigma** de la soledat no desitjada;
- l'impacte de l'**edatisme** en la sensació de vulnerabilitat de les persones grans; i
- la necessitat d'**acompanyar** en la vivència de la por.

ESTEM PREPARATS PER ADAPTAR-NOS



Sovint pensem que les coses no ens afecten o intentem que no ens afectin, fins que de cop un dia parem, no perquè vulguem, sinó perquè hi ha quelcom dins o fora nostre que ens fa parar, ens obliga a mirar-nos i plantejar-nos aspectes de nosaltres mateixos que no sabíem que teníem o bé que mai ens venia bé assumir-ho.

Que ha passat en aquesta època pandèmica? El medi ambient s'ha vist afavorit, menys contaminació i més proliferació de la natura. En canvi, a les persones ens ha obligat a parar, hem frenat, posat a zero el compte quilòmetres. No hi ha carretera, ni camí ni senyals de fum. Solament nosaltres amb nosaltres mateixos, potser amb una mica de sort, estem amb persones al nostre costat que també han hagut de parar i estan en les mateixes descobrint-se i decidint que fer. I què ens ha donat? Temps.

Quines són les reaccions vers la pandèmia? Cridar, enfadar-nos, negar la situació, tristesa, intentar negociar "si passo per aquí puc anar sense mascareta perquè ningú em veurà", etc, Estem en un procés de dol i incertesa ja que, el que ens trobem dia a dia, és la pèrdua de la rutina vital que teníem abans. Ara, en canvi, hem de preguntar cada dia que és el que es pot fer i el que no. O sigui, no sols hem parat i ens estem mirant a nosaltres mateixos sinó també tot el que teníem més o menys controlat ja no és com ho coneixíem. I a més a més, tenim més temps per donar-hi voltes.

Quan succeeixen coses noves trontollem una mica, però continuem, integrem el que passa i ens adaptem. A mesura que passen els anys augmentem i perfeccionem la capacitat d'adaptació, perquè tenim setanta, vuitanta o noranta anys d'experiències en les quals ens hem anat adaptant a tot el que ha vingut.

Passa el temps i ens hem d'adaptar a una baixa mobilitat, a què no ens curem tan de pressa, a que l'oïda no funciona com abans, l'atenció ha disminuït, no recordem on estan les claus, etc. Això sumant-ho als canvis de l'exterior i a la velocitat que ho fan.

Llavors, què? A poc a poc, estem integrant el que ha passat, ens adaptem a la nova a situació i naveguem en un riu emocional, mentre ens coneixem i comencem a acceptar i familiaritzar-nos amb la incertesa.

Aquests canvis i aquest fre obligat en el temps, ens està donant l'oportunitat d'autoconeixement, gaudir del que tenim, buscar noves formes per retrobar l'alegria, valorar les petites coses, veure les relacions humanes de manera més necessària i sobretot viure amb qualitat en el present, ja que, cada dia es fa més incert el demà..

Yanina Principe, psicòloga de la Fundació d'Acollida Santa Susanna



SENTIR L'ALEGRIA

És important, i en aquests moments més que mai, procurar-nos espais de reflexió, cura i respecte cap a nosaltres mateixes. La pandèmia ens fa imprescindible recuperar espais on l'objectiu sigui passar-ho bé i divertir-nos.

Per sort, a les Fundació Santa Susanna, ja fa molts anys que es treballa per promoure les relacions positives on compartir i conèixer des del respecte, l'alegria i el bon humor.

Ara, el meu objectiu com a educadora social a les fundacions Santa Susanna, és crear espais d'alegria. I he viscut moments molt emocionants, aconseguint sortir per un moments del patiment o malestar, convidant a riure i passar-ho bé. Fins i tot, quan marxo, em donen les gràcies.

L'alegria és una emoció positiva i constructiva, que val la pena compartir. En la feina d'educadora, és com un pal de paller: l'hem de cultivar i promoure.



La meua experiència amb persones grans és que s'han de preveure activitats amb sentit de l'humor. És més important l'actitud que l'activitat o el taller (cuina, jocs, tertúlia, gimnàstica...). La funció de l'educadora és de facilitadora o acompanyant, on un somriure i una actitud assertiva obren moltes portes i, sobretot, ens fa ser molt creatives i permet cultivar el nostre sentit de l'humor.

La música, per exemple, és una bona eina. Escoltem diferents cançons, mirem quines ens ressonen o quines coneixem... Sempre hi ha algú, o bé tots, acabem cantant. A vegades l'ambient és tant bo que es perd la vergonya i s'acaben fent gestos i ritmes ben animats... tot plegat és una festa.

És bo saber quines cançons agraden i fer una tria ben variada, procurant que hi hagi missatges positius o divertits per aturar-nos i recrear-nos amb el que diuen, per ajudar-nos a sentir l'alegria. Com per exemple "escucha hermano la canción de la alegría, el canto alegre..." del Miguel Rios.

I malgrat les èpoques de crisi o canvis, és important tenir confiança i estar envoltades de persones que ens estimin, per viure la vida com una oportunitat i sentir l'alegria.

Gemma Castellon, educadora social de la Fundació Santa Susanna

.....

10 ANYS DEL GRUP D'ANIMACIÓ DE SANTA SUSANNA

L'any 2011, ara fa deu anys, la Fundació Santa Susanna va crear el Grup d'animació amb la voluntat d'enriquir i recolzar les activitats d'animació que es realitzaven a la residència.

En aquest projecte s'hi van implicar persones residents, familiars, voluntaris, treballadors/es, amics de la Fundació i fins i tot extreballadores jubilades.

L'experiència ha sigut molt positiva: les persones participants gaudeixen de participar en una activitat grupal, creant vincles, tot assajant escenes d'humor, preparant els decorats i el vestuari, fent sortides i sessions formatives. I, a més a més, fan gaudir a les persones usuàries de la residència, centre de dia o del sociosanitari.

El Grup d'animació ha regalat somriures i rialles en totes les festes tradicionals: celebrant el carnestoltes, representant la llegenda de sant Jordi, amb les activitats de l'estiu a la fresca, amb el

pregó de festa major i l'actuació a la Festa Gran a l'envelat, animant la castanyada, representant els pastorets o donant la benvinguda per cap d'any.

Per molts anys!



RIURE PER VIURE



El bon humor sempre ha estat present en les activitats de la Fundació Santa Susanna. Perquè riure i passar una bona estona en companyia és important, perquè cal mantenir el pensament positiu per una bona qualitat de vida.

I enguany, amb les dificultats de la Covid-19, encara és més important mantenir el bon humor.

La Fundació Santa Susanna proposa Riure per Viure.

Riure per viure són activitats obertes a tota la població: tallers, trobades, sortides, cinefòrums, xerrades...

Riure per viure és un espai on posar en pràctica el bon humor i aprendre a veure que la vida també té espai per l'alegria i la màgia, aprendre a riure's d'un mateix i posar atenció en allò que ens fa sentir bé.

Estigueu atents! Ben aviat, més informació.

EN PRIMERA PERSONA: QUÈ ENS AJUDA A MANTENIR L'ALEGRIA?

Aquesta és la pregunta que han contestat diferents persones grans. Les respostes són variades, però segurament ens hi podem reconèixer en més d'una.



La família unida. I quan no ens podem trobar, que tots tinguem salut. **Joan Gabarrós** (83 anys)



Poder estar amb les companyes i veure la família. Escobrem ben fort la tristor i l'angoixa, i respirem profundament per rebre un aire sanador per seguir endavant. **Carme Saez** (74 anys)



L'amistat. I les coses simples que fem junts: passejar i xerrar. Mantenint el contacte he pogut evitar la solitud. **Fidel Jorge** (87 anys)



Donar alegria als altres, per exemple, amb el grup d'animació de la Fundació Santa Susanna. **Nati Carrillo** (82 anys)



Anar a l'hort: el contacte amb la terra, plantar i compartir la collita amb la família i els amics. I cuidar els animals que hi tinc. **Josep Creus** (77 anys)



La companyia. I quan estic sola, procuro estar ocupada i tenir sempre coses per fer. I quan estic cansada, reposar una estona. **Teresa Badia** (82 anys)



Estar agraïda pel que tinc i les ganes d'aprendre. Sempre busco coses a fer (manualitats, jardineria, teatre...). **Teresa Portolés** (73 anys)



Pensar que comença un nou dia i que el meu entorn està tot bé, pensar si podré veure el net i planificar dedicar-me al jardí, mirar de fer alguna foto d'ocells o classificar i ordenar l'arxiu de fotos antigues... I en moments com els que estem passant, veure que la gent propera està bé, per a mi, ja és motiu d'alegria. **Jaume Ventura** (72 anys)



Entenent l'alegria com l'estat d'ànim més confortable pel qual es pot passar, el que més m'ajuda a mantenir-la és tot allò en que puc ajudar als altres, ja sigui família, amics o no amics. Resulta molt confortant ser conscient del que, un mateix, creu que fa bé. **Josep Maria Ferrer** (70 anys)



Pensar que falta menys per estar junts amb la família, sobretot els nets. I reprendre les activitats que tanta energia m'aporten. **M^a Rosa Nogué** (65 anys)



Tenir present els que estimes i el suport de la família. **Mª Dolores De Sans i Enric Soldevila** (79 i 80 anys)



Estar envoltat de la família i dels amics en qui poder confiar. També m'agrada dedicar-me a l'hort, com ho feia el meu pare, de quin en vaig aprendre. I cuidar el gos de la meua filla. **Rafael Fiestas** (72 anys)



La fe. Sóc una persona decidida i amb caràcter, i penso que el que em toca viure, és preferible passar-ho el millor possible. La música també em dona molta alegria. **Montserrat Folguera** (87 anys)



Estar a l'aire lliure. M'agrada passejar pels entorns de Caldes, perquè és un poble bonic i permet triar entre recorreguts curts i llargs. I trobar persones que m'ajudin a passar el dia feliç. **Susi Pla** (72 anys)



Intentar superar cada dia amb optimisme compartint esforç i felicitat amb la família i altres persones estimades. **M. Antònia Montagut** (70 anys)



El despertar de la natura: és un renéixer de nou. Contemplar la primavera contínua. Un arbre, encara que sigui vell, sempre té una branqueta nova. **Joan Martí** (82 anys)



La unió de les famílies és la base per aconseguir una societat sana i feliç. Per això he lliutat tota la meua vida per aconseguir-ho. Aquesta és la meua gran alegria: poder reunir-los a tots! **Mª Dolores Sicília** (78 anys)

CONCEPTES CLAU

ALEGRIA

Sentiment de plaer que neix generalment d'una viva satisfacció d'ànima i es manifesta amb signes exteriors (en la cara, les paraules, etc.).

CIUTAT AMIGA DE LA GENT GRAN

Ciutat que facilita que les persones grans, en la seva diversitat, visquin amb seguretat, mantinguin la seva salut i participin plenament en la societat; esdevenint ciutats respectuoses per a totes les edats.

GESTIOEMOCIONAL.CAT

Cuida la teva salut emocional a través de l'app **GestioEmocional.cat**



La Generalitat de Catalunya ha desenvolupat una aplicació per donar suport a les persones de totes les edats. Es tracta d'una aplicació web, a la qual es pots accedir tant des del dispositiu portàtil (telèfon, tauleta...) com des de l'ordinador: <https://gestioemocional.catsalut.cat/>

L'aplicació GestioEmocional.cat no substitueix l'atenció personalitzada dels professionals de la salut, però et permet:

- Fer un control i seguiment del teu estat emocional i dels teus símptomes a través del test.
- Accedir a recursos i eines per a la millora de la teva salut emocional.
- Rebre suport emocional per part d'un professional de la salut mental.
- Rebre indicacions i consells sobre el que cal fer en cada situació.

INFORMACIÓ PER A GENT GRAN

Servei jurídic per a gent gran

Servei d'informació, orientació i assessorament jurídic. Cal sol·licitar el servei: 93 115 09 47 casesdelsmestres@caldesdemontbui.cat.

Atenció especialitzada en gent gran a l'Oficina d'Atenció al Ciutadà

A l'Ajuntament: 93 865 56 56
caldesm@caldesdemontbui.cat

Activitats socioeducatives per a persones grans

L'Ajuntament i la Fundació Santa Susanna han adaptat les activitats per a gent gran flexibilitzant el programa per donar resposta als nous objectius i a les noves necessitats de les persones grans.

Aplicant les mesures d'higiene i seguretat, i sempre que la situació ho permeti, es vol aconseguir que la gent gran recuperi les ganes de moure's i surti de casa, promovent una bona salut.

- Gimnàstica
- Ioga
- Balls i danses
- Taller de memòria
- Passejades
- Marxa nòrdica (NOVETAT)
- Activitats als parcs

Més informació: Les Cases dels Mestres

Ajuda en l'ús de les tecnologies per a les persones grans

Servei gratuït, individual i personalitzat.

Cal demanar hora: 93 115 09 47
casesdelsmestres@caldesdemontbui.cat

L'ESBARJO



Ajuntament de Caldes de Montbui

Ajuntament de Caldes de Montbui
Telèfon 93 865 56 56

SANTASUSANNA



Fundació Santa Susanna
Font i Boet, 16
Telèfon 93 865 49 94