



# L'ESBARJO

I ÈPOCA

NÚM. 61

abril 2023

CALDES DE MONTBUI



Caldes de Montbui  
Ciutat amiga de la Gent Gran

## RESPECTE I INCLUSIÓ SOCIAL



## 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)** 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.

### RESPECTE I INCLUSIÓ SOCIAL

El "respecte i la inclusió social" és un dels vuit àmbits del projecte Ciutats amigues de la gent gran.

Una ciutat amiga de la gent gran vetlla perquè la seva població sigui respectuosa amb la gent gran: l'escolti, hi tingui un tracte amable i doni resposta a les necessitats que puguin tenir en serveis i programes.

I una ciutat amigable amb la gent gran reconeix la contribució de les persones grans a la societat.

En aquesta edició de L'Esbarjo coneixerem experiències que promouen el respecte i la inclusió social de les persones grans, com l'activitat intergeneracional del servei comunitari.

I llegirem el testimoni d'infants i adults reconeixent la dedicació i compromís de les persones grans a la família, participant en activitats socioeducatives o fent voluntariat.

### LES PERSONES GRANS A RÀDIO CALDES

Habitualment les persones que fan ràdio són molt joves, però a Ràdio Caldes actualment comptem amb una persona col·laboradora de seixanta-cinc anys. I té el mèrit de ser l'única persona que fa dos programes setmanals. Són programes culturals i amb convidats cada setmana, per tant, requereixen molta dedicació.

A més a més, a la graella de Ràdio Caldes hi ha el Vivències, el programa de la Fundació Santa Susanna, que dona veu a les persones grans. I tot parlant de Caldes, aporta una cosa molt important: la memòria històrica, explicant coses que molta gent no sap del passat.

Val la pena que les persones grans participin fent ràdio perquè és necessari que els records es quedin per sempre. Saber com es vivia a Caldes fa uns anys, carrers que ja no existeixen, coses quotidianes com rentar la roba o anar a l'escola... Els més joves ho desconeixen i quan ho escolten no s'ho creuen.

Gràcies al Vivències, moltes persones grans entren per primer cop als estudis de Ràdio Caldes. El mateix passa amb el programa Escola a la ràdio, on participen els infants. Com a persona responsable, em fa molta il·lusió que les persones coneguin Ràdio Caldes per dins. I en particular les persones grans, que són una part considerable de l'audiència, i per a elles també és molt important.

Hem fet programes a l'estudi de Ràdio Caldes i també a l'edifici de la Fundació, alguns en directe i altres gravats. Així hem facilitat que persones usuàries puguin fer de tertulianes a la ràdio. Perquè Ràdio Caldes és possible gràcies a la col·laboració de moltes persones: cada persona que dedica una mica del seu temps lliure a fer ràdio, per amor a l'art, és molt rellevant.

**Ferran Monterde**  
Ràdio Caldes



### POSAR L'EXPERIÈNCIA AL SERVEI DELS ALTRES

Caldes Solidària és una associació creada el 1991 que porta a terme diferents projectes de cooperació i activitats per aportar una visió solidària a la societat.

Una de les activitats que organitza, ja fa més de vint anys, és el taller d'alfabetització. L'activitat és setmanal i té l'objectiu d'introduir a les persones nouvingudes, de diversos orígens, la nostra llengua (català i castellà) i donar a conèixer la cultura i tradicions de Catalunya i del nostre poble més concretament.

El taller d'alfabetització és possible gràcies a la dedicació de persones voluntàries de totes les edats, tot i que el 90% són persones jubilades. Per fer el voluntariat no demanem nivell mínim de coneixements, sinó moltes ganes de col·laborar i capacitat d'empatia. Les persones grans, a més a més, aporten l'experiència adquirida i la posen al servei dels altres.

El perfil del voluntariat és ben divers, ja que són persones que han treballat en diferents àmbits. Però també hi ha casos de mestres que, un cop jubilades, han continuat la seva vocació col·laborant al taller.

Les persones nouvingudes que hi participen valoren i acullen positivament a les persones voluntàries, independentment de l'edat d'aquestes. Tot i que és cert que la gent gran els aporta més confiança i tranquil·litat.

**Ignasi Altimir**  
Caldes Solidària



### UNA EXPERIÈNCIA INTERGENERACIONAL: EL SERVEI COMUNITARI A LA FUNDACIÓ SANTA SUSANNA



El Servei Comunitari és una acció educativa, en el marc del currículum obligatori, que ha de realitzar l'alumnat de secundària obligatòria (ESO).

Amb aquesta iniciativa es vol promoure que l'alumnat experimenti i protagonitzi accions de compromís cívic, aprengui en l'exercici actiu de la ciutadania, i posi en joc els seus coneixements i capacitats al servei de la comunitat.

L'alumnat dels tres centres educatius de secundària de Caldes de Montbui poden escollir entre diverses opcions i, entre elles, col·laborar amb la Fundació Santa Susanna.

Com ho valoren els centres educatius? I l'alumnat que hi participa?

#### La valoració de l'alumnat

"És millor del que em pensava." • "Cada persona és diferent." • "Estava molt equivocada." • "És una experiència que tothom hauria de fer." • "La gent gran ens ha agafat molta estima en molt poc temps i nosaltres estem molt agraïdes." • "Hem après molt de la gent gran i hem gaudit molt." • "Pots passar una bona estona i compartir moltes experiències." • "Crec que és bastant útil i necessari que la gent sàpiga i experimenti aquest tipus de serveis per conèixer millor a la gent més gran." • "Les persones són molt amables i es podia parlar de moltes coses." • "Era molt emocionant a l'hora d'ajudar i escoltar aquelles cançons que ells recorden amb felicitat." • "Crec que últimament no compartim gaire temps amb els avis i els fa molt feliços que persones joves anem estiguem una estona amb ells."

### La valoració dels centres educatius



Sóc economista i fa més de trenta anys que em dedico a l'ensenyament secundari. Aquesta és una feina on cada dia és diferent i emocionant, ja que treballem amb adolescents i en aquesta etapa de la vida aquests joves experimenten moltes emocions, estan carregats d'energia i vitalitat i això es transmet a les aules.

Només que aquest jovent durant el servei comunitari que fan a la Fundació Santa Susanna aconsegueixi transmetre al usuaris de la residència una mica d'aquesta energia i vitalitat penso que ja pot ser molt útil.

Compartir vivències, cançons, experimentar amb la gent gran el poder de l'escolta activa, és una experiència molt gratificant i enriquidora tant pels joves com pels residents de la fundació.

Esperem poder continuar molts cursos més compartint i intercanviant experiències!

**Pilar Canet Puigdomènech**

Institut Manolo Hugué



L'institut Pic del Vent va veure la llum el setembre de 2015 i, entre tots els projectes que volíem engegar, teníem a la llista el servei comunitari, que vam iniciar el 2018.

Des d'un primer moment vam pensar en col·laborar amb la Fundació Santa Susanna pel seu valor afegit d'apropar l'alumnat adolescent a la gent gran del municipi. Allí ens trobem amb avis i àvies que són com un llibre, amb moltes històries, coneixements, vivències i anècdotes, que el nostre alumnat no coneix o ni tan sols n'ha sentit a parlar.

Per aquest fet i per apropar dues generacions tan separades, ens vam decidir emprendre aquesta col·laboració. Els alumnes tenen l'oportunitat de compartir estones amb ells i elles, ja sigui acompanyant-los, xerrant al Punt de trobada, participant en les diverses activitats que s'organitzen com ara jocs, música, cinema, gimnàstica... Com també en celebracions de festes com Nadal o carnaval.

Des del centre pensem que és una oportunitat única pels nois i noies, ja que alguns troben a faltar els seus avis i àvies, sigui perquè no els veuen sovint o perquè ja no hi són, a altres els agrada conèixer altres persones i què millor que siguin de generacions tan diferents, on es poden enriquir mútuament.

De fet, quan plantegem les entitats que poden escollir per fer la prestació del servei comunitari, alguns ho tenen clar, altres són més indecisos, però els que han participat en la Fundació ho valoren positivament. És una oportunitat!

**Vicent Pastor**

Institut Pic del Vent



L'adolescència és una etapa de la vida en la qual s'experimenten molts canvis fisiològics, emocionals i socials. El servei comunitari és una gran oportunitat pels alumnes d'iniciar-se al voluntariat i donar-se als altres. Les activitats intergeneracionals poden ser molt enriquidores per als adolescents. La gent gran té una vida plena d'experiències i coneixements que poden suposar un gran aprenentatge pels alumnes, ja que poden aprendre sobre història, tradicions i cultures del passat, i també valors com l'empatia, la paciència i la tolerància.

A més a més, aquestes activitats ajuden els adolescents a desenvolupar una millor consciència social i emocional. A través de les seves interaccions amb les persones de la tercera edat, poden ser més conscients de les desigualtats i les injustícies que formen part de la nostra societat. Aquesta mirada crítica sobre el món que els envolta és un valor fonamental que volem que el nostre alumnat pugui desenvolupar; i fer-ho a través de l'experiència del Servei comunitari fa que el seu paper com a agents transformadors de la societat tingui un impacte real en els seus conciutadans.

També poden ser una oportunitat per socialitzar i construir relacions saludables. Els adolescents poden aprendre a treballar en equip, a compartir, a col·laborar, i a desenvolupar habilitats socials i comunicatives.

És molt enriquidor per l'alumnat que el seu aprenentatge i creixement personal i social surti de les aules i tingui un impacte real en altres col·lectius del poble.

**Clàudia Rubio**

Escola Pia

### ATREVIR-SE A PROVAR COSES NOVES



La Matilde volia fer activitat física i buscava alguna cosa que s'adeqüés a les seves necessitats després d'una operació per recuperar la mobilitat. Va veure un anunci del "Llença't a l'estiu" del programa municipal Gent gran activa. L'experiència li va agradar, així que va decidir inscriure's a les activitats trimestrals de gimnàstica i balls i danses.

Un dia, mentre ballaven, li van proposar de participar en el grup d'animació de la Fundació Santa Susanna perquè buscaven noves incorporacions per fer els pastorets. La Matilde no ho tenia clar, però va acceptar anar-hi i provar-ho.

A en Sergi Rion, el seu fill, el va sorprendre una mica perquè mai havia fet teatre, però reconeix que la Matilde "és molt participativa".

El dia de l'actuació, tota la família va anar a veure-la i tots van quedar contents. La Matilde reconeix que "és una experiència molt satisfactòria, poder donar ànims i alhora passar-ho bé", i ha continuat participant amb el grup d'animació.

En Sergi creu que és important que la mare, encara que estigui jubilada, "ocupi el temps d'oci fent coses, al seu ritme, que la facin sentir realitzada i sortir de la monotonia".

### BALLAR DONA VIDA

L'Axel, la Chloe, la Clàudia, l'Elsa i l'Emma són els nets de la M. Ángeles García i el Joaquim Pujadas.

L'Axel diu que a la M. Ángeles "sempre li ha agradat ballar", tot i que no va ser fins als 50 anys que es va apuntar a classes de ball. I l'Elsa explica que quan va a dormir a casa els avis "a les 7:30 la iaia ja està ballant". A l'Emma li fa molta gràcia compartir afició amb la iaia perquè així s'envien vídeos l'una a l'altra.

I el 2018, el que era una afició va esdevenir el projecte "Música i Ritme": el grup on la M. Ángeles anima a altres persones a ballar, creant coreografies i celebrant festes.

La Clàudia ha vist com inventa i assaja els balls a casa i després "fa de professora, ajudant a qui li costa més" i assegura que "es diverteixen tots". Als nets els sembla molt bé que balli i ensenyi i estan contents que l'avi, que creuen que "va començar obligat, però li agrada", l'ajudi fent de tècnic amb els llums, la música i donant-li suport.

Estan satisfets de tenir uns avis que gaudeixen d'una afició i col·laboren a que altres persones gaudeixin ballant o mirant els seus balls. I fins i tot que s'hagi fet famós un vídeo de TikTok on surt l'àvia ballant. La Chloe sempre diu que està molt contenta que els avis ballin "perquè així també fan exercici però passant-s'ho bé". I tots els nets recorden el que els diu sempre la M. Ángeles: "ballar dona vida".



### PROVAR ACTIVITATS DIFERENTS



L'Antònia Mola, quan tenia setanta anys, va decidir inscriure's al Taller de Memòria del programa municipal Gent gran activa. Es va decidir a provar-ho perquè volia fer una activitat diferent i va pensar que era interessant exercitar la memòria.

Quan l'Antònia li ho va explicar a la Cristina Dantí, la seva filla, no es va sorprendre gens: "és una dona activa i li agrada fer activitats". I ho valora positivament: "encara que estigui jubilada, m'agrada que faci activitats d'aquest tipus, ja que abans no les havia pogut realitzar".

L'experiència va ser bona i l'Antònia continua fent l'activitat, participant un dia a la setmana a Les Cases dels Mestres i fent exercicis a casa. La Cristina la veu molt motivada: "està molt contenta amb el monitor i amb la resta del grup, s'hi troba molt bé, i m'agrada veure-la feliç fent coses que li agraden".

### TENIR TEMPS PER A LES AFICIONS

A la Dolors Marceló sempre li ha agradat llegir i escriure. I ara que està jubilada, més especialment perquè té més temps per gaudir-ne. La Queralt Armengol, la seva filla, té “molts records de la mare llegint i sobretot escrivint, prenent apunts i subratllant els llibres apilats a tots els racons de la casa”.

Tot i que la seva feina de secretària a l'administració pública estava relacionada amb escriure, amb la jubilació, la Dolors 'ha pogut dedicar a l'escriptura literària i s'ha format fent diferents cursos on ha après a expressar-se millor. Actualment, participa en el curs “Espectura creativa” a la Universitat Popular de Caldes de Montbui (UPCM).

A la Queralt no la va sorprendre que la mare



s'apuntés als cursos i li va fer il·lusió que ho fes “perquè sempre li ha interessat i ara té l'oportunitat i el temps de gaudir-ho; i està bé que ho faci si li ve de gust, tant per compartir amb el grup com per gaudir d'aprendre i conèixer-se més escrivint”.

La lectura i l'espectura són aficions que comparteixen: abans li llegia contes i ara es

recomanen llibres i comparteixen els escrits: “m'agrada llegir-los, jo també estic a una aula d'espectura i els compartim mútuament”.

La Raquel diu que la Dolors “és molt inquieta i sempre està barrinant alguna cosa nova. Potser d'aquest procés en sortirà un conte o un programa de ràdio... vés a saber!”.

### APRENDRE INFORMÀTICA PER AJUDAR AL NEGOCI FAMILIAR

La Roser Martín, tot i que ja s'hagués pogut jubilar per edat, fins fa poc ha estat activa en el negoci familiar. A la seva filla, la Roser Rosàs, no la sorprèn: “tota la vida ha treballat moltes hores juntament amb el meu pare, de dilluns a dissabte, per poder-nos oferir a les quatre filles tot allò que ens pogués fer falta; no em sabia imaginar a la meva mare sense fer res”.

Ara ho fa d'una altra manera i, en comptes d'estar a peu dret darrere el taulell, posa ordre a tota la paperassa del negoci...

I a més a més “fa de iaia: quan no és un net, n'és un altre, als migdies, casa seva sembla una pensió”.

Per ajudar amb la comptabilitat del negoci, la Roser M. va decidir aprendre informàtica. Al principi demanava ajuda, però cansada de dependre dels altres, va decidir apuntar-se a l'Escola d'Adults. La Roser R. ho recorda així “al començament moltes vegades la veies capficada perquè tardava a aconseguir enviar un correu o



perquè li desapareixien coses que ella estava segura que havia guardat o fet... Alguna vegada vaig arribar a pensar

que tiraria la tovallola, però ara un cop passat el temps, veig que s'espavila molt bé. I fins i tot algun dia he pensat que aviat li hauré de demanar jo ajuda a ella!”.

Anteriorment, la Roser M. ja s'havia inscrit a l'Escola d'Adults per aprendre a escriure el català correctament. I la seva filla està orgullosa de la seva mare: “És d'aquelles persones que, si ha de fer una cosa,

li agrada fer-la ben feta. És important aquest interès a aprendre, sigui el que sigui, mai és tard. Tothom ha de trobar aquelles coses que li motivin segons la seva personalitat, el que per una persona pot ser avorrit per una altra pot ser fascinant, el més important és tenir motivació. A part dels coneixements adquirits a l'Escola, la rutina d'assistir a classe, amb un grup de gent... i, naturalment, la satisfacció personal de veure tot allò que ha aconseguit amb el temps.”.

### APRENDRE CATALÀ PER RELACIONAR-SE

L'Alicia Borrelli va venir a viure a Caldes fa un any i mig. I aquest curs s'ha inscrit a classes de català perquè va veure que aquí es parlava més que a Santa Coloma de Gramenet i va pensar que aprendre l'idioma l'ajudaria a relacionar-se millor amb els calderins i calderines.

Quan l'Alicia li va explicar al seu fill, en Lucas Romero, aquest la va encoratjar: "em va semblar que era una gran idea i estava molt animada".

A més a més, l'Alicia s'ha inscrit aquest any a gimnàstica i ioga del programa municipal Gent gran activa perquè

volia tornar a fer exercici. En Lucas pensa que "és important mantenir-se actiu, i estudiar i fer exercici activa el cos i la ment".



### APRENDRE A CUIDAR

A l'inici de la pandèmia, l'Ana Castellà va anar a viure a casa la seva filla. Així, la Mari Serramalera, podia cuidar millor a la mare, que pateix alzheimer.

En Michael Adam, fill de la Mari i net de l'Ana, recorda que l'adaptació va ser difícil: "sempre m'he portat bé amb l'àvia i que vingués a viure a casa no era un problema, però té els seus dies i a vegades es nota molt que té una demència: ho repeteix tot i no saps com respondre i, com que no ho havia viscut mai, no sabia com tractar-ho".

L'Ana assisteix contenta cada dia al Caliu de la Fun-



dació d'Acollida Santa Susanna, un centre de dia especialitzat en persones amb demència. I la Mari participa en el grup "Ens seguim cuidant" on pot compartir l'experiència de conviure amb persones amb dependència o malaltia crònica. Ella ho valora positivament perquè li permet "aprendre dels altres" i en Michael considera que "el grup li permet desfogar-se i compartir com se sent, i les altres famílies la poden entendre millor perquè viuen una situació similar, ja que jo i el pare no estem a casa tanta estona".

I junts, continuen adaptant-se a la malaltia, que va avançant.

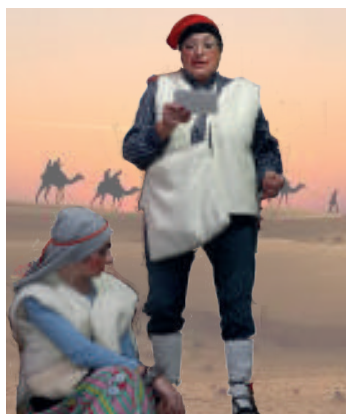
### DESCOBRINT AFICIIONS

L'Inés Ragasol i el Tomàs Morales són un matrimoni que ha participat en diferents edicions de les colònies per gent gran, una activitat del programa Gent gran activa de l'Ajuntament de Caldes de Montbui.

La Gemma Pujol, una de les seves netes, explica que "les colònies fan pinya": fer activitats, compartir els àpats, conviure en una mateixa casa, ballant i disfressant-se... I valora positivament que els seus avis hi participin: "està molt bé coneguin altres persones grans i s'ho passin bé".

A més a més, gràcies a l'àvia va descobrir una afició: el teatre. L'Inés havia fet teatre de jove al Casal i, juntament amb el Tomàs, col·laboren amb el grup d'animació de la Fundació Santa Susanna. "L'àvia és l'àvia,

sempre li ha agradat disfressar-se, en això ens assemblem. A l'avi li costa més, però també ho fa.", expressa la Gemma.



Un Nadal van engrescar a la Gemma a participar-hi fent de dimoniet als pastorets, i s'ho va passar molt bé! Els anys següents va col·laborar fent de pastoreta i d'àngel, fins i tot intervenint amb alguna frase. I aquesta experiència la va animar a apuntar-se a un grup de teatre per a joves.

La Gemma i l'Inés han compartit moltes estones jugant al joc tradicional de plegar el cordill, on amb les mans es van creant figures amb el cordill nuat. De l'àvia també ha après a fer mitja i ganxet. I és que té una àvia molt activa, que també fa boixets i country.

### CONCEPTES CLAU

#### RESPECTE

Deferència, sentiment de reverència envers algú per raó dels seus mèrits, del seu rang, del seu saber, de la seva edat, etc

#### INCLUSIÓ SOCIAL

Situació resultant de les accions adreçades a acceptar en la societat una persona o un col·lectiu en risc o en situació d'exclusió social, la qual cosa inclou la participació plena en la vida social, econòmica i cultural de la societat en què viuen.

#### 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.

### INFORMACIÓ PER A GENT GRAN

**Guia de recursos per a gent gran**  
[www.caldesdemontbui.cat/gentgran](http://www.caldesdemontbui.cat/gentgran)



#### Activitats per a gent gran activa

L'Ajuntament organitza activitats periòdiques amb inscripció trimestral:

- loga
- Balls i danses
- Gimnàstica
- Taller de memòria
- Passejades
- Activitats als parcs
- Marxa nòrdica
- Ajuda en tecnologia

Més informació: Les Cases dels Mestres

- ☎ 93 115 09 47
- ✉ [casesdelsmestres@caldesdemontbui.cat](mailto:casesdelsmestres@caldesdemontbui.cat)
- 📍 c. Gregori Montserrat núm. 4, Caldes de Montbui

#### Servei jurídic per a gent gran

Servei d'informació, orientació i assessorament jurídic.

Cal sol·licitar-ho a Les Cases dels Mestres:

- ☎ 93 115 09 47
- ✉ [casesdelsmestres@caldesdemontbui.cat](mailto: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](mailto:caldesm@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