



# L'ESBARJO

R. Piquasol

I ÈPOCA

NÚM. 62

abril 2024

CALDES DE MONTBUI

**CALDES, VILA AMIGA DE LES PERSONES GRANS**



**MARXA NÒRDICA**



**MAR I CEL  
UN PROJECTE PARTICIPATIU I SOLIDARI**

**VOLUNTARIAT  
PER LA LLENGUA**

**QUAN  
PARLES  
FAS  
MÀGIA**



CALDES,

VILA AMIGA DE LES PERSONES GRANS

El mes de març de del 2023, Caldes va celebrar la primera jornada Caldes, Vila Amiga de les Persones Grans a Les Cases dels Mestres.

Aquesta activitat es va emmarcar dins del projecte Ciutats Amigues de la Gent Gran 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 salut i participin plenament en la societat; esdevenint ciutats respectuoses amb totes les edats. Una ciutat amiga de la gent gran ho és, per tant, de totes les persones que hi viuen i la visiten.

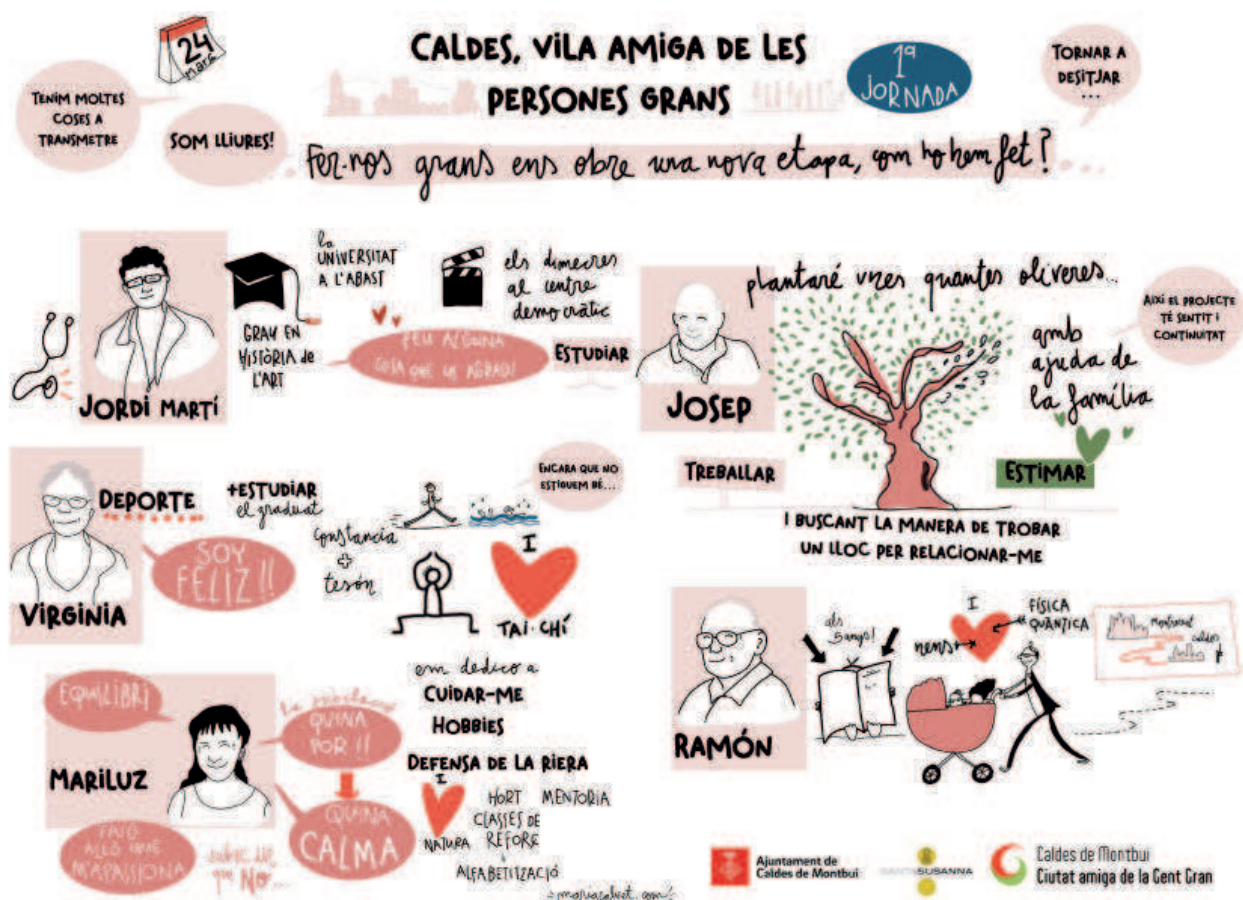
Caldes de Montbui està adherida a la Xarxa Global de Ciutats Amigues de la Gent Gran des del 2016. L'ajuntament i la Fundació Santa Susanna han treballat conjuntament per desenvolupar el projecte, amb el suport de la Diputació de Barcelona.

LA VELLESA, UNA NOVA ETAPA VITAL

La taula rodona va permetre conèixer el testimoni de cinc persones calderines davant la nova etapa que suposa la jubilació: com van encarar-la i com van ocupar el temps.



Cinc històries ben diferents, però totes inspiradores: en Josep Ayguasanosa (impulsor d'un projecte d'elaboració d'oli), la Mari Luz Escutia (voluntària en projectes relacionats amb la professió de mestra), en Jordi Martí (formació universitària no relacionada amb la seva professió), en Ramon Prat (cura dels nés i participació en entitats) i la Virginia (pràctica d'activitat física davant d'un problema de salut).



GRUPS DE REFLEXIÓ

Les persones participants van poder intervenir en diferents grups de debat, per reflexionar sobre les necessitats de pertinença social i comunitària, així com les oportunitats que ofereix el nostre entorn.

La posada en comú de tots els grups va permetre compartir les inquietuds i les propostes de les persones participants, per poder seguir avançant perquè Caldes sigui una vila que aculli i acompanyi les persones grans i les seves necessitats i idees.



CLOENDA

La jornada va finalitzar amb la representació teatral Els embolics del Sr. Ministre a càrrec dels Amics del Teatre del Casal d'Avis El Bon Caliu de Bigues i Riells del Fai.



## MARXA NÒRDICA



### QUÈ ÉS

La marxa nòrdica és un esport que consisteix a caminar impulsant-nos amb dos bastons. Així, al moviment de les cames s'hi suma la part superior del cos, simulant l'acció de l'esquí de fons.

### QUAN

**Els dijous de 9:00 a 11:00.**

És una activitat grupal, gratuïta i sense inscripció que forma part del programa Gent Gran Activa de l'Ajuntament de Caldes de Montbui.

### COM

- Recordatori de la tècnica de la marxa nòrdica.
- Caminada pels entorns de Caldes per practicar la tècnica i gaudir dels beneficis.
- Estiraments amb l'ajuda dels bastons.
- Fi de l'activitat a les 11:00 al parc de l'Estació. A continuació, es pot enllaçar amb la sessió d'Activitat al parc, que promou la pràctica de l'activitat física a l'aire lliure.

### BENEFICIS

- Gaudir de l'entorn i de l'aire lliure.
- Millora de la coordinació de les extremitats inferiors i superiors.
- Millora de l'eficàcia respiratòria.
- Millora de la condició física i disminució del risc de malalties.



**En Jaume Placias** s'ha estrenat fa molt poc amb la marxa nòrdica:

*“Per motius de salut, vaig pensar que em podia anar bé. Camino cada dia, però m'agrada venir els dijous per fer-ho en grup.”.*

**L'Ignacia Blazquez**, que està acostumada a caminar, va animar-se a provar-ho perquè

*“és una activitat beneficiosa tant per les cames com pels braços”. Anima altres persones a provar-ho: “cal fer esport, i ens ho passem bé”.*

La **M. Dolors Muñoz** ja coneixia la tècnica perquè havia practicat la marxa nòrdica anteriorment: *“m'agrada fer activitat a l'aire lliure i la marxa em permet moure'm i socialitzar”.* De fet, reconeix que sempre que surt a passejar ho fa amb els bastons perquè li *“donen seguretat”.*



## MAR I CEL, UN PROJECTE PARTICIPATIU I SOLIDARI

Mar i cel, el musical d'Albert Guinovart basat en l'obra de teatre d'Àngel Guimerà, ha estat el cinquè concert solidari de Vocàlic de Caldes de Montbui.

### VOCÀLIC: LA UNIÓ FA LA FORÇA

Vocàlic és una iniciativa que es va iniciar després de la pandèmia, quan les mesures preventives van limitar el nombre de persones que es podien trobar juntes. La coral de l'Escola El Calderí es va reorganitzar en grups petits especialitzats en estils i temàtiques: músiques del món, música clàssica, música moderna, etc. I com a Vocàlic organitzen les cantades conjuntes i grans espectacles.

**Xesco Camps**, impulsor de Vocàlic:

*“Cada coral per separat no pot organitzar un espectacle gran, tenim recursos limitats, però quan ens ajuntem tots alhora som imparables i fem coses genials.”.*



Des del 2018, amb el primer concert solidari El viatge d'en Prim, noves persones s'han incorporat al projecte.

## UN PROJECTE PARTICIPATIU: 500 PERSONES, 1 ORQUESTRA I 1 VAIXELL



El mes de juliol del 2023, cent persones van respondre a la crida de Vocàlic, i el 27 de gener del 2024 tenia lloc l'estrena al Casino.

Entremig, moltes hores d'assaig i de coordinació sota la direcció de quatre persones: **Xesco Camps, Marta de la Riva, Ferran Devesa i Jordi Piccorelli.**

En total unes **cinc-centes persones han participat en la producció de l'espectacle.** A l'escenari: vuitanta cantaires del cor, vint solistes, alumnat de les quatre escoles calderines i el cos de dansa del Stage. Al darrera: maquillatge, vestuari, regidoria, comunicació, so i llum, etc.

S'han fet **cinc representacions:** tres al Casino, una a la Fundació Santa Susanna i una a Sant Pere de Vilamajor; i al maig es participarà al Festival Internacional de Cors al Marroc.



## UN PROJECTE SOLIDARI I COMUNITARI

Les **1.500** entrades han generat un benefici de més de **7.000 €**, que Vocàlic ha destinat a la Fundació Santa Susanna.

**Xesco Camps:** *“Amb ‘Mar i cel’ donem suport al projecte de la Fundació Santa Susanna. La part dels diners és una part simbòlica. La part benèfica de veritat és la part comunitària: hi ha persones vinculades a la fundació que han participat a l’espectacle, per exemple, fent vestuari.”*

Mar i cel ha esdevingut un **projecte intergeneracional**, amb la participació de persones des dels sis anys fins als de més de vuitanta.

**La Susi Pla** és membre del grup d’animació Riure per viure de la Fundació Santa Susanna i ha participat al cor de *Mar i cel*:

*“Jo no havia cantat mai en cap coral, però vaig anar a la reunió informativa i m’hi vaig animar. Crec que sóc la persona més gran que hi canta, però n’hi ha de totes les edats. M’hi he trobat molt a gust amb tots els companys, tothom hi posa el seu saber. He perdut la vergonya i animo a tothom a participar-hi!”*



## Entrenament en benestar emocional

Sessions independents adreçades a persones a partir de 60 anys



**Espai Entitats de Les Cases dels Mestres**  
C. Gregori Montserrat, 4 | Caldes de Montbui  
Les sessions es fan d'**11 a 12 hores**

Sessió 3  
10 maig

Entrenament del pensament.  
Coneixement sobre com regular els pensaments intrusius i repetitius.

Sessió 4  
14 juny

Entrenament de l’autoestima.  
Coneixement bàsic sobre autoestima i autoconeixement.



No cal inscripció, les places estan limitades a l’aforament de la sala.  
Amb Santiago Palomo, referent de benestar emocional i comunitari de l’Equip d’Atenció Primària Caldes de Montbui

Organitza: Equip d’Atenció Primària Caldes de Montbui Col·laboren:



## VOLUNTARIAT PER LA LLENGUA

### QUÈ ÉS

Voluntariat per la llengua (VxL) és un programa per practicar català a través de la conversa. Està impulsat per la Secretaria de Política Lingüística del Departament de Cultura i gestionat a cada territori pel Consorci per a la Normalització Lingüística (CPNL).

Voluntariat per la llengua es basa en parelles lingüístiques formades per:

- una persona voluntària: que parla català fluidament
- una persona aprenenta: que en té coneixements bàsics i vol adquirir fluïdesa

Les parelles es troben un cop a la setmana, durant un mínim de deu setmanes, al lloc, hora i dia acordats.



### L'ORIOI I LA MARIBEL: UNA PARELLA LINGÜÍSTICA

L’Oriol Valls i la Maribel Rodríguez són una de les vint-i-cinc parelles lingüístiques calderines. S’han anat trobant en espais històrics de Caldes i la cafeteria L’Àgora d’APINDEP.

**La Maribel** és l’aprenenta. Va néixer a Salamanca i fa tres anys va venir a viure a Catalunya: *“vull aprendre català per entendre’m amb tothom”*. Rep classes de català a Les Cases dels Mestres: escriure i escoltar- lo ho troba més fàcil; però parlar-lo ho troba més complicat perquè les persones del seu entorn parlen castellà i va decidir apuntar-se al programa Voluntariat per la llengua: *“és un complement a les classes, em dona confiança i m’ajuda a perdre la vergonya”*. Valora positivament l’experiència: *“l’Oriol té molta paciència, m’ensenya vocabulari i m’ajuda a parlar millor”*.



**L’Oriol** és el voluntari. És la segona vegada que participa al programa motivat per la situació del català i la voluntat de col·laboració: *“tots sabem que el català està en una complicada pels atacs que rep per diversos fronts i és important el nostre esforç per millorar la seva salut...; si hi ha una persona que no és catalanoparlant i té interès a fer-ho pel motiu que sigui, m’agrada ajudar”*. Tot i que cal un compromís mínim de deu hores, considera que és una dedicació que moltes persones poden assumir, especialment les jubilades.

### T’HI ANIMES?

Si vols ser una persona voluntària o aprenenta, contacta amb:

**Oficina de Català de Caldes de Montbui**

**caldes@cpnl.cat 634 757 151**


L’Oficina de Català de Caldes et buscarà una parella, t’orientarà per a les converses i et resoldrà qualsevol dubte.

## INFORMACIÓ PER A GENT GRAN

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



### LES CASES DELS MESTRES:

 93 115 09 47

 [casesdelsmestres@caldesdemontbui.cat](mailto:casesdelsmestres@caldesdemontbui.cat)

 c. Gregori Montserrat núm. 4,  
Caldes de Montbui

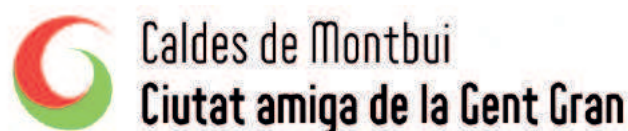


### Activitats per a gent gran activa

L'AJUNTAMENT organitza activitats periòdiques amb inscripció trimestral:

- loga
- Balls i danses
- Gimnàstica
- Taller de memòria
- Passejades
- Activitat al parc
- Marxa nòrdica
- Ajuda en tecnologies

Més informació: **LES CASES DELS MESTRES**



### Servei jurídic per a gent gran

Servei d'informació, orientació i assessorament jurídic.

Cal sol·licitar-ho a:

**LES CASES DELS MESTRES**

### Casal de Gent Gran

Espai municipal de relació.

Accés lliure i gratuït

Lloc: **LES CASES DELS MESTRES**

**Horari:** de dilluns a divendres


de 9:00 a 20:00

dissabtes i diumenges de

10:30 a 13:30 i de 16:00 a 20:00

### 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  
Sentmenat, 6  
Telèfon 93 865 49 94



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