

CASAL DE GENT GRAN DEL
BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

SALUT

- Consells davant el confinament
- Com mantenir-se en forma sense sortir de casa
- Relaxació i meditació guiada
- Passa temps - treballem la memòria



ENTRETENIMENT I CULTURA

- Accés a la biblioteca digital mundial
- Peliculas online
- Teatro online



NOVES TECNOLOGIES

- Com fer videotrucades
- Com obrir un compte de Facebook pas a pas

LA VEU DELS SOCIS

El coronavirus ha impactat amb nosaltres com un terratrèmol inesperat. Quan s'inicià a la Xina ningú podia imaginar-se que s'escamparia amb tanta rapidesa i força per tot el món, com ho està fent encara. Alguns s'entesten a cercar "culpables" o si més no es qüestionen les mesures que cada país ha anat adoptant i improvisant com ha pogut. Però la veritat és que l'impacte ha estat tan fort que no hi ha hagut prou temps per reaccionar correctament davant una pandèmia tan severa. Em consta que la majoria dels Governos de cada país han fet mans i mànigues per portar a terme les mesures necessàries per afrontar aquest virus i evitar el perill de contagi de la millor manera possible. Per la qual cosa el col·lectiu sanitari format per metges, ATS, auxiliars, etc., així com també l'àmbit social: treballadors/es socials, educadors/es socials, treballadors/es familiars, auxiliars de geriatrica... s'hi estan abocant del tot i per tot. Sense oblidar els alcaldes de les poblacions més afectades i el gran nombre de voluntaris/es que estan desenvolupant tasques de tota mena per contribuir a alleujar aquest moment tan complicat i fins i tot mancat de recursos. Sense ells encara seria més difícil i feixuc el dia a dia. Moltes gràcies a tots aquests col·lectius! Un fort aplaudiment i endavant!!

Autora: Isabel Serra - profesora voluntària de català i component de la comissió de gènere

Si esteu interessats en participar en aquesta secció del butlletí amb els vostres textos, articles, poesies, etc... podeu enviar-los a la direcció de correu electrònic infobaixguinaldo@gmail.com

COMO VA A SER TU DÍA HOY

MARIO BENEDETTI

Esta mañana desperté emocionado
con todas las cosas que tengo que hacer
antes que el reloj sonara.

Tengo responsabilidades que cumplir hoy.
Soy importante.

Mi trabajo es escoger qué clase de día voy a tener.

Hoy puedo quejarme porque el día está lluvioso
o puedo dar gracias porque las plantas están siendo regadas.

Hoy me puedo sentir triste porque no tengo más dinero
o puedo estar contento porque mis finanzas me empujan
a planear mis compras con inteligencia.

Hoy puedo quejarme de mi salud
o puedo regocijarme de que estoy vivo.

Hoy puedo lamentarme de todo
lo que mis padres no me dieron mientras estaba creciendo
o puedo sentirme agradecido de que me permitieran haber nacido.

Hoy puedo llorar porque las rosas tienen espinas
o puedo celebrar que las espinas tienen rosas.

Hoy puedo autocompadecerme por no tener muchos amigos
o puedo emocionarme y embarcarme en la aventura de descubrir nuevas
relaciones.

Hoy puedo quejarme porque tengo que ir a trabajar
o puedo gritar de alegría porque tengo un trabajo.

Hoy puedo quejarme porque tengo que ir a la escuela
o puedo abrir mi mente enérgicamente y llenarla con nuevos y ricos
conocimientos.

Hoy puedo murmurar amargamente porque tengo que hacer las labores del
hogar

o puedo sentirme honrado porque tengo un techo para mi mente y cuerpo.

Hoy el día se presenta ante mí esperando a que yo le dé forma
y aquí estoy, soy el escultor.

Lo que suceda hoy depende de mí.
Yo debo escoger qué tipo de día voy a tener.

Que tengas un gran día... a menos que tengas otros planes...