

CASAL DE GENT GRAN DEL
BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

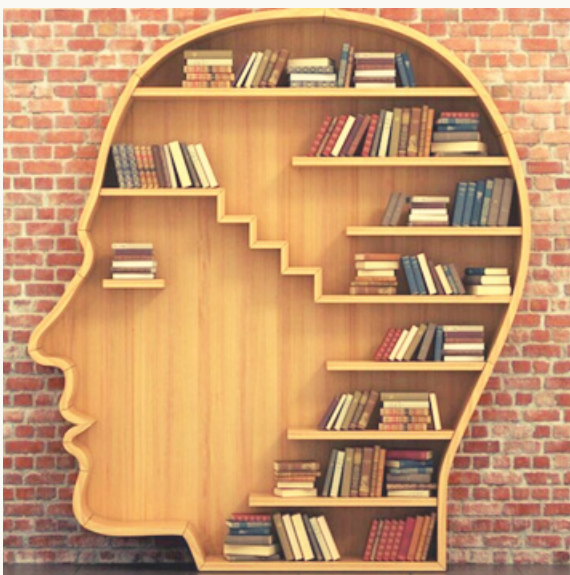
SALUT

- Gestió de preocupacions intrusives
- Gimnàstica de manteniment - classe guiada
- loga per principiants - classe guiada
- 10 endevinalles per exprimir-te el cervell
- Cuina del mon: recepta moussaka grega



ENTRETENIMENT I CULTURA

- Llibres online - amb el carnet de la biblioteca
- Tour virtual: museu del Louvre
- Pel·lícules online
- Festival de música "Yo me quedo en casa" - a través d'instagram





NOVES TECNOLOGIES

- Apren a descarregar aplicacions en mòbils i taulets
- Les millors aplicacions mòbils per passar la quarentena
- Com crear un compte d'Instagram pas a pas

LA VEU DELS SOCIS

Divendres 13 de març del 2020

És la tarda, encara no s'ha ordenat el confinament. El nas em suqueja i tinc pocs mocadors de paper. Les lleixes destinades als productes de cel·lulosa del supermercat estan més netes que si els haguessin passat una aigua amb lleixiu. Tota la ciutat s'ha tornat boja pel paper higiènic i aquest comportament està afectant totes les modalitats cel·lulòsiques. Resumint, després de passar per dos súpers torno a casa amb les mans buides.

Per sort, les situacions extremes, i aquesta del corona virus o la COVID-19 promet ser-ho, activen la imaginació. En arribar a casa busco dins l'armari del rebedor una capsa de cartró plena de mocadors de cotó. N'agafó un bon grapat. Els deixo sobre la tauleta. M'adormo asseguda al sofà tot llegint Laura a la ciutat dels sants. Em desperto veient la forma del corona virus a la pantalla de la tele. Veig la Mel, la gata rossa, que és damunt d'un munt de dones...

No és que les dones estiguin apilades unes sobre les altres, sinó que la molt espavilada ha triat jeure damunt dels mocadors de cotó. Les dones que van enriquir aquests trossos de cotó amb puntes fetes amb ganxet totes són mortes. La majoria de vegades, els mocadors eren trossos de roba reaprofitats o comprats a les fabriques tèxtils del Bages per pocs diners, perquè ni els trossets no es regalaven. Ser comerciant passava per davant de tot, "la pela es la pela".

Se'ls feien pagar poc, però els cobraven. I així, amb aquests retalls de cotó llis o amb mostra, la tia Flonila, la Maria de Castellgalí i l'avia Irene, la meva sogra, passaven les tardes caloroses d'estiu. No vull dir que estiguessin pas juntes, algunes ni es coneixien, però la manera de fer front a les primeres hores de les tardes caniculars era la mateixa.

Avui les obres d'aquestes dones han sortit de nou a la llum. El meu nas els ho agraeix. No deixen polsim i son extraordinàriament suaus. He de pensar que no els puc llançar a la brossa, si no posar-los dins una bosseta de plàstic per després afegir-los a una rentadora de roba blanca.

Mocadors de puntes a ganxet.

Merci, dones que m'heu precedit!!!!

Autora: Tere Vall - voluntària de la comissió de biblioteca i de gènere del Casal



En el 20è dia de confinament, el fet d'estar a casa ja s'està convertint en una rutina. Allò que al principi ens pensàvem que no ho aguantaríem, sortosament ho anem passant com bonament podem amb força paciència i resignació. L'ésser humà té una capacitat d'adaptació inversemblant, la qual cosa ajuda a portar-ho millor.

D'altra banda, el poder creatiu i d'inventiva de totes i tots nosaltres també contribueix a crear activitats, jocs, manualitats, lectures, cuinar plats elaborats, (a part d'endreçar papers, fotos...), així com tota mena d'aficions de cadascú, adaptats a les actuals circumstàncies. Tots tenim la nostra manera de distreure'ns i passar les estones. Però alhora cal donar molta importància als exercicis físics, que podem realitzar força bé a casa. Des de gimnàstica, tai-xí, pujar i baixar les escales, caminar pel pis o la terrassa, ballar... A mi personalment m'acompanya sempre la música mentre faig les tasques de casa, se'm fa molt més agradable.

Tot i que les xarxes socials compleixen un rol a nivell afectiu, s'ha de ser prudent i establir un temps per no caure en el parany de l'addicció.

Precisament aquests dies he sabut que diversos grups de wasaps s'han hagut de congelar fins que es reprengui la vida normal, donat que l'allau d'entrades de videos, fotos, etc. per part d'alguns membres del grup, es feia insuportable.

En canvi, pel fet que ara tenim molt temps, s'estan fent trucades pel telèfon fix i tanmateix pel mòbil, perquè la gent necessitem aquests dies el contacte més de prop, ja que no és possible el contacte presencial. Aquests darrers dies he rebut moltes trucades telefòniques de familiars i amigues que m'han dit el que acabo d'exposar.

Bé, encara ens queda molt temps per acabar de fer el que ens hàgim proposat i per anar reinventant si cal, més activitats d'entreteniment.

Molta energia positiva i endavant!!

Autora: Isabel Serra - professora 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

Felicidad en tiempos difíciles

¿un acto revolucionario?

Alcanzar la felicidad en tiempos complicados parece sin duda un imposible. Pero la adversidad tiene una extraña virtud, nos va quitando capas y capas hasta recordar que la auténtica alegría y el bienestar se encuentra en las cosas más sencillas de la vida.

El día de la felicidad se celebra cada 20 de marzo. Esta fecha fue decretada por la ONU en el 2012 con una finalidad muy concreta: crear conciencia para que entre todos luchemos por nuestros derechos para alcanzar el bienestar, la alegría y la satisfacción plena. Ahora bien, en el contexto actual, bien podríamos preguntarnos cómo hacerlo, cómo hallar la felicidad en tiempos difíciles.

Como suele decirse, afrontar momentos complejos forma parte de nuestra experiencia vital. Por tanto, no es fácil encontrar ese punto álgido en el que sentirnos felices en medio de esas dificultades que de vez en cuando llaman a nuestra puerta sin preaviso.

Sin embargo, es importante saber que este concepto tiene en realidad varias capas psicológicas y, aún en medio de un océano de tempestades, es posible conectar con dicho sentimiento.

No tenemos más que recordar, por ejemplo, la definición que nos dio Aristóteles sobre la felicidad. Para el padre de la filosofía occidental, la felicidad es una actividad del alma y solo se alcanza cuando somos capaces de hacer algo bello o bueno. Por tanto, el simple hecho de ser virtuosos, de llevar a cabo actos nobles para con nosotros y las personas que nos rodean, ya debería ser un buen componente para sentir ese bienestar.

Se trataría, por tanto, de ajustar nuestro enfoque y de tomar conciencia de ciertos aspectos de nuestra existencia. Porque a pesar, de cada embestida, de cada brecha y extraño revés del destino, podemos seguir vibrando con esta emoción.

Felicidad en tiempos difíciles ¿cómo encontrarla?

La palabra felicidad tiene un origen curioso y evocador. El adjetivo feliz viene del latín, del término felix, que significa 'fértil'. Esta palabra tiene por tanto su raíz en el mundo agrícola, hasta el punto de que los poetas romanos llamaban árboles felices a aquellos que daban muchos frutos. Plinio, por ejemplo, hablaba de los árboles tristes, esos que no florecían en primavera y no daban frutos en verano.

De algún modo, este 2020 parece ser un campo fértil para que solo crezcan este tipo de árboles de los que hablaba Plinio. Así, y aunque la ONU focalice la necesidad de trabajar de forma conjunta para acabar con el hambre, las guerras y la desigualdad social, hay más factores que dificultan nuestra capacidad para ser felices.

Los trastornos mentales, las enfermedades, las pérdidas, la incertidumbre económica y laboral nos sitúa en esa cuerda floja donde tanto cuesta mantener el equilibrio.

¿Cómo lograr por tanto ser «árboles felices» cuando transitamos por este tipo de situaciones?

Compromisos y propósitos vitales

Felicidad es algo más que experimentar placer. Más incluso que alcanzar logros, que tener bienes, que lograr el éxito. La felicidad en tiempos difíciles pasa por recordar cuáles son nuestros propósitos, qué significado le damos a la vida y clarificar, a su vez, cuáles son nuestros compromisos.

Nuestra familia, amigos, nuestros sueños e ilusiones o el compromiso con nuestro trabajo son esas raíces que nos nutren, incluso en los días complicados.

Mente flexible y corazón resistente

Con el enfoque mental correcto es posible hallar la felicidad en tiempos difíciles. Se trataría de ser flexibles ante cada evento y circunstancia. De no resistirnos ni pelear ante cada cambio, de ser

abiertos y receptivos frente a cada experiencia para aprender de ella.

Si actuamos como ese muro que no acepta lo que está pasando, difícilmente avanzaremos en el viaje vital. Hay que tener calma, apertura, equilibrio interno.

Por otro lado, además de una mente flexible, necesitamos también un corazón resistente. ¿Qué significa esto?

Implica, por ejemplo, hacer uso de la resiliencia.

También, de ese hilo que es la autoestima capaz de reparar y coser cada herida, cada pedazo suelto.

Reconectar con las cosas sencillas de la vida

El día de la felicidad debe recordarnos una fórmula esencial que nunca falla: aprecia las cosas más elementales de la vida y darás con la auténtica alegría. Si hay algo curioso que tienen las épocas complicadas es que nos van quitando capas. Nos retira, por ejemplo, el demonio de la prisa, el de las obligaciones y tareas pendientes.

Nos va despojando de esa esada mochila en la que acumulamos enseres que en realidad no eran tan esenciales. Y de pronto, lo hacemos, nos damos cuenta de lo bonita que es nuestra existencia gracias a los hechos más insospechados. Quedar en una cafetería con un amigo y conversar durante horas.

La felicidad en tiempos difíciles se concentra en momentos. En pequeñas pinceladas donde conectar con los nuestros, donde relajarnos con algo que nos apasiona: música, un buen libro, dibujar, una vieja película que no nos cansamos de ver...

Para concluir, como bien decía Viktor Frankl, son nuestras decisiones y pensamientos los que favorecen nuestro bienestar, no las condiciones. Cuidemos de nuestras emociones, de nuestro enfoque personal para garantizar que no falte ni un gramo de felicidad en nuestros bolsillos.

Este artículo fue redactado y avalado por la psicóloga Valeria Sabater