

CASAL DE GENT GRAN DEL
BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

SALUT

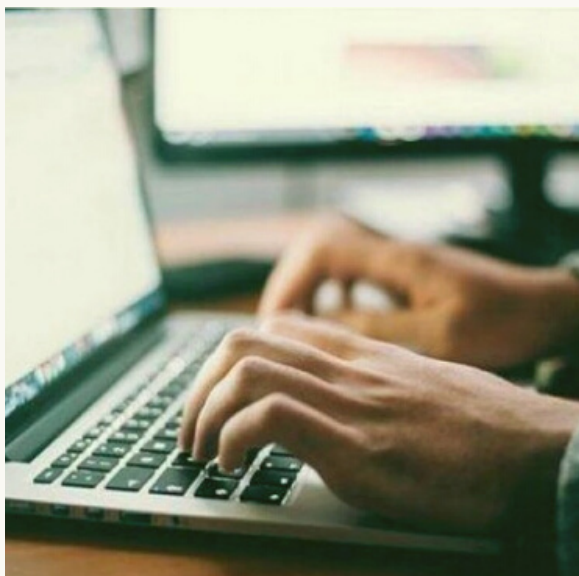
- Meditació guiada per dormir
- Telèfons de suport emocional
- Activació física - classe guiada
- Tai Chi - classe guiada
- Cuina del mon: quiche Lorraine (França)



ENTRETENIMENT I CULTURA

- Pel·lícules per descarregar - amb el carnet de la biblioteca
- Tour virtual: galeria Uffizi
- Catàleg de revistes i diaris





NOVES TECNOLOGIES

- Fes-te el carnet de la biblioteca online
- Ràdio garden - escolta totes les ràdios mundials a temps real
- Treballa la memòria - aplicació per mòbil

LA VEU DELS SOCIS

TOT ÉS SENZILL A LES TERRES DE PONENT

A les terres de ponent, tot és senzill.
Marges fets amb carreus de pedra polida,
escairats com els de les catedrals,
que donen la sensació de permanència,
durant segles, aliens a tu i a mi, que els miro.

I al cim una terrassa on les oliveres
de fulles platejades i trons recargolats,
filigranes que el temps ha esculpit,
les arbequines s'omplen de l'oli olorós.

Autor: Jaume Cendra

3r ESCRIT DE CONFINAMENT

15 d'abril del 2020

Aquests dies ens estem preguntant com serà la vida després del confinament.

Ens haurà fet canviar la nostra escala de valors, els nostres mals hàbits envers el Planeta, les nostres preocupacions per coses insignificants?

És obvi que hem tingut prou temps per reflexionar els pros i els contres del nostre habitual comportament a nivell general, formant un tot en un mateix territori, amb el que això comporta.

Es fa palès actualment la davallada de l'índex de contaminació ambiental a les grans ciutats, així com també la forta disminució del nivell acústic, que fins i tot ens ha permès sentir el cant dels ocells, prolífic a la primavera, com mai ho havíem pogut percebre a Barcelona.

El fet d'estar aïllats ens fa sentir la necessitat de comunicar-nos de la millor manera possible amb familiars i amics, per la qual cosa s'han revifat les trucades per telèfon, i gràcies a la nova tecnologia proliferen les videoconferències.

Tanmateix cada vespre volem lloar i agrair a tot l'àmbit sanitari, social i de voluntariat l'esforç físic, professional i sobretot humà que estan donant, en forma de forts aplaudiments que es fan cada vespre arreu.

Els astronautes que han anat a la Lluna expliquen que la visió del la Terra des del Cel és una rodona compacta, i moltes vegades la humanitat sembla que se la imagini d'una manera fragmentada. Per tant, i davant la pandèmia del Coronavirus que afecta tot el món, s'ha demostrat que no es tracta de països rics o pobres, sinó i molt

important, de la capacitat de governants i ciutadans a l'hora d'afrontar-ho.

El que estem passant ara és un assaig per als possibles propers virus o bacteris que ens vinguin a visitar. Si més no cal que s'aprenguin bé les pautes, mesures i prevenció per combatre'ls, per finalment poder atacar-los amb una vacuna que més tard o més d'hora arribarà. Molt coratge, prudència i ànims per seguir endavant.

Autora: Isabel Serra, professora voluntària del taller de gimnàstica de manteniment i col·laboradora 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

No estamos en una celda de aislamiento, sino caminando hacia la vida

La vida está llena de hechos y muchos de ellos son irrelevantes o significativos, no porque lo sean en sí mismos, sino porque son para cada uno en particular.

No podemos negar que la amenaza del COVID-19 tiene estatus de crisis para el mundo, pero también es cierto que cada uno de los seres humanos del planeta tiene una vivencia absolutamente subjetiva de este hecho.

Cada uno de nosotros, hijos de este nicho ecológico terráqueo, tendrá su propia significación sobre esta situación y con ello llevará a cabo acciones consecuentes. Lo cierto es que podemos caminar hacia la vida, a pesar de lo que está ocurriendo.

Una crisis, una oportunidad para el cambio

Como toda crisis, esta es una tremenda oportunidad para generar un cambio -profundo, no suntuario-, una modificación del rumbo que estaba tomando la sociedad e intentar darnos cuenta de cómo vivimos y de lo contradictorios que somos.

Ahora nos quejamos del aislamiento, pero en general vivimos aislados, en concreto, tecnológicamente aislados. Nos sienta mal que no nos podemos tocar, lo cierto es que casi somos fóbicos al contacto e interponemos ordenador, tablet o teléfono móvil con los demás.

Nos quejamos siempre que debemos parar la velocidad del ritmo en que vivimos y ahora que estamos obligados a parar nos volvemos a quejar y peor, no sabemos qué hacer.

En este tiempo de reclusión, no somos Papillón en la isla de Diablo, ni Jack Nicholson en la célebre película Atrapado sin salida. Este es un tiempo de cuidado personal y cuidado de los otros, una especie de spa que nos permita relajarnos y darnos un tiempo de reflexión, pero de acciones concretas para caminar hacia la vida.

Se trata de un tiempo capitalizable para nuestro propio crecimiento, porque cada uno en su casa con sus cercanos afectivos puede generar microcambios que unidos y potenciados con otros generaran un cambio en el mundo. Sí, en el mundo y no es delirante, es un efecto dominó en positivo, no catastrófico.



¿Cómo vivir estos días en casa?

Así, para facilitar la convivencia y este tiempo de cuarentena en casa, son recomendables las siguientes pautas:

Habla con tus seres queridos

Preocúpate y llama a tus familiares, sobre todo, a las personas mayores, abuelos, tíos, padres, ellos son población de riesgo. No los dejes solos, cuídalos y haz lo posible para que se sientan protegidos.

Compréndete

Puedes enfadarte, estar de mal humor, quejarte o criticar, pero piensa que puede que estés con el síndrome de abstinencia de la hiperactividad.

Quedarte en casa y sin saber qué hacer puede que te ponga los pelos de punta. Por ello, ¡compréndete! Intenta traducir ese tiempo en acciones.

Concédete un tiempo para ti

Quizás no estás acostumbrado a estar todo el día con tu pareja e hijos y estar así de repente, todos encerrados en casa las 24 horas del día puede que te agobie. De hecho, es muy normal que aumenten las discusiones, los crispamientos y los tratos poco cordiales...

Busca un tiempo para ti, a solas. Haz videollamadas con amigos, habla con ellos, cuéntales qué tal estás, qué te pasa y cómo te sientes.

Evita la sobreinformación

No pases todo el día con la televisión encendida, viendo telediarios o leyendo noticias de periódicos y redes sociales sobre el mismo tema constantemente. Esto perturba y no informa. Hay que protegerse de la sobreinformación.

Juega

No pases todo tu tiempo viendo series y películas, recobra lo lúdico. Juega con tu pareja, con tus hijos, incluso con tus amigos desde la distancia a través de alguna app o juego online.

El juego es algo que las obligaciones cotidianas te ha hecho perder, pero hoy puedes recuperarlo. Te impresionará ver lo bien que te viene.

Prepara tu casa

Dicen que la casa es el mundo interno, por ello trata de hacer esas cosas de casa que tenías postergadas.

Prepara tu jardín, pinta alguna pared o arregla aquella mesa que tenías pendiente. Cocina la comida que te gusta, ordena tu ropa, tus armarios, tus documentos e incluso tira aquello que no vas a usar y selecciona aquello que puedes donar.

¿Un café virtual?

Usa la cámara para hacer encuentros digitales con tus amigos. ¡Tómate un café virtual con ellos!

Aprovecha esta cuarentena para hablar con todos aquellos con los que quedabas de palabra, pero luego nunca era posible. ¡Es el momento!

Haz ejercicio

Monta un gimnasio en casa. Arma un circuito, transpira, muévete. El ejercicio físico favorece la segregación de endorfinas y activa la neuroplasticidad, más allá de activar de forma positiva los sistemas cardiorrespiratorio y musculoesqueléticos.

Reflexiona

Piensa en positivo. Es momento de introspección y reflexión para armar una planificación de lo que deseas hacer este año, con

objetivos y metas mínimas posibles a cumplir y por supuesto acciones.

Se trata de una oportunidad para caminar hacia la vida, no lo olvides.

Valórate, pero no te olvides de los demás

Valórate y valora tu tiempo con otros. Es el mejor trampolín para crecer, armar una rutina, crear, divertirse. La buena autoestima genera un afrontamiento en positivo y es la gran motivadora de la acción.

Este tiempo es una gran oportunidad para romper el individualismo recalcitrante al que estamos habituados y transformarlo en solidaridad, porque solo de esta manera, mancomunados, lograremos salir de esta crisis.

Seguramente, tienes miedo, pero no te preocupes. El miedo es una emoción adaptativa que al ser humano le sirvió para acomodarse a los diferentes contextos que le tocó vivir. Te recomiendo que transformes el miedo en acciones. Tú eres el gran protagonista en este momento.

Hagamos que esta situación llegue a buen destino. Y no lo olvidemos, no depende del COVID-19, esto depende de nosotros y de la actitud que tomemos. Entonces, caminemos hacia la vida.

Marcelo Ceberio - Psicòleg

