Setmana del 4 al 10 de maig

Vol 6

CASAL DE GENT GRAN DEL BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

SALUT

- Com mantenir una dieta sana i equilibrada
- Exercicis de relaxació
- Estiraments - classe guiada manteniment físic
- Jocs de memòria visual
- Cuina del mon: mutabal (Árabe)

ENTRETENIMENT I CULTURA

- Accès a la plataforma online del Teatre Reial
- Visita virtual: Museu Van Gogh
- Manualitats fàcils amb material reciclat

NOVES TECNOLOGIES

- Edició de fotos amb photoshop - tutorial (primers pasos)
- Configura les teves aplicacions i xarxes socials per que siguin segures

LA VEU DELS SOCIS

QUERENCIAS

Ni eran bonitas, ni eran ya cómodas. Pero yo, según decía mi madre, les tenía querencia. A mí la palabra querencia me parecía feísima y además no sabía qué quería decir. Para mí, rimaba con herencia, algo de lo que en esos tiempos siempre se estaba hablando en mi casa y que llevaba a discusiones y a maloshumores. Parece que las herencias habían llevado a los hermanos de mi madre a no hablarse. Las zapatillas a las que yo tenía querencia estaban desbocadas (otra palabra rara porque el maestro nos había enseñado que el prefijo des- significaba sin, o una cosa así. Y mis zapatillas si algo tenían de verdad era una boca enorme. Tenían también las suelas agujereadas, las punteras rotas, estaban descoloridas de tanto sol, tiesas de tanta agua, sin cordones. Me llevaban un poco la contraria porque por más que yo lo quería, a ellas no se les antojaba crecer al mismo ritmo que mis pies, con lo que las uñas se resentían dolorosamente.

Pero en general nos llevábamos muy bien. Recorríamos muchos caminos juntos, pateábamos pelotas y piedras, sudábamos al mismo tiempo, éramos inseparables. Me enfurecía que mi madre me dijese: “tíralas de una vez, o me obligarás a que las tire yo”. Pero tampoco ella se atrevía a tirarlas, todo lo más a esconderlas disimuladamente en el fondo del armario por ver si me olvidaba de ellas y un día podían ir a parar a la basura.

De repente desaparecieron. No pude encontrarlas. Y eso que busqué y rebusqué por todas partes. En los ojos de mi madre me pareció ver una lucecita de alarma cuando le pregunté por ellas.

Luego me hice mayor y ya no me importaron. Es más, cuando alguien cuenta esa historia de mis zapatillas y de mi querencia - como esas gracias de los niños pequeños que los adultos repiten machaconamente como si fueran un signo de la singularidad de sus vástagos - sólo viene a mi cabeza la sensación de engaño, pero a decir verdad apenas si puedo recordarlas.

Autora: Concha Sànchez - sòcia del Casal

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 electrònica infobaixguinardo@gmail.com

ETS UNA PERSONA FORTA

A vegades, he escoltat i també he dit «Ets una persona forta, jo no hagués pogut amb aquesta situació». Crec que moltes vegades, dividim les persones en dos tipus: les persones débils i les persones fortes. És com si algunes persones haguéssin desenvolupat recursos que les fan més fortes davant situacions i altres no. Però, què pensem quan diem que una persona és forta? Normalment, l'atribuim característiques com la capacitat de superació, de sortir endavant, de no venir-se a baix, mantenir la calma i la fermesa.

Els trets de les persones emocionalment fortes no tenen res a veure amb la duresa del caracter, la inflexibilitat o la tendencia a imposar-se a la resta de persones. Tot el contrari. Les persones emocionalment fortes tendeixen a ser moderades i a estar en equilibri. L'autocontrol és la clau per la fortalesa emocional, l'autocontrol no és la repressió, l'autocontrol és tenir l'habilitat per identificar les emocions i saber expresar-les.

Sentir tristesa forma part de la vida de les persones, la persona forta plora, clar que plora i expressa aquesta tristesa perquè així és la manera que pogui sortir la emoció i s'alliberi.

A vegades penso que estem invaits per una tendencia al positivisme irreal i a mostrar sempre que estem feliços i això limita la nostra necessitat d'estar tristos.

Quines són les característiques de les persones emocionalment fortes?

1. Són emocionalment intel.ligents. Són persones que saben mantenir la calma en les situacions díficils, tenen equilibri emocional i estan preparades davant el canvi.

2. No depenen de la opinió de les altres persones. A tothom ens agrada caure bé, però aquestes persones no depenen d'això, una

cosa és el desig i una altra diferent és la necessitat, la necessitat ens fa aferrar-nos i això és el que fa mal.

3. Accepten bé les crítiques constructives. Comenten errors com tothom i davant les crítiques constructives aprenen d´això.

4. Assumeixen les equivocacions tenint compassió d´elles mateixes i empatia amb les altres persones

5. Tenen objectius clars que els motiven sempre a seguir per aquests camins

6. Mantenen la calma davant de situacions díficils, poden estar tristes, rabioses, engoixades però sense desbordar-se davant de les situacions.

7. Creuen en les seves capacitats de superació, recorden que han pogut sortir d´altres situacions i això els ajuda a tirar cap endavant.

8. Encara que tinguin por fan les coses amb por.

És cert que hi han persones que sembla que de forma innata tinguin aquestes característiques però també és veritat que les poden desenvolupar. Per la meva experiència com a psicol.loga he vist persones que s´han enfortit emocionalment al haver passat per diferents situacions de la vida. Crec que en general les persones aprenem de les situacions i quan es repeteixen o tenim situacions semblants ja tenim més recursos del que teniem al principi.

Lola Guerra Ruiz. Psicòloga Col. N°11389