

CASAL DE GENT GRAN DEL
BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

SALUT

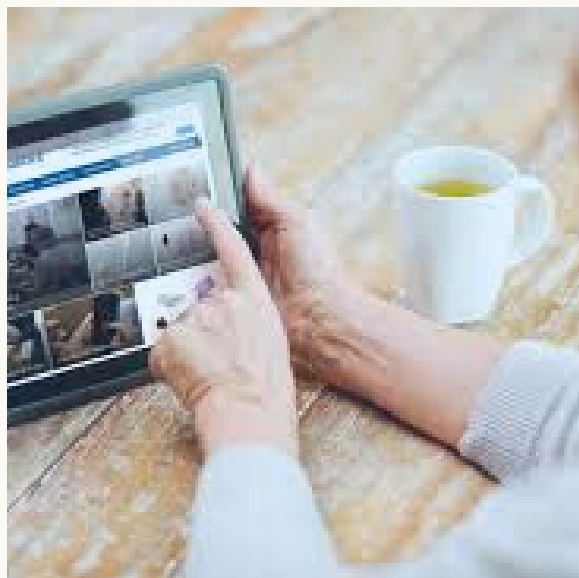
- Meditació guiada per deixar de pensar
- Activación física - classe guiada
- Posa't en forma ballant - classe guiada
- Jocs divertits per treballar la ment
- Cuina del mon: bacalao a la portuguesa



ENTRETENIMENT I CULTURA

- Aprèn idiomes i diverteix-te
- Tour virtual: tombes egípcies
- Cultura confitada d'Horta-Guinardó: propostes d'entreteniment





NOVES TECNOLOGIES

- Aprèn a utilitzar el teu telèfon intel·ligent - guia
- Com fer videotrucades amb l'ordinador (Jitsi) - guia
- Tutorial d'ús de whatsapp

LA VEU DELS SOCIS

¡Madre mía!!!

Quien nos iba a decir a nosotros hace solo unas semanas, que un virus que no vemos nos fuera a poner nuestras vidas patas arribas.

Confinados en casa, los primeros días piensas.....mira, pondré en orden cosas que por tu día a día quizás no le prestabas tanta atención.

Pero los días van pasando, y las noticias de la televisión no son nada alentadoras y deciden alargar la cuarentena 15 días más. Tienes que empezar a reinventarte y crear actividades en casa para hacer más llevadero el día.

Lo primero que hemos decidido es organizar el día a día, desayunar, decidir hoy que hacemos para comer, rescatar libros para volver a leer, organizar caminatas por casa, hacer algo de gimnasia y el buen merecido descanso para poder ver

una buena película o serie y no olvidarnos de escribir algo positivo cada día.

Después de días en casa te vienen pensamientos a la cabeza y uno de ellos ha sido el llegar a agradecer que mis padres no estuvieran conmigo.

Dicen que de todo lo malo siempre hay algo bueno, esperemos que sea así, que esta situación que nos está tocando vivir nos haga más fuertes y mejores personas

Autora: Montse Gordillo - professora voluntària de memòria i component de la comissió de gènere 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 infobaixguinaldo@gmail.com

COM PODEM CUIDAR A LES PERSONES GRANS DURANT AQUESTS DIES?

Actualment, estem vivint uns moments difícils de gestionar en molts aspectes com a conseqüència de la pandèmia d'un virus anomenat Covid_19 que va aparèixer a Xina fa uns mesos i que malauradament també ha arribat a casa nostra alterant de dalt a baix els nostres hàbits, rutines, contactes socials, etc. Un dels temes que més preocupen a les autoritats sanitàries és que estem davant d'un virus desconegut del que, de moment, no hi ha vacuna i del que cada dia apareixen nous contagis ocasionant molt dolor en el

nostre país. La situació és alarmant i preocupant, per això hem de seguir estrictament tots aquells consells sanitaris i de confinament #Joemquedoacasa que ens diuen constantment a través dels mitjans de comunicació.

La prevenció i la confiança són les úniques vacunes que disposem en aquests moments. I tu, ja les tens?

No només afecta a la salut física, sinó també a la nostra salut emocional. La por al contagi ens ajuda a poder fer cas del que ens diuen, sobretot si som persones grans perquè ens diuen que és una col·lectiu de risc provocant que la sensació de vulnerabilitat pugui ser més gran. Per això, el que us vull traslladar són alguns consells per poder gestionar aquesta situació de la forma més responsable i serena possible per part de les persones més grans.

És normal tenir por a que ens contagiem, sobretot si coneixem alguna persona que ha donat positiu en la prova, una altra cosa és que això ens tregui el son i ens hi preocupem més del que és necessari. Per això, és important evitar mirar constantment les notícies perquè ens crea una sensació d'alarma fent que la por passi de 0 a 100 en segons. És important que tinguem una dosi suficient de por perquè ens permet protegir-nos de la mateixa manera que tenim por a caure'ns quan baixem les escales o arribar tard si hem quedat per fer el cafè amb alguna amigat. He escoltat a persones grans que segueixen anant al supermercat cada dia o a comprar el diari sense respectar la distància d'1,5 metre recomanable pensant que això no els hi passarà. Vaig parlar l'altra dia amb la meva mare que havia anat a visitar una amiga sense ser conscient del perill al que s'exposa.

És un error pensar que a mi no em pot passar i, per això, hem de protegir-nos de forma cívica i disciplinada perquè afecta la salut d'altres persones

Si algú ens ve a cuidar a casa, li hem de demanar que utilitzi guants o mascareta perquè, encara que no hi hagi símptomes, hi ha perill de contagi. Per exemple, els meus pares no havien parlat res de tot això amb la treballadora de llar com si no estigués passant res. Si una persona gran necessita ser atesa per un/a cuidador/a, pot continuar rebent aquesta atenció tenint cura de les mesures recomanades. És important adaptar les nostres rutines i bons hàbits en aquest període de confinament sigui a través de l'alimentació, l'exercici físic, la son i el contacte amb les persones que més estimen a través de trucades, whatsapps i, fins i tot, utilitzant eines que ens permetin veure'ns. És molt gratificant veure el somriure de la neta o escoltar la veu d'un fill que em diu que em troba a faltar.

Les mesures adoptades per part del govern fa que ens hem de quedar a casa havent de passar moltes hores sense poder sortir al carrer anant al Casal a fer les nostres activitats, anant al gimnàs a fer exercici físic, fent la compra aturant-nos a xerrar amb alguna persona coneguda, mantenint les visites amb la família perquè hi ha una celebració, abraçant als nets o netes a la sortida de l'escola, etc. Entenc que és una situació difícil, per això em recordo que la meua salut i la dels demés depèn d'això. Aquelles persones grans que viviu soles us pot afectar més en el vostre estat d'ànim perquè el dia es pot fer molt llarg i, fins i tot, poden aparèixer pensaments més tristos del que és habitual perquè s'ha trencat el vostre dia a dia.

Tinguem cura d'aquelles persones que viuen soles preguntant què necessiten si viuen en el nostre edifici o trucant-les per telèfon cada dia per intentar animar-les i que se sentin una mica menys soles del que estan.

No cal esperar que ens truquin per agafar el telèfon i tenir contacte els nostres éssers estimats. La meua mare m'explica que escolta cada dia música posant-se a ballar al menjador de casa, el meu pare fa cada dia sudokus per continuar exercitant la memòria, etc.

Cadascú ha de trobar formes de tenir la ment activa i desperta amb activitats que es poden fer dins de casa.

El que si que sabem és que, encara que no té una data de caducitat molt clara, aquesta situació és temporal i que recuperarem ben aviat la nostra vida anterior. Potser li podem donar la volta a la truita i plantejar-nos què en podem plantejar aprendre de tot això. Tot té les seves dues cares, una més lluminosa i l'altra més fosca. Es tracta de veure on col·loquem la nostra atenció si en la crisi o en l'esperança, en la por o en la confiança, en l'allau de notícies que veiem a la televisió o aplaudiment cada dia a les 20h, en la solidaritat que s'està despertant en moltes persones o el nombre d'empreses que sol·liciten un ERTE, etc.

Espero i desitjo de tot cor que aquestes paraules permetin alleugerir el dolor, la tristesa i/o la por que aquesta situació us pugui estar generant. Us envio una forta abraçada desitjant que les abraçades, les carícies, els petons i el somriure tornin a circular pels nostres carrers ben aviat!

Com diuen la cançó del grup de música OBESES:
Ens en sortirem!

26 marzo, 2020 por Daniel Borrell

Daniel Borrell Giró, psicòleg i formador
danielborrell@quantumpsicologia.com
Instagram @danielborrellgiro

