

CASAL DE GENT GRAN DEL
BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

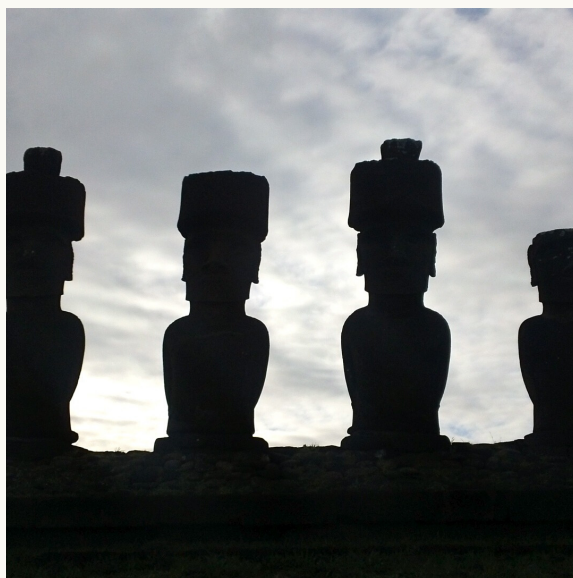
SALUT

- Reflexions del COPC.
- Exercici físic.
- Meditació guiada: Mindfulness.
- Entrena la ment: Quiz.
- Cuina: Calamars farcits.



ENTRETENIMENT I CULTURA

- Pel·lícula: Germanes.
- Tour virtual: Hermitage.
- Ruta Gaudí i el modernisme.





NOVES TECNOLOGIES

- APP recomanada.
- Vincular Facebook i Instagram.
- Consells per fer videos.

LA VEU DELS SOCIS

MARXA NACIONAL DE VETERANS 1998: NAVACERRADA 11-10-1998

Les Marxes Nacionals de Veterans es feien durant el pont del Pilar. Cada any ho organitzava una entitat muntanyenca diferent, per la qual cosa era una bona forma de conèixer els diversos indrets de la Península. Es lliurava un premi a l'home i a la dona més grans que aconseguien fer tota la marxa sencera.

La 25ena. Marxa va tenir lloc a Navacerrada. L'A. E. ICÀRIA com de costum va dissenyar un viatge en autocar del 9 al 12 d'octubre, tot alternant muntanya i art.

Érem un grup de 68 persones, sòcies d'ICÀRIA, però també d'altres entitats, entre les quals hi formava part un gran nombre de la UEC (sobretot de Gràcia).

Vam sortir a les 6'30 del matí en direcció a Sigüenza on hi vam dinar i per la tarda vam fer una visita guiada a la ciutat. Ens explicaren la història de l'antiga muralla, els arcs, esglésies, escuts el castell convertit en Parador i la Catedral, de la qual en destaca la "Sala de las Cabezas" que conté 3000 caps de pedra en el seu sostre, i tanmateix el sepulcre de D. Martín Vázquez de Arce "Doncel de Sigüenza".

Seguírem després cap al poble de Rascafría on hi vam estar allotjats aquells dies. És un poble situat a la serra madrilenya, a prop de Navacerrada.

L'endemà a les 8'30 vam enfilar vers Segòvia per fer la visita guiada a la ciutat. Lògicament vam començar per l'aqüeducte, el casc antic, les cases senyorials, el campanar i els capitells de l'església de St. Esteve, la Catedral d'estil gòtic tardà, amb la portalada dedicada a "San Frutos" la planta gòtica de creu llatina... No hi havia a penes capitells i els vitralls eren de vidre pintat. Hi destacava el retaule de La Pietat de Juan de Juni.

Tot seguit vam visitar el barri de la Canongia i l'Alcàsser, lloc que mereix una bona atenció. De les moltes sales que posseeix podem esmentar la dels genets, amb armadures petites i grans per a nens i adults; la sala de Felip II, la del tron, amb el més important sostre artesanat mudèjar, un vitrall que representa a Enric IV i dos quadres dels Reis Catòlics; la sala dels Reis, on hi ha 52 reis i la figura del Cid a la porta d'entrada.

Des de l'Alcàsser s'albirava el poble de Zamarramala on cada 4 de febrer, amb la seva alcaldessa al capdavant, manen les dones. També es podia veure l'església de la Vera Cruz, el Convent dels Carmelites Descalços i el Monestir del Parral.

A l'hora de dinar vam anar a un "mesón" a menjar "judiones y cochinillo". En acabar de dinar teníem davant nostre el Monestir de "San Millán" amb absis romànics que no vam deixar de fotografiar, finalitzant així la visita a aquesta ciutat.

Seguint la ruta establerta, ara havíem d'aturar-nos a visitar la "Granja de San Ildefonso", palau d'estiu dels reis de Castella i caprici del primer rei Borbó Felip V. Estava envoltat de jardins amb parterres, estàtues, fonts i diferents espècies d'arbres. L'interior era una barreja del barroc espanyol, del gust francès i refinament italià. Calia destacar la col·lecció de rellotges de sobretaula.

Disposava de diverses sales: la dels miralls, la de la font, la xinesa, el dormitori dels reis (totes elles amb grans llums de cristall de la Granja), les sales de tapissos, veritable col·lecció, un d'ells és la coronació de Felip V.

Ens vam apropar a la fàbrica de vidre per observar el forn. Passàrem a la sala on s'exposaven les eines i aparells, el forn antic de nova construcció, blocs de vidre de color verd i peces ja polides de copes, figuretes, etc. Ens van donar tota mena d'explicacions i a l'hora convinguda vam donar per finalitzada la visita.

Era l'hora de marxar per poder participar a l'Assemblea que es faria a l'Esportiu de Navacerrada (com cada any la vigília de la Marxa). Alhora sempre es fa un pica-pica preparat per la gent de l'Organització. Un cop acabat, vam marxar cap a l'Hotel de Rascafría on ens allotjàvem.

L'endemà dia 11, diumenge, l'autocar ens va acostar de bon matí al punt inicial de la Marxa. Hi havia una boira molt espessa i feia fred, tot i que per sort aviat es va esvaïr i s'obrí un jorn força clar. L'itinerari fou bonic i assequible per a tothom i amb bona senyalització. Pel camí vam coincidir amb el grup de Palència (que coneixíem d'altres anys) i que feien la seva gresca: cantaven, ballaven i onejaven la bandera de llur club aquí i allà.

A les dues del migdia ja es podia dir que havia arribat gairebé tothom al punt d'arribada. Com cada any es lliuraren els obsequis a cadascun dels participants i... a esperar que fossin les 16 hores per dinar. Mentrestant els asturians anaven servint sidra; ells serien els organitzadors de la Marxa de l'any vinent. El dinar va arribar en forma de "cocido madrileño" que estava molt bo i si més no va apaivagar la inquietud de la llarga espera. Seguidament es va fer el lliurament de premis a la muntanyenca i al muntanyenc de més edat, i a l'entitat amb més participants, donant així per conclosa aquesta diada.

De retorn a Barcelona, vam passar pel Monestir del Paular (que estava tancat per ser dilluns). Però sí que vam poder veure la imatge de la Mare de Déu de Montserrat que es venera en una ermita que hi ha al costat del monestir, i que fou exposada per iniciativa del Casal Català de la zona. Tanmateix visitarem Pedraza, la seva antiga Plaça Major, l'antiga presó i el Castell (també tancat).

Vam fer una aturada per veure el Monestir de Veruela. Dinàrem a Alfajarín i després cap a Barcelona.

Malauradament aquestes marxes ja s'han perdut. És una llàstima ja que era un motiu de trobada amb muntanyencs que ens coneixíem de cada any i era un intercanvi de converses entre tots, sense oblidar l'esperit del reconeixement a la participació de les persones grans.

És per això que he volgut recordar una d'aquelles marxes que vaig escriure en el seu dia i que sortí publicada a l'Excursionisme de la UEC (format petit) del mes de març del 1999.

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

FARMACIOLA DE PRIMERS AUXILIS PSICOLÒGICS PER AFRONTAR LES CONSEQÜÈNCIES DEL COVID-19:

Estem vivint un moment excepcional i nou com humans, l'arribada del coronavirus ha alterat tota la nostra vida, i ha generat noves situacions per a les que no estaven preparats. És un moment per posar en marxa tota la nostra capacitat d'adaptació i d'autocura. Com podem tenir cura de la nostra salut mental?

Estructurar el nostre temps:

La nostra activitat ha canviat, les criatures no van a l'escola, les persones adultes estem sumides en el teletreball, moltes persones estan afectades per un ERTE o han perdut la seva feina, tots els plans d'oci han quedat en suspens almenys de forma presencial. Per això és fonamental desenvolupar una rutina diària, i una gestió del temps que vingui marcada per lo important. I lo important, ja ho sabem ara, és la salut. Marcar-se un horari per despertar-se, portar a terme activitats per aconseguir que l'espai que habitem sigui agradable, tenir cura de nosaltres i dels altres, marcar-se un horari destinat a la feina, a l'activitat física, a l'aprenentatge, a les relacions i també a estones per gaudir i descansar. Cal evitar destinar massa temps a la informació sobre la pandèmia, evitar estar connectats tot el dia a les notícies, això només ajudarà a incrementar la por, que pot convertir-se en pànic.

Cuidar les nostres relacions:

En aquests moments, hi ha persones que estan passant soles el confinament, és el moment d'enfortir la nostra xarxa d'amistats, d'estar en contacte amb els altres de la forma que és possible.

D'altra banda, les famílies i nuclis de convivència, ens veiem obligades a compartir tot el temps i l'espai en situacions estressants. És fàcil enredar-se en discussions inútils. Per això és l'ocasió perfecta per ser conscients de la dificultat del moment -per cadascú de nosaltres- i intentar aportar des del millor que tenim, amb amor, molt humor i molta paciència. Ser conscients de les nostres dificultats i de les del demés, dels nostres límits.

Sabem que moltes dones estan en situació d'especial vulnerabilitat en les seves relacions. Si algun membre de la teva família o nucli de convivència exerceix violència sobre tu o d'altres pots demanar ajuda mitjançant el telèfon d'atenció 900 900 120 (Línia d'atenció contra la violència masclista) o al 016.

Tenir cura de l'alimentació i de la son:

Aquests són dos dels pilars de la salut física i psíquica, i quan es trastocuen acaben generant símptomes a tots els nivells i afectant la nostra salut mental. Cal respectar els horaris dels àpats, i que aquests siguin equilibrats.

La fruita, els fermentats o la fruita seca (de manera moderada) són bones opcions per combatre les baixades anímiques. L'ideal és optar per aliments que poden tenir un efecte positiu en l'estat d'ànim: peixos grassos (rics en àcids grassos omega-3 i associats a un menor risc de depressió), xocolata negra (conté compostos relacionats amb el benestar) o peix blau.

I de la mateixa manera cal dormir bé. Practicar exercici físic també contribueix al fet que el cervell realitzi els processos de regulació dels ritmes dels cicles de la son i la vigília. Una dutxa amb aigua calenta abans d'anar a dormir pot contribuir-hi, ja que augmenta la temperatura del cos. El cervell interpreta que s'ha fet un esforç i activa mecanismes per a la recuperació del cos.

A més, fixar un ritual relaxant abans d'anar a dormir resulta beneficiós. Llegir o escoltar música tranquil·la mitja hora abans d'anar a dormir ajuda a eliminar tensions. Aquestes activitats ajuden a la nostra escorça cerebral a sincronitzar els seus patrons d'activació, de manera que és més fàcil la inducció de la son.

Gestionar les nostres emocions:

Moltes persones han perdut algú en aquesta pandèmia, o han estat hospitalitzats o encara ho estan a la UCI, sense possibilitats de contacte ni visites de la família o de les seves amistats. Estem travessant un moment de dol com a societat i algunes vegades de forma traumàtica. Ens hem de poder permetre sentir i acollir les emocions i alhora no quedar-nos atrapats per elles. Això té a veure amb la intensitat de l'emoció i no amb quina emoció és. Quan tenim una emoció intensa, en el nostre cervell pren el comandament el nostre sistema límbic o cervell emocional, i en aquell instant perdem la possibilitat d'utilitzar també el nostre còrtex, reduint els nostres recursos mentals. Com ja he anat exposant en d'altres escrits, sabem que la pràctica de l'Atenció Plena ajuda a reduir la reactivitat i la impulsivitat, fruit d'una intensitat emocional molt elevada.

Podem aprofitar moltes activitats del dia a dia, per convertir-les en una pràctica de Mindfulness, com ara la dutxa -portant la nostra atenció a la informació dels sentits: olors, temperatura, el contacte de l'aigua i sortint de la "ment que divaga o el pilot automàtic"-, rentar-se les dents -d'igual manera concentrem l'atenció en les sensacions del cos, de la boca quan ens rentem les dents- o l'atenció a la informació interoceptiva, es a dir, a les sensacions físiques del nostre cos en aquest moment.

Saber demanar ajuda:

Potser no pots seguir aquestes recomanacions, i ets conscient que et costa dormir, o potser estàs bevent més alcohol, o fumes més, o la teva alimentació s'ha trastocat o notes el teu estat d'ànim alterat, o tens més conflictes en les teves relacions. És el moment de demanar ajuda a professionals de la psicologia. L'atenció precoç millora el pronòstic de les malalties en salut mental. Ara hem traslladat les consultes al format on-line, que també té els seus avantatges, com eliminar els desplaçaments i per això et podem atendre visquis on visquis.

Soledad Calle Fernández. Psicòloga Col. núm. 13.541
Quantum Psicologia.

