Vol.15 Abril 2021

CASAL DE GENT GRAN DEL BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

SALUT

- Sessió de gimnàstica per a gent gran: Activitat a casa.
- Consells de salut sobra l'ansietat i la depressió.
- Estar en contacte amb familiars i amistats aporta qualitat de vida a la gent gran.
- Alimentació sostenible.
- Cuina: Shepherd's pie de bolets.

ENTRETENIMENT I CULTURA

- Sant Jordi Barcelona 2021.
- Barcelona a la butxaca: Apps municipals.
- Barcelona film fest: Sant Jordi.
- Impacte film fest: festival de cinema i drets humans a Catalunya.
- Cicle de cinema dels drets dels infants.
- Manualitats per Sant Jordi.
- Les llibreries amb més història de Barcelona.

XARXES

- Canal Youtube Gran Gent en Xarxa Horta-Guinardó.
- Facebook
- Instagram
- Web
- Vimeo

- Tutorial de navegació per les xarxes socials del Casal.
- Recomanació: Llibres per regalar.
- Bookshop.org arriba per impulsar les llibreries independents en el mercat en línia.

AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA

CONFERÈNCIA 15 D'ABRIL

ELS OCELLS I LA NOSTRA CULTURA

a càrrec de Pere Alsina Master en Enginyeria i Gestió Ambiental UPC i Bioleg per la UAB.

Clic aquí

Afopa
Agrupació d'Aules de Formació Permanent per a la Gent Gran de Catalunya

UAB Universitat Autònoma de Barcelona

Districte d'Horta-Guinardó

Ajuntament de Barcelona

LA VEU DELS SOCIS

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

LA MUNTANYA MÉS ALTA DE CATALUNYA

La Pica d'Estats es troba entre la comarca del Pallars Sobirà i el departament d'Arieja, situada al final de la Vallferrera i de la ribera de Sotllo, formada per 3 pics poc separats l'un de l'altre. El pic central és el més alt, "la Pica": 3.143 m., el pic occidental o pic de Verdaguer: 3.131 m. i el pic oriental o punta Gabarró: 3.115 que és el vèrtex geodèsic.

La paret sud de la muntanya forma el frontal del circ glacial on s'ubica l'estany d'Estats. La carena coincideix exactament amb la frontera entre Espanya i França, amb una orientació general que va de nord, nord-oest a sud-est.

Des que Jacint Verdaguer la va coronar per primer cop el 25 d'agost de 1883, sent el primer català en fer-ho, la Pica d'Estats ha esdevingut una muntanya de culte per l'excursionisme del nostre país, havent-se convertit en un símbol, ja que a més a més, amb els seus 3.143 m. d'alçada és el sostre de Catalunya. Vista la poca tradició muntanyenca que al s. XIX hi havia al vessant sud dels Pirineus, la pujada la va fer per l'Arieja (França), on ja hi havia una via oberta des de l'any 1864.

Degut al desnivell a salvar, que acumula més de 2.000 m., tant sols els excursionistes molt ben preparats físicament poden completar l'ascensió en una sola jornada, que habitualment es divideix en dues etapes per fer-la més assequible. D'aquesta manera, la primera ens servirà d'aproximació i la segona força més dura, ens permetrà assolir els cims.

Quan jo la vaig fer anava amb un grup de 10 persones. Fou per St. Joan. Vam fer nit en tendes al llac de Sotllo i l'endemà vàrem pujar al cim de Verdaguer i a la Pica! L'emoció que se sent quan l'has coronat és indescriptible.Tot i ser finals de juny encara hi havia força neu que guarnia el paisatge; era un premi al nostre esforç i una meravella pels nostres ulls.

Isabel Serra

Patricia Ferré: "Les noves tecnologies poden ser un antídot contra la soledat no volguda".

La directora de la Fundació Cuberes-Donlo destaca que el domini de les TIC aporta confiança a la gent gran i els ajuda a entendre millor el món que els envolta.

'Grans i actius' és el lema de la Fundació Cuberes-Donlo, una entitat que fa més d'una dècada que promou l'envelliment actiu per millorar la qualitat de vida de la gent gran. Per assolir aquest objectiu, les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) juguen un paper important per a la fundació.

La Patricia Ferré, la seva directora, té clar que les noves tecnologies poden ser un gran antídot contra dues de les problemàtiques que més afecten la gent gran: la soledat no desitjada i el risc d'exclusió social. Parlem amb ella sobre els orígens de la fundació i la tasca que desenvolupa per fer realitat l'anhel del matrimoni Cuberes-Donlo.

La Fundació és el projecte personal d'un matrimoni.

Els Cuberes-Donlo eren una parella que no tenia família i van decidir destinar tots els seus béns a crear un projecte per millorar la vida de la gent gran de veïnatge català. Volien posar el seu gra de sorra perquè creien que la gent gran mereix envellir amb dignitat. La fundació que porta el seu nom es va crear el 2008, després de la mort del matrimoni.

L'entitat ha evolucionat i ha dut a terme projectes centrats en la prevenció de la dependència, la lluita contra la soledat no desitjada i sobretot la promoció de l'envelliment actiu, problemàtiques comuns entre la gent gran.

Què entenem quan parlem d'envelliment actiu?

La soledat no desitjada sovint porta a la gent gran a patir situacions d'exclusió social, són problemàtiques que van de la mà i fan que les persones envelleixin pitjor. L'envelliment actiu, un concepte que es va posar molt de moda fa un temps, tracta d'evitar aquestes situacions que atempten contra els drets de la gent gran. Per pal·liar-ho, intentem que la gent gran es relacioni, s'integri socialment i així aconseguim millorar la seva qualitat de vida. Treballem per un món en què la gent gran visqui acompanyada, integrada i activa.

És a dir, que no es tracta només que la gent gran faci activitats, va més enllà.

Exacte. Les persones grans han d'estar actives en totes les esferes de la vida: la social, la cultural, l'esportiva, la tecnològica i tantes altres, forma part d'un tot. Si una persona està ben integrada a la societat, faci activitats o no, està en contacte amb el món que l'envolta i no se sentirà tan sola.

En aquest món que els envolta cada cop tenen més importància les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).

Sí, i són una part important de l'envelliment actiu i afavoreixen molt la salut de les persones grans. Ajuden al fet que la persona es desenvolupi individualment i a nivell social, que estiguin actius, quelcom que és molt bo per a ells. En aquest sentit, el que hem vist nosaltres és que la seva autoestima creix molt quan entenen i poden moure's en aquest món tecnològic. També els ajuda a informar-se i entendre millor el món en què viuen. Mai és tard per aprendre, i això és un gran repte per a ells.

Un repte que val molt la pena afrontar.

Això és claríssim. Quan hem fet tallers sobre noves tecnologies amb gent gran veiem l'emoció que els provoca descobrir aquesta finestra oberta al món. Tenen al seu abast tot un seguit de coses que molts d'ells ni tan sols es podien imaginar. Tot plegat millora molt la seva qualitat de vida perquè els permet accedir a temes culturals, formatius, a comunicar-se amb persones amb qui havien perdut el contacte.

Les noves tecnologies poden ser un bon antídot contra la soledat no volguda, són una porta oberta al món, com abans era la televisió i ara són el WhatsApp o Facebook. Imaginem, per exemple, el cas d'una persona amb la mobilitat molt reduïda: totes les opcions que posen al seu abast les noves tecnologies poden millorar la seva vida de manera espectacular.

Un dels problemes és que les noves tecnologies no estan pensades per la gent gran?

Realment aquest és un tema que encara necessita desenvolupar-se. Des de la fundació esperem que després de la Covid aquest sigui un dels temes que es posi sobre la taula i es treballi a nivell institucional. La gent gran ha de poder tenir més accés a les noves tecnologies i aquestes han d'estar pensades per a ells també. Ara bé, durant el confinament hem vist que hi ha un tema important sobre això: per accedir a les noves tecnologies cal tenir les eines, com internet a casa o material tecnològic, i tot plegat encara s'ha de treballar més a fons.

La bretxa de coneixement també és important.

És que ningú neix ensenyat, tots hem hagut d'aprendre a usar les noves tecnologies en algun moment i la gent gran que no va tenir l'oportunitat també ha de poder fer-ho, és un dret que tenen. I et sorprendries les ganes amb què ho agafen i com els estimula, en poc temps ja dibuixen amb tauletes, s'aficionen a escriure, a banda que els ajuda a comunicar-se amb els seus fills o néts, els apropa a la seva família i redueix la bretxa intergeneracional. I és clar, molt més amb el tema de la pandèmia. El cert és que tot aquest món els estimula molt.

És un tòpic o part de la gent gran veu aquestes tecnologies inaccessibles i d'entrada creu que no podran aprendre a dominar-les?

El cert és que amb això ens hi trobem molt. La gent gran, de primeres, sovint pensa que són eines que no podran dominar. La postura inicial, normalment, és de negació. Nosaltres sempre insistim que són a temps d'aprendre. Per això són tan necessaris projectes que vagin encaminats al fet que ells entenguin que ho poden fer.

Si donem un cop d'ull a les dades veiem que, en l'àmbit estatal, un 51% de les persones d'entre 65 i 74 anys es connecta diàriament a la xarxa, i això encara no és suficient. S'ha millorat molt, però queda molt de camí per recórrer. Creiem que això es replantejarà arran de tot el que ha passat amb la Covid.

És un dels col·lectius que ho ha passat pitjor amb la pandèmia.

La problemàtica de la Covid ha fet aflorar dos problemes que afecten la gent gran molt més del que ens pensem: la pobresa i la soledat. Les dades deixen clar que la pobresa derivada de la Covid és un problema que afecta molts sectors de població, però cal posar l'accent en la gent gran, que hem vist patir molt per aquesta situació.

Des de la fundació hi heu intentat posar remei.

Sí, hem hagut de repensar i redirigir part de la nostra activitat per pal·liar aquesta pobresa que ha aflorat entre la gent gran. Una de les coses que hem fet i no havíem fet mai és repartir lots d'aliments, per exemple. Vam tenir clar que havíem de posar de la nostra part per ajudar a cobrir les necessitats més bàsiques de les persones.

El projecte 'Envellir a casa', que heu posat en marxa aquest any, també té a veure amb la situació derivada de la Covid.

Sí, és un projecte que hem engegat en col·laboració amb Avismón i ens fa molta il·lusió. L'objectiu és pal·liar la soledat no volguda i la pobresa, que han augmentat molt en el context de pandèmia, i se centra bàsicament en dues línies principals d'actuació: l'acompanyament i suport emocional a les persones grans a través de persones voluntàries i serveis assistencials a domicili gratuïts per a persones grans sense recursos.

Proporcionem serveis que van des de l'àmbit de la fisioteràpia, la podologia o la psicologia fins a la neteja de les seves llars o serveis de perruqueria.

Com podem col·laborar amb la Fundació Cuberes-Donlo?

Bàsicament de dues maneres, fent una donació a través del nostre web o mitjançant una acció de voluntariat que nosaltres vehiculem. Des d'aquí convidem a tothom que ho vulgui a conèixer la fundació i els projectes que duem a terme.