Vol.24 Juny

CASAL DE GENT GRAN DEL BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

SALUT

- Revista ferSalut.
- "Comerç verd": més productes ecològics i de proximitat als mercats municipals.
- Sessió de gimnàstica per a gent gran: exercicis de mobilitat.
- Sessió de ioga nivell bàsic per a gent gran.
- Consells de salut: Pautes de dol en temps de Covid.
- Cuina: Guacamole amb nachos de yuca.

ENTRETENIMENT I CULTURA

- 7 Museus reivindiquen l'orgull LGTBI.
- La Manya Can Llong: un projecte agroforestal social i comunitari a Montbau.
- Horaris d'estiu a les biblioteques d'Horta-Guinardó.
- Els punts informatius Residu Zero s'instal·len a Horta-Guinardó.
- El 19 de juny arriba Can Barofest.
- Horta Cançó d'Autor del 18 al 20 de Juny.

XARXES

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

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

Davant dels finestrals oberts al pati
ell s'adormia a la butaca,
vora el sofà on ella reposava.
El rostre de la noia, endurit per la morfina,
s'havia anat deixant el seu somriure
en les fotografies.
En fer-se fosc, la duia al pis de dalt,
tancava els porticons i la posava al llit.
Davant del sofà buit ell s'adonava
que no li quedarien prou records.
Que mai no quedarien prou records
per simular la vida.

Pare i filla
Joan Margarit

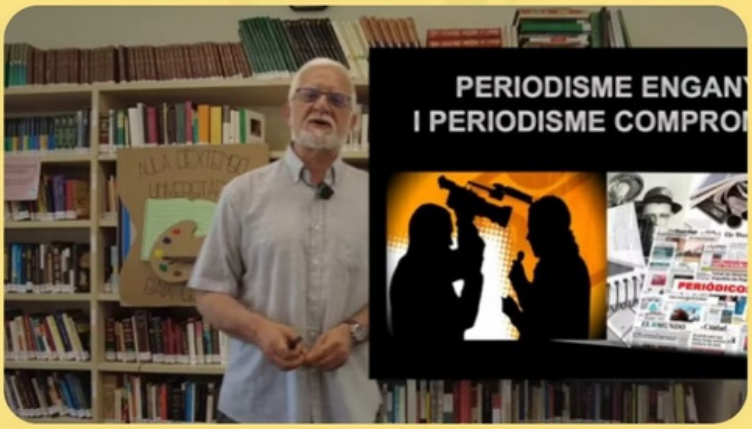
AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA

CONFERÈNCIA 17 DE JUNY

PERIODISME ENGANYÓS I PERIODISME COMPROMÈS

a càrrec de Vicens Lozano Redactor de la secció internacional de TV3.

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

CONFERÈNCIES DE SALUT

La importància de seguir bé els tractaments

Conferència virtual a càrrec de Fidel Rosselló, farmacèutic.

Clic aquí

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

CatSalut
Servei Català de la Salut

CONSELL DE COL·LEGIS FARMACÈUTICS DE CATALUNYA

Districte d'Horta-Guinardó

Ajuntament de Barcelona

'**Simbiosi**', reconnectar amb la natura per millorar la salut.

L'Agrupació Naturalista i Ecologista de la Garrotxa (ANEGx) ha engegat un projecte pilot que vol revaloritzar els boscos madurs a la comarca.

Sota el lema "boscos que cuiden els pacients, pacients que cuiden el bosc", l'Agrupació Naturalista i Ecologista de la Garrotxa va crear, l'any 2020, el projecte 'Simbiosi', una campanya que vol sensibilitzar a la població sobre la conservació dels boscos madurs a la comarca.
"Un dels objectius de la nostra entitat és donar valor als boscos madurs i a partir d'aquí, crear una aliança amb diferents agents per poder involucrar-los en la salut dels humans", explica la Tura Puntí, membre de l'agrupació i coordinadora d'aquest projecte subvencionat pel Departament de Territori i Sostenibilitat de la Generalitat de Catalunya.

Juntament amb l'Hospital d'Olot, estan duent a terme accions per recuperar el bosc dels Tres roures, annex al centre, i, a la vegada, reconnectar els pacients amb la natura per aprofitar el seu potencial terapèutic. "Els pacients que han patit una patologia poden millorar la salut amb aquest vincle amb la natura", assenyala Puntí.
Aquest projecte té diverses línies d'actuació destinades, principalment, al pacients de l'hospital, a les seves famílies i al personal sanitari. Totes tenen en comú la voluntat de sensibilitzar sobre les problemàtiques que afecten els boscos i "crear un aliança entre la salut del medi i la salut humana",

'Un nadó, un arbre'
La iniciativa que més ressò ha tingut és 'Un nadó, un arbre', que coordina la Unitat de Salut Mediambiental Pediàtrica de l'hospital olotí. Aquesta actuació es va iniciar a finals del mes de novembre de 2020, quan els nadons nascuts a l'Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa van començar a rebre un plançó d'una espècie autòctona de la comarca, un diploma i les instruccions de com cuidar-lo a casa.
Al cap d'un temps del naixement d'aquests nadons, l'abril del 2021, prop de vuitanta famílies van participar en una replantació col·lectiva al bosc dels Tres Roures amb els plançons que havien rebut després de donar a llum.

"A banda de recuperar el bosc en si, el que busquem és crear un vincle del bosc i la natura amb aquestes famílies. Que puguin anar al bosc i anar veient com va creixent l'arbre que es va plantar quan va néixer el seu fill o filla i anar-lo cuidant", explica la coordinadora del projecte 'Simbiosi'.

Des de l'Agrupació Naturalista i Ecologista de la Garrotxa volen que els pares i mares puguin transmetre aquests valors als infants i que se sentin vinculats amb el bosc. "El que busquem és que la societat es faci responsable de la conservació de la natura", afegeix Puntí.

Jornades de manteniment del bosc

L'entitat ecologista recorda que el bosc on s'està duent a terme aquest projecte ara mateix està molt degradat, però "té un potencial molt gran". Per això, una altra acció que han iniciat són jornades de voluntariat amb pacients de llarga estada i els seus familiars amb l'objectiu de millorar el 'bosquet'.

Els participants i les paticipants d'aquestes jornades de manteniment, conservació i restauració estan plantant arbres i arbusts propis de la zona i eliminant les plantes invasores i recuperant la vegetació autòctona. Un cop estigui recuperat, els pacients de l'hospital podran apropar-se al bosc i "gaudir de la medicina forestal que ofereix contínuament el bosc", explica la Tura Puntí.

Següents passes del projecte

El projecte també comptarà amb jornades formatives sobre temes de conservació de la natura i la vinculació entre natura i salut i l'exposició fotogràfica 'Bells boscos vells', del fotògraf olotí Pep Sau, que anirà recorrent diferents espais en funció de com evolucioni la pandèmia. "La idea és que estigui a diferents centres sanitaris o culturals de la província de Girona", explica la coordinadora de 'Simbiosi'. Lligades a aquesta exposició, també es faran activitats d'educació ambiental on es donaran pautes de reconnexió amb la natura.

A més a més, a la tardor es farà una segona jornada de plantació d'arbres amb les famílies del projecte 'Un nadó, un arbre'.

Boscos madurs i salut

Ja fa anys que al Japó s'està duent a terme investigacions pioneres que busquen relacionar els boscos madurs i la salut de l'ésser humà. De fet, segons explica la Tura Puntí, allà s'ha desenvolupat una pràctica anomenada 'banys de bosc' (shinrin-yoku), que consisteix a fer passejades terapèutiques pels boscos per impregnar-se dels beneficis de la immersió forestal. Es coneix que els arbres emeten unes substàncies anomenades fitocides, que, quan estan en contacte amb l'atmosfera del bosc, aporten beneficis fisiològics i també influeixen positivament en la salut mental.

A les investigacions de 'banys de bosc' s'han anat mesurant diferents indicadors de la salut dels i les participants i "s'ha comprovat que hi ha una millora en alguns d'ells", destaca Puntí, que afegeix que a Catalunya, l'associació Sèlvans és capdavantera en aquest tipus d'iniciatives.

Per ara s'ha pogut comprovar científicament que el contacte amb la natura disminueix la concentració de cortisol a l'organisme, una substància que indica el nivell d'estrès d'una persona. I hi ha altres estudis que mencionen que la pressió arterial també disminueix.
"Tots aquests estudis pioners estan arribant al nostre país i ara volem que es pugui invertir en recerca perquè hi hagi una evidència científica de què estar en contacte amb la natura ens provoca un benefici per la nostra salut", diu Puntí.

Actualment, a Catalunya, la Universitat Autònoma de Barcelona (ICTA-UAB) està treballant en aquesta recerca pionera.