

CASAL DE GENT GRAN DEL
BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

SALUT

- Revista ferSalut.
- Sessió de gimnàsia per a gent gran.
- Sessió de ioga per a gent gran.
- Consells de salut: La Meva Salut.
- Cuidem la nostra salut mental.
- L'Obrim carrers celebra la darrera edició fins al setembre.
- Cuines: Ramen de calamar.



ENTRETENIMENT I

CULTURA

- Aquest estiu, tornen els contes a les places d'Horta.
- Notícia: Els casals i espais de gent gran municipals recuperen l'activitat.
- La Pedrera Jazz Programació.
- Torna La Gran Pantalla, el Festival Internacional de Cinema de les Persones Grans de Barcelona.
- Mecal Air 2021 ofereix 24 sessions de curtmetratges a l'aire lliure.
- Palo Market Fest.





XARXES

- [Canal Youtube Gran Gent en Xarxa Horta-Guinardó.](#)



- [Facebook](#)
- [Instagram](#)
- [Web](#)
- [Vimeo](#)



- [Exposició de Pintura a l'oli 3er Trimestre.](#)
- [Mostra de tallers 3er Trimestre.](#)



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 electrònic: infobaixguinaldo@gmail.com

Maria-Mercè Marçal
Divisa (1977)

**A l'atzar agraeixo tres dons:
haver nascut dona,
de classe baixa i nació oprimida.
I el tèrbol atzur de ser tres voltes rebel.**

Remington Standard

LA FELICITAT ESTÀ AL TEU ABAST!

Sabies que el nostre cervell està preparat per detectar problemes, alertes i perills? Això explica per què aquells esdeveniments que la nostra ment etiqueta com a «positius» o «agradables» passen més desapercebuts que no pas aquells que són «negatius» o «desagradables». Segurament, hauràs experimentat que necessites explicar a més persones quan has tingut un conflicte de parella, un robatori o un malestar físic; en canvi, quan t'han felicitat per un projecte laboral, has cuinat un nou plat o t'has retrobat amb alguna am estat pel carrer, no ho expliques a tantes persones. Te'n haves adonat d'aquesta diferència?

En aquest article, vull explicar-te 3 senzills exercicis per estimular el teu cervell perquè siguis una mica més feliç cada dia. El secret nomes està en que ho practiquis.

1. ASSABORIR

Escull una activitat quotidiana que, per a tu, sigui plaent. Pot ser olorar el primer cafè del dia, acariciar el teu gat, llegir una novel·la, escoltar una cançó a Spotify, observar un paisatge, acariciar-te les mans o menjar una amanida de pasta. Sigui el que sigui, el que importa és que sigui plaent per a tu. En moltes ocasions, la nostra ment està orientada en el FER i això ens fa no prestar atenció a tots aquests estímuls. Per això, qualsevol experiència plaent és una oportunitat per assaborir activant la ment orientada en el SER.

Em centro en l'experiència plaent, l'assaboreixo al màxim i, quan sento que és suficient, la deixo anar.

Dedica-li un temps a connectar amb els teus sentits i estar present en l'experiència. És una pràctica informal de Mindfulness que podem fer cada dia. És important que també no t'aferris a l'experiència i sàpigues deixar-la anar.

2. GRATITUD

Apreciar tot allò que ens ofereix la vida és una habilitat que podem desenvolupar i que està relacionada amb la reducció de símptomes de depressió, ansietat i estrès. La investigació ens confirma que l'agraïment millora el nostre benestar emocional i redueix el biaix negatiu produint serotonina, que actua en el cervell incrementant la felicitat. Hi ha estudis que confirmen que és cardioprotectora, dilata les artèries i redueix la pressió sanguínia.

La gratitud és una pràctica de saviesa que dilueix la sensació de separació amb el que ens envolta.

Abans de continuar llegint aquest article, identifica 10 coses que fan que sentis agraïment. Pots practicar-ho identificant aspectes atemporals com, per exemple, el teclat de l'ordinador que m'està permetent escriure aquestes paraules, la capacitat d'escoltar una cançó de Mishima o l'aire que estic inhalant en aquests moments. Al mateix temps, combina-ho amb aspectes que hagis viscut durant l'última jornada com, per exemple, una conversa molt nutritiva amb un/a familiar, haver sigut honest/a davant d'una petició o el permís de poder fer una petita migdiada en hores de feina.

3. AUTOAPRECI

Què és el que més t'agrada de tu? Quines habilitats tens? Reconèixer el que t'agrada de tu és una forma de connectar amb la teva essència. Totes les persones posseïm qualitats molt boniques que, en moltes ocasions, passen desapercebudes i, quan ens ho recorden, la cara es posa vermella.

Donar-se permís per identificar les teves qualitats et connecta amb la teva pròpia llum.

Si vols brillar, només cal que no amaguis la teva bellesa interna i externa i la mostris als demés. Estimar-se a un/a mateix/a és una forma de connectar amb la humanitat compartida, és a dir, l'experiència de vincular-nos amb la resta de persones que també tenen qualitats meravelloses.

Recorda que el camí per cultivar aquestes habilitats prové d'errors, patiment i figures parentals imperfectes. Això ens permet identificar què ha contribuït a que es desenvolupin aquestes qualitats. Malgrat la nostre ment separa el que és positiu del que és negatiu, aquest pont ens permet observar que no hi ha separació entre les meves fortaleces i les meves debilitats.

Ara només et falta posar en pràctica aquests 3 exercicis que ens recorda que estar bé amb nosaltres està més a prop del creiem, si sabem com fer-ho.

Daniel Borrell Giró, psicòleg sanitari i psicoterapeuta.

Una aplicació basada en el patrimoni cultural per prevenir la pèrdua de memòria:

Investigadors de la Fundació Salut i Envelliment de la UAB participen en el projecte LONG-REMI per al disseny d'una aplicació tecnològica que permeti fer teràpia de reminiscència. Seixanta persones grans d'Espanya i Portugal testejaran l'app el proper mes de setembre en el marc d'aquest projecte que lidera la UPC.

[Llegeix la notícia completa aquí.](#)

