

Butlletí informatiu

del Casal de Gent Gran d'Horta

NÚM.81

Febrer 2022

Este mes quiero comentaros algunas actividades del Casal, por ejemplo, en el aula de informática tenemos a tu disposición el "Aula Oberta", dónde puedes venir a practicar de **Lunes a Jueves de 12 a 13 horas y de 18 a 19,45 horas y el Viernes de 12 a 13 horas. Es gratis y siempre hay un voluntario que te puede ayudar.**

La **biblioteca** del Casal esta Eduard siempre dispuesto a echarle una mano para recomendarle un buen libro/novela, el servicio de préstamos son **los martes de 9.30 a 11h.**

Os recordamos que el Casal está abierto **el fin de semana 16 a 20h** hasta que no empiecen los bailes, os invitamos a venir al espacio de encuentro, la sala de juego y tenis de mesa. Ya sabéis que el Casal es un espacio muy acogedor donde se está muy bien para pasar un rato.



Si desitgeu participar en aquesta secció cal que deixeu els vostres escrits amb les vostres dades a la bústia del Casal o al e-mail butlleti.cgghorta@gmail.com. Els escrits no han de superar més de 35 línies.

SOY MAYOR PERO NO IDIOTA

Carlos San Juan de setenta y ocho años ha iniciado una campaña de recogida de firmas para obligar a los bancos y cajas de ahorro a que nos atiendan personalmente. El bueno de Carlos dice que no hay derecho a que se olviden de nosotros o más bien nos desprecien como sociedad. Nuestro amigo parco en palabras se limita a reclamar para los de nuestra generación un trato más humano y más cercano teniendo en cuenta que no nos es fácil dominar la informática y mucho menos seguir trámites engorrosos a través de claves y dígitos muy ajenos a nuestro vivir.

Nuestro amigo Carlos se queda corto, es indignante ver como muchos de nuestros amigos y vecinos hacen cola a la intemperie en la puerta de un establecimiento bancario aguantando frio y lluvia, es indignante que nuestra flamante caja de ahorros antes denominada así misma **de vejez y ahorros** se haya olvidado tan pronto de que fuimos nosotros con nuestros sudores los que la encumbraron y llevaron a encabezar la economía de este país, que fuimos nosotros los que cargamos con una España arruinada y sin mirar atrás prendimos las chimeneas de fábricas y talleres trabajando en horarios ininterrumpidos y ellos fueron los que especulando con nuestros ahorros se adjudicaron los sueldos y prebendas de los que ahora gozan.



No queremos renunciar al presente, solo pretendemos que se nos trate como personas mayores, no como a idiotas. Ampliar personal para ser atendidos y en condiciones confortables no es más que un acto de justicia, implorarlo tampoco está en nuestro vocabulario es simplemente un derecho y un clamor a la dignidad.

NACIMOS EN LA COLA DEL RACIONAMIENTO, NO QUEREMOS TERMINAR EN LA COLA DE LA INDIGNACIÓN.

J. Hernández

A LA SOMBRA DE UN VIEJO TROVADOR

El viejo trovador camina solo, mandolina al hombro y cuerpo leñoso su sombra desdibujada le precede sobre el asfalto, es su andar cansino y curvo y más pareciera caminar en derechura siguiendo el rastro de su afición que en pos de un destino incierto, es frágil, tanto que más que comer pareciera hacer de viernes a partir del lunes o estar en cuaresma siendo verano, inasequible al desaliento hace de su afición una adición y de su estilo una escuela, discutirle es quimera pues ni Quijote que fuera reconocería vacía de barbero en yelmo de Mambrino, avellanada la edad mostacho en las sienes y erial en la cumbre, camina despacio sin pausas ni aprietos ajeno al ocaso y allí donde llega rasgueando sus cuerdas el coro se afina en leve repaso.

José Quesada López.- Lo nacieron en Jaén y ya con once años consiguió ser premiado en la emisora local en un concurso infantil (1 kg. de mantecados y una barra de turrón) Su amor por la música debió nacer antes que el mismo y bien pareciera que del cordón umbilical hizo cuerda de guitarra y del sonajero maraca cambalachera. La mili lo hizo salir de su tierra y aquí se quedó, fue maestro armero pero se ganó los favores de su capitán y una buena mili afinando un antiguo piano que nadie se atrevía a desmontar por inservible y falto de interés. Su estancia en Barcelona dura ya cincuenta y tantos años durante los cuales desempeñó distintos oficios de los que destaca la reparación y mantenimiento de las mastodónticas maquinas cinematográficas en cuyas cabinas más de una vez lo despertaron los tiros de Gary Cooper, las carcajadas de Alfredo Landa o los cuplés de la del Campo de Criptana, pero siempre teniendo la música como referencia y compañera inseparable.

Cada **miércoles por la tarde** lo encontraréis sumergido en su máspreciado elemento el **taller de rondalla**; apasionado, compulsivo y tan entregado a su repertorio que rara es la semana que no presenta novedosos arreglos o nuevas partituras consiguiendo un catálogo tan amplio que más pareciera cantoral de cartuja gregoriana que dossier de música tradicional. Para el maestro los ensayos siempre terminan con prorroga y de la prorroga quisiera otro ensayo, su increíble capacidad musical y su espíritu de trabajo; a pesar de sus ochenta años hacen difícil seguirle y estar a su altura significa verte abocado a un constantemente trajín de actuaciones en los espacios más diversos donde por supuesto siempre comienza con el himno compuesto por el mismo dedicado a nuestro casal. Es el momento en que desaparece el niño que vendía churros en su pueblo para reencarnarse en el virtuoso de los instrumentos de cuerda que viven dentro de él.

Nota: *El amigo y maestro Quesada nos dejó en este tiempo de pandemia, la noticia nos deja muy tocados. Valga la reproducción de este escrito que le dedicamos en su día para aliviar nuestro dolor.* J. Hernández

DONES, D'AVUI I DE SEMPRE

A Horta, la riquesa d'aigua afavorí la profusió de masies escampades entre els turons. Al costat de la riera s'anaren formant nuclis de veïns que es van anar engrandint fins arribar a ser uns 7 o 8.

Aquestes masies es dedicaren en primer lloc a la pagesia i baixaven els seus productes, verdura de tota mena. Les dones feien grossos fardells amb uns mocadors, els lligaven i els carregaven a la esquena per dur-los a petits mercats on els deixaven estesos damunt els draps, a terra, i oferien la seva collita.

Sempre degut a la gran quantitat d'aigua es posaren a rentar la roba blanca dels senyors benestants de Barcelona i dels estiuejants. En els patis del darrere van fer uns grossos safaretjos plens d'aigua fins dalt, que sempre es movia.



Les bugaderes les coneixia tothom, les coneixien perquè rentaven la roba i després la portaven a les cases neta i planxada.

Es formà així al voltant de les bugaderes tota una indústria que va durar de l'inici del segle XIX fins a la primèria del XX. El transport de la roba que devia tenir un volum considerable el feien amb carros.

Les feines que tenien aquestes dones, eren tant dures quasi com les dels homes.

Si voleu veure alguns vídeos sobre les bugaderes podeu anar a **YouTube** i cercar: les bugaderes d'horta

Rosa M. Ducet

SALUD MENTAL Y PANDEMIA

Después de más de dos años de la aparición del Covid, la pandemia sigue siendo la protagonista en nuestras vidas. Muchas personas de todas las edades han visto afectada su salud física y mental a causa de la reducción de la movilidad y los contactos sociales.



Gozar de buena salud mental es fundamental en nuestra calidad de vida. Es la responsable de nuestro bienestar emocional, psicológico, físico y social, ya que nos afecta en cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

Investigar en salud mental es muy necesario. Los medios de comunicación alertan del impacto que ha causado la pandemia, sobre todo a los jóvenes y adolescentes, a consecuencia de la depresión. La esperanza y calidad de vida, también se ve reducida en las personas con trastorno mental.

Depresión, estrés y ansiedad

La depresión es algo más que sentirse triste o tener un mal día. Cuando la tristeza y apatía dura bastante tiempo y no podemos con nuestras actividades del día a día, podría ser causada por una depresión, que sería conveniente consultarlo con los especialistas.

El estrés es una reacción del cuerpo a un desafío como tensión física o emocional, que a la vez puede formar parte de una ansiedad y/o depresión, si permanece mucho tiempo puede afectar seriamente a la salud: falta de concentración, problemas cognitivos, tomar decisiones... "el estrés se lleva mal con la memoria".

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Pueden aparecer palpitaciones, sentirse inquieto... es una reacción normal al estrés. Las personas pueden controlar su estrés y ansiedad con técnicas de relajación, respiración, actividad física y social, practicar la lectura que enriquece y motiva.

¡A cuidarnos del virus y de nuestra salud física y mental!

Magda

EN TRO, EL GOS DE BANYOLES

Avui hem sortit de casa a les sis del matí. Es diumenge.

En Pere, el meu amo, l'alcalde, el farmacèutic i jo hem sortit de caça. En el 4x4, hi entra un ventet fresc, molt agradable però m'he escabellat. M'hauré de pentinar abans de tornar. La Maria no ens permet trepitjar la seva cuina escabellats i encara menys amb les potes enfangades.

Avui la caça no ha estat abundant, el moment més gloriós ha estat l'hora de l'esmorzar, quina llonganissa!, quin pastís de poma!, quina flaire, manoi!. Des d'ahir a la tarda, quan la Maria el feia, ja em sentia trasbalsat.

De tornada deia en Pere: Pels guanys que hem fet no calia sortir de casa. Entre tots quatre només hem aconseguit un conill vell i un ocell ple de plomes i sense massa tall.

De fet l'amo i els seus amics ja són grans, necessiten les ulleres cada cop més, no poden apuntar bé, i ja se sap, encerten poc, i jo no sóc de raça caçadora, faig el que puc.

A la tornada, quan es fa fosc sento melangia, veure que el sol se'n va em fa por... I si un dia no es recorda de tornar? i si en lloc de tornar per l'est es queda a Xina? Com sabrem l'hora de llevar-nos?. Quan en Pere parla jo l'entenc bé, però ell a mi només m'entén a mitges, quan hagi après a entendre'm li preguntaré per què el sol se'n va cada dia? i també li haig de preguntar per què coi la Maria ha portat a casa aquell gat escarransit. Que no sap que no m'agraden els gats?. Aquesta bestiola es posa a dormir prop de la meva panxa, li agrada la meva escalfor. Ell dorm tota la nit feliç, però a mi em fa la punyeta. No tinc sentit maternal, jo soc un gos !



M. Reguart

SUDOKU

	6	7	3	2	4		5	
	8				1		6	3
2	5				8			7
			6	8	7		3	
	7	8	4					
6					5			
			8	4	2		7	5
		5		9	3			
	3	2	7	5				4

5	8				3	6		9
	7			2		5		
9		1	5	8			2	
	5			3	2	4		1
	3		1				8	
1			8	4			3	
	1			5	9	7		
	9	3		6		1		4
7		5	3			8		

PROGRAMACIÓ MENSUAL

- **Exposició fotogràfica "mirades":**

Del 1 a 28 de febrer exposició fotogràfica "mirades" al passadís del Casal, a càrrec de Daniel Comas.

De l'1 al 28 de febrer en Daniel Comas Güell exposarà al Casal les seves fotografies. Cada fotografia mostra la seva visió particular de la realitat i té algun aspecte que la fa única. Les fotografies que el Casal exposarà han estat premiades i presentades a concursos. Esperem que us agradin!

- **Sortida Cultural:**

Visita guiada a la Casa Museu de Joan Maragall, dilluns 28 de febrer a les 11.30h, Inscripcions al punt d'informació, adjudicació de places segons ordre d'inscripció. **Activitat graüta.**

L'antiga residència del poeta Joan Maragall i Gorina (Barcelona, 1860-1911) acull avui l'Arxiu Joan Maragall, una de les seccions de reserva de la Biblioteca de Catalunya, orientat als estudiosos de la figura, la trajectòria i l'obra de l'escriptor i, per extensió, del conjunt del Modernisme a Catalunya.

- **Servei d'atenció, orientació i assessorament al Casal:**

Activem un nou servei per assistir a les persones **grans amb necessitats d'algun tipus d'assessorament, orientació i atenció al Casal.**

Dilluns de 10 a 13h, demana cita prèvia

Telèfon: 685 563 270

Projecte Vulnerables