

Butlletí informatiu

del Casal de Gent Gran d'Horta

NÚM.85

Juny 2022

Aquest mes finalitzen els tallers i en tindrem una mostra durant el mes de juny.

Tindrem una mostra d'Havaneres, una mostra de Coral i Numen Club, una mostra de Balls (country, ball en línia i sevillanes), una **exposició de tallers de Patchwork, Aprèn a fer Mitja, Ganxet, Mandales i Ceràmica, una classe oberta de Coreografies aeròbiques, un taller de Cuina Saludable, una Xerrada a càrrec de la Mercè Bausili, una Xerrada a càrrec d'en Jordi Girona i una Sortida Cultural a La Rambla de Barcelona.** Amb tantes activitats és possible que me'n oblixi alguna però, com sempre, a la darrera pàgina del butlletí trobareu amb detall tota la programació.



**Estàs interessat a fer un voluntariat al Casal?
T'agradaria compartir els teus coneixements?**

Seria molt interessant tenir nous voluntaris al Casal. Sabem que hi ha persones interessades a fer un voluntariat. El mes de novembre farem una jornada per a nous voluntaris i voluntàries. Si estàs interessat/da fes-nos-ho saber al Punt d'Informació del Casal i apunta't. Us animo que vingueu.

Juanjo

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.caqhorta@gmail.com. Els escrits no han de superar més de 35 línies.

SOLDADO EN ÁFRICA (nuestros vecinos)

Si a la juventud actual les obligarán a pasar dos años en el ejército la confrontación estaría asegurada. Si además les dijeran que tenían que ir a tierras de áfrica en un tren borreguero que tardaba tres días en llegar a Sevilla y que una vez en su destino les daban un jergón para dormir compartiendo una chabola con otros veintidós **soldados de reemplazo** con únicamente 16 litros diarios de agua para todos a cuarenta grados de temperatura, la experiencia se habría tildado de tercermundista, aberrante y disparatada.

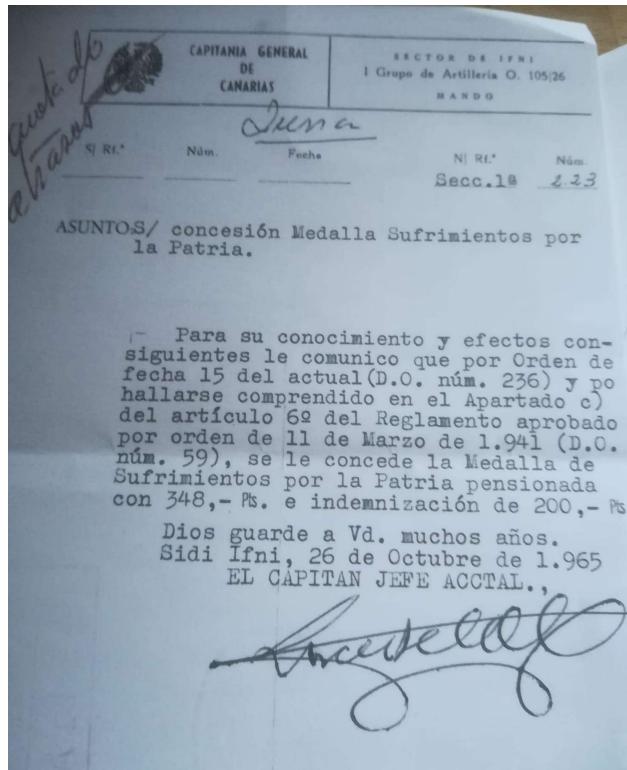
Por todo esto hubo de pasar José Montoya y sus compañeros de reemplazo, nacido en el año 1942 en un pueblecito de Granada, el servicio militar era entonces un paréntesis obligado que rompía ilusiones y proyectos de futuro sólo a la clase trabajadora. Los más pudientes con estudios universitarios podían hacer la milicia en cómodos plazos y además con sueldo y graduación asegurada. Pero nuestro hombre no solo tuvo que cavar las zanjas que sirvieran de letrinas a falta de otros servicios más higiénicos sino que además de estar destinado como artillero era obligado como todos los demás a romper a pico y pala el talud de la montaña para abrir caminos en una tierra árida y asolanada sin más protección que sus ropas cuarteleras.

La vida de nuestro amigo pudo terminar allí en aquel **SIDI IFNI** olvidado por la prensa y censurado por el régimen franquista. Fue un 1 de Julio de 1964. La patrulla destinada a la apertura de caminos viajaba como siempre aborregada en la caja de un camión trampeando baches y bordeando precipicios. En una curva, un mal derrape hizo volcar el vehículo precipitándose ladera abajo, resultado: Un muerto y dos heridos graves. Nuestro protagonista salvó la vida de milagro: rotura abierta de cráneo, un brazo fracturado y magulladuras por todo el cuerpo, diagnóstico: muy grave. El traslado al hospital en manos de los legionarios y la precariedad de medios fue toda una odisea, las curas antes de detectar la rotura del brazo un sufrimiento añadido y cuando en su estado maltrecho y malherido hubiera sido lógico enviarlo a la península y exonerarlo del servicio militar que le restaba tuvo que seguir en su destino. Una medalla al sufrimiento por la patria

pensionada (que nunca llegó a cobrar) además de una indemnización de 200 pts. fue todo el reconocimiento a su desgracia. Las secuelas permanentes que ha padecido el resto de su vida han sido una rémora constante que le han impedido olvidar una época negra de nuestra historia y no olvidar que fue actor protagonista de una generación insuficientemente valorada.

Al término de nuestra charla nuestro amigo baja la voz y en un murmullo me dice que fue testigo obligado de un fusilamiento. Pero no quiere dar más detalles, solo que formaron a toda la tropa obligándoles a presenciar la ejecución, el reo sólo pidió abrazar a sus ejecutores y después de saludar a la bandera se mantuvo firme delante del paredón. José me dice que el ajusticiado era un soldado ejemplar pero la inquina con que era tratado por el cabo del tercio pudo más que su razón.

He buscado en internet y casando fechas y ubicaciones encuentro que efectivamente fue un 5 de Febrero de 1965, así lo recoge el periódico ABC en su diario ilustrando una fotografía: El legionario Manuel Arias ha sido fusilado después de un juicio sumarísimo por asesinar a un cabo del tercio de regulares. El condenado era precisamente vecino de Horta, vivía a muy pocas calles del lugar donde estamos manteniendo nuestra charla.



J. Hernández

ESCALIVADA AL FORN

Ingredients

3 Pebrots vermells grans

2 Albergínies

2 Cebes

2 Tomàquets (opcional)

Oli d'oliva verge extra

Sal

Pebre (opcional)



Preparació:

Untem bé els pebrots, les albergínies, les cebes i els tomàquets amb oli i els col·loquem en una safata dins del forn pre-escalfat a uns 180 °C perquè es coquin; a mitja cocció, uns 20 - 25 minuts els hi donem la volta.

Triguen uns 50 minuts aproximadament depenent de la mida de les peces.

Deixem que es refredin dintre del forn per poder-los pelar amb més facilitat.

Per presentar el plat els tallem en tires i els amanim amb oli d'oliva, sal i pebre (opcional).



LOS BENEFICIOS DE LA RISA

Hay muchos tipos de risa. Alguna puede que no sea tan buena por estar relacionada con alguna enfermedad neurológica, que no se puede controlar y las personas que la padecen pueden quedar exhaustas, agotadas. Hay frases que definen este estado como "llorar de risa" o "morir de risa".

Pero ahora me quiero referir a la risa sana; a la que cuando nos reímos de verdad a carcajadas, movemos muchos músculos y órganos de nuestro cuerpo; a la que nos sirve de válvula de escape y expresa emociones positivas en nuestro estado de ánimo.

Cuando nos reímos salimos beneficiados física y psicológicamente; son muchos los beneficios que aporta la risa a nuestra salud. La risa hace que el cerebro libere dopamina, la hormona de la felicidad. La risa es el aeróbic del alma.

Con cada carcajada recibimos más aire que cuando respiramos ya que se ponen en marcha una serie de músculos del abdomen, que solo se movilizan al reír; también los músculos faciales se movilizan y esto se refleja en una cara más luminosa y feliz.

La risa implica que nuestro organismo reciba más oxígeno, aumente el ritmo cardíaco, reduzca tensiones musculares, nos causa bienestar físico, nos ayuda en las relaciones sociales y a mejorar la convivencia.

Reír es necesario para vivir y es gratis así que ¡A reír!

Un día no reido es un día perdido

Magda

ELS SOCIOSANITARIS

Sabeu què és o hauria de ser un Socio-sanitari? Us en puc fer cinc cèntims.

Crec que estareu d'acord amb mi, que un socio-sanitari és el lloc on vas a refer-te després de l'estada a l'hospital, però que encara no estàs en condicions per tornar a casa, perquè necessites recuperació o cures especials.

Dons no. Per informació de tres centres diferents i l'experiència viscuda amb un familiar que va patir un coma diabètic i va ser ingressat d'urgències, després d'uns dies a l'hospital va ser traslladat a un Socio-sanitari. Havia de ser per un mes i mig; hi va estar cinc mesos del qual es pot dir que tres mesos van ser perduts; la impressió era que el tenien "aparcat" per dir-ho d'alguna manera.

Estava al llit des de les 3 de la tarda fins l'endemà al matí. Amb tantes hores de llit la musculatura s'atrofia. Per tant en lloc d'anar endavant, perdia. Quan l'anàvem a veure, havíem de demanar que el deslliugessin per fer-lo caminar una mica. El menjar molts dies era quasi fred i calia molta gana per poder-lo empassar. En fi... que ja veieu el panorama.

Davant d'això, un es pregunta qui paga tot plegat? Perquè havent-hi places buides no tenen cap pressa perquè puguis marxar. La majoria d'aquests centres estan en mans de gestió privada, grans empreses, multinacionals, grups controlats per fons d'inversió o assegurances. Segons la directora de la càtedra UNESCO, Sandra Ezquerra s'ha prioritzaat un "model on domina l'ànim de lucre, on predomina el sector privat mercantil, que tant la llei de dependència com la llei de serveis socials catalans no reverteix". Cal posar l'interès en les persones i les seves necessitats i no en pensar de fer-hi negoci. Si èticament la primera finalitat de qualsevol empresa es fer un servei allà on està inserida, molt més encara les dedicades a la salut haurien de posar la persona com a interès primordial.

Desitgem que l'Estat o la Generalitat hi posin remei, pel bé de tots.

Teresa Daví

L'HOME TRANQUIL

Fa més de vint anys que va deixar de ser útil l'estació de tren del meu poble. Poca gent es queda aquí, ningú vol venir en aquest racó de món. Tot canvia... l'estació, ara és vella, ruïnosa... Del rellotge de números grossos només en queda l'ombra a la paret i un tros de ferro vell del braç que l'aguantava. Avui encara crec sentir el so de la campana que va desaparèixer amb l'últim tren. Puc tancar els ulls i veure com era.



Va ser bonica la meva infantesa!, plena d'il·lusions i amb uns pares que creia eterns. M'he fet gran i em pregunto què ha de fer un home com jo quan sent que el corrent del riu se li enduu la sorra de sota els peus?

Una feina insuportable, un matrimoni dissolt... massa temps veient que el pare cada cop era menys d'aquest món. Temps enrere el pare perdia la memòria, ara em diria: què hi fem aquí, en la vella estació?, doncs, esperem que passi el tren, és el que fèiem sovint tu i jo, li diria. El primer record conscient de la meva existència està lligat aquí. Agafats de la mà, i em deies: mira fill, el tren, ara xiularà, i com si li costés molt, començarà a marxar, i després a poc a poc començarà a córrer i el perdrem de vista, el fum que treu, el veurem fins i tot quan ja no vegem els vagons. Sempre que vulguis el vindrem a veure marxar, oi que és bonic? I els ulls del pare brillaven fascinats com els meus.

Ara, com una copa que es treca i va vessant sense poder-la aturar, sento com passa el temps, estic parlant amb el pare, i ell ja no hi és, i el sento al meu costat. Encara recordo la seva veu. Per què va emmalaltir tan aviat? Ha estat trist veure com marxava una mica dia rere dia!

Tu pare, volies que escampéssim les teves cendres a l'estació i això hem vingut a fer, tu i jo, sols sense testimonis.

L'Anselm sense pressa, destapa la copa que conté les cendres, i les escampa entre les vies. Van caient entre l'alta herba que amb el temps ha crescut desdibuixant el vell camí, i segueix amb la vista les vies que menen lluny...

Avui em sento més amic teu que el primer cop que ens vas deixar.

M. Reguart

ALGO NO VA BIEN

Han pasado ya más de dos años del 14 de Marzo de 2020 cuando se decretó el estado de alarma por el COVID-19.

En este tiempo los sanitarios han hecho un esfuerzo extraordinario y se podía entender que debido al colapso y a los medios que disponían, el seguimiento de otros enfermos se ralentizara. Pero a día de hoy, nadie puede comprender ciertas situaciones. Me voy a referir concretamente al CAP d'Horta, donde pertenecemos una gran mayoría de socios de éste Casal.

Que te cojan el teléfono, el 934072768, es imposible, no exagero, imposible. Si haces una consulta vía web, a veces hay respuesta y a veces no. Resumiendo, si quieres contactar con el CAP sólo queda la opción de ir al CAP, hacer cola en la calle y cuando te toca exponer tu consulta.

Este artículo lo estoy escribiendo el 25 de Mayo y quiero ser lo más preciso posible. Acabo de conectarme vía web para pedir visita presencial con mi doctora de cabecera. Me encuentro que, en lo que queda de Mayo no hay días disponibles y solo hay tres días disponibles en todo el mes de Junio, el 17, el 21 y el 23.

Algo no va bien; si selecciono el día más cercano, el 17 de Junio, tengo que esperar 23 días para que me vea mi doctora de cabecera.

Repite, algo no va bien, el teléfono lo tienen que atender, la reserva vía web debe ser útil y ágil, deben responder. A día de hoy no es necesario hacer colas en la calle para que te atiendan y los tiempos para que te vea la doctora de cabecera deben ser razonables, como lo han sido siempre.

Estoy convencido que los sanitarios hacen más de lo que pueden, pero algo no va bien en la gestión de nuestro CAP.

Ojalá alguien tome medidas y podamos tener un servicio ágil y eficiente.



Juanjo

SUDOKU

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

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

PROGRAMACIÓ MENSUAL

SORTIDES:

Senderisme d'aquest mes de juny:

Divendres 17 de juny a les 9.00h al mig de l'andana de l'estació de Provença (direcció Sant Cugat) dels FGC.

Ruta: FGC – Estació de Provença (direcció Sant Cugat) fins estació Peu Funicular - Funicular fins a Vallvidrera Superior. Itinerari: Vallvidrera superior-pantà Vallvidrera-Fondal -Vila Joana- Centre d'Informació del Parc -Baixador Vallvidrera FGC.

Sortida Cultural d'aquest mes de juny: RAMBLEJANT, una visita guiada tot passejant per la Rambla de Barcelona gaudint dels olors, colors i la vida que ens ofereix! **Divendres 17 de juny a les 10h a la porta del Casal, cal tarjeta de metro.** Preu: 10€. Cal inscripció prèvia.

XERRADES I CONFERÈNCIES

Dijous 9 de juny a les 11.30h. Xerrada sobre el Servei de teleassistència a càrrec d'en Jordi Girona (Treballador Social del CAP d'Horta)

Conferència “El glamour: l'estètica d'entreguerres”
A càrrec de la Mercè Bausili. **Divendres 10 de juny a les 11.30h**

ALTRES

Mostra de Sevillanes:

dimarts 31 de maig a les 17h a la sala d'actes

Mostra d'Havaneres:

dimecres 1 de juny a les 18.30h a la sala d'actes

Classe oberta de Coreografies aeròbiques:

dijous 2 de juny a les 18.30h a la sala d'actes

Taller cuina saludable:

Dimecres 15 de juny 11.15 a 13.15h a càrrec de Fundació Alícia.

Cal inscripció prèvia.

Mostra de Coral i Numen Club:

dilluns 13 de juny a les 18.30h a la sala d'actes

Mostra de Balls en línia, Country i Sevillanes

dijous 16 de juny de les 16.30 a 19.30h a la sala d'actes

Exposició a l'espai de trobada: Tallers d'arts plàstiques dilluns 13 de juny a partir de les 16h fins a dilluns 20 de juny