

Butlletí informatiu

del Casal de Gent Gran d'Horta

NÚM.96

octubre 2023

NOVES GENERACIONS

En els últims tres anys s'han apuntat unes 500 persones com a sòcies del Casal i cada vegada hi ha més gent gran "jove" que ve amb una actitud nova, fresca o diferent.

Aquesta nova generació ve amb empenta, amb ganes de descobrir o continuar activitats i està més acostumada a l'ús de les noves tecnologies i a fer activitat física.

Benvinguts siguin perquè el Casal cada vegada és més divers i, per tant, és un lloc més enriquidor i acollidor per a veterans com per a nouvinguts.

El Casal va canviant gràcies a la gent que hem estat de fa temps i amb la que comença a venir; i podem aprofitar aquests canvis per bé: noves converses, noves relacions, noves idees, nous punts de vista, nous aprenentatges.

Això també ens porta a fer noves activitats i a combinar-les amb les que fem de fa anys. Se'ns planteja un encaix interessant!

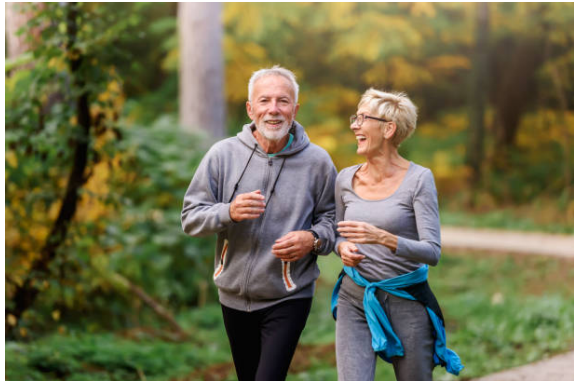


Si desitgeu participar en aquesta secció cal que deixeu els vostres escrits amb les vostres dades a la bústia del Casal. Els escrits no han de superar més de 35 línies.

DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

El 1 de octubre se celebra el Día Internacional de las Personas de Edad o Mayores, en reconocimiento a su contribución, en el desarrollo humano y económico de la sociedad, apoyarlas a que sigan activas estimulando sus habilidades y fomentar su autonomía personal. El envejecimiento de la población está creciendo en todos los países del mundo y las personas cada vez viven más tiempo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que **la tercera causa de discriminación en el mundo es el edadismo**, después del racismo y el sexismo. Las mujeres sufren más el edadismo que los hombres, es como nuestro ADN: "los hombres maduran y las mujeres envejecen".



La discriminación por la edad nos afecta muchísimo, es una actitud muy negativa y común en la sociedad, así como en geriátricos y sitios donde "los mayores" están en situaciones más vulnerables. Incluso en los temas de salud **vas a las consultas del médico** y dicen: "**eso es de la edad**" cuando no quieren hacerte pruebas, derivarte al especialista, o "la Seguridad Social no se puede permitir un tratamiento tan costoso". Nos quieren inculcar que debemos aceptar la enfermedad como parte de la vejez.

¿Qué podemos hacer? Exigir con dignidad y justicia una atención de salud de buena calidad. Entender las necesidades de las personas mayores. Adoptar hábitos saludables: descanso, actividad física, alimentación, vida social, aprender cosas nuevas... todo esto ayuda al bienestar corporal, mental y a nuestro estado de ánimo.

Es muy importante el ejercicio físico por muy poco que sea, cada cual dentro de sus posibilidades. La falta de ejercicio afecta al corazón, debilita la musculatura y nos enferma. La actividad nos da vida, la inactividad nos la quita.

El envejecimiento saludable, añade vida a los años

Magda

CINTA

Començava el dia, i ja feia molta calor, un matí clar i serè de plena canícula. A primera hora, com cada jorn, en aquella època del mes d'Abril, la Cinta, el primer que feia, era refrescar l'ambient. Amb una potent mànega des del bell mig del passadís central. Enfundada en una mena de bata vaporosa, llarga fins a sota els genolls, amb dibuixos florals de color blau turquesa i també unes espadenyes de goma.



Li agradava veure com els arbres, alts i copiosos lluien verds i brillants. No l'importava gens rebre damunt seu les gotes d'aigua que s'escorrien de l'espès fullatge, mentre es formava un petit rierol que s'escolava fins el carrer.

Respirava amb fruïció l'olor de l'herba mullada. En acabar va tancar l'aixeta i amb una regadora petita ruixava amb molta cura les plantes dels testos.

A les nou del matí ja havia fet el seu primer quefer diari de l'estiu. Va recollir tranquil·lament els estris i els va guardar a l'edifici del final de la finca, abans casa pairal dels seus avantpassats. Feia uns anys que l'havia convertit en el seu taller, doncs ella era ceramista i aprofitant la llar de foc, es va fer construir un forn per coure les seves peces, originals.

Gaudia amb aquella feina de creació pròpia, i les seves obres les venia a cases de moda i complements, amb molt d'èxit.

Palplantada i amb les mans a les butxaques contemplava satisfeta el goig que feia la seva propietat que havia heretat quan van faltar els seus pares i es va quedar sola, i podia mantenir-ho tot, sola, gracies al seu ofici, ERA LA MESTRESSA.

Rosa M Ducet

CANVI CLIMÀTIC



Ja fa 50 anys que experts en el “Medi ambient” ens van començar a avisar que el nostre planeta, la Terra, estava entrant un període d’escalfament global produït per l’activitat humana.

Com sempre, hi va haver persones que s’ho van creure i van començar a treballar per mitigar el possible impacte que ens vindria, i, altres que, també, com sempre, van començar a xerrar per xerrar donant-se mil excuses per convèncer a si mateixos de que el que els deien era una ximpleria.

Doncs bé, ja som aquí. Hem passat un estiu amb calorades esparverants i grans sequeres per tot arreu. Feia molts anys que no hi havia una manca de pluja com aquesta que ens ha portat a patir restriccions d’aigua i a incendis forestals enormes que han destruït milers i milers de hectàrees, principalment de bosc que són els regeneradors de la vida al nostre planeta.

A darrera de les sequeres, han vingut uns grans aiguats que han provocat enormes inundacions que han arrasat amb: preses de pantans, ponts, cases, murs, camps, rius, torrents... N’hi ha hagut a Espanya, però també en altres estats: Líbia, Grècia...

I ja per acabar-ho d’adobar, al nostre voltant s’han produït grans terratrèmols, per exemple al Marroc. Altres no han estat tan importants com a Florència. A més, a Catalunya també hi ha hagut petites rèpliques, les més fortes han estat a La Garrotxa i La Cerdanya.



I ara us pregunto: **Encara no creieu en el canvi climàtic?**

Antònia Valls

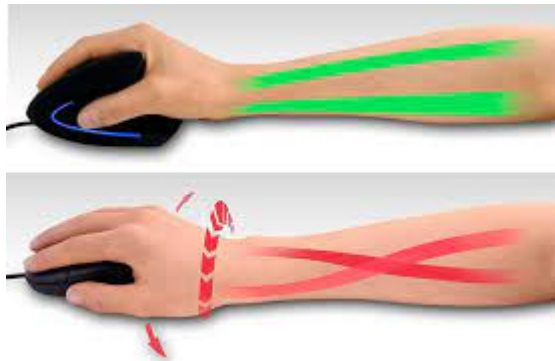
EL RATÓN VERTICAL

Hay personas que pasan horas delante del ordenador, la posición del cuerpo es importante para no cargar la espalda y hay que tener muy en cuenta las articulaciones del brazo que está utilizando el ratón.



Algunas personas se quejan de la tendinitis, del síndrome del túnel carpiano, por eso en estos últimos años, aunque aún es un gran desconocido, van cobrando popularidad los ratones verticales.

El ratón vertical tiene un diseño que ayuda a prevenir y aliviar el dolor y las incomodidades en la muñeca, el brazo y la mano. La ventaja es que promueve una postura más natural de la mano y del brazo, mira la foto de la derecha.



Su forma ergonómica posiciona el brazo y la muñeca de forma natural.

Como en todas las cosas los hay más caros y más baratos, pero puedes encontrar una amplia gama entre 20€ y 30€. Los tienes con cable, inalámbricos y para zurdos.

Pros: Lo más importante es que ganas en la posición del brazo, además, el ratón es ligero, cómodo, y preciso.

Contras: Cuesta unos días acostumbrarse, pero una vez acostumbrado todo son ventajas.

Juanjo

¿OKUPAS?

He estado leyendo en la prensa un artículo sobre el tema okupa. Leo, que si entra un okupa en una casa, el plazo medio de desalojo es de 20,5 meses (casi 2 años). No se puede cortar el suministro del agua o la luz, porque puede considerarse un delito de coacciones.



En vista del éxito he indagado que tratamiento tiene y como resuelven este problema en otros países cercanos.

Empiezo por FRANCIA, país vecino. La ocupación es un acto ilegal castigado con un máximo de 3 años de prisión y una multa que llega a los 45.000€.

Los tiempos de desalojo varían. El propietario puede avisar a la policía y, en el caso que se haya realizado en menos de 48 horas, la policía está autorizada a expulsarlos de inmediato, sin necesidad del permiso del juez. Si pasan más de las 48 horas el propietario debe denunciar y el desalojo se aplica cuando lo autoriza el juez, en un proceso rápido.

Sigo con ALEMANIA. Aquí el desalojo se produce en 24 horas, tras presentar el propietario una denuncia ante la policía. Se castiga con una pena de cárcel de 1 año y pueden ir acompañadas de multa. Si hay violencia la pena de cárcel puede aumentar hasta 2 años.

Continúo con ITALIA. Aquí los propietarios deben denunciar antes a la policía, se realizará un juicio rápido y la policía puede proceder a la expulsión y desalojo. Tiene una pena máxima de 2 años de cárcel y entre 103€ y 1.032€, que puede aumentar si hubo violencia por parte de los okupas.

Para no ser pesado acabaré con REINO UNIDO. Aquí se castiga con penas máximas de 51 semanas de cárcel y multas de 5.700€. Para el desalojo, la policía puede entrar en la vivienda si tiene sospechas, no requiere autorización judicial.

Los propietarios pueden denunciar o rellenar un formulario de "orden de posesión interna", después de entregarlo, los okupas pueden ser encarcelados si no abandonan la propiedad en 24 horas.

Pues así estamos, es lo que hay...

SOPA DE LLETRES

¿Puedes encontrar estas palabras?

ABRUMAR

ACANTILADO

ACNE

ALCOBA

ANTEAYER

ARCO

ASAR

CINC

ENERO

ESTRIBOR

IMPALPABLE

LACAYO

LIOSO

MANDIL

MARFIL

ORDENANTE

PROA

SIEN

TRIMESTRAL

ZAMPAR

O	S	O	I	L	E	S	L	V	A
O	Y	A	C	A	L	C	I	N	C
R	A	M	U	R	B	A	F	E	A
D	A	N	N	T	A	A	R	S	N
E	A	Z	T	S	P	M	A	T	T
N	L	E	A	E	L	R	M	R	I
A	C	N	E	M	A	N	D	I	L
N	O	E	E	I	P	Y	N	B	A
T	B	R	T	R	M	A	E	O	D
E	A	O	P	T	I	E	R	R	O

PROGRAMACIÓ MENSUAL

✂ Taller **L'AFECTE: Repensar l'edat i l'envelliment.**

⇒ ⌚ Dies 19 i 26 d'octubre i 2, 9 i 16 de novembre– Divendres d'11 a 13.30h. Gratuït

✂ Taller **Join4Joy d'Activitat Física.** Diverteix-te fent activitat física

⇒ Per a majors de 65 anys ⇒ ⌚ Des del 20 d'octubre fins el 24 de novembre – Divendres de 10 a 11h. Gratuït

✂ Tastet de **4 hores d'Autodefensa** a càrrec del PIAD ⇒

⌚ Divendres 20 i 27 d'octubre a les 11.30h

Entenem autodefensa com a tota acció, ja sigui física com mental, que va dirigida a garantir la nostra seguretat i benestar. És a dir, a sentir-nos més segures en tots els aspectes de la nostra vida, o com a mínim a tenir eines útils per al nostre dia a dia.

✂ **Senderisme** ⇒ Barcelona-Parc de Collserola-Cerdanyola ⇒

⌚ Divendres 27 d'octubre a les 9h davant del Casal

**ACTIVITATS GRATUÏTES. INSCRIPCIONS PER TELÈFON O
WHATSAPP AL 618 15 14 23 I PRESENCIALMENT
DE DILLUNS A DIVENDRES DE 10 A 13H I DE 16 A 18H**

BALLS ⇒ ⌚ Diumenges de 17 a 19.15h (música enllaunada)

- ❖ Diumenge 8 d'octubre amb la voluntària Carmen
- ❖ Diumenge 15 d'octubre amb la voluntària Ángeles
- ❖ Diumenge 22 d'octubre amb el voluntari Josep
- ❖ Diumenge 29 d'octubre amb el voluntari Gilbert

DIES FESTIUS ⇒ Els dies 12 i 13 d'octubre el Casal romandrà tancat
