

EL CASAL A CASA

Butlletí de confinament setmanal del Casal Gent Gran de la
Vall d'Hebron

Del 6 al 12 d'abril de 2020

vol. 3

VÍDEOS PER EXERCITAR COS I MENT

És important moure el cos, i aquí us deixem amb un vídeo de la Isabel del casal fet per tots vosaltres:

Enllaç:

https://drive.google.com/file/d/1dalfgOtsoMR8nVNEhn9DQpz9QOLmC_Jc/view?usp=sharing

També la Isabel ens deixa uns exercicis de memòria! Anem a practicar?

Enllaç:

<https://drive.google.com/file/d/1msowLWAzSamc9loXCMeQ5-57MwPdvuf2/view?usp=sharing>

NOVES RUTINES PER EL CONFINAMENT-

Per la voluntària M^aEugènia Ibáñez .Pàg 2, 3 i 4

La professional Isabel Izquierdo ens explica la **importància de mantenir un bon condicionament físic i mental** per aquests dies de confinament-Pàg 5

NUEVAS RUTINAS PARA ATENUAR EL CONFINAMIENTO

Per M^a Eugenia Ibáñez

El coronavirus nos ha cambiado la vida, ha alterado nuestras rutinas diarias, nuestras relaciones personales y colectivas y nos ha impuesto otra manera de organizarnos las 24h del día. Y no vale resistirse. No es aceptable recordar, por ejemplo las actividades que, en condiciones normales, es decir, sin el maldito virus por en medio, haríamos por las mañanas, o por la tarde, en el Casal de Gent Gran de la Vall d'Hebron. Así que cuanto antes aceptamos la nuestra situación, mejor para nuestra salud mental y de la gente que nos rodea.

Yo os propongo una cosa. ¿Por qué no intentamos nuevas actividades? ¿Por qué no cambiamos nuestras rutinas? ¿Y si visitamos museos, asistimos a un teatro, leemos novelas y ensayos o buceamos en Internet? ¿Y todo ello sin movernos de casa, en el sillón de nuestro salón o en el más tranquilo de nuestros rincones? Solo necesitaréis un teléfono móvil, tableta... con acceso a Internet.

Descubrir cosas nuevas puede convertirse en el gran atractivo de este confinamiento que, cuando se acabe, nos dejará un poso de inolvidables experiencias.

Libros:

Tenemos muchos en casa, algunos nos los hemos leído. Buena ocasión para comenzar con ellos. Pero si queréis renovar vuestras lecturas podéis dirigirlos a la web de cualquier librería, que, como tantas otras actividades comerciales, están pasando, y pasarán, malos momentos económicos. La inmensa mayoría de las librerías han adaptado su sistema de ventas a las circunstancias actuales y ofrecen un buen catálogo, unos de accesos libre y otros de venta online que se entregarán con toda la seguridad en el momento de entrega. La semana que viene citaremos algunos enlaces interesantes para poder disfrutar de nuevas rutinas. Ahora os recomiendo la lectura de la semana:

LA NOVELA DE LA SEMANA

La madre de Frankenstein- Almudena Grandes

A partir del 2010, puntualmente cada dos años, Almudena Grandes ha colocado en las librerías un nuevo volumen del ambicioso proyecto literario que comenzó con una pauta marcada: mezclar realidad y ficción para reescribir episodios olvidados de la negra historia de la dictadura franquista. Acaba de aparecer el quinto título de una serie prevista de seis que se gestó bajo el epígrafe común de *Episodios de una guerra interminable*.

El ciclo de Almudena grandes se asemeja al seguido por Pérez Galdós y tiene como protagonistas a perdedores que mezclan su vida con las miserias morales del franquismo. El primer título de la serie, *Inés y la alegría*, arranca en el verano de 1939 y con esta última entrega, *La madre de Frankenstein*, llegamos ya a 1954 de la mano del personaje muy conocido en la literatura española, Aurora Rodríguez Carballeira, la mujer que engendró una hija para convertirla en un ser perfecto y a la que acabó matando tras llegar a la conclusión de que su proyecto había fallado. La novela no sigue con detalle la vida de la hija, Hildegart, ni tampoco la de la madre asesina, ambas historias ya muy narradas, sino que arranca en el psiquiátrico de Ciempozuelos donde Aurora pasó la mayor parte de los 22 años transcurridos desde que mató a su hija, en 1933, hasta su muerte en 1955, muy posiblemente por cáncer.

Aurora y Hildegart son casi personajes secundarios en los que Almudena Grandes se apoya para narrar aspectos perversos de la dictadura que la desmemoria ha dejado entre brumas. La novela afronta la represión y manipulación que ejercieron contra la mujer los manicomios, los tratamientos de psiquiatras ilustres. como Antonio Vallejo-Nájera y Juan José López Ibor, y la jerarquía eclesiástica, convertidos todos ellos en una máquina de control de la independencia femenina. Los principales personajes de ficción que mueven la obra son un joven psiquiatra que al término de la Guerra Civil, en 1939, optó

por el exilio en Suiza y regresó para trabajar en el psiquiátrico de Ciempozuelos, donde conoce a una auxiliar de enfermería. Ambos y Aurora Fernández Carballera son los narradores en primera persona de la novela, cuyo relato comienza en 1954 y acaba dos años después con retrocesos a la Guerra Civil. La obra concluye con referencias al libro que el joven psiquiatra escribió en 1979 con el título de *La madre de Frankenstein*.

Almudena Grandes (Madrid, 1960) es licenciada en Geografía e Historia. Empezó escribiendo textos para enciclopedias, hizo sus pinitos en el cine (*A contratiempo*, de Óscar Ladoire). Publicó su primera novela, *Las edades de Lúlú*, ganadora del Premio La sonrisa vertical, en 1989. Ha publicado dos libros relatos y ocho novelas- *Malena es un nombre de tango*, *los aires difíciles*, *el corazón helado...* - además de las cinco de la *Episodios de una guerra interminable*, cuyo último volumen ya tiene título, *Mariano en Bidasosa*. Habrá que esperar hasta otros dos años.



PROPOSTES DE MANTENIMENT DE COS I MENT PER AQUESTS DIES DE CONFINAMENT

Per: Isabel Izquierdo

Propostes de gimnàstica:

Es important que ens mantinguem actius i en forma, així que, us deixo unes rutines per tots els gustos.

Rutines i tipus de exercicis per tots els gustos.

Exercicis aeròbics:- camina per casa entre 20 i 30 minuts al dia.- si t'agrada ballar posa't música i deixa't anar (és molt bon exercici i ajuda a millorar l'estat anímic).

Exercicis de força:- treballa els bíceps amb ajuda de 2 brick de llet o 2 ampolles d'aigua com si fossin peses. Entre 10 i 15 repeticions.

Exercicis d'equilibri:- aixeca't i seu en una cadira sense utilitzar els braços. 10 repeticions.- camina de puntetes 10 segons. Si no pots, ajuda't de la paret.- Estigues dret amb el suport d'un únic peu. 8 segons i canvia de peu. Si no pots, ajuda't de la paret o d'una cadira.

Proposta de memòria: Aquest dies podríem recuperar la costum de tornar a escriure cartes que amb les noves tecnologies hem deixat a un costat. Us animo a tots i a totes a escriure una carta a un familiar (germans/nes, nets/es, fills/es...) amic/ga, veí/na o a un mateix sobre algun tema relacionat amb el que estem vivint actualment. Podem escriure el que sentim, que fem cada dia, que pensem o com ho estem vivint....i, quan tot és vagi posant en ordre i poguem retrobar-nos, els hi podem entregar la carta en persona. És un bonic regal que, segur que qui ho llegeixi, s'emocionarà.
