

Butlletí

GENT GRAN

de les Corts

Publicació de les entitats de gent gran del Districte
de les Corts de l'Ajuntament de Barcelona



Contes i gent gran

Jornades
de la Gent Gran

Entrevista

Miguel Ángel Marina,
president del Club de Petanca
de Sant Ramon Nonat



Índex

4. Les entitats parlen

- Clases d'Internet als casals municipals
- Club de Petanca de Sant Ramon Nonat. 25 anys d'activitats
- El Banc Solidari

La gent gran opina

- M. Victòria Garcia

5. Notícies breus

- Gent gran i contes
- Residència d'avis al carrer de Benavent
- Règim de funcionament dels casals i espais de gent gran
- El futur de la Diagonal
- Nou punt d'acolliment del càncer de mama
- Jornades de la Gent Gran

6. Informació d'interès

- Programa de detecció precoç del càncer de mama
- XII Concurs de relats breus escrits per gent gran
- Consell Assessor de la Gent Gran de Barcelona
- BCN en marxa!
- Barcelona, ciutat amiga de la gent gran

Racó gastronòmic

7. Entrevista

- President del Club de Petanca de Sant Ramon Nonat

Els nostres personatges

- Maria Reina

8. Tallers i activitats

Adreçes i telèfons d'interès

Espai web

Agenda

JORNADA DE PORTES OBERTES AL CAP MONTNEGRE

Lloc: Equador, 74-80

Dia: Durant el mes de juny

HAVANERES I ROM CREMAT PER A LA GENT GRAN

Lloc: CC Joan Oliver Pere Quart

Hora: 17.30 h

Dia: Divendres 2 de juliol

CONCURS DE BALL PER A LA GENT GRAN

Lloc: CC Joan Oliver Pere Quart

Hora: 17 h

Dia: Diumenge 10 d'octubre

CONCERT DE FESTA MAJOR

Lloc: Auditori AXA

Dia: Dimarts 12 d'octubre

Editorial



A les ciutats europees cada cop és més important el pes que tenen les persones grans. L'augment de l'esperança de vida i el fet que les persones jubilades estan avui més ben preparades que en generacions anteriors fan que la gent gran es configuri com un dels components de la riquesa humana i social de les ciutats.

Els governs, conscients d'aquesta realitat, han abordat l'envelliment de la població desenvolupant programes i serveis en el marc d'un envelliment actiu i saludable, promoguts per la Unió Europea i l'Organització Mundial de la Salut. La Unió Europea fa servir el concepte d'*envelliment saludable* i l'OMS el d'*envelliment actiu*, que s'han d'entendre com un procés d'optimització de les oportunitats de participació, salut, benestar i seguretat de totes les persones a mesura que avança el cicle de la seva vida.

El projecte «Ciutats amigues de la gent gran» vol aprofundir en el coneixement de tots els aspectes de la vida de quotidiana de la ciutat que poden afavorir i facilitar la convivència i la inclusió de les persones grans, per tal d'adaptar les ciutats a les seves necessitats i aconseguir que aquestes persones puguin participar de manera activa en la vida de la ciutat. El projecte presenta la singularitat que el diagnòstic es basa en la participació de la mateixa gent gran de la ciutat.

En aquest context, el projecte s'aprovà el mes de juny del 2005, en el marc del XVII Congrés Mundial de Gerontologia celebrat a Rio de Janeiro. Basat en una investigació qualitativa dels aspectes amigables de la ciutat, pren com a model l'envelliment actiu de l'OMS. Avui 35 ciutats de 22 països i 5 continents han implantat el protocol de ciutats amigues de la gent gran, i formen part de la Xarxa Internacional de Ciutats Amigues de la Gent Gran. A Espanya, la ciutat de Donosti ha iniciat el procés.

Les entitats parlen



La gent gran opina



CONNEXIÓ WIFI I INFORMACIÓ D'INTERNET ALS CASALS DE GENT GRAN



Des del mes de març, el Casal de Gent Gran Can Novell ofereix un servei d'informació sobre com es pot navegar per Internet. Aquest servei és gratuït, però cal inscriure-s'hi prèviament a la secretaria del Casal.

CLUB DE PETANCA DE SANT RAMON NONAT 25 ANYS D'ACTIVITATS



Durant els dies 22 i 23 de maig, el Club de Petanca de Sant Ramon Nonat ha celebrat el seu 25è aniversari, i per això s'hi han fet jocs, ball amb orquestra, focs d'artifici i un sopar. El Club de Petanca de Sant Ramon Nonat es va fundar l'any 1985 i actualment consta de més de cent socis.

BANC SOLIDARI DE SERVEIS GRATUÏTS

El Banc Solidari de Serveis Gratuïts del districte de les Corts, guardonat amb la Medalla d'Honor de la Ciutat Barcelona, és una entitat de voluntariat solidari que dedica gran part de la seva tasca a ajudar la gent gran. Després de més de deu anys de trajectòria, compta avui amb més de dues-centes persones voluntàries disposades a fer la vida més fàcil als seus veïns i veïnes, oferint un ampli ventall de serveis, que sovint les administracions no poden assumir per l'alt cost que comportarien o bé per altres dificultats. Gaudir d'acompanyament a casa una tarda a la setmana, anar a passejar en companyia, anar al metge o a fer la compra, recollir medicines al CAP, reparar un endoll, penjar cortines, fer gestions

Recull de memòria històrica. Records II

M. VICTÒRIA GARCIA (Associació de Dones Elisenda Montcada)

Fora de Catalunya, ni tan sols et podies treure el carnet de conduir. Per sortir fora d'Espanya, calia un certificat d'antecedents penals per confirmar que no estaves fitxat per la policia. Els delictes podien ser polítics, que eren la majoria, de sang o de furt.

Per viatjar, les dones necessitaven una autorització del pare si no tenien la majoria d'edat, establerta aleshores a 23 anys. El maltractament a les dones era considerat llei d'honor. L'Església era un poder fàctic i com a tal es comportava. Era obligatori, per a qualsevol funció d'estat, estar batejat, combrar i confessar-se almenys una vegada a l'any.

No podies fer la primera comunió si els teus pares no eren casats per l'Església.

Als actes religiosos, les dones hi havien d'anar curiosament vestides, amb màniga llarga, mitges i mantellina al cap.

Per Setmana Santa no es podia menjar carn si no compraves la Santa Butlla; per tant, els pobres no en menjaven perquè no podien, i els rics pagaven i en menjaven tot l'any.

L'escola era un altre lloc dominat per l'Estat. Hi eren permesos els càstigs físics, com ara les fuetades amb el regle o estar-se de genolls de cara a la paret, copiar mil vegades «no ho faré més» i altres abusos semblants.

Teníem un sol llibre, amb totes les matèries, anomenat *Enciclopedia Álvarez*.



burocràtiques, iniciar-se en Internet, rebre un ajut per a la cadira de rodes, aprendre a cuinar, etc., són alguns dels serveis que es poden sol·licitar al Banc Solidari.

Si estàs disposat a rebre ajut en tot allò que et sigui necessari i a ajudar en la mesura que puguis, amb generositat i sempre d'acord amb la mútua solidaritat amb el veïnat, només has d'omplir la butlleta de voluntari amb les teves dades.

Pots contactar amb el Banc Solidari al telèfon 934 480 238, al Centre Cívic Riera Blanca, a l'adreça electrònica : bancsolidari@hotmail.com o al web www.bancsolidari.org.

GENT GRAN I CONTES

Al mes d'abril es va presentar el llibre *Els grans fem contes per als nens i les nenes. Les Corts 2010*. Aquest llibre forma part d'un projecte intergeneracional que es du a terme a les Corts des de fa sis anys. Els contes són escrits per la gent gran i il·lustrats pels nens i les nenes.

Amb aquesta activitat s'han fomentat les relacions intergeneracionals i cada col·lectiu ha pogut desenvolupar i aprendre diverses habilitats lligades a la narrativa.



RESIDÈNCIA D'AVIS DEL CARRER DE BENAVENT

És previst que el dia 11 de maig de 2010 la Generalitat de Catalunya aprovi definitivament el projecte i, en conseqüència, que s'iniciïn les obres al final d'aquest any.

La residència, tan sol·licitada, sembla que ja té futur.

RÈGIM DE FUNCIONAMENT DELS CASALS I ESPAIS DE GENT GRAN MUNICIPALS DE BARCELONA

Amb la voluntat d'anar implementant el Pla de millora dels casals i els espais de gent gran municipals, estem en l'etapa d'aprovació del Règim de funcionament dels casals i espais de gent gran municipals de Barcelona.

El 26 d'abril se'n va presentar l'esborrany a la Comissió Territorial del Consell Assessor de la Gent Gran de la Ciutat, i el dia 5 de maig al Plenari del mateix Consell Assessor. Una vegada superat el període de presentació d'al·legacions, es notificaran i s'incorporaran les al·legacions rebudes, si cal, per tal que al final del mes de juny tinguem el text definitiu.

EL FUTUR DE LA DIAGONAL. LA PRIMERA CONSULTA CIUTADANA ELECTRÒNICA EN UNA GRAN CIUTAT

Fins al dia 16 de maig, els barcelonins i les barcelonines van poder decidir mitjançant un procés de participació el futur de la Diagonal. Per poder-hi participar, calia ser més gran de 16 anys i estar empadronat a la ciutat.

Aquesta consulta ciutadana és la primera consulta electrònica que es fa en una gran ciutat. Les votacions es podien fer de manera presencial (en un total de 108 punts distribuïts per tots el barris de la ciutat) o bé per d'Internet amb un certificat digital, com el DNI electrònic o el CATCert, a través d'algunes banques electròniques i universitats.

NOU PUNT D'ACOLLIMENT DEL CÀNCER DE MAMA

Al districte de les Corts es posa en marxa un punt d'acolliment adreçat a dones que han estat intervingudes de càncer de mama. Aquest és un servei gratuït de voluntariat testimonial, ofert per dones voluntàries, preparades amb formació específica i amb supervisió professional.

Forma part del programa Molt x Viure de l'AECC-Catalunya contra el càncer i s'organitza a les Corts amb el suport del Consell de Salut i del Consell per la Igualtat de les Dones de les Corts.

Els dies i l'horari de funcionament del punt d'acolliment seran el primer i el tercer dijous de cada mes, de 16 a 18.30 h, al centre cívic Can Deu (plaça de la Concòrdia, 13).

JORNADES DE LA GENT GRAN

Enguany hem tornat a celebrar les Jornades de la Gent Gran, i com en les altres edicions, s'han fet competicions esportives, xerrades, balls i exposicions. D'altra banda, per primera vegada, s'ha organitzat una visita guiada al Gran Teatre del Liceu, en què també es va oferir un petit concert a la Sala dels Miralls. Amb aquestes jornades es vol fer conèixer a la gent gran del districte les diferents ofertes de serveis i activitats que es presenten al llarg de l'any per a la gent gran.





PROGRAMA DE DETECCIÓ PRECOÇ DEL CÀNCER DE MAMA

El càncer de mama és una malaltia freqüent a partir dels 50 anys, però si es detecta a temps es pot curar.

La mamografia és el mètode més fiable per detectar el càncer de mama a temps. Aquesta radiografia senzilla dels pits permet detectar lesions molt petites. En les dones de 50 a 69 anys es recomana fer-se'n una cada dos anys. En alguns casos és necessari fer alguna prova més, però no cal angoixar-se, ja que la majoria de vegades es descarta la presència de càncer.

Per a qualsevol dubte, podeu trucar al telèfon 932 279 302

XII CONCURS DE RELATS BREUS ESCRITS PER GENT GRAN 2010

El Consell Assessor de la Gent Gran i l'Ajuntament de Cornellà de Llobregat organitzen la dotzena edició del Concurs de relats breus escrits per gent gran.

Lliurament dels treballs:

Departament d'Acció Social de l'Ajuntament de Cornellà de Llobregat. Pl. dels Enamorats, 508940 Cornellà de Llobregat (Baix Llobregat) Tel. 933 777 581

També podeu trobar més informació sobre el concurs al web: <http://cultura.gencat.net/prelit>

CONSELL ASSESSOR DE LA GENT GRAN DE BARCELONA

Què és el Consell Assessor de la Gent Gran?

El Consell Assessor de la Gent Gran de Barcelona és l'òrgan consultiu i de participació de l'Ajuntament de Barcelona per a les qüestions referents a la problemàtica social de la gent gran de la ciutat i, en concret, per a les competències i funcions que representin una millora del benestar i la qualitat de vida d'aquest sector de la població.

Què pretén?

L'objectiu és fer de Barcelona una ciutat per a totes les edats, on la ciutadania gran participi en la vida quotidiana d'una ciutat per a tothom, la qual cosa vol dir afavorir l'envelliment actiu, l'autonomia personal i el protagonisme comunitari i ciutadà de les persones grans en tots els àmbits.

Com ens hi podem posar en contacte?

Consell Assessor de la Gent Gran de Barcelona
Av. Diagonal, 233, planta 4a
Tel. 934 132 654 · cagg@bcn.cat

BCN EN MARXA! Visites guiades als projectes que transformen la ciutat

Puja el bus FENT BARCELONA en 10 districtes: 10 recorreguts per les actuacions que estan transformant la nostra ciutat. Són les visites guiades del Pla Fent Barcelona, BCN en marxa, que es renova cada dia per millorar la qualitat de vida dels barcelonins i barcelonines.

- El recorregut es fa en autocar
- Es fan diverses parades per fer visites a peu
- L'última visita és a l'estació intermodal de la Sagrera.
- Al final del recorregut, retornem al punt de inici.
- Recomanem portar calçat còmode.
- Els autocars adaptats s'han de demanar amb temps

Podeu rebre més informació i reservar plaça trucant al 010.

BARCELONA, CIUTAT AMIGA DE LA GENT GRAN

El projecte, impulsat per l'Ajuntament de Barcelona, va ser aprovat en sessió plenària del Consell Assessor de la Gent Gran el 4 de novembre de 2009. El seu objectiu és aprofundir en el coneixement de tots els aspectes de la vida de quotidiana de la ciutat que poden afavorir la convivència i la inclusió de les persones grans.

Amb les propostes plantejades, que seran contrastades amb un comitè d'experts per verificar-ne la viabilitat, s'elaboraran les bases d'un pla d'acció per a tres anys. A partir d'aquest punt, l'Ajuntament es compromet, tal com marca el projecte, a fer el seguiment de la implantació de les propostes impulsades.

Durant els mesos de maig i juny del 2010, se celebraran un fòrum en l'àmbit de la ciutat amb la participació dels membres del Consell Assessor de la Gent Gran, i un fòrum a cadascun dels districtes de la ciutat. En aquests fòrums s'invitarà que hi participin totes les persones grans de cada districte (casals d'avis i àvies, consells de territori, entitats, cuidadors/es, associacions de veïns i veïnes, etc.).

Les persones assistents a cada fòrum es divideixen en quatre grups, i cada grup treballarà dues de les vuit dimensions d'intervenció del projecte (habitatge, transport, participació cívica, serveis de salut, comunicació i informació, espais a l'aire lliure, serveis socials i participació social).

Com veieu, el projecte necessita la vostra participació, i des de l'Acord animem a totes les persones majors de 60 anys a participar en aquest projecte tan engrescador!

Per participar-hi o obtenir més informació sobre el projecte i les dates dels fòrums, properament podreu accedir al web següent:

www.barcelonaciutatamiga.cat

RACÓ GASTRONÒMIC

Crema de meló amb pernil



Ingredients:

- Meló (2 tallades per comensal)
- Crema de llet (una ampolla o bric petit)
- Pernil tallat a tiretes
- Un xic de sal

Ara que arriba l'estiu, us proposem un primer plat fàcil de fer, fresc i original, que de ben segur repetireu moltes vegades.

Agafem les tallades de meló (dues per comensal) i les passem per la batedora; ha de quedar líquid. Hi afegim una mica de sal (no gaire) i la crema de llet, i ho batem amb la batedora una estona més fins que es vegi ben homogènia. Posem la sopa en un plat fondo o en un bol, i per sobre ho decorem amb pernil tallat a tiretes. I ja podem servir-ho i menjar-ho.

Font: www.lesmevesreceptes.com



Miguel Ángel Marina
President del Club de Petanca
de Sant Ramon Nonat

AQUEST ANY EL CLUB DE PETANCA DE SANT RAMON NONAT ARRIBA AL SEU 25è ANIVERSARI. AQUEST CLUB FA LES SEVES ACTIVITATS A LES PISTES DEL CARRER DEL CARDENAL REIG, ON TÉ LA SEU. PARLEM AMB EL SEU PRESIDENT

Quants socis té el Club de Petanca?

Ara som cent dos socis, amb igualtat d'homes i dones.

Cada quant es reuneixen?

Juguem els dissabtes a la tarda i els diumenges al matí. Només és obert per als socis, i els guanyadors tenen diferents premis. També organitzem cinc melés lliures, on, a més dels socis, pot participar qualsevol persona que no sigui del Club.

Feu competicions amb altres clubs?

No, normalment no fem competicions. Només de vegades, amb motiu de les Jornades de la Gent Gran o en alguna ocasió especial, però normalment juguem entre nosaltres.

Com veu el futur d'aquest joc. Hi participen les noves generacions?

Si preguntéssim a la gent del carrer ens dirien, en un noranta per cent, que aquest és un joc de gent gran. Però jo no ho veig així. També hi ha molta gent jove que hi vol participar. Ara al nostre club està entrant gent

de 30 a 40 anys; a la nostra junta, per exemple, som set persones, amb una mitjana d'edat de 50 anys. Això ha aixecat una mica els ànims i ha donat més energia al Club a l'hora d'engegar noves propostes.

Els joves són més competitius. De tota manera, el nostre club té una funció social; tots ens coneixem, som com una família i tampoc no ens interessa créixer gaire en nombre de socis si això ha de comportar perdre el fet que tots ens coneixem. En aquest sentit preferim «ser pocs i ben avinguts».

Organitzen altres activitats?

Fem dues excursions a l'any i un dinar. També ens encarreguem de tirar el Club endavant, de lluitar per progressar; i així hem aconseguit millorar la infraestructura, col·locar els focus de llum, instal·lar aigua per regar i adequar els bancs, com també altres millores que hem demanat.

També des d'aquest espai, com a homenatge pòstum, volem agrair la tasca del Sr. Alejandro Bueno, que va ser secretari de l'entitat des del 1994 fins al 2010.

ELS NOSTRES PERSONATGES

Maria Reina,
professora de gimnàstica



Maria Reina fa classes de gimnàstica des de fa molts anys a diferents grups i entitats de gent gran del nostre districte, i és una referència per a aquest col·lectiu, que es mostra molt satisfet de les seves classes. Per això, des de l'Ajuntament li volen agrair la tasca que dia rere dia du a terme amb la gent gran.

Adreces i telèfons d'interès

Casal Municipal de Gent Gran Can Novell

C. Caballero, 29
Tel. 93 409 88 46

Casal Municipal de Gent Gran Sant Ramon

C. Cardenal Reig, 11
Tel. 93 334 83 53

Casal Municipal de Gent Gran Pere Quart

C. Comandant Benítez, 6
Tel. 93 339 71 68

Casal de Gent Gran les Corts-Montnegre

C. Montnegre, 33
Tel. 93 439 41 41

Aula d'Extensió Universitària per a la Gent Gran les Corts-Est

C. Dolors Masferrer, 33-35
Tel. 93 291 64 62

Aula d'Extensió Universitària per a la Gent Gran les Corts-Oest

Riera Blanca, 1-3
Tel. 93 440 48 50

Les Corts Esportiu

C. Galileu, 300
Tel. 93 490 44 77

Club de Petanca Sant Ramon Nonat

C. Cardenal Reig, 32

Centre de Serveis Socials Zona Est

C. Can Bruixa, 7
Tel. 932564859

Centre de Serveis Socials Maternitat-Sant Ramon

C. Travessera de les Corts, 122
Tel. 932 564 809

Espai de tallers activitats

CASAL MUNICIPAL DE GENT GRAN PERE QUART

- Jocs de taula
- Excursions
- Ball

Horari:

De dilluns a divendres, de 10 a 13 h i de 16 a 20 h

CASAL MUNICIPAL DE GENT GRAN SANT RAMON

- Taller de la memòria
- Punes de coixí
- Gimnàstica
- loga
- Tai-txi
- Escacs
- Billar
- Ball
- Diaris i sala de lectura

Horari:

De dilluns a divendres, de 10 a 13 h i de 16 a 20 h
Dissabtes i diumenges, de 17 a 20 h

CASAL MUNICIPAL DE GENT GRAN CAN NOVELL

- Taller de la memòria
- Manualitats
- Labor de retalls (Patchwork)
- loga
- Tai-txi
- Gimnàstica
- Pintura
- Dibuix
- Punes de coixí
- Pintura roba
- Ball
- Excursions

Horari:

De dilluns a divendres, de 10 a 13 h i de 16 a 20 h
Dissabtes i festius, de 17 a 20 h



Espai web d'interès

www.eaplescorts.net/perdemanarvisita.htm

www.gencat.cat/ics/usuarios/visites.htm

Des d'aquests webs, podeu programar la visita al vostre metge o pediatre, infermer, odontòleg o treballador social dels centres gestionats per l'ICS. També podeu consultar les visites que teniu pendents i anul·lar-les..

