

Butlletí

GENT GRAN

de les Corts

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



5è concurs de ball
per a la gent gran

Inici del tercer
trimestre de tallers
als casals de gent gran i
Aules d'Extensió Universitària

Entrevista
Enric Gibert, nova junta Casal
Sant Ramon

Índex

4. Les entitats parlen

· Inauguració del curs de l'Aula d'Extensió Universitària de les Corts-Est

· Nou taller d'escacs al Casal de Gent Gran Sant Ramon

La gent gran opina

· Necessitat de més espais per a la gent gran

· Recull de memòria històrica. Records I

5. Notícies breus

6. Informació d'interès Racó gastronòmic

7. Entrevista

· Amb Enric Gibert

8. Adreces i telèfons d'interès.

Activitats i tallers
Espai web

Agenda

ELS GRANS ESCRIUEN CONTES PER ALS NENS I PER A LES NENES

Presentació del llibre amb el recull dels millors contes i de les il·lustracions.

Lloc: CC Can Deu
Hora: 17 h
Dia: 13 d'abril de 2010

JORNADA DE SALUT PER A LA GENT GRAN ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Tallers i xerrades sobre alimentació i gent gran.

Lloc: CC Can Deu
Hora: Tot el dia
Dia: 22 d'abril de 2010

JORNADES DE LA GENT GRAN Del 17 al 28 de maig.



DIUMENGES MUSICALS AL CC JOAN OLIVER "PERE QUART"

Hora: 18.30 h
Dia: 24 de gener, 28 de febrer i 14 de març

Editorial

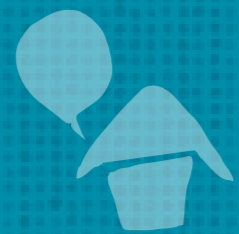


Al mes de novembre es van constituir els tres consells de barri del districte de les Corts, corresponents als barris de la Maternitat i Sant Ramon, les Corts i Pedralbes. Aquests consells es convocaran com a mínim dos cops l'any i la seva funció és intentar acostar als veïns aquells temes municipals que afecten de forma més directa la seva vida quotidiana.

Les sessions dels consells de barri s'estructuraran en dos blocs, el primer dels quals tindrà un ordre del dia que inclourà qüestions com els treballs inclosos dins del pla d'actuació del districte o el desenvolupament del pla d'equipaments. Un o dos d'aquests consells es podran reunir de manera conjunta sempre que es tractin temes que afectin més d'un territori.

Els consells estan presidits per la regidora del districte, Montserrat Sánchez, i tenen una vicepresidència que recau en un ciutadà de consens, amb una trajectòria reconeguda i vinculada al barri. Els vicepresidents dels consells són Èric del Arco a les Corts, Teresa Porredón a Pedralbes i Carme Turigas a la Maternitat-Sant Ramon. També en formen part un conseller de cada grup municipal i les entitats i associacions inscrites al registre d'entitats de l'Ajuntament. A més, hi poden participar tots els ciutadans i veïns dels barris que ho desitgin.

Jaume Moreno
Conseller tècnic
Districte de les Corts



INAUGURACIÓ DEL CURS DE L'AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA DE LES CORTS-EST

(JOSEP FUSTER)



L'acte d'inauguració del curs 2009/2010 de l'Aula d'Extensió Universitària de les Corts-Est va tenir lloc el dia 5 d'octubre a l'Escola Tècnica Superior d'Enginyeria Industrial de Barcelona, ja que el nostre local habitual de Dolors Masferrer se'ns havia quedat petit.

A més de la invitada especial, Sra. Marta Ferrusola, en l'acte hi intervingueren: el president de l'Aula, Sr. Joan Vila i Prats; el vicerector de la UPC, Sr. Xavier Colom; el director de l'Escola d'Enginyers, Sr. Francesc Roura; la presidenta del Consell Municipal del districte, Sra. Glòria Martín, i la regidora del districte, Sra. Montserrat Sánchez.

La Sra. Marta Ferrusola va dissertar sobre el paper de la dona en el món d'avui. El seu missatge fou clar i ric: "No us limiteu a fer d'àvies, no us quedeu tancades, sortiu de casa, feu esport i mantingueu el principi d'autoritat davant els néts". A més, va posar un èmfasi especial a donar importància als valors sòlids, com el sacrifici, l'autoestima, la igualtat de sexes, la feina ben feta, etc., sobre altres valors més "líquids". El to de la conferència -de la xerrada, en paraules seves- fou sempre molt directe i col·loquial i ple d'anècdotes divertides i de vivències familiars.

A continuació, vam gaudir d'un concert emotiu i memorable que ens van oferir Anna Roig al piano i Bru Maymó amb el saxòfon.

Per clausurar l'acte es va servir un pica-pica que va facilitar i animar les tertúlies entre els assistents.

NOU TALLER D'ESCACS AL CASAL DE GENT GRAN SANT RAMON



El Casal Sant Ramon organitza, l'últim divendres de cada mes, de 17 a 19 h un taller d'escacs obert a tothom que hi vulgui participar. Durant el mes de febrer està previst l'inici de la I Competició d'Hivern d'Escacs Sant Ramon. Més informació a la secretaria del casal.

Necessitat de més espais per a la gent gran

(ENRIC GIBERT)

Creiem en la necessitat d'un nou local social per a la gent gran a les Corts. En l'actualitat els espais de què disposem són petits i no cobreixen les necessitats de la població gran. Això doncs, voldríem un nou casal amb l'objectiu bàsic d'anar adreçat a la gent gran, on puguin disposar d'un espai per al lleure, l'entreteniment i la participació en totes les activitats, que permeti fomentar i impulsar la convivència entre la gent gran i animar-ne l'existència diària, evitar la soledat i la timidesa i treure la gent del seu entorn quotidià, així com crear un lloc on poder relacionar-se i establir noves amistats.

Aquest espai hauria d'estar lliure de qualsevol barrera arquitectònica i hauria de permetre organitzar activitats com: tallers de memòria, pintura, fotografia, cuina, exercici físic, noves tecnologies, jocs de taula, cinema, billar, perruqueria, cafeteria... I el més important és que les sales estiguin adaptades i preparades específicament per a aquestes activitats, amb llum natural, sales distribuïdes de manera que les activitats generadores de soroll estiguin separades d'aquelles que requereixen silenci... Per poder dur a terme un projecte com aquest, calculem que caldria una superfície mínima de 4.200 metres quadrats. Aquesta és la sol·licitud que fem les noves generacions de gent gran d'aquest districte.

Recull de memòria històrica. Records I

(M. VICTORIA GRACIA)

Nosaltres, les persones que vam néixer al voltant dels anys quaranta, vam patir amb força els anys de la repressió.

Teníem tres poders fàctics damunt nostre: la família, l'Església i l'Estat.

La família ens marcava la vida de tal manera que era difícil desenvolupar la personalitat fora dels canons establerts.

Teníem assignada l'hora d'arribada a casa, sobretot les noies, i no podia ser més tard de les 10, quan començava El diari hablató. Les filles feien totes les feines de la casa, mentre els nois jugaven; en això no hem avançat gaire.

Si es podia, en la família el noi estudiava; la filla feia costura. Era de bona educació tractar tothom de vostè, no demanar res ni dir que tenies gana quan anaves de visita.

Les parelles no es podien petonejar en públic. A Barcelona, ben bé fins als anys seixanta, a la resta d'Espanya, més tard.

Els avis vivien a casa seva fins a la mort, i era la família qui els cuidava.

Estaven prohibides les reunions de més de tres persones sense el permís governamental; es demanava tant per fer les reunions d'escala, com per a les escolars.

La majoria d'edat era als 21 anys en els nois i als 23 en les noies. Les dones no podien obrir un compte bancari sense l'aval d'un home.

Aquesta és la primera part d'un conjunt de records que tinc escrits i que guardo d'aquells anys, abans d'arribar a la joventut, en què començà una mica l'obertura.

GENT GRAN I CONTES

Enguany tornem a celebrar una nova edició del projecte Els grans fem contes per als nens i les nenes, amb l'objectiu de promoure la relació entre gent gran i infants per aprendre a valorar-se i respectar-se.

El treball consisteix a elaborar il·lustracions per als contes que han explicat els avis i les àvies del districte.



'CASAL ROCK'

Durant el mes d'octubre s'ha fet el càsting per participar en el programa de TV3 Casal Rock. El càsting per als candidats de les Corts es va fer al centre cívic Can Deu i pertanyen a les corals de Can Novell i de l'agrupació sociocultural L'Esfera.

L'any passat es va escollir una cantaire de la coral Can Novell.

NOU PROGRAMA DE DETECCIÓ PRECOÇ DE CÀNCER DE CÒLON I RECTE

El Departament de Salut va presentar al mes de novembre el Programa de detecció precoç de càncer de còlon i recte. Es tracta d'un programa que ofereix el Departament de Salut des de diferents hospitals catalans als homes i dones que tenen entre 50 i 69 anys, amb l'objectiu de prevenir i diagnosticar precoçment el càncer de còlon i recte.

Al llarg del 2010 el programa es començarà a implantar a les regions sanitàries de Barcelona, Camp de Tarragona, Terres de l'Ebre, Girona, Catalunya Central i Lleida. La implantació es farà de forma progressiva i es preveu que s'assoleixi la cobertura del 100% de la població diana l'any 2015.

El programa consisteix en la realització d'una prova que detecta la sang en femta no visible a simple vista i les posteriors exploracions en cas de necessitat, així com l'atenció individualitzada a les persones amb un risc incrementat en funció dels seus antecedents familiars i personals de càncer.

ELS CASALS DE GENT GRAN OBREN ELS CAPS DE SETMANA

A petició de molts dels socis dels casals de gent gran, els casals estan oberts des del mes d'octubre els caps de setmana. Amb aquest servei es vol cobrir una de les necessitats i demandes de la gent gran. L'horari dels casals, el cap de setmana, és dissabtes i diumenges, de 17 a 20 h.

WIFI ALS CASALS DE GENT GRAN

Pròximament, els casals Can Novell i Sant Ramon disposaran d'un servei de Wifi per a tots els ciutadans que ho desitgin. El servei funcionarà en l'horari del casal i l'accés és obert per a tothom, només hi ha la limitació d'una hora màxima de connexió per usuari.

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).

5È CONCURS DE BALL

El dia 11 d'octubre va tenir lloc el 5è concurs de ball per a la gent gran coincidint amb les festes de les Corts. El concurs es va celebrar al centre cívic Joan Oliver "Pere Quart", hi van participar 16 parelles i els guanyadors de l'edició d'enguany van ser el senyor i la senyora Franco, i el premi a l'elegància, per al senyor i la senyora Sanahuja.





ALIMENTACIÓ, GENT GRAN I SALUT

(MARI CARME MOLES, equip de salut les Corts)

A mesura que ens anem fent grans, el nostre organisme es va modificant i anem experimentant una sèrie de canvis que poden afectar la manera d'alimentar-nos.

Els canvis fisiològics atribuïts a l'edat són:

- Reducció de la massa cel·lular activa
- Reducció de la despesa energètica en repòs
- Disminució de l'aigua corporal
- Disminució del consum d'oxigen
- Reducció de la funció renal
- Pèrdua evident de massa òssia
- Afectació del sistema endocrí i immune

Atenent aquests canvis que es produeixen en l'organisme amb el pas dels anys, hem de prestar un interès especial a la nostra alimentació. Per tant, haurem de seguir unes senzilles pautes que ens ajudaran a sentir-nos sans en la nostra edat adulta.

- Seguir una dieta equilibrada, rica en varietat d'aliments.
- Adequar la ingesta calòrica a les necessitats del nostre organisme i la nostra activitat física per evitar l'obesitat.
- Reduir el consum de sal.
- Evitar el consum de greixos saturats, fregits i carn vermella.
- Reduir la ingesta de sucres.
- Augmentar el consum de fruites, verdures i llegums.
- Incloure en la dieta peix blau.
- Consumir productes frescos i prestar interès a la seva data de caducitat i l'estat de conservació.
- Intentar fer uns plats força atractius tant des del punt de vista de la palatabilitat com de la presentació.
- Mantenir un ordre en els àpats, amb un mínim de tres al dia.
- Veure com a mínim quatre gots d'aigua al dia.

A més, s'ha d'intentar conservar una activitat física adaptada a cadascú, per evitar l'atròfia muscular i la pèrdua de massa òssia.



RACÓ GASTRONÒMIC

Pernil farcit

Us proposem una recepta fàcil, fresca, econòmica, original i saludable.

Feu el farcit amb la pastanaga ratllada, les nous triturades i la maionesa, poseu-hi les quantitats que preferiu, i amb aquesta pasta farciu cada tall de pernil (com si fossin canelons). Col·loqueu-ho en una safata. Ho podeu acompanyar d'enciam tipus juliana.

Ingredients:

6 talls de pernil dolç
Pastanaga ratllada
Nous triturades
Maionesa

Bon profit!
Nuria Carreras



LA LLEI DE SALUT PÚBLICA

(ANTONI GARCIA ALBA-Conseller de Salut de les Corts)

El Parlament de Catalunya ha aprovat per unanimitat la Llei de salut pública, que és el mitjà pel qual es consolida el nou model sanitari català. La llei determina els drets i els deures dels ciutadans referents a la seva salut.

Aquesta llei ha de ser l'instrument imprescindible per fer una acció pública contra les desigualtats que encara tenim a Catalunya com a conseqüència dels diferents factors socials, com per exemple l'edat, el gènere, els factors socioeconòmics i/o culturals, etc. D'altra banda, aquesta llei es fonamenta en la creació de l'Agència de Salut Pública, governada per la Generalitat i pels ajuntaments de forma descentralitzada.

Som davant de la primera llei de salut pública de l'Estat espanyol i la seva importància rau en el fet que situa la salut com a element protagonista de l'agenda política.

Totes les grans lleis han marcat la igualtat d'oportunitats vers la salut, tant a Catalunya com a Espanya. El 1986, va ser la Ley General de Sanidad; el 1990, l'ordenació sanitària de Catalunya, i ara, la Llei de salut pública, que permet una reforma, molt necessària, per construir una vida i un entorn més saludables i, a la vegada, més equitatius per a la Catalunya del nostre segle.

NOU SISTEMA DE RECOLLIDA SELECTIVA

Al mes de novembre es va iniciar el nou model de recollida selectiva. Aquest nou sistema consisteix a separar les restes de fruites, verdures, ossos, espines, marro de cafè, etc., de les altres deixalles. D'aquesta manera, podrem dur la part orgànica de les escombraries a la planta de compostatge, per transformar-la en un adob molt bo per a la jardineria i l'agricultura i reduir el residu que va a l'abocador. Però, perquè aquest sistema sigui efectiu, cal la implicació i la col·laboració de tots els ciutadans.

L'extensió de la recollida orgànica a tota la ciutat es farà amb 5.401 nous contenidors diferenciats per a matèria orgànica, amb la consegüent desaparició dels contenidors bicompartimentats actuals, que se sumaran a les bústies de recollida pneumàtica d'orgànica que ja té la ciutat.



Enric Gibert
Membre de la junta del casal Sant Ramon

ENRIC GIBERT ES VA INCORPORAR A LA JUNTA DEL CASAL SANT RAMON FA UN ANY. HA ESTAT L'IMPULSOR DE LA REHABILITACIÓ DE L'ESPAI DE BILLAR I RECENTMENT HA ENEGAT EL TALLER D'ESCACS.

Quin ha estat el motiu de formar part del voluntariat del casal?

És gratificant formar part d'un casal quan tens temps lliure, és una manera d'ajudar els altres. M'interessa poder iniciar noves activitats de tipus cultural i formatives, tot i que els usuaris que actualment hi assisteixen tenen preferència pels jocs de taula o tallers com la gimnàstica o la memòria.

Implica molta feina?

Em porten més feina els meus cinc néts! Quan tingui més hores lliures podré dedicar més temps al casal.

Com voldria que fossin els casals de gent gran en un futur?

Que tinguessin més oferta de tallers, visites culturals i guiades, excursions. Manquen espais per poder fer activitats simultànies.

Quines són les demandes de les noves generacions de gent gran?

Les noves generacions demanen més tallers relacionats amb la informàtica, internet i noves tecnologies, com pot ser la fotografia digital. La gent de les noves generacions és molt diferent i per tant s'han d'organitzar nous tallers perquè assisteixin als casals. D'altra banda, els tallers que promouen l'activitat física o la memòria han de ser compatibles amb els culturals (com un taller de lectura) o bé la creació de tallers culinaris o dinars de germanor, que uneixen força la gent.

Quan es considera que una persona és vella?

Quan té més anys que jo! Sempre considerem que una persona és gran quan és més gran que nosaltres, relativitzem el concepte d'allò que és vell en funció de la nostra edat.

Són necessaris els casals de gent gran?

Els casals han de ser un lloc on estiguis bé i puguis fer activitats que no creïn conflictes. Els jocs per parelles (dòmino o cartes) són sensibles de crear conflictes amb la parella de joc. En aquest sentit, la participació individual és més adient per a la gent gran. Tot el contrari del que necessiten els joves.

La gent gran és, per tant, menys toterant?

Sí, ho veig sobretot a l'hora del joc i la convivència del dia a dia del casal.

Com es podria evitar la conflictivitat als casals?

Quan es produeix un conflicte és millor no fer-hi res en aquell moment, és més efectiu i raonable esperar que les coses es refredin i aleshores parlar amb les persones implicades en el conflicte.

Quin és l'objectiu més immediat del casal ara mateix?

Potenciar l'últim taller creat, els escacs. Està organitzat per ser un taller-escola, per donar a conèixer l'essència dels escacs: la tàctica i l'estratègia. Aquests dos conceptes són alhora bàsics en la formació de la vida d'una persona. Tàctica és decidir una opció immediata entre totes les que tenim. Estratègia, com orientar i prendre decisions a llarg termini (orientar la vida). Com en el joc dels escacs, una sola jugada perduda pot canviar la vida.

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

NOVES ADRECES DE SERVEIS SOCIALS

Centre de Serveis Socials Zona Est

C. Can Bruixa, 7
Tel. 93 291 64 63

Centre de Serveis Socials Zona Oest

C. Travessera de les Corts, 122
Tel. 93 448 04 99

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 CAN NOVELL

- Taller de la memòria
- Manualitats
- Patchwork
- loga
- Tai-txi
- Gimnàstica
- Pintura
- Dibuix
- Puntetes 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



CASAL MUNICIPAL DE GENT GRAN SANT RAMON

- Taller de la memòria
- Puntetes 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

CINEMA PER A LA GENT GRAN

Cada dimecres, a les 17 h
Al CC les Corts. (c. Dolors Masferrer, 35)



AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA ZONA EST

- Xerrades
- Turisme cultural
- Tallers de relaxació
- Taller aprendre i compartir

AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA ZONA OEST

- Xerrades cada setmana
- Curs de gimnàstica

Espai web d'interès

www.imserso.es

En aquest web podeu trobar informació sobre pensions i prestacions per a la gent gran, llei de dependència, vacances i termalisme social, així com documentació que pot ser d'interès per a la gent gran. Actualment s'està posant en marxa "IM-SERSO en línia", perquè el ciutadà pugui fer tràmits i gestions online.

