

## Índex

### ■ EDITORIAL

### ■ ENTREVISTA

Sr. Isabel Hernández

Cap clínica de la Unitat de Diagnòstic de la Fundació ACE. Institut Català de Neurociències Aplicades

### ■ WEB RECOMANADA

### ■ RECEPTARI

### ■ RACÓ POÈTIC

### ■ NOTÍCIES

Envel·liment actiu

Concurs de ball de la Gent Gran

### ■ RECORDATORI

Miquel Méndez i Conxita Rafi

### ■ NOTÍCIES BREUS

Gent gran i contes

Mobilitat Sostenible i Segura

Festa de la Castanyada

### ■ NOTÍCIES D'ENTITATS

Miquel Marroig Medrano

President Coral l'Esfera

Inauguració del curs de l'aula d'Extensió Universitària de les Corts Est



## Editorial

Les persones grans conformen actualment un dels col·lectius més nombrosos, dinàmics, heterogenis i presents en les relacions veïnals i comunitàries de la nostra ciutat i, per tant, també del nostre Districte de Les Corts. Són, de forma majoritària, persones actives, autònomes i amb un gran potencial d'implicació en les dinàmiques ciutadanes. Com a col·lectiu, estan jugant una diversitat de papers bàsics en les relacions de cura, suport, afecte i educació intergeneracional.

S'estima, segons les estadístiques, que el nombre de persones grans, de més de 65 anys, a la nostra ciutat representa ja al voltant del 20% de la població total.

Al llarg dels darrers anys, el procés evolutiu ha experimentat importants canvis. Les persones jubilades tendeixen a ser cada cop més instruïdes, més urbanes, més qualificades, més informades i, en general, més independents, amb la qual cosa augmenta el seu nivell d'exigència, personal i social. Davant d'aquest escenari es presenten una sèrie de reptes que fan palesa la necessitat de treballar des de les institucions per estar a l'alçada de les expectatives del col·lectiu de gent gran.

Un dels reptes bàsics és el d'**enfortir la participació**: cal que des de les institucions es faci possible una major implicació del col·lectiu de la gent gran en la definició de les seves problemàtiques i en la decisió de quines són les millors alternatives per fer-hi front i això significa, dotar de més capacitat d'influència a les estructures de participació. La participació esdevé una via per trobar solucions més sensibles a les necessitats de la gent, entenent a més a més que aquestes necessitats són cada cop més diverses i variables.

També, cal **generar mecanismes de participació més flexibles i més pròxims a la gent**, per tal que s'adaptin millor a la diversitat de capacitats i de motivacions per participar. No tothom està representat a les entitats; no tothom té el mateix grau d'identificació amb el col·lectiu de la gent gran; no tothom té les mateixes capacitats ni interès per implicar-se activa i permanentment en estructures o processos participatius. Per això cal enfortir la flexibilitat i la proximitat, per tal de fer possible que tota aquesta diversitat de situacions personals i col·lectives quedi ben representada en els espais de participació.

D'altra banda, hem de parlar també de **transversalitat**, cal enfortir-la: els problemes de la gent gran estan íntimament relacionats amb temàtiques que es tracten en àmbits de política pública, com el medi ambient, l'urbanisme, l'economia o el treball, per posar alguns exemples. A més a més, les capacitats de la gent gran per participar no s'esgoten en les problemàtiques que tradicionalment s'han entès com a pròpies de la gent gran (pensions, sanitat, casals, alternatives de lleure...), sinó que per la seva experiència i coneixements, la gent gran té moltes coses a aportar en temàtiques com l'organització del territori, la mobilitat a la ciutat, la immigració...

Per aquest motiu, parlar de transversalitat vol dir portar la participació de la gent gran més enllà i, per tant, vol dir posar en relació les polítiques per la gent gran amb altres àmbits de política pública que siguin significatius per aquest col·lectiu.

Finalment, voldria destacar com a repte principal i prioritari el de **procurar una millor qualitat de vida per a la nostra gent gran**. Això vol dir que des de les instàncies que tenen assumida la responsabilitat, s'ha de fer una major esforç per arribar a cobrir totes aquelles necessitats bàsiques de les persones grans que ho necessitin. La llei de la dependència ha creat una sèrie d'expectatives que a hores d'ara no es cobreixen. El seu desenvolupament s'està realitzant de forma massa lenta. Per tant, aquest és un dels reptes que cal assolir si volem aconseguir el benestar del conjunt de les persones grans i com no, també de les seves famílies.

**Glòria Martín Vivas.** Presidenta del Consell Municipal del Districte de les Corts

## Notícies

### L'envelliment actiu, tema central de ja jornada del Dia Internacional de la Gent Gran per la Diputació de Barcelona

Montserrat Ballarín, diputada de Benestar Social de la Diputació de Barcelona, va destacar *la importància de promoure des de les administracions públiques i entitats socials programes d'envelliment actiu*, durant la seva intervenció el passat 2 d'octubre en la jornada de commemoració del Dia Internacional de la Gent Gran, organitzada per la Diputació de Barcelona.

“Tenim el repte de posar els mitjans i els recursos necessaris perquè cada persona pugui desenvolupar els seus projectes vitals a qualsevol edat i per a que totes aquestes persones grans que estan soles puguin trobar espais de relació i d'acompanyament afectiu”, ha afegit **Ballarín**, durant la cloenda de la jornada, que s'ha celebrat a l'espai Francesca Bonnemaison.

La diputada ha puntualitzat que el 16% de la població de la província de Barcelona és major de 65 anys i es detecta un augment del pes de la població més envellida, especialment d'aquelles persones que tenen entre 75 i 84 anys i aquelles que tenen 85 i més anys. En aquest marc, **Montserrat Ballarín** ha afirmat que “l'envelliment ha de ser afrontat en forma de cura i atenció a les situacions de vulnerabilitat que es puguin presentar, però també en forma de foment de l'aprenentatge, de l'activitat i el desenvolupament personal”. Durant la jornada, també han participat experts en la matèria com la doctora en Ciències de l'Educació i Consultora en Gerontologia, Sra. Lourdes Bermejo, que ha realitzat una conferència sobre l'envelliment actiu i formació al llarg de la vida o el director de l'Institut de l'Envelliment, **Toni Salvà**, que ha parlat sobre els diferents escenaris d'atenció a la dependència. A més, s'han donat a conèixer bones pràctiques en la promoció de l'envelliment actiu dels municipis de Bagà i Vilanova i la Geltrú.

Font: [www.diba.es](http://www.diba.es)

### Concurs de ball de la Gent Gran

El passat 12 d'octubre i dins de la programació de Festa Major de les Corts, es va celebrar el IV Concurs de Ball de la Gent Gran del districte. Al ball van participar unes 200 persones i al Concurs, un total de 15 parelles. Es van lliurar 4 premis, primer, segon, tercer i un quart premi a la parella més elegant.

La parella guanyadora va ser la formada per la Sra. Pilar de Grado i el Sr. Juan Martín. Felicitats als premiats i agraïments a tots els participants.



## Recordatori

### Miquel Méndez i Conxita Rafí

Aquesta tardor ens va deixar en Miquel Méndez, President del Casal de la Gent Gran Pere Quart i, quan tractava d'escriure una petita nota de comiat, em sorprenen amb una altre trista notícia, la Coral de Can Novell ha perdut una veu... la veu de Conxita Rafí. Ja no sé què dir. Després de més de nou anys com a Conseller de Gent Gran he conegut tantes i tantes persones grans, grans persones,

que se'm fa estrany pensar que ja no les tornarem a veure. És aquesta, potser, la pitjor part de la meva tasca. A tots dos, des d'aquestes petites línees, els vull agrair la seva col·laboració i dedicació a la Gent Gran de les Corts i, sobretot, expressar l'honor que ha suposat per mi conèixer-los. Conxita i Miquel, us recordarem sempre.

**Antoni Garcia Alba.** Conseller de la Gent Gran districte les Corts

**Aules d'Extensió Universitària  
per a la gent gran. Les Corts-Est**

**Conferències-Col·loqui** (dilluns a les 17.15h)  
**Turisme cultural**  
(Estades a residències de diferents comunitats autònomes)

**Cursos**  
La relaxació, font de salut / Donar-li sentit als anys, aprenent / Les dones en la Història Universal / La pintura i els pintors modernistes

**Aules d'Extensió Universitària  
per a la gent gran. Les Corts-Oest**

**Xerrades Culturals** (dimecres a les 18h)

**Casal de Gent Gran  
les Corts - Montnegre**

**Manualitats**  
**Tai-txí**  
**Coral**  
**Excursions**  
**Conferències**  
**Biblioteca**  
**Excursions a l'estranger**  
**Ball**

**Servei de menjador** (diari de 14 a 15h)

**PERRUQUERIA I PODOLOGIA**

**Horari:**  
De dilluns a diumenge de 10h a 19.30h  
Menjador i cafeteria oberts tot l'any

**Casal Municipal de Gent Gran  
Pere Quart**

**Jocs de taula**  
**Excursions**  
**Xerrades**  
**Ball**  
**Gimnàstica**  
**Taller de la memòria**  
**Activitats Centre Cívic**

**Horari:**  
Matins: de dilluns a diumenge de 10h a 14h  
Tardes: de dilluns a divendres de 16h a 20h

**Casal Municipal de Gent Gran  
Sant Ramon**

**Taller de memòria**  
**Puntes de coixí**  
**Gimnàstica**  
**loga**  
**Excursions**  
**Billar**  
**Jocs de taula**  
**Xerrades**  
**Ball**  
**Biblioteca i Sala de lectura**

**Horari:** de dilluns a divendres de 10h a 13h  
i de 16h a 20h

**Casal Municipal de Gent Gran  
Can Novell**

**Manualitats**  
**Puntes de coixí**  
**Pintura a l'oli**  
**Pintura de roba**  
**Iniciació al patchwork**  
**Dibuix**  
**Tai-txí**  
**loga**  
**Ball**  
**Gimnàstica de manteniment**  
**Taller de memòria**  
**Coral**

**Horari:** de dilluns a divendres de 10h a 13h  
i de 16h a 20h.

## Entrevista

### Sra. Isabel Hernández. Cap clínica de la Unitat de Diagnòstic de la Fundació ACE. Institut Català de Neurociències Aplicades

Nascuda a Melilla el 23 de juny de 1956, és la responsable des de l'any 2003 de la Unitat de Diagnòstic de la Fundació ACE, on ha treballat des del moment que es va inaugurar el Centre, l'1 de gener de 1996. Anteriorment va exercir com neuròloga durant 15 anys a Atenció Primària a la ciutat de Barcelona.

El Dia Internacional de l'Alzheimer es celebrà el 21 de setembre. Aprofitant aquesta data la Fundació ACE va organitzar durant els dies 22 i 23 de setembre unes jornades de portes obertes per a la revisió de la memòria.

— **En què van consistir aquestes jornades?**

Prèviament es va fer difusió de les jornades amb el lema: **Si vostè es controla regularment la tensió arterial, el sucre i el colesterol, entre d'altres coses, perquè no es controla la memòria?** Es va tractar de conscienciar a la població aparentment sana a nivell cognitiu, que és important que coneguin el seu rendiment mental i en cas de que tinguessin queixes de memòria o un deteriorament cognitiu es pogués detectar precoçment.

No totes les persones amb queixes de memòria presenten un deteriorament cognitiu. És per això que prèviament se'ls hi va demanar d'emplenar una petita enquesta on van fer referència als seus antecedents familiars i personals, per tractar de valorar en quina mida, aquests, podien influir en el seu rendiment.

Posteriorment se'ls hi va passar una breu bateria neuropsicològica per valorar la memòria, el llenguatge i altres funcions cognitives.

En cas de detectar alguna anomalia es va instar a la persona a fer una valoració més àmplia de forma protocol·litzada en la nostra UNITAT DE MEMÒRIA.



— **Quin va ser el nivell de participació? Vau poder donar resposta a tots els participants?**

La resposta va ser força àmplia, arribant en els dos dies de portes obertes als 150 participants aproximadament. Van haver-hi al voltant d'unes 50-70 persones que no es van poder atendre per falta de temps material. A cada persona se li assignaven uns 30 minuts d'exploració i havien 10 professionals de la Fundació dedicats a aquesta tasca durant dos tardes consecutives.

— **De manera senzilla, fent servir llenguatge col·loquial, que és l'Alzheimer?**

L'alzheimer és una malaltia degenerativa del sistema nerviós que provoca una pèrdua lenta i progressiva de les funcions cognitives adquirides, que genera una discapacitat de funcionament per les activitats de la vida diària i la necessitat d'altres per a la seva supervivència i manteniment de la qualitat de vida.

— **Quina diferència hi ha entre els símptomes inicials de l'Alzheimer i els obliats habituals d'una persona gran?**

La diferència està en que la persona que envellaix de forma natural és capaç d'adaptar-se als canvis de la seva vida, encara que es noti més despistat o desmemoriat. La persona amb Alzheimer o d'altres demències, el declinar de la memòria o d'altres

funcions cognitives és paral·lel a la seva pèrdua d'autonomia.

**— Quins són el signes més habituals que fan pensar en l'existència d'aquesta malaltia?**

Per definició, la malaltia ha de presentar alteració de la memòria recent amb incapacitat per fer aprenentatges nous. No recorden el que van fer hores abans o el que els hi van dir. Es tornen repetitius i es desorienten, inicialment en temps i en fases més moderades, en espai. Es tornen desorganitzats (no són capaços de portar la seva economia com abans, no cuinen ni compren com acostumaven i deixen de prendre la medicació habitual, sobretot si s'introdueixen canvis en la mateixa) i apareixen canvis en la seva conducta (irritabilitat, apatia, depressió, deliris, etc). Mantenen la memòria remota (els coneixements de la seva joventut o infantesa) en les fases lleus i inclús en les moderades. Tots aquest símptomes generen, insisteixo, la pèrdua de la seva autonomia i es van tornant rutinaris. Els canvis de rutina o un succés inesperat pot desencadenar un total descontrol, essent aleshores quan es fa visible la malaltia, sobre tot en la gent gran que viu sola sense supervisió de ningú.

**— Que ens recomanes fer si coneixem una persona gran que presenta aquests símptomes o si tenim dubtes al respecte?**

Que contacti immediatament amb el seu metge de família per iniciar un procés de diagnòstic a fi i efecte de posar les mides terapèutiques i de control socio-familiar que siguin necessàries per tal de protegir a la persona en qüestió.

**— Difereix la malaltia d'unes persones a altres?**

Pot diferir en la forma d'inici, en l'edat d'inici i en l'evolució. No hi han dos malalties iguals. Pot iniciar-se en persones joves i velles i la forma d'evolució diferirà depenent de l'agressivitat de la malaltia, el moment en que s'inicia en tractament i del suport familiar que rebí.

**— Quines persones acostumen a donar la veu d'alarma davant els símptomes de la malaltia: persones grans, familiars i/o cuidador, professionals? I per què?**

Habitualment són les parelles o fills que conviuen o tenen relació directa amb el pacient les que s'alerten davant dels primers símptomes i demanen la consulta professional. En ocasions els metges de família detecten anomalies i contacten, si hi han, amb els familiars per iniciar el itinerari diagnòstic. Hem de tenir en compte, que rares vegades és el propi pacient afectat per la malaltia el que demana la consulta, ja que no són conscients de la seva pèrdua o la minimitzen.

**Receptari**

**Salsa de Nadal (Confitat de fruits secs)**

**Ingredients:**

- 150 grs de panses
- 300g de pomes
- 150g de prunes
- 150 grs d'orellanes
- 150 grs de figues
- 100cc d'aigua
- 375 cc. de vi blanc sec o vi ranci
- 1 pell de llimona
- 150 grs de sucre
- 1 branca de canyella

**Preparació:**

Pelem la poma, la fem a talls i la posem a coure amb l'aigua, el sucre i 250 cc. de vi, la branca de canyella i la pell de la llimona. Quan les pomes són cuites s'hi afegeixen les panses, les prunes, les orellanes, les figues i la resta del vi. Quan arrenca a bullir de nou s'apaga el foc i es deixa reposar. Va bé com acompanyament d'aus, vedella i porc.

*Es pot conservar durant molt temps en un pot de vidre tapat sempre que es tingui cura que el líquid cobreixi el confitat. S'acostuma a afegir-hi conyac per mantenir el nivell.*

BON PROFIT!!

Ma. Dolors Palanca i Joan Llàcer

**Racó poètic**

**Nadal en femení**

Van pastores a Betlem e tres reines despistades  
Sant Josep va a cal barber  
la Verge estava enfeïnada.

Jugant està el Jesuset amb una nina trencada  
el bou i el burro remuguen  
segur que ja tenen gana.

- Quantes dones al portal!  
exclama en arribar Santa Anna  
- Hem sentit un cant al cel  
que recitaven les fades.

Glòria a les dones del món  
que porten llum a les cases!

Ma. Victòria Garcia i Garcia

**Web recomanada**

[www.archivodelaexperiencia.es](http://www.archivodelaexperiencia.es)

Aquest és un projecte singular amb dos objectius clars: un de caràcter social i un altre de caràcter tècnic, que pretén unir a grans i petits en un mateix entorn: INTERNET, a través de les vivències de la nostra gent gran. En aquest portal construït a partir de la memòria col·lectiva podreu veure el contingut dels quasi 4000 testimonis, que han participat en aquesta iniciativa a Barcelona, juntament amb la resta d'històries que s'han recollit arreu de l'Estat. Aquest arxiu pretén, també, convertir-se en una eina d'utilitat educativa per escolars i la ciutadania en general per a l'estudi de la història local, social, política i cultural.



## Notícies breus

### 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, tot aprenent a valorar-se i respectar-se.

El treball consisteix en elaborar il·lustracions pels contes que han explicat els avis i les àvies del districte.



### Mobilitat Sostenible i Segura

Del 22 al 29 de setembre, va tenir lloc la Setmana de la Mobilitat Sostenible i Segura i, dins aquesta setmana es varen realitzar diverses activitats al districte, entre elles xerrades als Casals de la Gent Gran a càrrec de la Guardia Urbana.

### Festa de la castanyada

Les tradicions s'han de mantenir, i des dels Casals de la Gent Gran de les Corts ho fan. Un any més els tres casals han celebrat la festa de la castanyada i ho han fet gaudint d'un berenar, en companyia d'un gran nombre de socis i amb els productes típics de la diada, panellets i castanyes.



## Notícies d'Entitats

### CORAL L'ESFERA

Sr. Miquel Marroig Medrano, president



Al meu amic Miquel se li ha fet un reconeixement per la seva dedicació a promoure la música i la cultura en el districte de les Corts. He col·laborat amb ell tantes vegades, el conec tant bé que no puc resistir-me de fer una mica d'història de la seva trajectòria.

Va començar el seu voluntariat al barri de Sants als 16 anys, acompanyant a Mossèn Pere, rector de la parròquia, a rebre els emigrants de l'època, espanyols d'arreu que acudien a Catalunya cercant una vida millor, en aquells temps de

postguerra i fam. Ells els adreçaven a cases particulars, evitant que foren reclosos a Montjuïc, en les anomenades *Misiones* des d'on eren reenviats a les seves terres.

Després, ja professor, van ser els nois i noies d'escoles i instituts a qui dedicà el seu temps.

Tot i que l'estudi ha estat sempre el seu refugi, orfe de pare molt petit, començà a treballar als 11 anys a Cristalleries Planells i als 12 anys ja era tallador. Va canviar d'empresa i, amb les sabates foradades, com diu ell, anava a l'institut, per més tard fer dues carreres, sempre amb matrícules d'honor, per així aconseguir les beques que li permetien continuar els estudis.

A la meua pregunta de per què fa tantes activitats, no sap què respondre. Vol canviar un món que no li agrada i creu que això només és possible a través de la cultura, de la que té la sort de gaudir.

Parlem de si el districte té la suficient sensibilitat cultural. És una pregunta fotuda, diu, no tot ens ha de venir donat. La formació comença en el bressol i s'acaba amb la mort, hem de reciclar-nos dia a dia per ser els amos del nostre pensament, els ens públics han de facilitar els mitjans. No renega dels valors que té la joventut però sí que troba una manca de sensibilitat en vers als altres en un temps en que estan millor preparats culturalment i un oblit egoista de la gent gran que tant ha fet per aplanar-los el camí.

Quan el felicito pel seu homenatge, treu com sempre aquella timidesa d'infant i diu que ell no és res sense la gent gran que ha cregut en els seus somnis i li ha fet costat, que venen a cantar tot i no poder caminar, com la Pepita, o s'interessen per la història de la música o assagen tant si plou com si fa sol. Són ells els que mereixen el meu agraïment i em donen força per continuar aquesta petita aportació que faig en vers als altres.

Amic Miquel, jo també estic cofoia de comptar amb la teva amistat i ja saps que tens la meua col·laboració.

Ma. Victòria Garcia i Gaitero

## Notícies d'Entitats

### Adreces i telèfons d'interès

- **CASAL MUNICIPAL DE GENT GRAN CAN NOVELL**  
c. Caballero, 29  
Telèfon: 93 409 88 46
- **CASAL MUNICIPAL DE GENT GRAN SANT RAMON**  
c. Cardenal Reig, 11 bis  
Telèfon: 93 334 83 53
- **CASAL MUNICIPAL DE GENT GRAN PERE QUART**  
c. Comandant Benítez, 6  
Telèfon: 93 339 71 68
- **CASAL DE GENT GRAN LES CORTS-MONTNEGRE**  
c. Montnegre, 33-35  
Telèfon: 93 439 41 41
- **AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA PER A LA GENT GRAN LES CORTS-EST**  
c. Dolors Masferrer, 33-35  
Telèfon: 93 291 64 62
- **AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA PER A LA GENT GRAN LES CORTS-OEST**  
Riera Blanca, 1-3  
Telèfon: 93 440 48 50
- **CASAL DE L'AVI BARÇA**  
Estadi del FC Barcelona, porta 90 del Palau Blaugrana
- **Centre de Serveis Socials Zona Est**  
c. Dolors Masferrer, 29-31  
Telèfon: 93 291 64 63
- **Centre de Serveis Socials Zona Oest**  
Riera Blanca, 1-3  
Telèfon: 93 448 04 99
- **Les Corts Esportiu**  
c. Galileu, 300  
Telèfon: 93 490 44 77

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

El dia 6 d'octubre, coincidint amb la Festa Major, es va celebrar la inauguració del curs de l'Aula d'Extensió Universitària de les Corts Est, amb la participació de la Presidenta i de la Regidora del Consell del Districte, Sra. Gloria Martín i Sra. Montserrat Sánchez respectivament, del coordinador de la Universitat Politècnica de Catalunya, Sr. Manuel Martín i del President de l'Aula, Sr. Joan Vila.

Per justificats motius d'agenda, la Sra. Manuela de Madre, va haver d'excusar la seva absència i la conferència d'aquesta jornada va anar a càrrec de la Sra. Rosa Maria Ferrer Valls, diputada del Parlament de Catalunya pel PSC, on va desvetllar

alguns components de la felicitat i va matisar algunes comparacions sobre la felicitat en els joves i en les persones grans.

Seguidament, vàrem gaudir d'un excel·lent concert que ens van oferir l'Elisabet Franch, a la flauta traversera i Esther Piñol a l'arpa. La combinació del dos instruments en mans d'aquestes dues intèrprets, va donar un resultat emotiu i memorable.

Per a finalitzar l'acte es va servir un pica-pica entre els assistents.

Malauradament, per limitacions d'espai, no es va poder donar cabuda a totes les persones que van voler participar a l'acte. Els hi demanem disculpes, agraint la seva comprensió.

**Josep Fusté**

Aula d'Extensió Universitària les Corts Est



010

Establiment: 0,45 €. Cost/min: 0,06 €  
Tarificat per segons. IVA inclòs  
Horari: de dilluns a diumenge  
de 8 a 24 h