



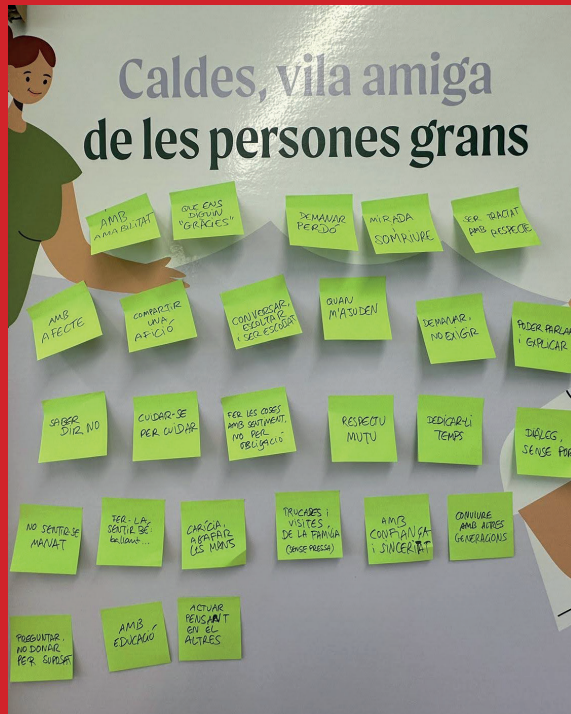
L'ESBARJO

64

Juny 2025
Caldes de Montbui

R. Riquelme

EL BON TRACTE



ELS DIVENDRES SÓN UNA OPORTUNITAT



ABRACEM GENERACIONS



EQUILIBRI COS I MENT



EL BON TRACTE

Caldes de Montbui va celebrar el 13 de juny la II Jornada “Caldes, vila amiga de les persones grans” dedicada al bon tracte.

La data ha estat escollida per la proximitat amb el 15 de juny: el dia mundial de sensibilització sobre el maltractament a la gent gran. La jornada, però, ha volgut enfocar el tema de forma positiva parlant del bon tracte.

Com es va reflexionar sobre el bon tracte?

• Escenes amb tracte

Visionament d'algunes escenes teatrals a càrrec de la Tarima, de la campanya Tracta'm bé del Consell Comarcal del Solsonès.

Les escenes representen algunes situacions de maltractament com per exemple una àvia desbordada per la sobrecàrrega familiar, la diferència entre la despreocupació d'uns fills cap a la seva mare i el bon tracte d'una cuidadora, o una dona que cuida el marit que la maltracta, entre d'altres.



• Per què parlem del bon tracte

Xerrada d'Isabel Casanovas, psicòloga experta en gerontologia, va recordar que totes les persones, incloses les persones grans, tenen dret a ser ben tractades:

“El bon tracte consisteix a donar i rebre una sèrie de comportaments entre totes les persones sense discriminació. Fer que tothom se senti segur i respectat en les seves decisions, sense violència, i oferir ajuda i atenció quan ho necessitin.

Per viure una vellesa sana, plena i activa ens hem de mantenir implicats en la societat. No hem de perdre la curiositat i la capacitat d'aprendre i, al mateix temps, hem de ser capaços de transmetre i compartir els nostres coneixements i experiències. Cal fomentar les relacions intergeneracionals i establir vincles familiars i comunitaris. Parlar, conèixer, compartir, escoltar... sempre enriqueix, i genera vincles d'amistat i bon tracte.”



• Sense tracte no hi ha bon tracte

Visionament dels espots publicitaris del projecte Tracta'm de tu (de la campanya Tracta'm bé del Solsonès): són quatre vídeos molt curts creats per adolescents per afavorir el bon tracte de la població jove envers la gent gran.

<https://www.youtube.com/@campanyatractambe7117>

• Grups de reflexió

Debat i reflexió en grup per definir i identificar el bon tracte a les persones grans: amb amabilitat, amb respecte, preguntar l'opinió, demanar enlloc d'exigir, compartint temps, diàleg amb confiança i sinceritat, etc.

A partir de les conclusions, es faran propostes concretes els pròxims mesos.



CIUTATS AMIGUES DE LA GENT GRAN

Caldes està adherida a la Xarxa Global de Ciutats Amigues de la Gent Gran des de l'any 2016. El projecte Ciutats Amigues de la Gent Gran de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) vol aconseguir que les ciutats facilitin que les persones grans, en la seva diversitat, visquin amb seguretat, mantinguin la salut i participin plenament en la societat; esdevenint ciutats respectuoses amb totes les edats. Una ciutat amiga de la gent gran ho és, per tant, de totes les persones que hi viuen i la visiten.

CAMPANYA TRACTA'M BÉ

Campanya de prevenció i sensibilització del Consell Comarcal del Solsonès.
www.campanyatractambe.com

ELS DIVENDRES SÓN UNA OPORTUNITAT

“La vellesa és una oportunitat” és la nova activitat del programa municipal Gent Gran Activa iniciada enguany.

El nom prové de la campanya que la Regidoria de Gent Gran de l'Ajuntament de Caldes de Montbui va presentar el dia internacional de les persones grans del 2024, l'1 d'octubre, i que provenia del treball fet a la primera Jornada “Caldes, vila amiga de les persones grans”.

A l'activitat dels divendres, s'han portat a terme diferents propostes al voltant del lema mensual de la campanya “La vellesa és una oportunitat”: tertúlies, dinàmiques, visites guiades i activitats amb altres entitats del poble.



Les persones participants han dit...



“Em va agradar molt l'experiència de visitar la depuradora perquè és una instal·lació amb maquinàries que no s'acostumen a conèixer i, el fet de veure les conseqüències, ajuda a prendre consciència”.

Glòria Barrera



“Vaig trobar molt interessant l'exposició ‘Anita Gispert, la fotògrafa de Caldes’ del Museu Thermalia perquè encara que sempre he viscut al poble, desconeixia la seva història. I em va agradar aprendre el funcionament dels codis QR de l'itinerari de fotografies.”

Marisa Escobar



“Em va agradar fer la visita a les instal·lacions de Ràdio Caldes perquè no hi havia anat mai i em va semblar molt interessant poder participar en un dels programes i escoltar-ho després a través del telèfon mòbil.”

Pedro Valiente

“Em va agradar molt passar la tarda amb els joves del de El Toc perquè vam estar molt a gust. Hi ha uns nois i noies molt macos i ens ensenyen uns jocs molt divertits.”

Sofia Arimon



“Em va agradar poder visitar el Taller d'Art Manolo Hugué perquè vaig recordar quan era petita i anava a l'escola. Encara que tot estava molt canviat, em va semblar molt maco que hi continuessin fent activitats.”

Montserrat Banús

LA VELLESA ÉS UNA OPORTUNITAT

els divendres, durant el curs escolar,
de 17:00 a 19:00

Lloc de trobada: Les Cases dels Mestres

ABRACEM GENERACIONS

Durant el curs 2024-2025 s'han portat a terme activitats intergeneracionals entre persones grans del programa municipal Gent Gran Activa i els infants del Servei d'Intervenció Socioeducativa de Caldes de Montbui.

Cada trimestre s'ha fet una trobada que ha permès apropar les dues generacions, facilitant el coneixement i el respecte mutu.



- Sessió de gimnàstica i jocs de pilota
- Sessió de jocs de taula tradicionals i moderns
- Passejada per espais singulars del poble per intercanviar anècdotes i records



Els dos col·lectius realitzen setmanalment les seves respectives activitats al mateix edifici:

Les Cases dels Mes-
tres, però ho fan en es-
pais diferenciats. Amb les
trobades, han gaudit junts
en altres indrets del poble
i han descobert que tenen
aficions i interessos
comuns com el joc i l'acti-
vitat física.

EQUILIBRI COS I MENT

El programa Gent Gran Activa de l'Ajuntament de Caldes de Montbui té per finalitat contribuir a l'envel·liment actiu i saludable de les persones grans. Entre altres activitats, es porta a terme el projecte "Ment i moviment" que consisteix en la presentació d'un tema i en el treball posterior a les activitats trimestrals a càrrec dels professionals de la Fundació Santa Susanna.

MENT I MOVIMENT: COS I MENT, INDIVISIBLES

El projecte "*Ment i moviment*" es basa en la interrelació i influència mútua entre el cos i la ment.

Científicament, s'ha demostrat que fent activitats físiques potenciem el bon funcionament del nostre cervell. I també està demostrat que dur a terme activitats mentals ajuda a tenir un millor control del nostre cos.

"*Ment i moviment*" ajuda a prendre consciència d'aquesta interrelació tot potenciant les nostres habilitats motrius i cognitives i, alhora, afavorint un millor benestar emocional i una millor actuació davant de qualsevol situació.

L'activitat física estimula l'activitat mental i l'activitat mental coordina l'activitat física.

CONÈIXER I TREBALLAR L'EQUILIBRI COS I MENT

El cos és l'estructura física que podem veure i tocar. Està format pels òrgans, la musculatura i l'esquelet. La ment és un concepte molt ampli i complex, però en general es refereix a tot allò relacionat amb els nostres pensaments i emocions. La ment ens permet raonar, imaginar, prendre decisions i experimentar sentiments.

La via d'interconnexió entre el cos i la ment és el sistema nerviós.

Les emocions i pensaments tenen un impacte molt important en la nostra salut física.

Les emocions positives alliberen substàncies al cos que ens fan sentir bé i poden enfortir el nostre sistema immunològic.

Les emocions negatives, en canvi, poden debilitar-lo.

Mantenir uns bons hàbits físics té un impacte molt positiu en el nostre benestar emocional.

COM PODEM MILLORAR L'EQUILIBRI COS I MENT

A nivell físic:

- caminar a l'aire lliure
- fer meditació
- mantenir una bona postura
- tenir uns bons hàbits alimentaris
- descansar correctament
- relaxar-nos
- anar amb bicicleta
- fer esport
- ...

A nivell emocional:

- realitzar activitats que ens resultin agradables
- gaudir de cada cosa al seu temps
- ajudar als altres
- evitar pensaments negatius
- escriure un diari
- parlar i compartir els nostres problemes
- premiar-nos
- escoltar música
- marcar-nos objectius assequibles a curt termini
- ...

"Mens sana in corpore sano"

Decimus Iunius Iuvenalis, poeta romà (segle I)



INFORMACIÓ PER A GENT GRAN

Casal de Gent Gran

Espai municipal de relació.

Accés lliure i gratuït

Lloc: Les Cases dels Mestres

Horari:

de dilluns a divendres de 9:00 a 20:00
dissabtes i diumenges de 10:30 a 13:30
i de 16:00 a 20:00

Guia de recursos per a gent gran

Descarrega-la:

www.caldesdemontbui.cat/gentgran



Atenció especialitzada en gent gran a l'Oficina d'Atenció al Ciutadà

A l'Ajuntament de Caldes de Montbui

Servei jurídic per a gent gran

Servei d'informació, orientació
i assessorament jurídic.

Cal sol·licitar-lo a Les Cases dels Mestres

Activitats per a gent gran activa

L'Ajuntament organitza activitats periòdiques
per promoure una vellesa activa:

loga

Balls i danses

Gimnàstica

Taller de memòria

Activitat al parc

Marxa nòrdica

La vellesa és una oportunitat

Més informació: Les Cases dels Mestres



Caldes de Montbui
Ciutat amiga de la Gent Gran



LES CASES DELS MESTRES

 93 115 09 47



casesdelsmestres@caldesdemontbui.cat



c. Gregori Montserrat, núm. 4,
Caldes de Montbui



Ajuntament de
Caldes de Montbui

93 865 56 56

www.caldesdemontbui.cat



SANTASUSANNA



93 865 49 94

www.fundaciostasusanna.cat