



L'ESBARJO

R. Raguasol

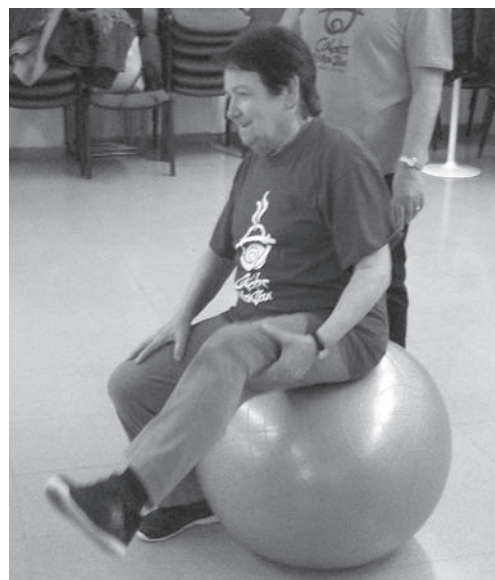
I ÈPOCA

NÚM. 48

Juny 2015

CALDES DE MONTBUI

ENS MOVEM



QUINA ACTIVITAT FÍSICA ENS CONVÉ

L'ésser humà necessita mantenir-se actiu amb l'activitat física per un bon funcionament de l'organisme, sobretot quan s'arriba a la tercera edat, perquè ajuda a mantenir l'estat general i prevé o retarda l'aparició de trastorns i patologies pròpies de l'edat.

La inactivitat és quelcom completament antinatural per l'organisme i la seva conseqüència és el deteriorament corporal. El sedentarisme afavoreix la soledat i, a més a més, existeixen moltes evidències bibliogràfiques que indiquen la relació entre el baix nivell d'activitat física i moltes malalties i la mortalitat.

La pràctica d'activitat física comporta molts efectes positius:

- millora de la qualitat de vida
- afavoreix la socialització
- és bo per a totes les parts del cos, fins i tot la ment
- ajuda a tenir un millor aspecte
- ajuda a mantenir un pes saludable
- redueix el risc de desenvolupar determinades malalties
- augment de la força i flexibilitat muscular
- millora de l'equilibri
- modificació (inclús prevenció) de determinades malalties cròniques: cardiopatia isquèmica, hi-

pertensió arterial, osteoporosi, artrosi, diabetis, deteriorament cognitiu...

- disminució de caigudes i fractures
- millora de l'ansietat, l'insomni i la depressió
- potenciació de la capacitat d'autocura

Els exercicis físics més indicats són els aeròbics, de flexibilitat, equilibri i resistència. S'aconsella que les persones grans:

- mantinguin un estil de vida saludable (caminar, passejar, pujar escales, fer les feines de la casa...)
- dediquin 30 minuts diaris a realitzar esports i activitats de lleure (ballar, anar amb bicicleta, córrer, cuidar l'hort o el jardí...)
- dediquin 2-3 dies setmanals a nedar o fer gimnàstica.
- realitzin 3-7 cops per setmana exercicis de flexibilitat i equilibri

Quan les persones ja no poden realitzar l'activitat física recomanada pel seu estat de salut, cal que es mantinguin físicament actius en la mesura que el seu estat ho permeti.

L'activitat física ajuda a envellir millor. Movem-nos!

Dr. CARLOS GUZMÁN

metge de la Fundació Santa Susanna



PERSONES QUE ES MOUEN

JOSEP MARIA FERRER



Quan era jove, en Josep M^a havia jugat a futbol fins que va començar a treballar. Cap als 45 anys va començar a caminar, però un infart als 51 el va fer parar. El metge li va donar un llistat de recomanacions i, entre elles, hi havia la d'aprendre un ball nou. Així va ser com va anar a Vilassar amb la seva dona a provar el country, però ho van trobar molt difícil i ho van deixar córrer.

Al cap d'uns mesos es va organitzar a Caldes una festa country, els de casa els van animar i aquest cop sí que es van engrescar, i de valent! "El country em va fer sortir del pou de tots els pensaments postinfart, **m'ha ajudat a acceptar la realitat i a continuar.**"

L'any 2011, amb la creació de l'Associació Jardí Santa Susanna, va iniciar-se un grup de country amb el Josep M^a al capdavant i, actualment, ja són 50 persones d'assistència regular organitzades en quatre grups.

A en Josep M^a li agrada dir que "sols s'equivoca qui fa les coses" i tot i que reconeix que a vegades s'empipa, valora positivament el resultat: la gent té interès per venir, segueix la informació dels balls i practica a casa. **"Ara gaudeixo del que faig, tinc l'oportunitat de compartir el que sé i estic orgullós que la gent gaudeixi ballant"**.

Actualment dedica unes 10 hores al country i camina uns 20 kilòmetres a la setmana i, a més a més, va dos dies a la piscina i un al gimnàs. Quan balla o camina es troba bé, és després quan ho nota, però... **"malgrat tot, jo ballo!"**

PEPI CÉSPEDES

A la Pepi, si es queda a casa, el sostre li cau a sobre. Diu que no ha sigut dona de bars ni de cines, sempre li ha agradat l'hort, el bosc i la família.

Als 45 anys va començar a fer sortidetes pel Farell. El seu marit, veient la seva afició, li va dir que marxés a caminar, que ell no hi anava perquè no li agradava, però que fes tranquil·la i que ell ja s'espavilaria sol a casa. I així va començar a fer sortides de dos dies a Les Guilleries... i fins a 7 setmanes per recórrer els 1380 Km que separen Caldes de Santiago de Compostela l'any 2013.

Quan va començar a caminar i preguntava si la volien acompanyar, li deien o que no en sabien o que el marit no les deixava. La Pepi ha tingut la sort de comptar amb el recolzament de la família i ha sigut atrevida i valenta.

Tot i que ha anat a Santiago diverses vegades i per diferents camins (el del Nord, el Primitiu, el Francès, el de Llevant, la Via de la Platja i la de la Plata), el cop que va marxar des de Caldes "va ser bestial" i va fer més de 3000 fotos.

Caminar li permet **"pensar només on ha de posar els peus** i gaudir de la natura (les pedres grosses, els rius, els arbres...)". I sobretot, conèixer gent: amb algunes han quedat per fer caminades plegats i amb altres ha coincidit de nou al cap dels anys per casualitat. S'ha trobat amb persones de totes les edats, totes al seu ritme, **fent passes grans o petites, però avançant.**

Ara camina carregada amb el mòbil i la tablet (un regal dels fills), però hi ha coses que no canvien: **"la col·laboració i la confiança de les persones que no coneixes i entendre't encara que no parlis el mateix idioma"**.





AGUSTÍN DOÑATE

L'Agustín, amb 68 anys, és el més gran dels Castellars de Caldes de Montbui i forma part de la colla des dels seus inicis ara fa 19 anys. Havia vist els castellers per la televisió i en una festa del barri de la Bolera va anar a veure l'actuació en directe. Allà van demanar voluntaris per fer pinya, l'Agustín es va oferir i es va entusiasmar. Al poc temps es creava la colla a Caldes i ell, amic de l'associacionisme, s'hi va apuntar.

Explica que **“els castellers és l'únic col·lectiu on no es desaprofita cap edat, tothom hi té una tasca a fer; per pujar o fer pinya cal força i equilibri i saber estar amb els cinc sentits, però tothom té un lloc a la colla”**.

La seva dona, per exemple, s'encarrega de la paradeta de venda de productes.

Amb el pas dels anys la seva posició al castell ha anat variant: 1eres i Zones mans, 1r i 2n lateral, 1r vent i actualment 2n vent. És conscient que té menys responsabilitat de força però **la seva aportació és igual d'útil i ho fa amb la mateixa il·lusió**, viu els canvis amb normalitat i amb el màxim respecte a l'opinió del cap de pinya i sap que, encara que passin els anys, sempre farà alguna cosa!

Participa als assaigs dos dies a la setmana perquè juntament amb la bona harmonia de la colla, són la clau per aconseguir l'èxit a la plaça. A més a més, camina sol uns 10 km. al dia i gaudeix amb el ball de saló.

PEPE CASTILLO

En Pepe va practicar futbol fins als 25 anys quan va canviar al futbol sala, però als 30 es va trencar el peroné i va decidir buscar un altre d'esport. Així va ser com es va iniciar al tennis i alhora va fer noves amistats: **“l'esport m'agrada perquè em fa trobar bé i perquè em permet conèixer amb altres persones”**.

Des de que està jubilat, pot dedicar-hi més hores però amb menys intensitat, ara ho fa per passar-ho bé, deixant de banda l'esforç i la competitivitat de joventut.

Actualment en Pepe dedica dos dies a la setmana a jugar a tennis i va quedant amb els companys per fer partit individuals o dobles. També balla country i realitza una caminada setmanal per la muntanya amb el grup Grocals (una colla d'amics de Granollers, La Roca i Caldes). A part de realitzar activitat física en grup, també va a la piscina a nedar i va amb bicicleta de muntanya. **“Excepte la piscina, tot em permet quedar i relacionar-me”**.

L'esport és un **hàbit saludable** que ha practicat des de sempre i que intentarà continuar el màxim de temps possible!



TERESA BADIA



La Teresa va començar a practicar activitat física amb la seva parella: feien gimnàstica diària a casa seva seguint un llibre. En quedar viuda, va pensar que sola no ho faria i que **fer-ho en grup la motivaria**, així que va apuntar-se a la gimnàstica que organitza l'Ajuntament i la Fundació Santa Susanna i, 20 anys més tard, ja jubilada, encara continua!

Mentre treballava, aprofitava el dia de festa per caminar amb el Grup de les Caminades, fins que ho va deixar per problemes al genoll. Aleshores va canviar d'activitat i es va decidir pel ioga, que havia provat un mes

a l'estiu i li havia agradat. Tot i que també ha provat el tai-txi, el que més li agrada és el ioga: li ha permès **aprendre a respirar i a disminuir el dolor**.

A més a més, la Teresa camina de tant en tant, sola o amb una amiga, i realitza molta activitat al jardí de casa.



SANTIAGO CUELLO

En Santiago confessa que **“l'esport és una activitat humana imprescindible en la meua vida”**: de jove realitzava gimnàstica de manteniment, ha participat en competicions de frontó i ha practicat judo dels 18 als 30 anys. Va ser propietari d'un gimnàs de judo i karate durant 6 anys on donava classes a infants i joves. I encara practica l'esquí tot i que amb menys freqüència. L'esport l'ha ajudat a **mantenir el cos en marxa al llarg de la vida, treballant el to muscular i les articulacions**.

Als 50 anys va iniciar-se al tir amb arc perquè va veure un anunci en la fira agrària que es feia a Caldes i, 15 anys més tard, segueix vinculat a aquest esport. Ha provat diferents tipus d'arcs i diverses disciplines, aconseguint el 2010 el rècord del món en la modalitat de A. Lliure categoria Màsters en la distància de 60 metres de tir i amb arc compost.

Ha estat cofundador i posteriorment president del Club de Tir amb arc de Caldes durant 8 anys, ha col·laborat amb el pla experimental de l'esport escolar de la Generalitat i, ara que està jubilat, a part de ser monitor titulat de la Federació Espanyola, està fent el curs de Tècnic Nivell I en l'especialitat de Tir amb Arc a l'Escola Catalana de l'Esport per intentar aconseguir el títol Oficial del Ministeri d'Educació i així poder estar al registre de tècnics de la Generalitat i **poder seguir formant i formant-se** com arquer.

Opina que el tir amb arc és apte per a totes les edats perquè només es necessita la força suficient per moure l'arc, requerint només temps, coordinació, concentració i tècnica, i aquesta **sempre es pot aprendre!**

M^a DOLORS DE SANS

Des de jove a la M^a Dolors li ha agradat fer exercici: gimnàstica, bàsquet o ballar amb l'esbart dansaire. L'aigua sempre li ha agradat: va aprendre a nedar amb la seva tia i cosines a la riera i va ser de les primeres sòcies quan es va construir la piscina a Caldes.

Es va treure el títol de monitora de natació i d'àrbitre de natació i waterpolo. Va treballar ensenyant a nedar a moltes persones, petites i grans, de Caldes i rodalies. Ella nedava força, però per una recomanació del metge, ho va fer més sovint i avui en dia encara neda 3 dies a la setmana acompanyada del seu marit. A la piscina coincideix amb antics alumnes de totes les edats.



Als 58 anys va iniciar-se amb el ioga perquè volia fer algun tipus de gimnàstica i, igual que la natació, **l'ajuda a “trobar-se bé i a trobar-se amb coneguts”**.

JOAN PICANYOL

En Joan és pagès de naixement. Subscriu les paraules del seu pare “costa més de fer un pagès que fer un sant”, perquè els metges salven vides però ells fan menjar que tots necessitem tot i que no estigui tan reconegut.

La feina al camp requereix una activitat física important i la tècnica que ell va aprendre del pare i de l'avi, però quan treballa la terra no pensa en l'esforç sinó en sembrar i en collir.

El pas del temps s'ha notat molt al camp: les màquines han trencat el silenci però a canvi no cal fer tant esforç físic, i lamenta que els consumidors ja no respecten les temporades dels productes i costa decidir què sembrar.

“Un pagès es jubila però no es retira, vivim treballant”, però el ritme baixa i li sap greu no poder treballar més! Malgrat tot, no canviaria de feina: **“contemplant la natura deixes de pensar si et fa mal alguna cosa”** i, quan veu la collita, **se sent satisfet del que ha aconseguit**.



FRANCESC GUIRAL

En Francesc va aprendre a nedar al riu de La Sagrera tot sol i amagat dels pares perquè no patissin. I no ha deixat mai de nedar!

De jove, quan acabava de treballar, anava al CN Barceloneta, l'única piscina oberta a aquelles hores, o bé agafant dos tramvies o bé caminant per estalviar-se el cost. Va participar a diferents competicions com la Copa de Reis i va voltar per Espanya amb la secció "Educación y descanso". Ha estat vinculat al CN Sant Andreu (n'és el soci nº12), al CN Granollers i al CN Caldes.



Ara continua fent travesses "**sense competir, per fer esport**", aconseguint el 1r lloc a Masnou i el 2n a Les Illes Medes en categoria veterans. A les travesses comença nedant crol però després neda d'esquena per poder veure el sol, els vaixells i les gavines.

"**L'aigua m'ha aportat vida, de la piscina en surto nou!**" Per això quan va venir a viure a Caldes fa 40 anys, es fa per una piscina a casa. I està content que les seves filles i un dels seus néts també gaudeixin amb la natació.

La gent li pregunta "Com t'ho fas? On s'ha de firmar?" I els contesta, amb 79 anys, que el caràcter hi fa molt. I és que en Francesc és belluguet: cuida la casa, talla la gespa, talla llenya, neteja la piscina... és molt actiu!

JULIÁN MAÑAS

En Julián havia jugat a futbol i futbol sala però el 1992, l'any de les Olimpíades, es va iniciar al ciclisme amb 41 anys perquè ell i un amic van aconseguir una bicicleta amb una promoció d'una caixa.

Va començar pedalant pels entorns de Caldes (la Torre Marimon, el Farell, Sant Sebastià...) i ha fet fins a 200 km en curses cicloturistes. Confessa que "**la bici crea addicció**", en 23 anys no he estat més de 15 dies sense agafar la bici". Quan treballava trobava el temps per anar amb bicicleta i, ara que està jubilat, ho té molt més fàcil, dedicant-hi un mínim de tres dies a la setmana.

Ha observat que **hi ha ciclistes de totes les edats**: pocs joves, però molts entre els 50 i 70 anys i alguns de 80 anys, **cadascú al seu ritme**.

Reconeix que, com qualsevol esport individual, es pateix molt, però encara no ha arribat a casa i ja planifica la propera sortida. Recomana anar en grup amb persones del mateix nivell per no anar forçat i gaudir-ho.

Practica ciclisme de carretera i de muntanya, les dues li agraden, però és conscient que la carretera té més perills i que el paisatge de muntanya és més agraït. Assegura que "**hi ha paisatges i pobles de Catalunya que si no fos per la bici no els hagués conegut**".



L'AJUNTAMENT DE CALDES POTENCIA L'ACTIVITAT FÍSICA DE LES PERSONES GRANS



ACTIVITATS TRIMESTRALS

L'Ajuntament organitza des de fa molts anys activitats per a promoure el benestar físic de les persones grans. Es realitzen a Les Cases dels Mestres i són grupals, així que als beneficis de la pràctica dels exercicis s'hi suma la relació amb altres persones.

- **Gimnàstica**

dilluns i dimecres, 17-18 i 18-19h.

dimarts i dijous, 15-16, 16-17, 17-18 i 18-19h.

- **Ioga**

dilluns i dimecres, 9-10:30 i 10:30-12h.

- **Balls i danses**

divendres, 15:30-17h.



A CENT CAP ALS CENT

El Cicle de passejades "A cent cap als cent" forma part del Programa esportiu local d'activitats d'esport, salut i qualitat de vida, que Esports de la Diputació de Barcelona impulsa des de l'any 2001.



El programa està adreçat a la gent gran i els seus objectius són fomentar l'afició entre la gent gran de realitzar caminades amb regularitat, motivar l'aprenentatge i l'intercanvi de coneixements en relació al món natural i incrementar les relacions interpersonals i de grup en un ambient natural i adaptat a les seves necessitats.

Caldes forma part d'aquest intercanvi des de l'any 2003. En els darrers anys, la participació dels caminaires calderins ha estat molt regular i sempre s'ha comptat amb un grup força homogeni de 55 persones de mitjana.

LLENÇA'T A L'ESTIU

Per complementar l'oferta trimestral, l'Ajuntament i la Fundació Santa Susanna ofereixen a la gent gran la possibilitat de participar a les activitats d'estiu.

- **Jocs, activitats i balls a l'aire lliure**

a càrrec del Sr. Ruben Ortiz, monitor d'activitat física de la Fundació Santa Susanna

Del 7 al 30 de juliol, dimarts i dijous de 18 a 20h. Inscripcions a Les Cases dels Mestres.

- **Relaxació i benestar emocional**

a càrrec de la Sra. Isabel Erill, professora de ioga i psicoterapeuta corporal

Del 6 al 29 de juliol, dilluns i dimecres de 18 a 20h. Inscripcions a Les Cases dels Mestres.

- **Colònies per a gent gran al Delta de l'Ebre**

Del 5 al 9 de setembre. Inscripcions a la Fundació Santa Susanna.

COS I MENT, INDIVISIBLES

Com l'exercici físic contribueix a un millor funcionament mental

Actualment la majoria de persones estem convençudes que practicar una activitat física regular afavoreix la nostra salut física, millorant la resistència, flexibilitat i equilibri dels músculs i articulacions, però també enfortint l'activitat de tots els òrgans del nostre cos.

El que no és tan conegut, per contra, és el benefici, directe i indirecte, que moure el cos representa pel nostre cervell i, per tant, per a les nostres capacitats mentals. I quan parlem de capacitats mentals ens referim a la memòria, l'atenció, la coordinació, la velocitat amb què la ment processa la informació, la planificació, la percepció del món i del nostre cos, el raonament...

Quan fem exercici, arriba més sang i amb més oxigen al cervell. Aquest fet comporta que arribi més energia a les neurones, i per tant, funcionin millor. A més, la pràctica d'exercici implica generalment aprendre quelcom nou (una tècnica, una postura, un moviment, una coordinació entre parts del cos,...), i això s'aconsegueix perquè dins del nostre cervell es creen connexions noves entre neurones i participen àrees bàsiques de memòria.

D'altra banda, de sobres és conegut que fer exercici físic afavoreix que el nostre cos fabriqui substàncies com les endorfines, relacionades amb la sensació de benestar i plaer, antídote del dolor i l'estrès. En fabrica també unes altres, menys populars (serotonina, dopamina i adrenalina), que són molècules que utilitza el cervell per treballar i connectar les neurones entre sí. Aquestes substàncies participen directament en les vies cerebrals de diferents funcions mentals, com l'alerta i l'atenció, el control del moviment (programar, executar, inhibir moviments), o l'aprenentatge.

El que és més important, i, potser poques persones hi pensen, és que quan movem el nostre cos, directament posem en funcionament diferents zones del nostre cervell. Per exemple, quan caminem funciona alhora l'àrea cerebral que permet veure per on va el camí, la que s'encarrega de col·locar el peu correctament sobre el terra, la que adapta la llargada de la passa al terreny, la que percep

les distàncies i les irregularitats, la que coordina els moviments de les dues cames, la que ajuda a mantenir-nos en equilibri sense caure, la que corregeix la nostra postura si ensopeguem... Quan ballem, a més, treballa l'àrea de percepció musical, la que comprèn el ritme i tempo de la música, la que ajusta la nostra passa a la melodia, la que guarda la imatge corporal i permet que copiem el moviment que veiem fer a una altra persona, la que inhibeix

fer moviments que no toquen, la que guarda en memòria la nova coreografia...

I és que moure el cos activa ossos i músculs, però també el nostre cervell. Ment i moviment són indissolubles.

Mónica Miguélez Pan

neuropsicòloga de la Fundació Santa Susanna



CONCEPTES CLAU

ACTIVITAT FÍSICA

Activitat que comporta moviment corporal i una despesa energètica suplementària, que generalment genera una millora de la salut i de la condició física.

SALUT

Estat de benestar físic, psíquic i social, relacionat amb l'absència de malalties i dolor i amb la voluntat d'optimització del potencial personal.

L'ESBARJO

EDITA:

SANTASUSANNA



COL·LABORA:



Ajuntament de
Caldes de Montbui

LOCAL SOCIAL:

Fundació Santa Susanna
Font i Boet, 16
Telèfon 93 865 49 94
Ajuntament de
Caldes de Montbui
Telèfon 93 865 56 56