



L'ESBARJO

63

Desembre 2024
Caldes de Montbui

H. Riquelme

LA VELLESA ÉS UNA OPORTUNITAT

La vellesa és
una oportunitat

Caldes de Montbui, vila amiga de les persones grans



ACTIVITATS INTERGENERACIONALS



EL PROJECTE MENTORIA

CONEIXES
L'EFFECTE
MENTORIA?



LA RESPIRACIÓ I LA RELAXACIÓ



LA VELLESA ÉS UNA OPORTUNITAT



Amb l'objectiu de visibilitzar les possibilitats que ofereix l'etapa de la vellesa, la Regidoria de Gent Gran de l'Ajuntament de Caldes de Montbui ha iniciat la campanya "La vellesa és una oportunitat".

Durant set mesos, cada mes es proposarà un eslògan per reivindicar que la vellesa també és una ocasió, una possibilitat i un privilegi.

Fins al mes de juny de 2025, que està prevista la segona jornada dedicada al projecte Ciutats Amigues de la Gent Gran.

**La vellesa és
una oportunitat per...**

**... activar el cos i la ment,
... per estimar
i gaudir de la família,
... per iniciar
nous projectes, etc.**

La campanya neix de les reflexions de la primera jornada Caldes, Vila Amiga de les Persones Grans de l'any 2023.

CALDES: UNA VILA AMIGA DE LA GENT GRAN I DE TOTES LES PERSONES QUE HI VIUEN I LA VISITEN

A Caldes, les persones de més de 65 anys representen gairebé el 20% del conjunt de la població (19,14%). A 1 de gener del 2024, vivien al municipi 3509 persones majors de 65 anys (1988 dones i 1521 homes), una xifra que va en augment. A més, Caldes acull nombroses persones grans com a visitants.

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.

LA RESPIRACIÓ I LA RELAXACIÓ

El programa Gent Gran activa de l'Ajuntament de Caldes de Montbui té per finalitat contribuir a l'envelliment 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 cada trimestre 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 existent 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.

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

CONÈIXER I TREBALLAR LA RESPIRACIÓ

La respiració és un procés inconscient, involuntari i instintiu del nostre cos. Però el podem controlar.

Respirar ens aporta oxigen. Necessitem l'oxigen per activar i utilitzar adequadament les reserves d'energia del cos, i també ens ajuda a expulsar substàncies residuals que no ens fan falta.

Tot i que respirem inconscientment, aprendre a controlar la respiració i saber relaxar-nos ens ajuda a dominar millor el què passa en la nostra ment i a saber regular-nos en moments d'estrès i ansietat.



CONTROLAR LA RESPIRACIÓ ENS PERMET...

- fer exercici,
- cantar,
- recuperar la calma,
- nedar,
- bufar una espelma,
- tocar un instrument de vent,
- aguantar la respiració,
- inflar un globus,
- xiular,
- bussejar,
- beure un got d'aigua,
- menjar,
- ballar, etc.

TREBALLAR LA RESPIRACIÓ ENS BENEFICIA

- ens ajuda a agafar el son,
- redueix l'estrès,
- gestiona la ira,
- controla la impulsivitat,
- millora la concentració, i
- permet conèixer el nostre cos

COM PODEM TREBALLAR MÉS LA RESPIRACIÓ?

• Respiració diafragmàtica.

Utilitza el diafragma en lloc de només el pit. Col·loca una mà al teu pit i una altra al teu abdomen i, quan inhalis, assegura't que l'abdomen s'expandeix més que el pit.

• Inhalar pel nas i exhalar per la boca.

Així filtrem i escalfem l'aire abans que arribi als pulmons i, a més, activem el diafragma de manera més efectiva. Exhalant lentament per la boca ajudem a alliberar l'aire de manera controlada i afavorim la relaxació.

• Respiració profunda.

Dedica-hi uns minuts al dia: inhala comptant fins a quatre, mantingues la respiració comptant fins a quatre i exhala comptant fins a quatre.

• Mantenir una bona postura.

Una bona postura permet que els pulmons s'expandeixin completament. Per facilitar una respiració més profunda: seu o atura't dempeus.

• Relaxació.

La respiració també està afectada per l'estrès. Practicar tècniques de relaxació, com la meditació o el ioga, pot ajudar a respirar millor.

Recorda que la pràctica fa el mestre. Així que no dubtis a dedicar temps a millorar la teva tècnica de respiració.



ACTIVITATS INTERGENERACIONALS

La Coordinadora de gent gran forma part del programa municipal Gent Gran Activa i promou activitats de participació per prendre consciència de la importància del procés d'envelliment, promoure una imatge positiva de la vellesa i aprendre altres maneres de fer i estar.



Entre d'altres, promou espais de trobada entre persones de diferents generacions. D'aquesta manera, petits i grans interactuen i gaudeixen fent activitats conjuntes.

La convivència permet descobrir que les persones som diverses i que, per tant, no es pot generalitzar: cada persona gran és única i diferent, com també ho és cada infant i cada jove. I els estereotips associats a l'edat es comencen a trencar.

Algunes de les activitats intergeneracionals realitzades:

• Danses i jocs a la Festa Gran amb motiu de la Festa Major

“A la Festa Gran podem ballar i fer jocs amb els nostres nets. Aquest any vam ballar amb els petits el ball de les cintes, de molta tradició a casa nostra amb les caramelles de Pasqua. És important fer activitats de tota mena, i el millor les participatives, on totes i tots podem formar-ne part i gaudir sense límits d'edat.”

Maite Manyosa, membre de la Coordinadora de Gent Gran

• Activitats a les colònies per a gent gran

“A les colònies compartim casa amb altres grups de joves o infants. Ens saludem mútuament i a vegades s'afegeixen a alguna activitat com la gimnàstica al matí o el ball a la nit, on cadascú ensenya les seves coreografies. Abans dels àpats, el grup de colònies cantem sempre una cançó per desitjar-nos bon profit: era bonic perquè els joves s'esperaven a menjar i cantaven amb nosaltres.”

Maria Cátedra i Manel Martínez, membres del grup de colònies per a gent gran.





• Jocs amb els infants del Servei d'Intervenció Socioeducativa (SIS) de Caldes

“Vam fer la sessió de gimnàstica amb un grup d'infants que estan al mateix edifici que nosaltres, a Les Cases dels Mestres. Ens ho vam passar bé! Si un altre dia s'atreveixen a venir: perfecte i, si no, hi anirem nosaltres!”

Regi de las Heras, participant del programa Gent Gran Activa

“Ens ho vam passar bé jugant a pica paret, amb la pilota i ballant. Vaig poder parlar amb alguns d'ells i també estaven contents. Seria perfecte fer més coses junts, per exemple, una excursió.”

Maribel Palma, participant del programa Gent Gran Activa

“Ens va agradar molt compartir junts una estona: a ells i a nosaltres.”

Visitación Onrubia, participant del programa Gent Gran Activa.

EL PROJECTE MENTORIA

QUÈ ÉS

El projecte de Mentoria és un programa d'acollida que dona suport al procés d'integració dels infants i joves acabats d'arribar de l'estranger al municipi, mitjançant l'acompanyament actiu dels mentors voluntaris.

Està liderat per l'Ajuntament de Caldes de Montbui i Caldes Solidària: ambdues entitats comparteixen la voluntat de promoure la inclusió social i la solidaritat calderina. Es realitza a la nostra població des de l'any 2014.



El projecte es basa en parelles:

• una persona voluntària (mentor/a):

major de 18 anys, que es compromet a acompanyar un infant o jove nouvingut ajudant-lo en les seves necessitats i a conèixer millor el poble, i

• un infant o jove (mentorat/da):

que ha sigut reagrupat per la seva família i s'ha empadronat al municipi.

Les parelles es troben una hora a la setmana durant mínim un any. I un parell de vegades a l'any s'organitzen trobades conjuntes amb totes les persones mentores, els infants i els joves i les seves famílies.

L'acompanyament continuat redueix l'aïllament i el risc d'exclusió social dels infants i joves nouvinguts. Les persones voluntàries mentores els ajuden a desenvolupar el seu potencial i així afavoreixen la seva integració cultural, social i lingüística.

LA CARME, UNA MENTORA VOLUNTÀRIA

La Carme Tura va conèixer el projecte de Mentoria a través d'una amiga i l'explicació que li van fer a l'ajuntament la va engrescar: "estava jubilada i tenia ganes de fer alguna cosa relacionada amb la immigració, però sobretot volia fer-ho preguntant-los què necessiten, perquè sovint pensem que els immigrants no es volen integrar, però la realitat és que la seva situació és molt difícil i necessiten que els escoltem i els donem suport".

Ha fet dos acompanyaments diferents: amb l'Abdul (un jove nouvingut de Mali) i la Britany (una nena nouvinguda de l'Equador).

demanar cita o ajudant-lo quan hi havia dificultats de comunicació. Parlaven català per reforçar l'idioma i li ensenyava espais del poble com per exemple la biblioteca o el museu Thermalia. Recorda amb alegria el dia que l'Abdul li va dir que ja trucaria a una entrevista de feina ell tot sol sense la seva ajuda, o quan va aconseguir el carnet de conduir i un cotxe i es va oferir a portar-la on necessités.

Amb la Britany va ser diferent. Cada vegada que es trobaven primer feien una videotrucada amb la mare, que encara vivia a l'Equador. La Carme l'ajudava amb els deures de l'escola i li explicava les tradicions com per exemple la festa major o la castanyada, acompanyant-la a activitats.

Les dues experiències han sigut positives i la relació ha continuat tot i finalitzar la mentoria: "per aconseguir l'arrelament de les persones nouvingudes és important que coneguin algú del poble, som un referent, i per part nostra és important entendre les seves necessitats i la seva cultura".

La Carme està satisfeta de l'experiència: "he après de la seva cultura i dels seus valors: esforç, agraïment, constància i l'amor per la família".



En el cas de l'Abdul, la Carme el va ajudar en tràmits per trobar feina, ensenyant-li per exemple a



T'HI ANIMES?

Si vols ser un mentor o mentora, contacta amb:

Ajuntament

mentoria@caldesdemontbui.cat

93 865 54 20

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

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