



L'ESBARJO

R. Ragasol

I ÈPOCA

NÚM. 43

febrer 2013

CALDES DE MONTBUI

Més d'un any a Les Cases dels Mestres



LES CASES DELS MESTRES
GENT GRAN



Any Europeu de l'Envelliment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional



CONCEPTES CLAUS

EQUIPAMENT SOCIOCULTURAL

Espai per a la realització d'accions motivadores, grupals i participatives que afavoreixen el desenvolupament educatiu i cultural d'una societat, promovent una actitud de participació activa i la dinamització social.

ENVELLIMENT ACTIU

Procés de prendre consciència de la importància de l'actitud positiva en la vellesa, procurant no perdre l'optimisme malgrat els canvis i dificultats de fer-se gran. Veure aquesta etapa de la vida com una oportunitat i continuïtat de creixement: ocupar el temps d'una manera enriquidora i madura, cuidar la salut i les relacions, realitzant activitats i participant en el món de l'associacionisme, informant-se i formant-se.

SOLIDARITAT INTERGENERACIONAL

Actitud entre generacions de respecte, comprensió mútua i trencament d'estereotips associats a l'edat.

FELIÇ ANIVERSARI

L'equipament de Les Cases dels Mestres ha fet un any. Amb només un anyet ja comencem a tenir la nostra petita història, una història que vosaltres escriviu a l'hora que la feu possible.

Després del lògic procés d'adaptació als nous espais i d'anar-nos coneixent tots plegats, ara ja hem agafat velocitat de creuer i és el dia a dia el que ens omple de satisfacció al sentir-nos partícips d'un projecte adreçat i liderat pel col·lectiu de la gent gran de Caldes de Montbui.

Quan vam començar a caminar estàvem plens d'il·lusió davant del repte de posar en marxa aquest nou espai de convivència. Aprofito aquestes línies per reconèixer i agrair la implicació de totes les entitats i dels professionals que, amb el seu esforç i carinyo, han fet possible que tot hagi funcionat des del primer moment.

Avui podem parlar d'un equipament que funciona gairebé a ple rendiment, amb gent voltant amunt i avall, amb activitats, amb classes, amb xerrades... i també amb sopars i ballarugues... un equipament ple de dinamisme i que reflecteix fidelment el caràcter participatiu de la gent del nostre poble.

Aquest any ha estat també l'any de l'envelliment actiu i la solidaritat intergeneracional i des de la Coordinadora de gent gran s'han dedicat molts esforços a fer divulgació dels valors per fer realitat aquest envelliment actiu i saludable.

Ara hem de posar la mirada en el futur i continuar treballant com fins ara, amb la voluntat i amb l'estima que ha de convertir-se en la fórmula màgica que ens ha de portar a gaudir d'un altre any d'aquesta història que continueu, continuem escrivint...

PILAR AZNAR
Regidora de gent gran



MÉS D'UN ANY A LES CASES DELS MESTRES

El setembre de l'any 2011 la Coordinadora de gent gran veia el nou equipament de Les Cases dels Mestres com una oportunitat per seguir aprenent a conviure i compartir. I això hem fet: crear ocasions per trobar-nos i relacionar-nos.

Per tal de garantir la convivència, la Coordinadora de Gent Gran i l'Ajuntament de Caldes de Montbui van acordar unes pautes per a l'ús de l'espai gent gran de l'equipament municipal.

Les entitats que volen fer ús de les sales es comprometen a:

- Respectar els horaris d'ús de les sales acordat.
- Tenir una actitud respectuosa amb els altres usuaris de l'equipament per a una bona convivència.
- Tenir cura del material comú.
- Recollir i endreçar el material utilitzat (taules, cadires, material de gimnàs...) en finalitzar l'activitat i tancar les finestres i l'aire condicionat.

Les activitats que s'han realitzat han ajudat a:

- Promoure la millora de la qualitat de vida de la gent gran del municipi
- Crear un espai per a la comunicació, difusió i intercanvi d'experiències
- Promoure la participació i les activitats de cooperació entre gent gran i altres generacions
- Prendre consciència de la importància del nostre procés d'envelliment
- Promoure una imatge positiva de la vellesa
- Aprendre altres maneres de fer i estar

A Les Cases dels Mestres s'hi ha realitzat i s'hi continuen realitzant activitats ben diverses, en són algun exemple:

- Activitats esportives: gimnàstica, ioga, balls i danses, tai-txi...
- Activitats formatives: envelliment actiu, salut i esport, demències...
- Activitats culturals: teatre, cinefòrums, conferències, havaneres...
- Festes tradicionals i populars: Sant Jordi, castanyada, carnestoltes, revetlla i cap d'any...
- Activitats de relació: dinars de germanor, gravació del videoclip intergeneracional, karaoke per a joves i grans...

Després d'haver estrenat aquest espai, d'omplir-lo de vida amb les activitats del dia a dia i d'adaptar-nos als canvis, seguim tenint la il·lusió de seguir gaudint de l'equipament.



LA VEU DELS GRUPS I ENTITATS



ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN L'ESPLAI

L'Associació de gent gran, que fins ara desenvolupava la seva activitat en un espai cedit per la Fundació Santa Susanna, es va traslladar el setembre de 2011 a Les Cases dels Mestres, tenint la cessió gratuïta a precari de diversos espais de l'equipament.

El canvi d'espai va suposar un repte per a l'entitat: va canviar el seu funcionament independent inicial i va aprendre a desenvolupar-se des del compartir i la convivència.

Respecte a l'equipament, creuen que podria millorar. Ja se sap que es dissenyen els edificis amb unes idees però que el fet d'utilitzar-lo al dia a dia és on es veuen les necessitats reals. Per exemple, la sala gran es pot dividir per realitzar dues activitats alhora però comparteixen llums i calefacció, a més la calefacció també té un sistema únic per planta... aquests aspectes facilitarien la convivència entre activitats a l'equipament.

Destaquen que el nou espai és més ample, fet que permet l'accés a més gent, podent ampliar el nombre de participants a algunes activitats com tai-txi, el ball o el sopar ball. L'entitat ha notat l'augment de socis i, alhora, que l'espai que era més gran se'ls ha quedat petit.

El president de l'Associació valora la sort de comptar amb una bona junta que ajuda i col·labora per al bon desenvolupament de l'entitat.

EL TALLER DE MEMÒRIA

El taller de memòria és una activitat setmanal que organitza l'Ajuntament de Caldes de Montbui amb la col·laboració de la Fundació Santa Susanna, lloc on es realitzava abans l'activitat.

El canvi d'ubicació a Les Cases dels Mestres ha permès estar més present entre el col·lectiu de persones grans del poble i tenir més contacte amb altres persones que participen en altres activitats.

Estar en una sala renovada sempre resulta més agradable. L'accés a la sala és còmode i sense barreres arquitectòniques que dificultin la mobilitat, la sala permet un clima tranquil i idoni per realitzar activitats que requereixen concentració, i els colors de les parets expandeixen l'ànim i les ganes de fer coses.

El primer any han trobat a faltar un millor condicionament tèrmic de l'Espai d'Entitats, especialment a l'hivern, ja que quan arribaven es troben la sala gèlida. Per sort, aquest tema ha quedat ja resolt.

Preferiren una sala quadrada i no tan allargada per trobar-se més juntes, així com la possibilitat de tenir logística audiovisual a la sala per fer ús de material visual i sonor en grup.

El grup coincideix a dir que la qualitat de l'activitat ve donada pels propis participants, pel clima que s'hi estableix i per la dedicació de la persona responsable.





ELS GRUPS DE GIMNÀSTICA I DANSES

La gimnàstica és una activitat de dues tardes setmanals durant tot el curs escolar que organitza a les tardes l'Ajuntament de Caldes de Montbui amb la col·laboració de la Fundació Santa Susanna.

Les participants dels sis grups de gimnàstica i del grup de balls i danses estan contentes de poder utilitzar un espai nou, sobretot des de la instal·lació de les cortines a la sala, tot i que al principi trobaven a faltar la sala d'actes de la Fundació, espai on es trobaven abans.

Ja se sap que els canvis són difícils i, una de les coses que més ha costat del canvi d'espai, és el fet d'haver de passar pel mig del bar ple de gent (majoritàriament homes) i l'ambient carregat; dificultat que es repeteix per accedir al lavabo.

En canvi, alguns grupets de dones, en finalitzar la gimnàstica, es queden a prendre alguna cosa i a petar la xerrada a la terrassa del bar quan el temps ho permet, potenciant així les relacions i el caliu del grup.

ELS GRUPS DE IOGA

El ioga és una activitat matinal i trimestral que organitza l'Ajuntament de Caldes de Montbui.

Al principi no estaven gaire convençuts del canvi pel soroll (acostumats al silenci de la sala polivalent del Centre Cívic i Cultural), així com trobar-se en un espai més petit.

El pas dels dies ha fet que ara estiguin molt contents tot i que, a vegades, preferirien trobar-se l'espai més net i disposar de lavabos dins la sala.

El nou equipament, més cèntric, ha permès gaudir de vestuaris i de nou material per als exercicis, ja que ara poden compartir-lo amb els grups de gimnàstica.



LES CAMINADES DE L'ESPLAI

El grup de les caminades de l'Espai es troben cada dimecres al matí per sortir a passejar pels entorns de Caldes. Amb l'entrada en funcionament de l'equipament, van deixar de trobar-se a l'estació d'autobusos pertinenir com a punt de trobada Les Cases dels Mestres, tenint l'opció de prendre un cafè abans de la caminada.



LA COORDINADORA DE GENT GRAN

La Coordinadora de gent gran, grup format per representants de diferents grups i entitats relacionades amb la gent gran de Caldes que volen potenciar l'envelliment actiu i saludable, s'ha reunit al llarg dels més de vint anys de vida a diferents espais de la Fundació Santa Susanna i al Centre Cívic i Cultural. Amb la construcció de Les Cases dels Mestres, la Coordinadora passa a trobar-se al nou equipament sociocultural.

Durant els primers mesos de funcionament, a les seves reunions mensuals, la Coordinadora va elaborar un document d'ús de l'espai gent gran per vetllar per la bona convivència entre entitats i entre usuaris.

A més, el nou espai ha esdevingut lloc de realització de diferents activitats organitzades conjuntament: la celebració del dia de la dona, la setmana de la salut, la xerrada sobre els beneficis de l'aigua termal o el karaoke intergeneracional.

Una altra avantatge ha estat el fet de disposar d'un espai propi de difusió a l'edifici, podent així penjar fotos, anunciar les activitats i la programació mensual de les entitats.

ASSOCIACIÓ CULTURAL DE LA DONA

El grup de teatre de l'Associació Cultural de la Dona ha pogut representar dues obres a l'Espai gent gran de Les Cases dels Mestres.

Antigament tenien a la seva disposició la sala polivalent del Centre Cívic i Cultural dues tardes a la setmana, però en no poder-ne fer ús, han hagut de canviar l'escenari, tot i que segueixen tenint el problema de manca de lloc on assajar.

Les dificultats de compartir l'espai són evidents: haver de compaginar horaris per preparar i decorar la sala adaptant-se amb altres grups que hi fan activitats, i l'esforç de les dones per assajar en horari diferent a l'habitual i en un escenari més petit.

Els avantatges, però, compensen: un espai cèntric, nou, climatitzat, amb lavabos i vestuaris.

La presidenta agraeix la bona voluntat de tothom que ha facilitat els canvis: les sòcies, les altres entitats i l'Ajuntament.



2012: ANY EUROPEU DE L'ENVELLIMENT ACTIU I LA SOLIDARITAT INTERGENERACIONAL

L'any 2012 es va celebrar l'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional. D'aquesta manera, el Parlament Europeu i el Consell d'Europa, volien remarcar la importància que aquests aspectes tenen per al desenvolupament adient de les nostres societats.

A Caldes fa anys que hi ha consciència de la importància de l'envel·liment actiu i també tenim la sort que s'hi ha portat a terme experiències intergeneracionals.

L'EXPERIÈNCIA DE LA COORDINADORA DE GENT GRAN

La Coordinadora, sumant-se a la celebració de l'any europeu, va organitzar diverses activitats creant espais de trobada entre les generacions i possibilitar així relacions satisfactòries:

- contacte amb l'espai juvenil El Toc
- contacte amb l'Escola de Música Joan Valls per recuperar la participació de joves músics al concert de la Festa Gran
- esmorzar saludable amb els joves del Toc (abril)
- xerrada de promoció de l'Envel·liment Actiu (Setmana de la Salut)
- caminada amb els joves del Toc (Setmana de la Salut)
- participació i suport a la xerrada de divulgació de l'Any Europeu de l'Envel·liment Actiu i la Solidaritat Intergeneracional (setembre)
- Videoclip intergeneracional amb la participació de les quatre escoles de primària i de l'escola d'adults (Festa Gran)
- karaoke amb els joves del Toc (Nadal)

Després de valorar totes les iniciatives, la Coordinadora de gent gran valora que l'any 2012 ha sigut un any intens, variat, profitós, positiu, maco, participatiu, atractiu... un bon any!

I volem, l'any 2013, continuar realitzant activitats de promoció de la gent gran i propiciant espais de trobada entre les diferents generacions per seguir enriquint-nos com a persones.



COORDINADORA DE GENT GRAN



L'EXPERIÈNCIA DE LA FUNDACIÓ SANTA SUSANNA

La Fundació Santa Susanna organitza anualment una jornada dedicada a l'Envelliment Actiu i Saludable.

La jornada celebrada el novembre de 2012 va estar dedicada a l'ètica de l'envelliment actiu i va comptar amb la presència del Dr. Marc Antoni Broggi (metge, expert en bioètica, membre del Comitè de Bioètica de Catalunya i autor del llibre "Per una mort apropiada").

El Dr. Broggi, entenent l'ètica com a forma de reflexió col·lectiva, va parlar de l'envelliment des de la seva pròpia experiència personal i el va descriure com una etapa natural de la vida que cal aprendre a acceptar i que cal preparar-se; un envelliment apropiat entès com una oportunitat per acceptar-se amb les característiques de cadascú i sentir-se agraït, vivint-lo com una ocasió per seguir donant i compartint amb els altres el que s'ha vist i viscut, gaudint de la vida amb alegria i sense perdre el sentit de l'humor.

Es va reivindicar el paper dels que envolten la vellesa: "les persones grans necessiten que les cuidin i sobretot que les admirin i les acompanyin".

En el diàleg amb els assistents a la jornada, un centenar, van sortir temes com la jubilació, les relacions entre generacions, els temes tabús o la dignitat, temes que la Fundació proposa seguir-hi reflexionant i aprenent amb noves xerrades i grups de reflexió.



EL MANIFEST PER A LA SOLIDARITAT ENTRE LES GENERACIONS DE LA FOCAGG

La FOCAGG és la Federació d'Organitzacions Catalanes de Gent Gran, Dones i Família que, en motiu de l'Any Europeu, va creure convenient organitzar el I Cicle de Conferències Participatives per reflexionar, conèixer i aportar conclusions que duguin a potenciar les relacions i la solidaritat intergeneracional.



Com a resultat dels treballs fets en les sis sessions del cicle, en l'acte de clausura d'aquest, es va presentar i aprovar el Manifest per a la solidaritat entre les generacions.

Els deu punts claus del Manifest són:

- La solidaritat, un valor universal.
- L'edat no és una característica, és solament una dada.
- Cal trencar i eliminar els prejudicis, estereotips i tabús d'una i altra generació.
- Hem de millorar el coneixement mutu.
- Cal recuperar el valor de l'intercanvi de coneixements i experiències entre els components de les diferents generacions.
- Cal aprofitar més i millor els potencials i les possibles aportacions de cada generació.
- La situació econòmica actual és una oportunitat per estimular la solidaritat entre tots.
- Els mitjans de comunicació podrien fer-hi molt si s'interessessin per aquests temes.
- Els responsables en les administracions públiques han de coajudar a impulsar i a reforçar la solidaritat entre les persones de diferents generacions.
- Hem de fer, entre tots, una societat integrada per a tothom, sense discriminacions per cap raó.

La FOCAGG i la Coordinadora de gent gran animen a les persones i a les entitats a adherir-se al manifest (el qual podeu trobar sencer a www.focagg.org) per tal que amb el compromís individual i col·lectiu, puguem arribar tots junts a disposar d'una societat amb i per a totes les edats en la que prevalgui la solidaritat entre les persones de totes les generacions.

