

# Butlletí de la **GENT GRAN**

Número 29 • desembre 2006



**La gent gran gaudeix  
del NADAL a la ciutat**

La Jornada de  
Reflexió  
aplega més de  
90 participants



Viu les festes nadalenques amb les  
propostes de les entitats



Vols aprendre a navegar per  
Internet? Vine a l'Aula Oberta



JUNTAMENT  
SANT JOAN DE LES ABADASSES

#### Edita:

Departament de Gent Gran  
Ajuntament de Sant Joan Despí

#### Redacció i maquetació:

Departament de Premsa i  
Comunicació

#### Col·laboradors en redacció:

Paquita Llima

Juan Sánchez

Salvador Pascual

Joan Beso

José Gutiérrez

#### Fotografia:

Guillem Urbà

#### Correcció lingüística:

Servei Local de Català

#### Impressió:

Gràfiques Formura

#### Distribució:

Uni Post Sant Joan S.L.

*El Butlletí de la Gent Gran  
no es fa responsable de les opinions  
dels articles signats a la revista.*

2

## LA RECEPTA

### Civet de senglar

**Ingredients per a 6 persones:** 1.600 g de porc senglar tallat a trossos, 100 g de cansalada viada, 1 ceba mitjana, 2 pastanagues, 2 porros, 3 grans d'all, 250 g de xampinyons, 15 cebetes del platillo, 2 clavells, 1 branqueta de farigola, orenga, 1/2 cullerada de pebre en gran, 1 cullerada de ginebrons, 1 l de brou de carn, vi negre, oli d'oliva i llard, farina, sal i pebre.

**Preparació:** Tingueu en compte que la carn s'ha de marinar a la nevera un mínim de 30 hores. Per preparar la marinada, peleu la ceba, les pastanagues i els porros i talleu-ho tot a trossets. Poseu-ho en un bol i afegiu-hi la farigola, el pebre, un puny d'orenga, els clavells, els ginebrons i els alls. Barregeu-ho bé. Poseu el porc senglar en una cassola fonda de

## Noves il·lusions

Antoni Poveda  
alcalde de Sant Joan Despí



Él Nadal ja és aquí. Són dates de retrobar-se amb la família, passar més temps amb els amics, compartir... en definitiva, gaudir de les propostes culturals i festives que aquests dies ens ofereix la ciutat, com per exemple la Festa de Nadal de la Gent Gran.

Però a més, el Nadal és un període que té la virtut d'aplegar dues dates molt properes i amb significats molt diferents: la Nit de Cap d'Any i l'Any Nou. Tan properes i tan llunyanes alhora.

La primera data és el moment de la reflexió, de recordar tot el que s'ha fet durant l'any, i Déu ni do quan fas la vista enrere! La gent gran ha viscut un intens any d'activitats: els tallers, la Setmana de la Gent Gran, la paella de la Gent Gran, la Jornada de Reflexió de la Gent Gran, l'Aula Cultural, l'exposició de tallers... És, en definitiva, el moment de sentir-se orgullós del que s'ha fet i de mirar en tot allò en què s'ha participat amb molta, molta energia. La segona data representa l'instant en el qual es planifica els propers dotze mesos de l'any que tot just acaba de començar. Així, aprofitem per gaudir alhora que per afrontar noves il·lusions i els nous reptes que tenim per endavant. Bon Nadal i salut per l'any 2007!

La Navidad ya está aquí. Son fechas de reencontrarse con la familia, pasar más tiempo con los amigos, compartir... en definitiva, de disfrutar de las propuestas culturales y festivas que estos días nos ofrece la ciudad, como por ejemplo la Fiesta de Navidad de la gent gran. Pero además, la Navidad es un período que tiene la virtud de reunir dos fechas muy cercanas y con significados muy diferentes: la Noche de Fin de Año y Año Nuevo. Tan cercanas y tan lejanas a la vez. La primera fecha es el momento de la reflexión, de recordar todo lo que se ha hecho durante el año. Y vaya balance cuando vuelves la vista atrás. La "gent gran" ha vivido un año intenso de actividades. Los talleres, la Semana de la "Gent Gran", la paella de la Gent Gran, la Jornada de Reflexión de la "Gent Gran", el Aula Cultural, la exposición de talleres..., en definitiva, el momento de sentir se orgullosos de lo que se ha hecho y de mirar en todo aquello en lo que se ha participado con mucha, mucha energía. La segunda fecha representa el instante en el cual se planifica los próximos doce meses del año que acaba de comenzar. Así, aprovechemos para disfrutar a la vez que para afrontar nuevas ilusiones y los nuevos retos que tenemos por delante. ¡Feliz Navidad y salud para el año 2007!

fang, afegiu-hi la barreja anterior, cobriu-ho tot plegat amb vi negre i deixeu-ho macerar a la nevera. Passat el temps de maceració, escorreu la carn i les verdures. Poseu una paella al foc amb llard i sofregiu-hi el porc senglar a foc mitjà. Quan s'hagi enrossit, poseu-lo en una cassola i, a la mateixa paella on l'heu daurat, salteu les verdures. Quan ja siguin rosses, afegiu-les a la cassola. Escalfeu el vi de la marinada a la mateixa paella durant uns minuts i, a continuació, aboqueu-lo a la cassola. Comenceu a coure el guisat a foc lent i, quan es redueixi el vi, cobriu-lo amb brou. Deixeu-lo coure fins que la carn sigui tendra. Aleshores, passeu les verdures i el brou per un colador xinès. En una altra cassola, desfeu una mica de llard amb una cullerada de farina i coeu-lo a foc lent sense deixar de remenar. A continuació, afegiu-hi el suc de la cocció i deixeu que tot plegat es cogui lentament. Si cal, desgreixeu-ho. Finalment, afegiu-hi el porc, deixeu que s'impregni bé amb la salsa i ja podeu servir el plat. El temps de cocció és d'unes 2.30 hores.

Eulàlia Parès

# La 'gent gran' disfruta de las actividades de Navidad

Las fiestas navideñas se han convertido en un punto de encuentro de la 'gent gran' para compartir sus experiencias

Aunque siempre es un buen momento para pasarlo bien y compartir todo tipo de actividades, las que se organizan en la época navideña parece que tienen un significado especial. Es tiempo de reuniones familiares y de amigos, de reencontrarse y de hacer balance de un año más.

Como cada año la 'gent gran' de la ciudad se implica en las celebraciones navideñas con la organización y participación de diferentes actividades.

Una de las citas que más personas mayores congrega en estas fechas es la Festa de Nadal de la Gent Gran, una celebración prevista para el 20 de diciembre en el Polideportivo del Mig y que año tras año reúne a más de 800 personas en este equipamiento municipal.

Como en cada edición, esta celebración, que año tras año suma a nuevos participantes, el programa incluye todo de tipo de actividades como un baile con orquesta en directo y una chocolatada. En la edición de este año está previsto que el baile lo amenice la orquesta Forunn.

La Festa de Nadal de la Gent Gran de Sant Joan Despí se ha convertido en los últimos años en un imprescindible punto de encuentro de los mayores de la ciudad y en una buena manera de iniciar a celebrar las fiestas, ya que por delante aún quedan muchas actividades de las que disfrutar.



La fiesta de Navidad se ha convertido en un clásico punto de reunión para los mayores de Sant Joan Despí. Un buen lugar para desear a amigos y amigas unas buenas fiestas

*Si tiene alguna afición o realiza alguna colección y considera que es interesante que otras personas la conozcan, para compartirla...*

*llame al Departament de Gent Gran: 93 477 00 51*

## Les associacions de la gent gran organitzen diverses activitats

Ball, cagatió, berenars... entre els actes més destacats

Les entitats i casal de la gent gran de Sant Joan Despí organitzen durant el Nadal diverses activitats per commemorar unes dates tan especials. D'una banda, el **Casal de Gent Gran de Can Maluquer** té previst celebrar el tradicional cagatió, el 23 de desembre, en una festa adreçada als néts i nètes dels usuaris i usuàries del casal.

Per tancar les activitats nadalenes, el 30 de desembre a partir de les 17 hores hi haurà un ball de fi d'any que sens dubte aplegarà a molts i moltes aficionats i aficionades al ball.

D'altra banda, l'**Associació per la Defensa de la Gent Gran** (ADEGGPI) organitza el 21 de desembre al Centre Cívic de les Planes un ball de Nadal a partir de les 16.30 hores.

Una altra de les entitats que han preparat un programa especial d'activitats per al Nadal és l'**Asociación**

### Amigos del Baile.

D'una banda, els membres d'aquesta entitat de la gent gran han preparat el dia 22 de desembre un Ball de Nadal a la sala d'actes del Foment Cultural i Artístic i un Ball de Cap d'Any el dia 29 de desembre al mateix indret.

Totes dues activitats es portaran a terme a partir de les 16.30 hores.

Per últim, el **Club de Jubilats de Sant Jordi** ha realitzat el seu ball de Nadal el dia 19 de desembre. Ara només cal gaudir i par-



*El món associatiu de la gent gran es mou per Nadal. A la foto, un dels balls de l'any passat*

ticipar de les activitats que durant aquests dies s'organitzen a tot el municipi amb motiu de les festes nadalenes.

## Imatges per a recordar

4



En el marc de la **Setmana d'Activitats del Casal de la Gent Gran de Can Maluquer** el passat 14 de novembre es va realitzar un homentatge a 10 persones que han fet 90 anys o més, a les quals el Casal i l'Ajuntament de Sant Joan Despí van lliurar un obsequi per commemorar una data tan especial. L'alcalde de Sant Joan Despí, Antoni Poveda, i la regidora de la Gent Gran, Fuensanta Fernández van participar en l'acte.



**El Club Sant Jordi** celebró el pasado 21 de noviembre una fecha muy especial para algunos de sus usuarios y usuarias. El casal rindió un homenaje a ocho personas que han cumplido 80 y 90 años. El acto también sirvió para homenajear a dos matrimonios que este año han celebrado sus bodas de oro. La actividad contó con la participación del alcalde de la ciudad, Antoni Poveda y la concejal de la Gent Gran, Fuensanta Fernández.

# La gent gran reflexiona sobre los cambios de la educación



Los participantes en la cuarta Jornada de Reflexión de la Gent Gran, en el momento de su apertura, con la presencia del alcalde, Antoni Poveda

La Jornada de Reflexión se organizó el pasado 7 de noviembre en el Centro Cívico de Torreblanca y participaron alrededor de 90 personas

La IV Jornada de Reflexió de la Gent Gran debatió este año sobre el cambio de la educación a lo largo de los años. El Centro Cívico de Torreblanca acogió la jornada el pasado 7 de noviembre. El acto, una intensa jornada que se alargó desde las nueve de la mañana hasta las cinco de la tarde, contó con la participación de unas 90 personas y de diferentes especialistas que pusieron sobre la mesa la historia de los sistemas educativos más recientes y de cómo ha cambiado hasta nuestros días.

El alcalde, Antoni Poveda, abrió el acto junto a la concejal de Gent Gran, Fuensanta Fernández. A continuación intervinieron por orden Enric Prats, del departamento de Teoría e Historia de Educación de la Facultad de Pedagogía de la Universitat de Barcelona con la conferencia "Perspectiva histórica del sistema educativo en España desde a República hasta la escuela de nuestros días"; José Antonio García Saceda, director de la Alta Inspección del Ministerio de Educación y Ciencia (MEC) en Catalunya, con la intervención "El sistema educativo hoy"; José Fernández, profesor del IES Francesc

Ferrer i Guàrdia, con la exposición "Rol y cambios de la figura del docente en todo este período" y por último, Ramón Roig Camprubí, miembro del consejo asesor de la FAPAES, Federación de Padres y Madres de Estudiantes de Secundaria que intervino con la charla "El papel de la familia ante la escuela".

El alcalde destacó la necesidad de tener en cuenta el punto de vista de la gent gran

De una manera muy global, los cuatro grupos de trabajo en los que se dividieron las 90 personas llegaron a conclusiones muy parecidas: el sistema educativo es menos represor pero también hay una clara pérdida de un papel más activo de la sociedad y de la familia. A continuación resumimos las conclusiones de cada uno de los grupos.

**Grupo 1:** El sistema educativo represivo del franquismo perjudicó a la lengua

catalana. El rol del educador de esa época era autoritario y en la actualidad es el de una figura que tiene el objetivo de guiar y facilitar el aprendizaje. En aquel momento el papel de la familia era más activo, se valoraba el intercambio de experiencias de una generación a otra mientras que actualmente la figura de la familia ha perdido protagonismo como consecuencia de problemáticas como el trabajo, los conflictos familiares, la separación generacional de una misma familia... Valores como el respeto hacia uno mismo y los demás se han ido perdiendo. La responsabilidad de la educación de los niños y las niñas debería ser una responsabilidad en conjunto de la familia, los profesores y las instituciones. La familia debería mantener una comunicación más fluida con el docente, que a su vez tendría que escoger esta profesión por vocación.

**Grupo 2:** Hay que estrechar los lazos entre alumnos, profesor y familia con compromisos claros para evitar actitudes de agresividad y violencia de las aulas. La droga en los centros es uno de los problemas que hemos detectado. Se

necesita más información, a la vez que más vigilancia para evitar la violencia. Es importante educar en urbanidad y normas de convivencia para evitar el creciente poco respeto hacia la gent gran y la sociedad en general. El profesor ENSEÑA y los padres EDUCAN.

Se aprecia una diferencia abismal entre generaciones (abuelos y abuelas y nietos y nietas). Se pierde el sentido generacional de la familia y no hay que permitir que la libertad sea un bien mal entendido. Además de la escuela y la familia, los medios de comunicación también influyen. Algunos contenidos son poco constructivos, hay que tener más cuenta la adecuación de los contenidos al público que se dirige. Los modelos de familia también son diferentes, siendo más habituales las separaciones, los matrimonios de un mismo sexo, de padres y madres solteros. Esto afecta a la educación y entre todos hay que colaborar para asimilar las nuevas situaciones.

**Grupo 3:** La educación familiar y escolar es buena, pero a veces se presentan problemas en el entorno, lo que popularmente llamamos "malas compañías". Es necesario apoyar más la labor del profesor ya que a veces parece que se respeta más la opinión del menor. Los abuelos de hoy en día hacen la función

de canguros pero no de educadores, ya que son los propios hijos los que prohíben a los mayores que realicen esa función. Hace unos años, entre la escuela y la familia debía demasiado respeto y a la vez más distancia, el sistema actual



es mejor porque implica más confianza. Hay un cambio entre decir "USTED" y "TÚ". En el franquismo había mucho castigo físico en la escuela que se ha superado en la actualidad. Faltan valores sociales y de comportamiento y existen peligros como la droga o la delincuencia que ahora están más presentes que antes. El cambio del rol de la familia también influye, el divorcio

provoca inestabilidad entre los hijos. La educación actual es mucho mejor, pero en algunos casos hay jóvenes que no la valoran como deberían y a veces tanta fiesta no trae nada bueno. A pesar de todo, los jóvenes hacen muchas cosas buenas, estudian, trabajan y se involucran en proyectos sociales.

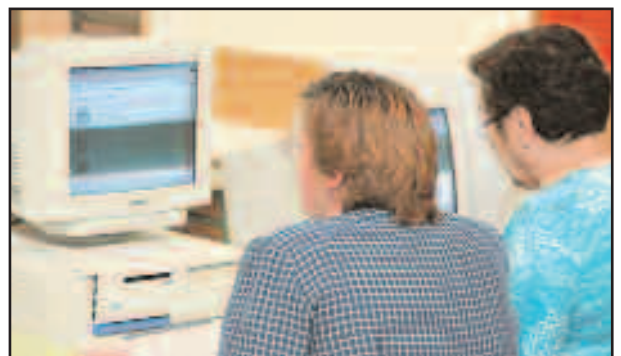
**Grupo 4:** La escuela pública ha mejorado notablemente, se ha abolido el trabajo infantil pero hay que tener en cuenta que la educación es responsabilidad de todos, escuela, familia, medios de comunicación, gobiernos... La sociedad actual tiene bienestar material, pero cada vez es más individualista y con carencias afectivas. La agresividad y los conflictos tal vez sean iguales que hace años, pero los medios de comunicación realzan a veces estas actitudes para vender promoviendo así la multiplicación de conductas antisociales. En cambio no se divulgan las cosas maravillosas de la juventud. Los medios de comunicación y las nuevas tecnologías son un progreso pero deben tener una orientación educativa más adecuada. También debe de haber más información sobre la educación sexual. Por último, el grupo resalta que la educación no se desarrolla sólo en las aulas sino que la sociedad debe contribuir adecuadamente.

## 6 Aula abierta de nuevas tecnologías: aprende a navegar

La "gent gran" de nuestra ciudad demuestra cada vez más su inquietud e interés por el uso de las nuevas tecnologías. Hoy en día, conocer el funcionamiento de Internet puede mejorar mucho nuestra calidad de vida y por eso, el Ayuntamiento de Sant Joan Despí ha puesto en marcha un "Aula abierta de internet" en el Centro Cívico de les Planes. Se trata de una sala equipada con cuatro ordenadores con conexión a internet que puede ser utilizada de manera abierta por todos los ciudadanos mayores. El aula funciona de momento los martes de 16.30 a 19 horas y dos monitores atienden a los usuarios en caso de tener cualquier duda. Internet nos puede ahorrar

muchos desplazamientos o llamadas de teléfono ya que hay trámites y consultas de todo tipo que se pueden realizar a través de la red. Solicitar el carnet municipal de la gent gran, pedir cita al médico, consultar agendas de actividades, campañas especiales... Precisamente uno de los talleres del programa de la gent gran, que se inició en octubre, que más éxito ha tenido ha sido el de Internet, que se imparte los lunes de 9.30 a 11 y los jueves de 9.30 a 11 y de 11.15 a 12.45. En general, el

balance de la puesta en marcha de los talleres de la gent gran es muy positivo y demuestra una vez más la implicación de este colectivo en las iniciativas culturales que se realizan en la ciudad.



# La Ley de la Dependencia mejorará la calidad de vida de la “gent gran”

El proyecto ya ha sido respaldado por el Congreso de los Diputados



La ‘Ley de Dependencia’ mejorará la calidad de vida de muchas personas mayores

El Congreso de los Diputados ha respaldado casi de manera unánime el proyecto de ley de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas, más conocida como la Ley de la Dependencia, que afecta principalmente a las personas mayores y con problemas de movilidad.

El interés que ha suscitado este proyecto de ley ha provocado que se realicen diferentes acciones informativas en todos los ámbitos para aclarar dudas a los ciudadanos y ciudadanas.

A continuación detallaremos algunos de los aspectos más relevantes de esta ley.

Para los afectados por una enfermedad neuromuscular la ley ofrece la posibilidad de disfrutar de una autonomía personal; permitirá, en la medida de lo posible, disfrutar de una vida independiente y, cuando no sea así, se verán reconocidas y

recompensadas las familias para sus cuidados. Las principales enfermedades neuromusculares son la distrofia muscular, las enfermedades de neuronas motoras, las miopatías inflamatorias, las enfermedades de la unión neuromuscular, las miopatías debidas a anomalías endocrinas, las enfermedades de los nervios periféricos y las enfermedades metabólicas del músculo. Esta ley aportará a la sociedad española el cuarto pilar del Estado del bienestar, según han manifestado sus propios impulsores. Así pues, otros puntos destacables del proyecto de ley se podrían resumir con algunos de los siguientes ejemplos:

-La ley está concebida para prestar atención a las personas dependientes, principalmente mayores, aunque se amplió su cobertura a todas las personas con alguna discapacidad

para facilitarles una mayor autonomía personal.

-Para tener derecho a lo que la ley garantiza a los ciudadanos y ciudadanas hay que ser valorado como persona dependiente por los servicios sociales y sanitarios. El ser declarado como persona dependiente dará derecho a exigir prestaciones y servicios como el de un asistente personal.

-La posibilidad de asistencia personal da lugar a la figura del asistente profesional y el asistente no profesional, éste asistente no profesional puede ser un familiar que dedica la mayor parte de su tiempo al cuidado y atención de la persona dependiente y no puede desarrollar una actividad laboral. La ley da lugar a la posibilidad de que este asistente personal pueda afiliarse a la Seguridad Social y perciba una retribución por su labor.

-La ley contempla el copago, hasta un 30% de su coste en función de la capacidad económica del beneficiario. La financiación será realizada por el Estado, las comunidades autónomas y los ayuntamientos. El Estado garantizará los servicios básicos mientras que el resto de los servicios los prestarán las otras administraciones. Las comunidades autónomas tienen competencias en áreas como la sanidad o los servicios sociales por lo que es probable que se puedan crear diferencias en la prestación de servicios no básicos entre comunidades e, incluso, entre ayuntamientos.

*Este número del Butlletí de la Gent Gran está dedicado a la memoria de Francisco Molina, uno de los colaboradores de la comisión de redacción de este boletín y que recientemente nos ha dejado. Queremos que este boletín sea para él como un homenaje.*

# El racó literari

## Les dues cares del Nadal

Festes de Nadal  
motiu d'alegria  
amb un bon caliu,  
caliu de família.

Taula ben parada  
amb coberts de plata,  
copes de cristall,  
no res no hi manca.

Capons ben farcits,  
la gran xampanyada  
cantant nadales  
i tots fent gatzara.

Per completar la festa  
neules i torró,  
tot en abundància  
deixa un bon ressò.

Aquesta és la cara  
del que res li falta  
ara veureu l'altra  
del que tot li manca.

Festes de Nadal  
motiu d'enyorança  
tot sol en el món  
les penes s'empassa.

Amb l'esperit trist  
el cor li batega  
per aquests carrers,  
els peus arrossega.

Sense un trist porxo  
per aixoplugar  
ni acostar-se a la boca  
un rosegó de pa.

Que ingrat aquest món  
diem que tots som germans  
però això ens separa  
tots hauríem de ser iguals  
ja que som del mateix pare.

*Eulàlia Carbonell*

## El Pionono

8 Y ustedes se preguntarán ¿qué es un pionono? Pues el pionono es un pastel cuya cuna fue Santa Fé, en la provincia de Granada. Santa Fé fue Cuna de la Hispanidad, donde firmaron los Reyes Católicos, con Colón, las Capitulaciones para llevar a cabo el descubrimiento de América en el año 1492.

La historia del Pionono se remonta al año 1897, cuando su creador Don Ceferino Isla González concibió la idea de crear un pastel en honor del Papa Pío IX (Pío nono), que en 1858 había proclamado el dogma de la Inmaculada. Don Ceferino que era muy devoto de la Virgen, quiso rendir homenaje a este Papa, no sólo dándole el nombre si no que también quiere recordar su figura dándole un aspecto cilíndrico y algo rechoncho coro-

nado de una crema tostada que quiere simbolizar el solideo con el que el Papa cubre su coronilla. Algunos obradores han querido imitar este pastel, comercializándolos bajo la denominación de "Originarios piononos de Santa Fé". Los auténticos y verdaderos que creó don Ceferino no han podido ser imitados. Se trata de un pastel de bizcocho, humedecido, no se sabe en qué ingredientes. Su fórmula permanece guardada en secreto por la familia Isla desde su creación. Su aspecto externo lo puede conseguir cualquier obrador, pero su sabor, el que yo paladeaba cuando era un crío, y vendía la señora Mercedes permanece inalterable.

*José Gutiérrez Herrero*

**sí vol publicar els seus escrits:**

**només cal posar-se en contacte amb el Departament de Gent Gran,  
Àrea de Serveis a la Persona, primera planta del  
poliesportiu Francesc Calvet, avinguda de Barcelona, 45. Telèfon 93 477 00 51**

# Consejos de salud

## Prevenir la gripe

La campaña de vacunación de la gripe se inició el 2 de noviembre en los ABS de la ciudad



Es muy importante ponerse la vacuna de la gripe, aconsejada sobre todo a las personas mayores de 60 años, especialmente cuando padecen determinadas enfermedades como a hipertensión arterial, diabetes, EPOC, etc...

En Sant Joan Despí desde el día 2 de noviembre se está realizando en los dos ABS de la ciudad, la campaña de vacunación de la gripe. En la mayoría de los casos, esta vacuna consigue ser eficaz. Pero también es necesario seguir otras pautas para prevenir la gripe. Hay que cuidar la alimentación que debe ser equilibrada y variada, evitando un exceso de grasas, especias, picantes y la sal en exceso. La hidratación tam-

bién se tiene que tener en cuenta: hay que beber unos dos litros de líquido al día como mínimo, que pueden ser agua o zumos, además de comer verduras, frutas, legumbres y cereales. Aunque hay alimentos ricos en la vitamina C (necesaria para prevenir la gripe y resfriados), en algunos casos es necesario un aporte extra de esta vitamina con un suplemento que se puede adquirir en farmacias o tiendas naturales. Entre los consejos respecto a una buena alimentación hay que evitar el alcohol y el tabaco.

En estas fechas es fundamental cuidar también la higiene personal, con ducha o baño a diario y que las viviendas sean confortables y estén bien ventiladas. Usar ropa de abrigo adecuada para la temperatura ambiental.

También hay que recordar, sobre todo a aquellas personas que viven solas, que deben hacer un buen uso de los sistemas de calefacción. Las temperaturas han bajado y cuando hace frío existe una tendencia a acercarse demasiado a las estufas, a veces con las piernas cubiertas por una manta. En estos casos es necesario estar alerta para evitar quemaduras y posibles incendios.

Hay que evitar las habitaciones congestionadas con gente, ya que el principal mecanismo de transmisión del virus de la gripe es a través de las vías respiratorias. Por último, hay que practicar ejercicio físico regular y moderado.

### Tratamiento de la gripe

Es importante no automedicarse. Una idea errónea es pensar que los antibióticos siempre se utilizan para curar la gripe y mucha gente se los toma sin receta. El antibiótico es un medicamento que tiene que recetar el médico y no podemos utilizarlos por nuestra cuenta.

### En caso de presentar los siguientes síntomas hay que acudir al médico:

- Si el malestar no mejora en 4 días.
- Si la fiebre supera los 38,5°C durante más de un día.
- Si hay síntomas de deshidratación.
- Si existe un dolor en el pecho o sensación de ahogo.
- Si existe dolor de garganta intenso y dificultad para tragar.

## LA RECEPТА

### Sorbete de piña y cava

**Ingredientes:** 1 botella de cava brut, 1 piña de un kilo y medio aproximadamente, seis naranjas, tres limones, un litro de agua y 500 g. de azúcar.

**Preparación:** hervir el agua con el azúcar durante unos 20 minutos y dejar enfriar. Pelar y cortar la piña, pasarla por la batidora. Después hay que colarla o bien pasarla por un pasapurés o chino para que quede bien fino y no queden las

hebras de la piña. Una vez colada, añadir el zumo de las naranjas y los limones y el agua con el azúcar, poner en un recipiente y meter en el congelador. El sorbete es ideal para las fechas navideñas, pero si quieres prepararlo en verano, os recomendamos sacar el sorbete del congelador dos horas antes, picar con una cuchara y añadir el cava brut. La textura del cóctel ha de ser muy parecido a un granizado.  
*Paquita Lima*

# Sant Joan Despí participa en el 5è Congrés Nacional de la Gent Gran

L'acte es va celebrar del 4 al 6 d'octubre al Palau de Congressos de Catalunya

Tres representants de la Comissió de la Gent Gran de Sant Joan Despí van participar els passats 4, 5 i 6 d'octubre en el 5è Congrés Nacional de la Gent Gran que es va celebrar al Palau de Congressos de Catalunya.

El congrés va debatre durant aquests dies sobre qüestions de tot tipus relacionades amb les necessitats de la gent gran. Un cop tancat el congrés els participants van redactar un manifest amb les idees més importants que es van desenvolupar i que recull l'esperit de les 800 esmenes que es van aportar. Així, segons el manifest, en el nou Estatut d'Autonomia consta que "les persones grans tenen dret a viure amb dignitat, lliures d'explotació i de maltractaments, sense que puguin ésser discriminades a causa de l'edat. D'altra banda, el text proclama que els poders públics han de garantir la protecció de les persones grans perquè puguin portar una vida digna i independent i participar en la vida social i cultural. També han de procurar la plena integració de les persones grans en la societat per mitjà de polítiques públiques basades en el principi de la solidaritat intergeneracional".

Entre d'altres aspectes, el manifest recull que "les persones grans volem ser considerades un dels components clau de la ciutadania del país" i "volem



seguir essent útils socialment ja que en qualsevol moment de la vida es pot aprendre i ensenyar".

En l'aspecte més reivindicatiu, el document assenyalava que "reclamem que es dediqui una atenció especial a les persones grans que viuen en situació de fragilitat o desemparament que amenaça la seva dignitat i felicitat". La gent gran també va manifestar que "la Llei de prestacions socials de caràcter econòmic, aprovada al Parlament de Catalunya el passat dia 27 de juliol, és un evident pas endavant. Ara, cal desenvolupar-la i impulsar la protecció de les persones grans que viuen soles i de les que pateixen situacions de manca". També van reclamar que "s'han de facilitar ajudes econòmiques sufi-

cients per habilitar tots els habitatges i fer-los adequats a les necessitats de les persones grans perquè es puguin mantenir el major temps possible en el seu domicili habitual". En altres àmbits, el document aprovat posa de relleu que "seria summament positiu aplicar en l'àmbit de l'escola les mesures necessàries per educar els nens i les nenes i la joventut en general en el respecte a les persones grans". El manifest es clou amb la següent cita: "la societat ha de reconèixer la nostra contribució al benestar del país, el paper que hem jugat i seguim jugant en relació amb la gent que ens és més propera, en relació amb les comunitats on vivim i ens relacionem, i en relació amb el conjunt del país i el món".

## La gent gran gaudeix del temps lliure: concert de Santa Cecília i visita a Montserrat



Al voltant de 60 persones grans de Sant Joan Despí van commemorar el 22 de novembre la festivitat de Santa Cecília, patrona dels músics, tot participant en un concert de corals a l'Església de Santa Cecília de Sant Gervasi.



El 10 d'octubre una trentena de persones grans de la residència Sophos de Sant Joan Despí va realitzar una excursió i una visita al monestir de Montserrat en una sortida que es va fer de manera conjunta amb el Departament de la Gent Gran de l'Ajuntament.

# El grup del Parlament



*El grup del Parlament va fer aquesta foto a principis del novembre. Drets d'esquerra a dreta, Carlos Brenner, Enric Sabates, Climent Ventura, el mossèn Albert, Salvador Pasqual, Josep Vallés, Francisco Mulet i Ramon Doria. Asseguts d'esquerra a dreta, Lau Rovira, Pere Soteras, Agustí Goira, Joan Aracil, Gregori Lloret, Ismael Guàrdia, Joan Beso, Geroni Casas, Giménez, Encarna Giménez, Josep Vives, Josep Maria Manen, Miquel Montserrat, Manuel Saumell, Maria Oliach, Joaquina, Florenci Pedrola, Jaume Vallverdú i Joan. Tot i que no surten en aquesta fotografia Francesc Negre, Amàlia, Joan Gil i Elies Puig també són dels habituals a les tertúlies del grup.*

Tant si fa fred com sol sigui hivern o sigui estiu, des de fa més d'una dècada prop d'una trentena de persones grans es reuneixen cada dia en uns bancs de la plaça de l'Ermita per xerrar i compartir les seves experiències. Tan tradicional s'ha tornat la trobada que la colla fins i tot s'ha posat el nom de "Grup del Parlament: tertulians dels matins a la plaça de l'Ermita".

El que va començar com una simple trobada entre uns quants amics del barri Centre es va anar ampliant i ampliant fins que va arribar un moment que van haver de demanar més bancs a l'Ajuntament. "Fa molts anys que ens apleguem aquí. Al principi hi havia un parell de bancs però va arribar un moment que érem tants que en van demanar més, fins als cinc que ara per ara tenim", comenta Gregori Lloret, una de les primeres persones que va formar part de la tertúlia. Tot i que el grup va

començar a reunir-se quasi de manera espontània, avui dia tenen fins i tot un horari establert, des de les onze del matí fins al migdia, passada la una, "a aquestes hores sempre en trobaràs algun. Hi ha els que marxen una mica abans perquè dinen més d'hora o també el que s'acosten només una estona per parlar i després marxen...", comenta Salvador Pascual. Així, el grup de tertulians coincideix a dir que parlen de tots els temes "i mai ens barallem, cadascun és com és però no discutim. Tot i que no tenim cap tema programat per parlar, sí és veritat que per exemple els matins dels dilluns acostuem a parlar de futbol, però em sembla que això passa a tot arreu", comenta Ismael Guàrdia.

També queda clar que el grup no està tancat a ningú, "estem a la plaça com podiem estar a qualsevol altre lloc i ningú no queda exclòs de participar, tot al contrari. A vegades ve algú que no és

del grup de sempre, es posa aquí amb nosaltres i xerrem. Fins i tot, alguna de les persones que es posen al mercat, el dilluns, s'acosta a parlar".

Una d'aquestes persones és el mossèn Albert "tot i que podríem dir que oficialment no pertanyo al grup, m'hi acosto quan tinc una estona per parlar amb ells, és molt distret".

El grup coneix a fons la vida de tots. Qui és el més jove o el que té més edat, "en Geroni Casas, de 96 anys, és el més gran i el més jove sóc jo, que en tinc 72", diu Elies Puig, però ràpidament Pere Soteras entra en la conversa i després de fer un ràpid càlcul conclou que "el més jove sóc jo, que vaig néixer al maig i tu a l'abril". "Un dia van comptar i entre els que estaven asseguts als bancs sumaven més de 2.000 anys...". I és que el grup compta amb diversos tertulians que passen dels 90 anys, com en Joan Beso, Jaume Vallverdú o en Geroni Casas.

Tot i que la majoria de persones que formen part d'aquest, podríem dir "consell de savis", són homes, també hi trobem alguna dona, com per exemple la Maria Oliach: "aquí passo una bona estona. Ens coneixem de tota la vida, des que érem petits i m'agrada acostar-m'hi per explicar-nos les coses. Per a mi són com de la meva família". El costum, però, de reunir-se al voltant d'uns bancs en una plaça no és un fet que passi només en aquest indret. Moltes de les places de la ciutat apleguen ciutadans i ciutadanes a qui els agrada fer una parada al camí per explicar-se la seva vida.

11



*La plaça del Mercat, a les Planes, també acostuma a aplegar molta gent gran*

# Aula cultural de la gent gran

febrer

## **Introducció a la Catalunya Medieval I. Ordre social, cultural i eclesiàstic**

Dimecres 7 de febrer, 17 hores. Amb la historiadora Mercè Riera. A l'Àrea de Serveis a la Persona. Primera planta del poliesportiu Francesc Calvet. Av. de Barcelona, 45

## **Introducció a l'ordre del Temple**

Dimecres 14 de febrer, 17 hores. Amb Mercè Riera. A l'Àrea de Serveis a la Persona. Primera planta del poliesportiu Francesc Calvet. Av. de Barcelona, 45

## **L'imperi romà. Catalonia-Barcino-Mare Nostrum**

Dimecres 21 de febrer, 17 hores. A l'Àrea de Serveis a la Persona. Primera planta del poliesportiu Francesc Calvet. Av. de Barcelona, 45

## **Sortida "Fem la ruta de la Catedral del Mar"**

Dimecres 28 de febrer. La visita recorrerà els indrets del llibre *La catedral del Mar*, d'Ildefons Falcones de Sierra, inspirat en la catedral de Santa Maria del Mar. Sortida a les 9.15 hores des de Can Tusquets (av. Barcelona, davant el poliesportiu Francesc Calvet i la parada Font Santa del Trambaix).

març

## **El poder i la situació social de les dones en l'època medieval.**

Dimecres 7 de març. A l'Àrea de Serveis a la Persona. Primera planta del poliesportiu Francesc Calvet. Av. de Barcelona, 45

## **Les nostres tradicions I: festivitats catalanes i pastisseria**

Dimecres 14 de març. Xerrada a càrrec de l'Associació Gastronòmica De Sant Joan Despí. A l'Àrea de Serveis a la Persona. Primera planta del poliesportiu Francesc Calvet. Av. de Barcelona, 45

## **Energia nuclear versus combustibles fòssils**

Dimecres 21 de març. Javier Dies, professor de la Universitat Politècnica de Catalunya. A l'Àrea de Serveis a la Persona. Primera planta del poliesportiu Francesc Calvet. Av. de Barcelona, 45

Recuerdos, sentimientos, viajes, experiencias...  
muchas de sus historias seguro que merecen ser compartidas

**COLABORE EN EL BUTLLETÍ DE LA GENT GRAN,**

Sus propuestas y escritos serán bien recibidas

Departament de Gent Gran: 93 477 00 51  
Servei de Premsa i Comunicació: 93 480 60 07 (premsa@sjdespi.net)

**ARA MÉS SERVEIS PER A LA GENT GRAN**

