

# EL ROURE

Núm. 63

2n quadrimestre 2020

Publicació del Consell Municipal de la Gent Gran  
Una eina per a l'intercanvi i la comunicació



## La gent gran i les noves tecnologies

**Entrevista** Jordi Batallé, cap de la brigada municipal  
que duu a terme el projecte Vora

**La covid-19 a Girona**

# La covid-19 a Girona



---

**Eva Palau**

Regidora de Salut de l'Ajuntament de Girona

---

Crec que a aquestes alçades dir que estem vivint un moment excepcional a la nostra ciutat, al nostre país, a nivell mundial és obvi. Però moltes estones m'aturo a pensar com han canviat les nostres vides, la de tots i cadascun de nosaltres, tan sols fa quatre mesos.

Hem estat conscients de la nostra fragilitat com a persones i com a societat, hem vist com els nostres comerços propers s'han vist obligats a tenir tancat durant molts dies, hem vist que allò que teníem tan assumit com a rutina es trencava i ens allunyava dels nostres éssers estimats en moltes ocasions.

Ha tornat a prendre sentit la paraula vocació quan s'esmentava els professionals sanitaris o no, que han estat atents a totes les nostres necessitats i intentant resoldre tots els problemes que aquesta anomenada situació excepcional ens ha ocasionat.

Hem plorat molt, hem tingut molta por, ens sentíem desprotegits, sols. Hem vist una ciutat adormida, trista.

Si hagués de resumir en una paraula, en una sensació, els dies viscuts en els darrers mesos seria SOLEDAT. La soledat dels carrers, la soledat de les habitacions dels hospitals, la soledat dels sociosanitaris, del tanatori. Hem estat SOLS davant de la pandèmia més gran mai viscuda.

Però TOTS hem estat molt valents, uns afrontant i buscant solucions a les demandes dels nostres ciutadans, sobretot dels més vulnerables; altres tenint cura de les persones malaltes i acompanyant-les en la seva soledat; altres assumint el confinament estrictament amb l'aïllament que comportava.

Hem estat capaços de formar, quan convé, un EQUIP de responsables, i amb l'anhel de la normalitat, hem estat capaços de sacrificar molts aspectes de la nostra vida quotidiana.

La covid-19 ha arribat per quedar-se i, per tant, caldrà adaptar la nostra manera de relacionar-nos amb els altres, de treballar, de conviure en la nova realitat, no oblidant MAI que cal ser FELIÇOS, tenir cura dels dèbils i conviure en el RESPECTE.

---

NÚM 63 - 2N QUADRIMESTRE 2020

**Publicació del Consell Municipal de la Gent Gran**  
**Una eina per a l'intercanvi i la comunicació**

**Equip de redacció**

Dolors Estañol, Pere Heras, Joan Miró, Àlex Pérez, M. Rosa Pié,  
Josep M. Saiz i Narcís Sureda

**Corresponsals**

Lluís Torner, Tere Delgado, Josep Maria Castanyer Darnés, Dolors  
Estañol, Maria Dolores Rodríguez, Carme Subirana, Salvadora  
Jiménez, Marisol Lagares i M. Àngels Bahí

**Bústia de suggeriments:** cmgg@ajgirona.cat

**El Consell Municipal de la Gent Gran**  
Plaça del Vi, 1 - 17004 Girona



Disseny: Glam Comunicació i Disseny  
Impressió: Gràfiques Alzamora SA  
Diposit legal: GI-066-96

---

## SUMARI

---

Pàg 2. **Editorial**

Pàg 4. **Cartes a l'alcaldesa**

Pàg 5. **Consell de la Gent Gran**

Pàg 6. **Opinió**

Pàg 7. **Ciutat**

Vida associativa

Pàg 12. **Qualitat de vida**

L'atenció a les persones grans durant la  
crisi de la covid-19 a la ciutat de Girona

Pàg 14. **Qualitat de vida**

El Servei Municipal de Teleassistència  
de Girona

Pàg 18. **Experiències**

La informàtica ha de ser conquerida  
per tothom

Pàg 20. **Experiències**

El coronavirus i una persona  
de la tercera edat

Pàg 22. **Cultura**

Gastronomia i cultura

Pàg 24. **Cultura**

Les eines tecnològiques, a la nostra edat

Pàg 26. **Entrevista**

Jordi Batallé, cap de la brigada municipal  
que duu a terme el projecte Vora

Pàg 30. **Classes de cuina**

Pàg 32. **Ahir i avui**

Carrer Santa Clara

# Cartes a l'alcaldeessa

---

## Bona feina

**Senyora alcaldessa de Girona,**

En aquests dies de confinament, el primer que cal preguntar és si tothom està bé, vostè, i sobretot el col·lectiu ciutadà més vulnerable, la gent gran.

Com a part d'aquest col·lectiu d'edat que ja fa anys que hem passat de la setantena, la nostra felicitació i agraïment per les trucades i pels serveis (portar la compra, visites domiciliàries...) i altres atencions que està duent a terme amb tanta eficàcia i coordinació l'equip d'assistència social.

Haig de dir que, afortunadament, no he necessitat aquests serveis, però la informació que m'arriba de gent que sí que els ha necessitat, és que mereixen la màxima gratitud per la feina tan ben feta que estan duent a terme. A vegades una senzilla trucada és suficient per aixecar l'ànim de persones a qui el confinament se'ls està fent extremadament dur, sobretot si viuen soles.

La situació actual fa que s'hagin hagut de suspendre totes les activitats programades, estem en plena primavera i n'eren moltes, però cal que tots plegats siguem conscients de la importància de mantenir el confinament. Ja hi serem a temps quan tornem a la normalitat, de celebrar-ho amb el màxim entusiasme.

També el nostre reconeixement per a la policia i per als agents cívics de la nostra ciutat que vetllen pel compliment del confinament i, d'aquesta manera, eviten que la pandèmia s'expandeixi encara més.

I sobretot per als sanitaris, que estan treballant molt dur per a la nostra salut. Sense oblidar bombers i altres col·lectius que també vetllen perquè tota la maquinària per combatre el virus funcioni amb la màxima eficàcia.

A tots ells, gràcies, i a vostè i al seu ajuntament, per la forma que estan gestionant la situació.

**Pere Heras i Montal**

---

## Moltes gràcies!

**Benvolguda Sra. alcaldessa,**

Rebeu les salutacions cordials de tot l'equip de la revista *El Roure*. Volem fer-vos arribar la nostra opinió relacionada amb la ciutat de Girona.

El mes de març va començar una situació molt complicada no solament a la nostra ciutat, sinó també a diferents llocs del món. S'ha escrit i parlat moltíssim sobre aquest tema i no voldria ser repetitiva.

Personalment voldria afegir que el col·lectiu de la gent gran de Girona hem tingut sempre el suport d'assistència humanitària, amb trucades i atenció per a les persones en estat crític i amb pocs recursos, i tot això en consta.

Possiblement alguna cosa s'hauria pogut millorar en l'àmbit de ciutat, però és difícil actuar en una situació imprevista i tan complicada com ha estat aquesta pandèmia del coronavirus, que ha afectat tantíssima gent.

Després d'aquesta dura experiència, que tots hem patit per diverses raons, ens quedarà un record trist i dolorós i potser una vivència única que la gent jove recordarà al llarg de la seva vida, els que ja som grans l'hem viscut amb més tristesa i solitud.

Voldria afegir, per donar una mica d'il·lusió, que sembla que anem per bon camí i és important ser positiu per a un futur millor. La ciutat de Girona va estar trista i grisa, semblava una ciutat adormida i buida. Ara, metafòricament parlant, va recuperant color, alegria i, sobretot, esperança.

Amb tot això només em queda donar un agraïment a la nostra alcaldessa, Marta Madrenas, que ha sabut estar al seu lloc en una situació tan complicada.

Rebeu una especial salutació.

**M. Rosa Pié Pont**

# L'any de les suspensions

Els membres del Consell Municipal de la Gent Gran esperen poder recuperar l'activitat ben aviat

**Lluís Torner i Callicó**  
En nom del Consell Municipal  
de la Gent Gran de Girona

Aquest 2020, a part de recordar-lo com l'any del coronavirus, o si voleu de la covid-19, amb tot el rastre lamentable que ha deixat, que encara deixa i que, malauradament, sembla que pot anar deixant, i de tot això preferim no parlar-ne, perquè prou que no deixem de rebre'n notícies a través de tots els mitjans de comunicació, també el recordarem com l'any de les suspensions.

Ens referim a la multitud d'actes que estaven programats i que no s'han pogut dur a terme, entre els quals hi havia el de la nostra tradicional Diada de la Gent Gran, que aquest any, precisament, hauria estat la número 13. Cal fer constar que el fet de dir "precisament" no és pensant en la malastrugança d'aquest número, ja que ni som supersticiosos, ni el fet de la suspensió ens hi farà tornar; simplement ho hem de veure com una casualitat, sense cap més connotació, tret de la tristor de no haver pogut fer la celebració de la nostra festa, després d'haver esmerçat temps en la preparació. Per tant, conformem-nos, tot dient-nos, resignadament, allò de: "Què hi farem, senyal que no tocava". Però, això sí! Esperem que el proper any

la puguem recuperar, amb el propòsit que pugui ser més reeixida que mai, per compensar la que enguany no s'ha pogut dur a terme.

Pensem que no hem estat pas els únics que ens hem quedat sense la celebració. Són moltes activitats —algunes de les quals de gran tradició i de summa importància— que s'han hagut de suspendre. Però, per damunt de tot, queda ferm el propòsit de poder-les recuperar quan hagi passat tot l'enrenou actual.

Finalment, això sí, no podem deixar de pensar en tot l'alt nombre de persones, massa, que malauradament han perdut el més important, que és la vida; algunes de les quals en la major de les soledats, en la tristor del llit d'un hospital o d'una residència. Aquestes pèrdues sí que no tenen recuperació. Per consegüent, tinguem una emotiva recordança per a totes elles i desitjar que reposin en pau. Mentrestant, totes i tots nosaltres hem de sentir-nos agraïts i contents per poder-ho explicar.

Vinga, doncs! Animem-nos, tot desitjant-nos un estiu el més tranquil possible, mantinguem fermes la moral i la salut, i quedem emplaçats a retrobar-nos a l'inici de la propera tardor.



# Solitud

L'autora parla sobre un dels principals problemes que pateix la gent gran, i no tan gran, que s'ha vist agreujat per la situació extraordinària que estem vivint

---

**M. Rosa Pié Pont**

---

Un dels problemes que més afecta la nostra societat és la solitud. Tot just aixecar-se del llit, una de les primeres coses que molta gent fa és posar la ràdio o el televisor per sentir-se acompanyada. El fet de sentir una veu fa la sensació de no estar sol. El mòbil permanentment obert desperta ansietat perquè s'espera una trucada que no arriba i llavors som nosaltres els que truquem a algú per parlar de qualsevol cosa, per sentir una veu, encara que no sigui important, perquè el que volem és poder parlar o escoltar.

La solitud no desitjada és com un dolor físic, afirmen els psicòlegs. Perquè el cert és que l'home és un ésser gregari, que necessita relacionar-se amb altres persones, compartir, xerrar i fer coses en comú. Per això, els espais de gent gran, ateneus i associacions són llocs ideals perquè la gent tingui un lloc per passar estones de distracció: juguen a cartes o altres jocs de taula, fan excursions, caminades, viatges..., activitats importants per afrontar aquesta solitud no desitjada.

També hem llegit o hem sentit parlar alguna vegada de l'"anacoreta", persona que es retira a un lloc solitari per portar-hi una vida de silenci, de pregària i mortificació. Però aquesta és una situació diferent, perquè es tracta d'una solitud desitjada.

Aquests dies que hem passat confinats pel problema del coronavirus ha estat una experiència molt dura, plena de confusió, estrès, incertesa, patiment personal i per les persones que estimem..., i hem après a tenir paciència, sobretot els primers dies, quan només teníem notícies negatives sense saber què passaria. Les persones més grans, que han viscut una postguerra, recordaven aquella situació tan difícil d'oblidar.

Hem passat tres mesos complicats i difícils, amb persones estimades que han marxat sense poder-nos-en acomiadar. Ara sembla que a poc a poc anem recuperant, si més no, la tranquil·litat i l'esperança. L'ésser humà, per instint, és capaç d'afrontar i superar eventualitats i de lluitar, com està demostrat en totes les situacions viscudes al llarg de la història arreu del món.



Hem d'aprendre a sentir la solitud com un fet normal i a viure amb plenitud aquesta situació no volguda, però que s'ha d'acceptar. No és fàcil viure sol, però com tot a la vida s'ha d'afrontar la situació, buscar les coses positives i trobar-se un mateix dins la solitud. Viure sol també té coses bones, s'aprèn a valorar els sentiments, la família, els amics... I com diu una dita, "val més sol que mal acompanyat". A les grans ciutats hi ha moltíssimes persones que estan soles enmig de molta gent.

Llegir, escriure, escoltar música, passejar i buscar la pau en qualsevol racó, la natura ajuda molt a valorar la vida (una posta de sol, un paisatge, les muntanyes, els boscos, els arbres, les flors, el blau del cel i del mar...) i recordar el passat i estimar vivint el present. Les petites coses ajuden a viure millor, escoltar el silenci i trobar la pau interior en la nostra solitud.

# Vida associativa

Secció dedicada als casals i associacions de gent gran de Girona com a espai d'intercanvi, de participació, relació intergeneracional en la vida en la ciutat i com a exponent de cohesió social

## Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís

Tere Delgado Padrosa



### **Benvolguts socis, veïns i amics,**

Després de tants dies, en els quals tots hem estat confinats a casa per culpa d'aquest virus maleït que ha fet tant de mal al nostre país, ara ja podem tornar a sortir però amb molt de compte, ja que nosaltres som tots gent de risc, donada la nostra edat. I és clar, en ésser grans tots solem tenir alguna patologia que fa que haguem de vigilar molt més.

El nostre Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís ja s'ha començat a moure i el mes de juliol hem pogut començar a recuperar les classes de gimnàstica que varen quedar penjades pel confinament i que tant demanàveu. Continuaran el mes de setembre, sempre en grups de 30 persones per poder mantenir la distància de seguretat.

També hem començat les inscripcions per als tallers del curs 2020-2021: balls en línia, gimnàstica de manteniment i taitxí, ja que la resta de cursos seguiran amb els mateixos grups.

En aquesta edició, els cursos seran de grups reduïts per poder mantenir la distància de seguretat. Així, la persona que acumuli tres faltes d'assistència sense avisar es quedarà sense plaça, que passarà a la persona següent que estigui en reserva. Els cursos s'iniciaran a l'octubre, mentre que la recuperació de la gimnàstica continuarà el mes de setembre.

Amb el desig que tot pugui anar tornant a una certa normalitat, mentre tots i cadascun de nosaltres complim allò que se'ns demana per no posar en risc els altres, en nom meu i en el de la Junta, que tingueu un bon estiu i que ben aviat ens puguem retrobar tots junts.

## Associació Gent Gran La Unió de Pont Major

Josep Maria Castanyer Darnés

### Dijous Gras

Aquest any, La Unió va celebrar el Dijous Gras el dia 20 de febrer. Amb una concurrència nombrosa de prop de 100 persones, es va servir de manera esmerçada un berenar complet a la Sala Luis Herrera del Centre Cívic Pont Major, amb la coca de greixons corresponent.

L'acte va ser lluït i el president de La Unió ens va adreçar unes paraules engrescadores, com ens té acostumats. Abans de començar el ball, Luis Herrera va intervenir fent una "benedicció" de la festa. Des d'aquí, enviem una salutació per a en Luis.



### El maleït virus

Mentre escrivim això ens veiem immersos en plena crisi del coronavirus o de la covid-19. Portem tots plegats més d'un mes confinats. Sense sortir de casa o sortint per a encàrrecs molt puntuals i de primera necessitat. En el cas de la gent gran es recomana que no sortim per a quasi res. Som població de més risc.

La situació ens va agafar a tots per sorpresa. Grans, més joves, nens, gent que treballa i jubilats. Ha agafat per sorpresa el sistema de salut, els seus professionals i ha deixat en una difícil situació els polítics. El confinament ha començat una mica tard i al principi no ha estat prou

efectiu. Ha bloquejat l'activitat empresarial, productiva i de serveis. L'Administració s'ha vist obligada a canviar la seva dinàmica i els seus processos i el sistema parlamentari ha hagut de canviar el seu funcionament normal. Els plens, sessions i reunions s'han de fer de manera telemàtica. El panorama és de gran duresa i gravetat. D'una banda, tenim la salut en risc i, de l'altra, es va gestant una crisi econòmica i social que tindrà conseqüències durant força temps.

Mentrestant, ens hem acostumat força bé a estar confinats, en molts casos en espais reduïts. La gent fa el que pot amb el que té, fins i tot activitat física per combatre la vida sedentària i mantenir-se en forma.

### Les noves tecnologies

Fa uns quants anys escriure a màquina era domini dels escriptors, secretàries i secretaris, administratius i administratives. Eren persones que o bé havien fet mecanografia o bé n'havien après sobre la marxa. N'hi havia que fins i tot havien acabat escrivint amb un dit de cada mà.

Paral·lelament existia el telèfon, que era fix, amb un cable connectat a la paret, i que estava situat sobre una taula o una lleixa. La resta era escriure a mà sobre un paper. Des de sempre havia existit el correu postal, i les persones, les empreses i l'Administració s'enviaven cartes.

Citaré de passada que en els darrers temps també hi havia sistemes de comunicació com ara el tèlex i el fax.

El progrés va ser molt ràpid, i en poc temps i gràcies a l'aplicació de sistemes de comunicació i processament desenvolupats a partir de l'electrònica avançada com a conseqüència de necessitats militars i aeroespacials, va aparèixer la informàtica i ràpidament les noves tecnologies. Progressivament vam disposar d'artefactes que reunien en un sol aparell les prestacions dels sistemes que hem citat més amunt.

El resultat de tot això és que hem acabat tenint al nostre abast dues línies de dispositius: el telèfon mòbil i l'ordinador. El primer pot tenir tantes aplicacions com vulguem: és un ordinador de butxaca. Hi podem escriure, enviar



---

**“La situació ens va agafar a tots per sorpresa. Grans, més joves, nens, gent que treballa i jubilats. Ha agafat per sorpresa el sistema de salut, els seus professionals i ha deixat en una difícil situació els polítics”**

---

missatges, buscar informació... I naturalment trucar i parlar amb d'altres mòbils, fins i tot veient l'interlocutor. Amb l'ordinador podem fer pràcticament el mateix de manera més completa, tot i que no és un telèfon. Entremig queda la tablet o tauleta, més dimensionada, que també pot ser telèfon.

Amb aquest panorama, tenim que la tecnologia va avançant, les aplicacions es van multiplicant, els dispositius es van tornant obsolets, els hem d'anar canviant periòdicament, i tot empès per l'avenç i la normalització de les diferents comunicacions entre nosaltres, amb l'Administració i el mercat. Cada vegada és més corrent que les instàncies, les declaracions de la renda, les comandes de productes de consum, la compra de bitllets, la reserva d'hotels... es facin per aquest mitjà, telemàticament, i sense papers.

Mentrestant, tots ens veiem en la necessitat d'usar les noves tecnologies, i la gent gran també. Això no és només per als joves, que sembla que hagin nascut sabent com es maneja. Fent cursos o de manera autodidacta, tothom es va tornant aplicat. Només hem de veure l'ús del WhatsApp per part de la gent gran.

## Associació de Gent Gran Montilivi

Dolors Estañol

### Intercanvis generacionals

Amb la finalitat de poder establir contactes intergeneracionals, el nostre centre cívic, l'Associació de Veïns i també l'Associació de Gent Gran de Montilivi hem firmat un contracte de cooperació amb l'Institut Ermessenda, situat al nostre barri.

A principis d'any varen començar a venir nois i noies per ensenyar a les persones que hi estaven interessades el funcionament de l'ordinador i dels telèfons mòbils, per aclarir dubtes, resoldre petits problemes i ensenyar-nos com fer servir algunes icones que no estaven al nostre abast.

Aquests joves també van assistir a l'assemblea ordinària convocada per l'Associació de Veïns, en la qual van prendre nota del funcionament legal de les assemblees, de l'ordre del dia, de les demandes dels veïns a l'Ajuntament i de les respostes de la regidora de barri, representant del consistori. Amb l'arribada de la covid-19, totes aquestes activitats i totes les programacions que hi havia en curs van quedar



interrompudes, primer pel risc que representava per a la gent gran i, pocs dies després, per l'inici del confinament. Actualment no hi ha cap classe d'activitat i les perspectives per al primer trimestre del proper curs són molt reduïdes.

Esperem que millori la situació i puguem seguir fent els intercanvis, les trobades, la socialització... En definitiva, tornar a la normalitat.

## Associació de Pensionistes i Jubilats de Taijalà

M. Dolores Rodríguez

Hola, soc la M. Dolores Rodríguez.

Per als meus amics i companys soc la Mari. Ja és la segona vegada que em poso a escriure per a la revista *El Roure*. El primer cop que ho vaig fer em va agradar molt i estic molt contenta de participar en les reunions que fem a l'Ajuntament amb tots vosaltres.

Ja fa tres anys que estic jubilada, he treballat gairebé tota la meua vida a l'Hospital Josep Trueta. Després de la jubilació he començat a anar al centre de gent gran i de jubilats de Taijalà a fer diferents activitats..., són tan bona gent!

He après a fer tota mena de labors, sobretot amb la Pilar, la modista més trempada de l'Argentina, fa meravelles! Amb ella vam estar cosint les disfresses per al Carnestoltes, que es va fer el 15 de febrer a Taijalà, Fontajau i Sant Ponç. Vam anar vestides de caputxetes vermelles.

Ho vam gaudir molt!





El curs 2019/2020 ha estat un curs complicat i diferent. Ens hem trobat que moltes de les activitats programades s'han hagut d'anul·lar o posposar. Però no per això hem perdut les ganes de continuar programant per a aquest curs 2020/2021.

Us animem a apuntar-vos als tallers que hem programat des de l'Associació de Jubilats i Pensionistes de Vila-roja. Estem preparant-los amb el màxim de mesures de seguretat i higiene per poder-los dur a terme amb la màxima tranquil·litat. Us en deixem un petit esbós:

• **Teatre per a la gent gran:** us animem que us apunteu a les classes de teatre, lectures teatralitzades, sainets i altres formacions teatrals que treballarem amb la gent gran.

• **Coral Onyar:** ja fa uns anys vàrem engegar un grup de cant que amb el pas del temps hem anat ampliant. Amb l'ajut d'un professor especialitzat hem anat perfeccionant les sintonies i ampliant el repertori.

• **Fem cultura:** activitats que permeten dotar les persones grans del sector d'eines per defensar-se en el dia a dia de la vida quotidiana. Aquestes activitats tenen com a objectius contribuir a la millora de les habilitats de lectura, escriptura i càlcul, millorar l'estat cognitiu i

relacional de les persones grans i millorar la qualitat de vida i d'autonomia personal.

• **Tallers de memòria:** la memòria és una de les capacitats cognoscitives bàsiques per mantenir l'autonomia i la independència dels individus. La memòria ajuda les persones, especialment les persones grans, a sentir-se vives. És a dir, a mantenir la capacitat de relacionar-se i de comunicar-se amb els altres. L'objectiu dels tallers de memòria és el de facilitar espais perquè les persones grans potenciïn les seves habilitats, treballant des de la relació i l'acompanyament.

• **Tallers de noves tecnologies:** les noves tecnologies han suposat al llarg del temps una escletxa per a molta gent. Des de la nostra entitat i amb la col·laboració de la Xarxa Òmnia volem reduir aquesta escletxa i promocionar els tallers d'informàtica i noves tecnologies, per tal d'acostar a la realitat social la gent gran del sector. Els objectius que ens proposem són millorar la qualitat de vida, estimular l'activitat mental de les persones grans per afavorir l'autonomia i potenciar les relacions.

Us animem a fer-vos socis de l'entitat per tal de poder gaudir dels preus especials i dels serveis que oferim com són servei de perruqueria, callista, etc.

# L'atenció a les persones grans durant la crisi de la covid-19 i el confinament a la ciutat de Girona

---

## Lourdes Delgado

Cap del SAGGiD (Servei d'Atenció a la Gent Gran i Persones Dependents)

---

Arran del Reial decret 463/2020, de 14 de març, pel qual es va declarar l'estat d'alarma, l'Ajuntament de Girona es va plantejar una sèrie d'actuacions per atendre les persones més vulnerables que podien veure's més afectades per aquesta crisi sanitària: persones grans, dones víctimes de violència, persones sense llar i famílies en situació de risc. Aquí fem un repàs a les actuacions amb el col·lectiu de persones majors de 65 anys.

L'objectiu era poder detectar les persones grans que no tenen suficient xarxa de suport i poder prestar de forma immediata el servei o recurs que necessitessin. Per això, el primer que es va fer és organitzar tots els serveis socials, entre els quals el Servei d'Atenció a la Gent Gran i Persones Dependents, mitjançant:

- Ampliació d'horaris (de 9 a 18 h) dels treballadors i torns presencials.
- Ampliació dels canals d'accés als serveis: telèfon, presencial, correu.
- Modificació de tots els procediments per garantir de forma immediata la provisió dels recursos adequats.
- Ampliació dels recursos domiciliaris fins a arribar a cobrir les necessitats que es detectessin: més càtering, més hores de SAD i servei fins a 24 h diàries, més teleassistència.
- Provisió de material ofimàtic per treballar des de casa i d'equips de protecció individual per als professionals que havien de fer atenció presencial.

### En contacte amb 1.300 persones

Es va parlar amb totes les empreses contractades per dur a terme els serveis d'atenció domiciliaris: servei d'ajuda a domicili, teleassistència i càtering, perquè es posessin en contacte amb els seus usuaris i valoressin si estaven suficientment atesos. Això va representar contactar amb unes 1.300 persones. Si es detectaven necessitats d'atenció, es derivaven a la treballadora social del SAGGiD perquè proporcionés els recursos adequats.

Paral·lelament es va organitzar un servei d'atenció telefònica per atendre les persones majors de 65 anys, amb 200 treballadors municipals, que van trucar a més de 8.500 persones grans que vivien soles o amb persones d'edat similar, per valorar si necessitaven suport i de quin tipus.

D'aquestes trucades i de les de persones que ja rebien serveis domiciliaris es va observar el següent:

- La major part de les persones majors de 65 anys són autònomes.
- La major part de les persones que necessiten suport el reben de la seva mateixa família o xarxa relacional.
- Es van derivar 257 persones als serveis socials perquè rebessin serveis domiciliaris o suport psicosocial.
- Es van fer 143 accions de suport per a la compra d'aliments, medicació...

### Suport psicològic

També es va organitzar un servei de suport psicològic amb 18 psicòlegs treballadors de l'Ajuntament, obert a tota la població, per atendre les consultes de problemes causats per la situació de pandèmia: angoixa, sensació d'aïllament i desesperança, sensació de vulnerabilitat, insomni, problemes familiars...

---

**“L'objectiu era poder detectar les persones grans que no tenen suficient xarxa de suport i poder prestar de forma immediata el servei o recurs que necessitessin.”**

---

La valoració dels professionals del Servei d'Atenció a la Gent Gran i Dependència és que tots els professionals de les empreses de serveis domiciliaris, les treballadores socials dels ambulatoris, MUTUAM, les de Creu Roja, centres de dia..., tothom s'hi va implicar i va treballar coordinadament, posant en el centre de tot la persona gran i les seves necessitats. Tots aquests professionals van donar el màxim per complir l'objectiu que tothom estigués atès i de forma immediata.

---

**En aquest article es fa un repàs a les actuacions de l'Ajuntament de Girona amb el col·lectiu de persones majors de 65 anys durant l'estat d'alarma**



Amb l'experiència d'aquests tres mesos que ha durat la fase d'alarma hem comprovat el que ja sabíem: que la majoria de les persones grans són autònomes i que la solidaritat intergeneracional funciona molt bé. La família és el principal suport amb què compten les persones grans.

#### **Treball en xarxa**

També hem après que els serveis tenim capacitat per organitzar-nos de forma ràpida i eficient i de treballar en xarxa amb la resta de serveis de benestar i salut. Que quan tots treballem plegats i compartim un mateix objectiu, els resultats es multipliquen.

L'experiència d'aquesta crisi ens ha mostrat que la gent gran de Girona, quan ho necessita, té el suport de la família i d'uns serveis socials i de benestar eficients. No obstant això, la nostra tasca és esforçar-nos per millorar encara més la qualitat dels serveis i avançar-nos per detectar noves necessitats i donar-los resposta.

---

**“La gent gran de Girona, quan ho necessita, té el suport de la família i d'uns serveis socials i de benestar eficients.”**

---

# El Servei Municipal de Teleassistència de Girona



## Pere Heras i Montal

El Servei Municipal de Teleassistència de l'Ajuntament de Girona és un servei que està en marxa des de l'any 2005 que està adreçat a les persones de més de 65 anys que viuen a la ciutat. Des de l'any 2006, Tunstall Televida és l'empresa que gestiona el servei, que compta amb un centre d'atenció a la capital del Gironès. Actualment, gaudeixen d'aquest servei 1.840 gironins i gironines, distribuïts en 1.626 domicilis, que disposen d'un terminal i un penjoll des del qual poden contactar amb un centre d'atenció disponible les 24 hores, 365 dies l'any. Segons les dades de l'Idescat de l'any 2019, actualment a Girona hi ha 12.862 persones de més de 65 anys. Per tant, avui el Servei Municipal de Teleassistència dona cobertura a l'11,68 % d'aquesta franja de població. El perfil majoritari de persones usuàries del servei és el d'una dona de més de 80 anys, que viu sola i gaudeix d'un nivell d'autonomia personal mitjà-alt. Tot i això, aquesta tendència canvia any rere any, per l'interès creixent de persones més joves i també dels homes a gaudir dels avantatges d'aquest servei a la seva llar.

Darrere d'un botó vermell, que es pot habilitar com a penjoll o bé com a polsera, hi ha un equip de professionals que, les 24 hores del dia, 365 dies l'any, vetllen per la seguretat, la tranquil·litat i el benestar dels usuaris i usuàries. És un servei que és eminentment preventiu.

A més d'actuar en cas d'emergència sanitària o social, activant amb immediatesa els recursos necessaris d'emergències i familiars per a cada situació, té un programa d'acció preventiva i d'envelliment actiu adaptat a les necessitats de cada usuari o usuària. En aquest sentit, cal remarcar les trucades de seguiment: xerrades per combatre situacions de soledat, recordatoris per prendre la medicació, revaloració de la situació de la persona per determinar quines són les seves necessitats actuals, etc.

### **Un model de servei personalitzat i adaptat a les necessitats concretes de cada persona usuària**

Històricament, el servei de teleassistència era homogeni per a tots els usuaris i usuàries, que rebien la mateixa intensitat de servei, fos quina fos la seva situació. Un fet que va canviar l'any 2018, amb la incorporació d'un nou model d'atenció personalitzat i adaptat a les necessitats

---

**L'objectiu d'aquest servei preventiu i assistencial és acompanyar les persones que necessiten un suport però alhora promoure al màxim la seva autonomia per millorar-ne la qualitat de vida**

de cada persona. Així, segons la situació de salut i les relacions socials de cada persona, s'estableix una freqüència determinada de trucades de seguiment i de prestacions de servei, perquè siguin adients a cada cas. Alhora, es va incorporar un augment de la cobertura de la unitat mòbil del servei, que passava a ser de 24 hores al dia, tots els dies de la setmana.

#### **Dispositius de seguretat associats al servei**

Inevitablement, quan pensem en teleassistència ens ve la imatge d'un terminal i d'un penjoll amb un botó vermell. Però el servei incorpora altres elements en constant innovació tecnològica, que estan integrats en el funcionament, amb l'objectiu de detectar riscos en la salut de les persones usuàries i altres possibles situacions d'emergència a la llar. Parlem de detectors de foc/fum, detectors de gas, de mobilitat, la teleassistència mòbil per a l'exterior... Es tracta de dispositius que permeten detectar amb immediatesa situacions de perill i faciliten l'actuació des del centre d'atenció per actuar amb celeritat i èxit per combatre aquestes situacions.

#### **Noves instal·lacions a l'avinguda de Lluís Pericot**

El Servei Municipal de Teleassistència compta amb un nou centre d'atenció de trucades, inaugurat el mes d'abril de 2019, situat a l'avinguda de Lluís Pericot, 5. Aquesta nova ubicació és molt més àmplia que l'anterior, per poder donar resposta al creixement del servei. En total són unes instal·lacions molt més àmplies que atenen les 1.840 persones usuàries.

#### **PTAC (Programa de Teleassistència com a Suport de les Persones Cuidadores)**

El Programa de Teleassistència com a Suport a les Persones Cuidadores (PTAC) es va posar en marxa al servei de teleassistència de l'Ajuntament de Girona fa un any i, actualment, són vuit els domicilis que gaudeixen d'aquest programa de suport al cuidador o cuidadora. El PTAC té l'objectiu d'atendre, des del servei, aquelles persones cuidadores no professionals de les persones dependents que són usuàries de teleassistència i també aquells cuidadors/ores que tenen cura de ciutadans/anes de Girona amb 65 anys o més i amb dependència reconeguda i que, fins ara, no podien gaudir del servei de teleassistència.

Així, per mitjà del PTAC, les persones cuidadores, que sovint tenen diverses necessitats derivades de la sobrecàrrega

---

**“Darrere d'un botó vermell hi ha un equip de professionals que, les 24 hores del dia, 365 dies l'any, vetllen per la seguretat, la tranquil·litat i el benestar dels usuaris i usuàries.”**

---

de les cures, reben eines d'interès per al seu ús, ja sigui de tipus informatiu o pel que fa a recursos disponibles a la ciutat de Girona que puguin contribuir al seu benestar, a cobrir les seves necessitats i a fer front amb eficàcia diferents situacions associades a la cura (gestió d'emocions, salut física, la cura de persones amb Alzheimer, etc.).

En aquest sentit, els professionals socials del servei (coordinadors/ores de zona) detecten aquestes necessitats en les visites i seguiments que fan als domicilis amb cuidador i persona usuària. Segons tot allò que perceben en la visita, ofereixen uns recursos o uns altres: detectors de seguretat en el domicili, freqüències de visites de seguiment, etc.

Cal remarcar que sempre s'assigna a la persona cuidadora un/a professional de referència del centre d'atenció, amb la finalitat de tenir més coneixement de la seva evolució i poder millorar la resposta del servei a les seves necessitats. En el centre d'atenció del servei del PTAC hi ha dues teleoperadores de referència, l'una en horari de matí i l'altra en horari de tarda. El propòsit d'aquestes trucades és oferir un espai d'alleujament i ventilació emocional a les persones cuidadores.

Com podem veure, aquest servei municipal és molt important, necessari i tal vegada no gaire conegut, ja que ofereix unes prestacions extraordinàries amb molt bons professionals i dona molta tranquil·litat a les persones usuàries i als seus familiars.

Les persones interessades poden dirigir-se als Serveis Socials de l'Ajuntament de Girona i també als centres d'atenció primària de salut, en els quals les informaran de totes les possibilitats del servei i de com gestionar la seva contractació.



---

**“El servei incorpora altres elements en constant innovació tecnològica per detectar riscos en la salut de les persones usuàries i altres possibles situacions d'emergència a la llar (detectors de foc/fum, detectors de gas, de mobilitat, la teleassistència mòbil per a l'exterior...”**

---

### **El Servei de Teleassistència durant el confinament**

En la difícil època que estem vivint com a conseqüència de la pandèmia del coronavirus, el Servei Municipal de Teleassistència de l'Ajuntament de Girona ha implantat unes mesures per fer front a la covid-19.

Com a mesura d'excepcionalitat, provisional i de contingència, el Servei Municipal de Teleassistència va posar en marxa una línia 900, en la qual s'atenien aquelles persones que, en el moment de l'estat d'alarma, no eren usuàries del servei de teleassistència, tot i complir amb els requisits per obtenir-lo. En les setmanes de confinament, han rebut el servei amb les mateixes característiques, però sense la necessitat que un tècnic s'hagués de desplaçar al domicili a instal·lar el servei, i així evitar riscos de contagi, tant per a les persones usuàries com per als professionals. En total, són 30 les persones de la ciutat de Girona que es van acollir a aquesta mesura excepcional.

---

A més, cal remarcar que s'han fet trucades proactives durant les primeres setmanes a les persones usuàries del servei amb la finalitat d'aportar informació d'interès sobre la pandèmia, accions de prevenció per evitar el contagi i consells per fer front al confinament, tant de salut com del dia a dia (activitats per mantenir-se actius, tant físicament com mentalment, organització del temps, etc.). La voluntat és que els sentin a prop, darrere el botó vermell.

Cal remarcar que els i les professionals del centre d'atenció s'asseguraven, en aquestes trucades, que els usuaris i usuàries tenien les necessitats bàsiques cobertes i, en cas contrari, informaven els serveis socials municipals perquè poguessin prendre les mesures adients amb immediatesa.

---

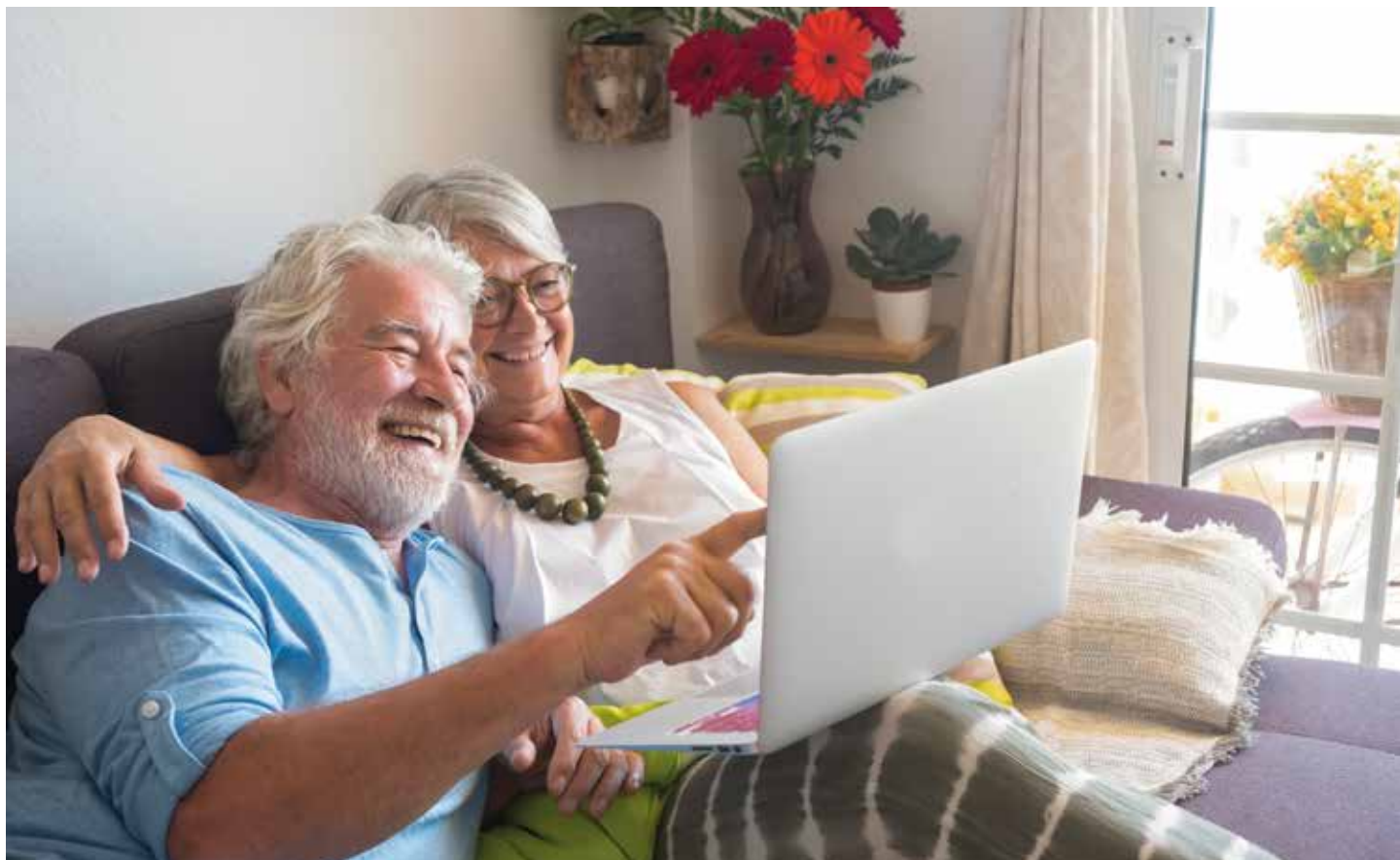
**“Les persones interessades poden dirigir-se als Serveis Socials de l'Ajuntament de Girona i als centres d'atenció primària de salut, en els quals les informaran de totes les possibilitats del servei i de com gestionar la seva contractació”**

---



# La informàtica ha de ser conquerida per tothom

En una societat avançada tota la població ha de dominar les noves tecnologies



---

**Carme Subirana Pla**

---

La socialització de les noves tecnologies i la preparació de tota la població, independentment de la franja d'edat, és un aspecte que cal tenir en compte per tal que la nostra societat avanci, sense que cap col·lectiu se senti desatès o poc preparat per fer front als reptes que es trobaran al davant. Quan parlem de noves tecnologies volem significar la utilització dels ordinadors, telèfons mòbils, tauletes, consoles, iPods i un llarg etcètera de productes digitals, presents en el nostre mercat. Actualment podem portar una enciclopèdia a la butxaca, sense que ens ocupi gaire espai, també tenim una línia de comunicació, que en cas que ho necessitem, ens connecta amb els nostres familiars, amb els professionals de la salut, amb tot un món... Però cal que adquirim els conceptes bàsics que ens permetran fer-ne ús. I hem de tenir clar que la informàtica és indispensable i és una eina que ha d'estar a l'abast de tothom, i així millorarem

tots com a societat, si en fem un ús responsable. Avui en dia manejar un ordinador o un telèfon mòbil amb confiança és una necessitat, tant pel que fa referència a edats avançades com als més joves. N'hem d'aprendre.

En els darrers mesos, quan la majoria de les persones hem estat confinades, ha estat possible comunicar-se amb el telèfon o amb l'ordinador d'una manera ràpida i eficaç, sobretot amb les persones grans a les quals no podíem visitar per evitar riscos innecessaris. Els fills i els nets parlaven amb els avis a través del format de les videoconferències i establien una comunicació que no hauria estat una realitat sense les noves tecnologies. Els docents parlaven amb els seus alumnes i els treballadors feien la seva tasca des de casa, amb el que s'ha anomenat teletreball. Per comunicar-se i treballar des de casa, cal saber com fer-ho.

Les noves tecnologies es troben a la vida diària de la majoria de les persones que viuen en el món desenvolupat, i també són una peça important per a aquelles

---

que habiten en països en vies de desenvolupament. Tots hem de conèixer la manera més eficaç per fer-les servir.

La població hauria de tenir accés a la formació digital amb l'objectiu d'adquirir unes competències bàsiques que els serviran per utilitzar aparells que avui en dia ens faciliten la vida i són molt comuns entre les nostres pertinences. Disposar dels coneixements bàsics necessaris per fer funcionar un ordinador, que conté tractaments de text, de dades i d'imatges, i treure-li el partit que cadascú necessiti; agafar un telèfon mòbil i saber-lo utilitzar; distingir què és una tauleta i com la podem fer servir..., aquests i altres conceptes són aspectes que per a la majoria de la població, inclosa la gent gran, poden resultar útils i de vital importància en moments concrets, i ens facilitaran que la vida, en alguns camps, sigui millor que sense la utilització de les noves tecnologies. Així que formem-nos tots plegats.

Per apropar l'ús d'ordinadors, mòbils, tauletes i altres aparells electrònics a la gent gran, en els nostres municipis s'han iniciat diferents experiències: hi ha estudiants que col·laboren tot ajudant la gent gran a sentir-se competents davant un ordinador o un telèfon mòbil; s'organitzen diferents cursos, en els quals la gent gran pot millorar les seves habilitats, amb classes en línia... Des d'aprendre a fer servir el ratolí fins a connectar-se a internet i cercar informació sobre algun aspecte en què estiguem interessats, passant per conèixer el teclat i les seves funcionalitats, navegar i moure's per diferents finestres, imprimir, fer videoconferències, conèixer les potencialitats dels diferents aparells electrònics...

La informàtica és indispensable, la realitat s'imposa. Per treballar, per relacionar-nos, com a font d'informació i coneixement, per divertir-nos, per jugar, per crear, per escriure, per incrementar la nostra imaginació, per cuinar, per escoltar música, per mirar cinema, per llegir llibres, per comprar, per accedir a entrades per assistir a diferents espectacles, per fer cursos de diferents disciplines, per treure diners del caixer... El món, avui dia, podem afirmar que, sense equivocar-nos gaire, està informatitzat, i els nostre repte és formar-ne part activa i protagonista de tot el que hi succeeixi, i això només serà possible, si ens formem digitalment.

---

**“La població hauria de tenir accés a la formació digital amb l'objectiu d'adquirir unes competències bàsiques que els serviran per utilitzar aparells que avui en dia ens faciliten la vida i són molt comuns entre les nostres pertinences.”**

---

# El coronavirus i una persona de la tercera edat

L'autor explica la seva experiència durant els dies més durs de confinament, quan la població havia de romandre tancada a casa

---

**Josep Maria Saiz García**

---

Portem uns mesos de confinament perquè trobem ara, entre la nostra societat, un virus molt dolent que es mostra com una companyia non grata, que castiga fonamentalment les persones grans. És un virus molt contagiós que s'ha convertit en el que els tècnics anomenen una pandèmia.

Com és? Com s'anomena? El tindrem molt de temps entre nosaltres? És un refredat fort, una grip? Són preguntes a les quals donem voltes i voltes....

Els coronavirus —ho hem sentit, ho llegim als diaris, ens ho expliquen els diferents mitjans de comunicació— són una família molt àmplia de virus que poden causar malalties entre els éssers humans. Els científics i estudiosos de les malalties i pandèmies universals saben que diversos virus i coronavirus causen infeccions i problemes d'àmbit respiratori (des del refredat comú fins a malalties més greus).

La malaltia que ens ha arribat és el que diuen coronavirus covid-19, i és un d'aquests nous virus, les característiques del qual fan necessari un estudi exhaustiu que permeti combatre'l.

En un primer moment, convivint amb el fred hivernal, l'hem vist molt llunyà: a la Xina. Però això de llunyà era un miratge. No ha trigat gaire a trucar a la porta de les nostres cases.

Amb la serenor que dona l'experiència i veient les seves característiques, i ja al nostre entorn, hem començat a pensar que la malaltia ha vingut per quedar-se no de manera puntual; ha vingut a restar-hi força estona.

Ens han explicat les autoritats polítiques i sanitàries que la gent gran, és a dir, la de la tercera edat, és la que es troba en un risc superior respecte a la resta de la societat, i encara més en ser portadors de certes malalties que debiliten les seves defenses i que a molts de nosaltres ens acompanyen i ens porten a fer constantment molta bondat: pastilles, horaris, formes i tipus de menjar, així com una cuina saludable. I la nostra gent gran, és a dir, nosaltres, ho fem de veritat, seriosament, perquè sabem que això enriqueix i perllonga la nostra vida, tot gaudint



de les seves meravelles i de l'entorn més humà que dona alegria al nostre cor: la família, els amics, els companys.

Llavors (i aquí ve allò que dèiem de l'experiència i les circumstàncies viscudes anteriorment), veient les característiques de la covid-19, la gent gran ha fet cas a la nova normativa establerta per les autoritats. Per vèncer la pandèmia hem de restar a casa, confinats, fins a noves normes que permetin sortir.

I mentre sigui real ja cercarem la manera d'evitar el contagi i la molt greu malaltia posterior que, en molts dels casos en companys de la nostra edat, els ha fet concloure els seus darrers dies.

I ara ens ve la necessitat de donar resposta a... què farem? Com distribuir el temps dels dies que venen de manera que ens faci més amenes les hores sense necessitat de sortir a l'exterior?

---

Hem pogut comprovar que és important, tenint en compte la quantitat d'activitats possibles per fer a casa nostra, adequar el temps diari i incorporar un quadre horari al nostre dia a dia. Nosaltres proposem les activitats que hem pogut fer i que fem encara, personalment, a més a més de les necessitats biològiques i de neteja corporals diàries:

### **1. Exercici físic (matí i tarda)**

D'una banda, la bicicleta estàtica m'ha recordat el curs de recuperació cardíaca que em va servir per sortir amb èxit de l'anterior problema cardíac, que vaig patir mesos enrere. Una estona al matí per fer que el cos i el cor tornessin al més aviat possible a la normalitat.

A la tarda, incorporat a l'horari preestablert, mitjançant un circuit prèviament estudiat per les diferents estances del pis, una caminada de 70 minuts.

### **2. Lectura**

Molt tranquil·litzant i enriquidora. Ens permet tornar a recuperar un bon hàbit i actualitzar els apartats memorístics del nostre cervell.

### **3. Prendre una mica el sol (si hi ha terrassa), abans de dinar**

No gaire temps, una estona. Només perquè sembla ser que pot ajudar a combatre el coronavirus.

### **4. Migdiada després de dinar**

**5. Franja horària de notícies diàries** que ens permetin conèixer l'estat actual de la pandèmia.

### **6. Exercicis de memòria**

En el meu cas, és un espai dedicat a fer sudokus, pas-satemps...

### **7. Cantar**

Soc una persona molt amant de les havaneres, i per tant, també he incorporat aquesta activitat en l'horari.

**8. Videotrucades** conjuntes amb fills i nets o amb amics i companys de corals, a través d'aquesta extraordinària nova tecnologia.

**9. Organització de fotografies i filmacions** que es fan als viatges de cada any. L'ordinador és un element extraordinari a través del qual, i aprofitant les carpetes

que hi vaig incorporant periòdicament, puc recordar els viatges, les reunions familiars, els petons i abraçades als fills, nets...

El temps restant és una qüestió personal i particular.

En el meu cas, l'experiència ha estat molt positiva perquè el cor ha estat a l'alçada, el cos ha mantingut la força física i l'esperit ha apartat en tot moment la preocupació constant que produïa l'alarmant estat de la població i el constant degoteig de persones que havien de passar necessàriament pels centres hospitalaris.

Actualment hem hagut de reestructurar l'horari, sense eliminar les activitats que ens permeten incorporar la sortida de l'actual confinament a la fase 0.

---

**“Amb la serenor que dona l'experiència i veient les seves característiques, i ja al nostre entorn, hem començat a pensar que la malaltia ha vingut per quedar-se no de manera puntual; ha vingut a restar-hi força estona.**

---

# Gastronomia i cultura (III)

Un nou article que ens explica l'estreta relació  
entre la gastronomia i la cultura

**Narcís Sureda i Daunis**

En els articles precedents hem intentat acreditar que la gastronomia és realment cultura i així ha de ser reconeguda, ja que forma part de la cultura d'una regió, d'un agrupament humà, d'un territori, d'una ètnia o comunitat humana definida per criteris culturals i lingüístics, per condicionants geogràfics i climàtics. Una cultura que ha anat evolucionant amb la seva història, amb les herències culturals rebudes i amb la idiosincràsia de la seva gent. Sense tenir pretensions de ser un expert gastrònom, sí que en canvi em puc definir com un curiós del com i del què mengem a casa nostra, al nostre país; com un tafaer en l'origen de la nostra cuina, dels atuells que fem, dels productes que utilitzem.

La nostra terra, catalanoibèrica, germana de l'Occitània, de la Provença i la Borgonya, del Piemont, la Toscana i la Llombardia, es troba en una zona privilegiada, gastronòmicament parlant, als vorals nord i oest de la Mediterrània, connectats amb el nord peninsular, amb Navarra, Euskadi, Astúries i Galícia. Totes aquestes terres són, en la meua opinió, l'epicentre gastronòmic d'Europa i superen amb escreix la categoria gastronòmica de moltes altres que pel món s'escampen, més o menys llunyanes del nostre àmbit, sense que això vulgui dir que som únics en el món —una apreciació típicament britànica que no compartim— perquè arreu del món existeixen preparacions gastronòmiques i productes excepcionals, sense ficar-nos en les cuines orientals tradicionals, sobretot la japonesa i les seves veïnes —quan posseïen els controls sanitaris adequats—, que tenen uns orígens, uns productes, una estètica singular que deriven d'una evolució de segles, paral·lela a la nostra, d'una extraordinària qualitat i de les quals només ens arriben —ara que estem globalitzats— unes pàl·lides i extravagants caricatures.

Molta gent parla —en fer-ho de la nostra cuina— de la “dieta” mediterrània. Un gastrònom eminent de les nostres comarques opina que aquesta terminologia no és correcta perquè la “dieta” consisteix en unes pautes alimentàries que fan una tria entre tot allò que una persona té al seu abast per menjar, en tot allò comestible, per aconseguir que la seva alimentació li proporcioni els nutrients necessaris tot eliminant aquells que poguessin perjudicar el seu estat metabòlic o de salut, i adaptar-se a les seves particulars

condicions en aquest sentit. Per això, hi ha dietes baixes en algun component o riques en altres. Però no hi ha cap “dieta” que es pugui qualificar com a mediterrània. El que hi ha realment és “cuina mediterrània” o, més ben dit, “cuines mediterrànies” que s'escampen arreu de les costes del Mare Nostrum.

Però no són pas els mateixos els ingredients i els mètodes en les comarques de Catalunya, València, les Illes i en els territoris veïns, que ja hem esmentat, que els utilitzats en els països del nord d'Àfrica, o a Israel, el Líban, la Capadòcia o Grècia.

És cert que s'hi poden trobar molts elements comuns en els països de la conca mediterrània, tant en els costums i sistemes com en els productes, però és difícil que les cuines puguin ser idèntiques. Per posar-ne alguns exemples, l'absència de carn de porcí en la cuina en zones d'influència islàmica, l'especificitat de la cuina caixer de la cultura jueva i les característiques de la cuina grega —més propera a la turca que a la nostra—, que és potser la que més s'assembla a la nostra.

Tots tenim a la ment uns productes que considerem definitoris de la cuina mediterrània: el blat, l'oli i el vi. És cert que el blat, l'olivera i el raïm configuren l'anomenada tríada mediterrània —de la qual parlarem en propers articles— perquè eren uns vegetals molt comuns i s'utilitzaven molt, però la nostra cuina mediterrània és molt més que això. Té molts altres productes característics com, per exemple, el llard de porc (saïm), molt utilitzat en els nostres estofats i en les ensaïmades mallorquines; o els agredolços com les pomes de “relleno” de l'Empordà, el bacallà amb mel, el farcit de panses i pinyons amb cansalada i salsitxes, la botifarra dolça, l'oca amb peres, el pollastre amb escamarlans... Semblen preparacions que queden molt lluny del que s'entén per “dieta” però són autèntica cuina mediterrània, que no s'acaba pas en l'oli verge, les verduretes, les amanides amb pastanaga i flocs d'api o remolatxa i un lluç a la planxa acompanyat d'uns pèsols o unes mongetes tendres, que també és cuina mediterrània, com ho són els peus de porc amb cargols o la vedella amb bolets i tants altres plats que, encara no fa un segle, eren a taula els dies de festa i que encara ara algú cuina a casa, però que la majoria de gent només ho demana a les fondes. Fins i tot l'humil i suculent escudella, el trinxat —que no era pas exclusiu de la Cerdanya,

---

sinó de tot arreu— o les magnífiques patates a la llosa del Montseny, que eren plats de pobre, sembla que no lliguen amb el mot “dieta”, que en realitat és allò que practica la gent amb tendència a l’obesitat o per prescripció mèdica.

I tampoc és “dieta” mediterrània la que consumim en forma de pizzes, hamburgueses, precuinats o coses semblants industrialitzades, que són molt difícils d’incorporar en l’àmbit de la cultura gastronòmica de la qual es pretén tractar en aquesta sèrie d’articles, tot i que no es pot negar que el seu consum creix i s’està convertint en una autèntica contracultura que desdibuixa les pràctiques culinàries que s’originaren en temps remots i s’han anat adaptant als nous productes i han evolucionat durant la història.

Josep Pla, en la seva obra *El que hem menjat*, afirma que “un país menja bé quan es menja bé i es cuina bé en les cases particulars”. Pla no era un gastrònom amb majúscules però era un bocafí, havia voltat molt de món i sabia el que era el bon menjar de la mateixa manera que sabia dissecionar un paisatge fins als mínims detalls i matisos perquè el lector el veiés com si fos una pintura.

En aquella seva obra feia això amb la cuina de l’Empordanet. Per bé que tenia les seves preferències —no sempre compartides pels gastrònoms de veritat—, era capaç de fer un retrat gastronòmic de la seva terra. Deia que una bona cuina era capaç de portar a taula el paisatge d’un país. I potser tenia raó.

Però ara, en general, a les cases particulars no es cuina. Ara que es parla de receptes i de cuina en tots els mitjans. Ara que la cuina ja no és, només, cosa de dones, ara no es cuina.

Sigui per la incorporació de la parella al mercat laboral, per la manca de temps o per la facilitat d’obtenir precuinats, no es cuina. Fins i tot s’arriben a vendre safates d’arròs blanc o coses semblants.

Es parla molt de cuina però, per poc que el personal s’ho pugui permetre, es menja fora de casa o s’encarrega el pseudoàpat per telèfon. Però quan es té gana —que és la primera condició per menjar a gust— tot és excel·lent.

És postmodernitat o contracultura? En seguirem parlant.

---

## **Josep Pla, en la seva obra *El que hem menjat*, afirma que “un país menja bé quan es menja bé i es cuina bé en les cases particulars”**

---



# Les eines tecnològiques, a la nostra edat

Les noves tecnologies han revolucionat les nostres vides,  
dels més petits als més grans



**Joan Miró Ametller**

Els primers grups humans de caçadors recol·lectors nomades eren grups reduïts, de 20 a 40 persones. Tots es coneixien. Cada dia interactuaven els uns amb els altres diverses vegades. El llenguatge, en aquella època, devia tenir uns objectius molt funcionals i potser en les primeres construccions comunicatives abundaven els imperatius verbals ("vine", "menja", "agafa"...). Més tard, quan els grups van convertir-se en sedentaris, van començar a practicar l'agricultura i van construir assentaments més grans o poblats, la composició dels grups va créixer fins al punt que potser ja no es coneixien tots entre ells i les interaccions entre membres allunyats eren menys freqüents. Aleshores, quan dues persones es trobaven, parlar d'un altre que no era present era una manera de reforçar el caràcter social del grup. Així s'inicià el xafardeig i el llenguatge, paral·lelament amb l'expansió del troc i, més tard, del comerç, es va fer més complex per incorporar-hi una gran diversitat de situacions, relacions i referències.

Aquesta pràctica va perdurar amb les transformacions lògiques al llarg dels segles. Fins i tot podem veure les obres literàries com una variant refinada d'explicar els fets d'un absent o una indagació de misteris per resoldre: què diu la gent d'Èdip? Què li passa a Hamlet? Què van fer Tirant i Carmesina? De què van aquell cavaller i el seu criat? Qui va a veure Anna Karèlina? Què vol fer Bloom avui?... El xafardeig oral, més o menys benèvol, no ha desaparegut de les nostres converses. Recordo quan en una conversa, al carrer, no fa pas gaires dècades, la gent abaixava el to de veu i s'explicaven coses que no podien escoltar totes les orelles.

## **Estris, màquines, vehicles i dispositius de les noves tecnologies**

I ara tenim uns instruments que permeten fer de tot. Els humans hem inventat i hem après sovint a servir-nos d'estrils antics i moderns al llarg de la nostra història com a espècie, des dels d'os o pedra més primitius fins a les màquines més modernes. I ens hem habituat a convida-hi i a freqüentar tota mena de transports, des dels animals

---

als trens, els avions i els automòbils, uns vehicles que fa un parell de segles hauríem qualificat de fantasia o de bogeria infernal. Justament, l'augment extraordinari de la mobilitat que hem viscut el darrer segle afavoreix tant els avantatges (el comerç i la indústria), com els inconvenients (la propagació de les malalties).

En el camp de la comunicació, hem viscut i ens hem adaptat a molts canvis instrumentals: el punxó per a les tauletes de cera, la ploma, la impremta, l'estilogràfica, el bolígraf... I en la transmissió de la informació hem passat per les cartes de correu postal, el telèfon... De jove, la comunicació telefònica entre poblacions no era automàtica. Calia trucar (demanar) a la centraleta i esperar que et donessin línia. El consell familiar exigia brevetat en les converses telefòniques. Ara conversem, explorem, busquem informació, consultem mapes, tractem amb bancs, paguem, escoltem música, fotografiam, filmem, escrivim, enviem correus i missatges, aprenem a utilitzar nous aparells, instal·lem perifèrics, interaccionem... i xafardegem.

Jo crec que una bona part de la gent gran s'ha adaptat amb normalitat a l'ús de les noves tecnologies. I és probable que l'experiència recent del període de confinament afavoreixi ara el salt de molta gent a l'ús múltiple de la tecnologia contemporània: el llibre electrònic, els assistents personals electrònics, la consulta de pàgines digitals de diaris, el teletreball, els pagaments ja no amb la targeta sinó amb el mòbil, l'accés a plataformes per veure cinema, sèries, concerts i espectacles, les videoconferències... i acabarem per conduir calmosament vehicles amb funcions extraordinàries. Potser els esdeveniments superaran reticències personals encara presents. Jo mateix em resistia fins fa unes setmanes a pagar amb la targeta o el mòbil perquè estic acostumat a fer una despesa diària controlada i els bitllets o les monedes en facilitaven el control; a més, els informes indiquen que monedes o bitllets, en absència de secrecions i si adoptem les mínimes precaucions, no són transmissors preferents del virus que aquests dies ens amoïna. Tots tenim les nostres manies!

La meua hipòtesi és que l'adaptació a la tecnologia dependrà sobretot de la cobertura i l'accés a Internet. Al poble dels meus avis paterns, que visito cada any, dins de casa no tinc cobertura. En broma dic que per poder accedir a les xarxes o simplement trucar, haig de pujar a

la carretera, baixar als horts o... enfilat-me a la teulada. Perquè les complexitats dels dispositius no són un problema. Aprendre a utilitzar les aplicacions i les funcions de les nostres eines és com un joc. En cas d'error, podem tornar a començar. Quan ho necessitem, utilitzem tota mena d'eines. I, si cal, ens llegim les instruccions...

### **Les xarxes socials**

Al capdavant, quan entrem en una xarxa social per fer un comentari fem el que fa segles ja vam començar a fer. En un espai social que, potencialment, abraça tota la humanitat, més de set mil milions de persones, utilitzem el llenguatge per reforçar els lligams dins el grup i amb el conjunt dels grups. Podem parlar amb la família quan no ens deixen reunir-nos. I sí, és possible que xafardegem. I qui era o podia ser educat, moderat, amic i propagador de la veritat comprovada i positiu en el xafardeig de carrer, ho serà a la xarxa social.

Naturalment, amb tot aquest ventall de possibilitats s'ha incrementat el perill de frau i els problemes de seguretat: virus informàtics, aplicacions que cobren exageradament, correus i missatges malèvols, espies interns, suplantacions fraudulentament, extorsions, etc., etc. Ara, sovint, per operar telemàticament en certs serveis, en especial els financers, des de l'ordinador, a més de la clau, és necessari introduir un codi que arriba mitjançant el mòbil i que canvia cada vegada que utilitzes el servei. La precaució que cal adoptar és molt normal: si no coneixes qui t'envia una cosa, no obris el paquet, perquè un cop obert, a diferència d'una carta o paquet físics, no controlaràs què en sortirà. I la xarxa ens proporciona recursos per informar-nos sobre els paranys, desmuntar les falòrnies i les falsedats.



# Jordi Batallé

---

Cap de la brigada municipal que duu a terme el projecte Vora

---

**Per descobrir i donar a conèixer l'interessant pla per dotar la ciutat d'unes zones de passeig, esbarjo i salut que està duent a terme l'Ajuntament de Girona, fem una passejada tot parlant amb Jordi Batallé, cap de la brigada que duu a terme el projecte Vores, una iniciativa de Martí Franch Batllori, director de l'estudi EMF Arquitectura del Paisatge.**

---

## Pere Heras i Montal

---

### Com va sorgir la idea i en què consisteix aquest projecte?

Aquest projecte és una iniciativa d'EMF (Estudi Martí Franch), que el 2014 va proposar a l'Ajuntament de Girona tirar-lo endavant pràcticament sense inversió inicial. Es basa en les tècniques de "gestió diferenciada" com a punt de partida de gestió del paisatge i es posa en pràctica en els antics espais agroforestals, boscos i altres àmbits naturals que envolten els espais *naturbans* de la ciutat. Tot a un cost molt baix i posat en pràctica per les brigades municipals assessorades pels serveis tècnics.

També es compta amb la col·laboració dels ciutadans, a través de la Federació d'Associacions de Veïns de Girona, que tenen un profund coneixement dels camins que teixeixen la xarxa de comunicació entre barris, definida com les vores de Girona. L'objectiu és crear una estructura verda multifuncional amb serveis ecològics, ambientals, paisatgístics i de salut per a totes les persones.

Fins ara el més conegut a les ciutats són els jardins i els parcs que conviuen dins els nuclis urbans i que trobem com a illes desconnectades entre ells. Amb aquest projecte es pretén formar, construir i incorporar a les ciutats aquests àmbits *naturbans* als perímetres conurbans.

### Com s'està duent a terme el projecte?

Per apropar més aquests espais als ciutadans, s'hi programen festivals florals, art natura (obres en plena natura fetes amb materials que s'hi troben), art urbà... D'aquesta manera s'aconsegueix que els ciutadans l'identifiquin com un espai mantingut i se'l facin més seu. Queden així com a espais urbans i alhora integrats a la ciutat.

Un altre aspecte molt interessant del projecte és la manera de tractar aquests espais, en els quals impera el respecte al medi ambient i la biodiversitat, es fa una selecció de les espècies invasores, s'airegen les masses forestals més pròximes a la ciutat i es fomenta i es protegeix tota la fauna i insectes per a l'equilibri de l'ecosistema.

### Resulta molt costós el manteniment d'aquests espais?

El cost de manteniment d'aquests espais és molt baix respecte a la jardineria convencional de jardins, parterres i parcs urbans. No hi ha aportació de planta, ni arbrat, bà-

sicament es treballa amb el que hi trobem, tot respectant la vegetació autòctona que, a part que és la que configura el nostre hàbitat, també és la que viu en les condicions climatològiques pròpies del nostre clima mediterrani. A diferència dels jardins urbans, s'evita el cost del sistema de rec, l'aigua i la renovació de la planta de temporada. Es procura mantenir un equilibri entre el que és el bosc, amb matolls com a níus per a animals que no té pràcticament manteniment, prats baixos que se segaran uns tres o quatre cops l'any, i prats alts que en funció de les pluges només es fan un cop l'any.

### Com es gestionen els espais?

La gestió diferenciada conviu estretament amb la dels jardins en moviment, ja que ambdues donen forma als espais. La gestió diferenciada treballa, en termes molt bàsics, els diferents nivells de segues i retalls, amb l'objectiu de millorar i de fer conviure la biodiversitat amb els manteniments; d'altra banda, els jardins en moviment tenen molt present l'estudi de la flora i la floració en els seus diferents nivells i estadis de l'any. D'aquesta manera es potencien al màxim els valors propis de cada estació i el fet de donar color a l'espai, així com apropar els seus encants als ciutadans fins al punt que s'hi sentin còmodes i se'l facin seu.

### Com es fa el disseny dels espais?

El disseny de l'espai procura tenir una harmonia que pot anar lligada amb molts factors, com per exemple, la història pròpia del lloc, ruïnes abandonades, feixes que havien estat conreades, afloraments de roques, lleres de passeig, arbres peculiars, visuals panoràmiques i molts altres que es descobreixen en el moment del replanteig. Un cop el projecte va avançant i es pot disposar de petites inversions municipals, s'hi fan petites intervencions que ajuden els ciutadans a reconèixer encara més els espais com a espais conquerits i guanyats a la ciutat i per a la ciutat, i es fan millores de camins per fer-los accessibles al més ampli ventall de persones amb rampes, amplades adequades... A més, amb els nous camins s'aconsegueixen més possibilitats de nous recorreguts i s'amplia l'espectre de combinacions, la col·locació de mobiliari com ara tatismis i punts de reunió i s'hi incorporen zones de descans amb seients integrats a l'atmosfera de l'espai...

### M'ha parlat de jardins en moviment, en què consisteixen?

Els jardins en moviment són pràctiques basades en l'ob-

servació del paisatge, adaptar l'entorn que ens envolta i fugir d'encaixonar les plantes per organitzar una creació. Es deixa que la naturalesa actuï i posteriorment se li dona forma, es poden redissenyar en tots els casos.

Són paisatges que es poden gaudir en totes les estacions de l'any. Un jardí en moviment ensenya a veure la vida allà on normalment hi veiem caos. Es tracta de fer el màxim possible a favor de les plantes i el terreny i el mínim possible contra la seva voluntat, trobar en la natura una part important de la nostra existència, la bellesa i un espai de llibertat.

Els jardins en moviment no són espais estàtics, la natura ha de seguir el seu curs i les espècies s'hi han d'instal·lar de forma espontània i desenvolupar-se lliurement. No consisteix a domesticar la naturalesa mitjançant la imposició d'espècies, sinó de conèixer les que hi ha i el seu comportament, observar dinàmiques naturals i biològiques per explotar les seves característiques naturals. És una tècnica molt implementada al nord d'Europa.

### **Quins altres factors hi ha associats a la gestió diferenciada?**

Són espais totalment sostenibles ecològicament, ja que s'autoregulen naturalment i no necessiten l'aplicació de productes fitosanitaris.

A més, permeten preservar la riquesa de flora i fauna autòctona, amb un gran respecte per la biodiversitat i l'ecosistema local. En aquests espais s'han fet estudis combinats de la Universitat de Girona (UdG) i biòlegs especialitzats que han certificat que ha augmentat la biodiversitat respecte al desbrossament que es feia antigament.

Són manteniments ambientals econòmicament molt més sostenibles. La relació de despesa de personal per metre quadrat disminueix considerablement.

### **Avui hem passejat per indrets espectaculars de la muntanya de les Pedreres. Ens els pot citar tots?**

Sí, tenim el parc Arqueològic, els jardins de la Jueva, les feixes de Can Colomer, la mina d'aigua, l'ermita de les Creus i la muntanya de la O, el mirador del Pirulí, el mirador de la Torre Alfons XII, l'itinerari de la Pedra-Pedra de Can Anglada, la Ferradura, l'itinerari de la Pedra-Campus, la



Torrassa, i uns itineraris preciosos que malauradament la tempesta Gloria se'ns va endur, la llera del Ter darrere el Trueta, la llera del Ter-Pont Major i l'esplanada de Fontajau.

La proposta és una xarxa de "camins de barri" que relliga tota la ciutat i privilegia la descoberta dels espais propers de natura entre barris, la vora.

**Gràcies per acompanyar-me a la passejada i donar a conèixer, a través de la conversa que hem tingut, la magnitud i l'interès del projecte que estan duent a terme.**

**És molt recomanable una passejada per aquests indrets en qualsevol època de l'any, ja que tenim llocs assolellats per a l'hivern, l'esclat de la natura a la primavera, espais ombrívols per a l'estiu i els espectaculars colors ocres de la tardor, a part d'una visió extraordinària de la ciutat i dels seus llocs emblemàtics.**



### **El projecte Girona Vora**

Aquest projecte divideix la ciutat en 13 zones, anomenades bucles, que són les que la proposta pretén unir. Dins d'aquests sectors, s'han identificat un total de 30 parcs *naturbans*, que són els següents: parc fluvial del pla de Campdorà, parc de les deveses del Pont, parc de la riera Bullidors, parc del puig d'en Roca, parc de l'areny de Sant Ponç, parc de les ribes del Ter, parc de la Devesa, parc de les deveses d'en Bru, parc fluvial dels aiguamolls de Santa Eugènia, parc de la séquia Monar, parc del riu Güell, parc agroforestal de la Pabordia, parc de la Torre de Sant Lluís, parc del Castell, parc de la Torre de Sant Narcís, parc de la Torre Suchet, parc Arqueològic, parc de les Pedreres de la Torre Alfons XII, parc dels Caputxins, parc del Palco dels Sastres, parc del barranc de la Pineda, parc fluvial de l'Onyar i parc del puig de Montilivi.

### **Guanyador del premi Landezine International Landscape Award 2020**

El projecte Vora de Girona ha guanyat el premi Landezine International Landscape Award (LILA) 2020, en la categoria d'infraestructura. El premi és un reconeixement a aquesta manera d'entendre les ciutats d'avui, integrades i ambientalment responsables, i a més a més, fer-ho de manera realista i pràctica. Des de l'Ajuntament tenim l'objectiu d'anar implementant de mica en mica la Vora, felicitem l'Estudi Martí Franch i tot el personal municipal que hi treballa. De ben segur que aquest guardó serà una nova empenta per al projecte i el situarà com a referent internacional en el sector", ha afirmat l'alcalde de Girona, Marta Madrenas.

Landezine és una plataforma digital sobre arquitectura del paisatge i el web de referència internacional d'aquest sector. Aquest guardó, que es va establir l'any 2016, té per objectiu reconèixer projectes paisatgístics d'arreu del món, així com els seus autors. Enguany, el jurat ha reconegut el projecte Vora de Girona tant pel seu procés, "un model de baix cost que es pot repetir i adaptar a molts llocs", com pels resultats, "un conjunt d'espais modestos, poètics i útils que enriqueixen enormement la qualitat de vida dels gironins i gironines".

# Pastís d'albergínia amb tomata



## INGREDIENTS

- 1 kg d'albergínies grosses
- 1 kg de tomata madura
- 100 g de formatge ratllat de gratinar (parmesà)
- Alfàbrega o orenga (poden ésser fulles seques)
- 1 gra d'all
- Oli d'oliva

## PREPARACIÓ

Primer de tot, tallarem les albergínies pel llarg amb làmines de mig centímetre o a rodanxes. Les anirem col·locant dins una escorredora amb sal durant 1/2 h.

Mentrestant podem anar preparant la salsa. Posem un raig d'oli en una paella i hi fem enrossir l'all sencer. Just quan agafi color ja hi podem posar la tomata madura que haurem pelat i triturat, i ho deixem coure de 15 a 20 minuts a foc mitjà. I hi hem de posar una mica de sucre i sal. Si teniu molta pressa, podeu comprar la tomata triturada ja cuïta o fregida. Apaguem el foc i tot seguit hi tirem les fulles d'alfàbrega i ho deixem reposar.

Després ja podem coure les albergínies, però abans les eixugarem bé de l'aigua que han expulsat. Es poden fer tant fregides en oli abundant com a la planxa. Es deixen coure per les dues bandes i les reservem en un plat amb paper de cuina perquè perdin una mica de l'oli que han absorbit.

Ja podem muntar el pastís o lasanya. En una plata d'anar al forn posem primer una capa prima de salsa de tomata i després una capa d'albergínia. Tot seguit, una de la salsa de tomata, després una capa de l'albergínia, que se sobreposin una mica l'una amb l'altra. Hi tornarem a fer una capa de salsa, una d'albergínia. Ho acabarem amb una capa de salsa ben compacta i coberta del formatge ratllat.

Hi afegim fulles d'alfàbrega i ja ho podem enfornar a 180 °C, amb el forn prèviament escalfat, durant 15-20 minuts, just el temps perquè el formatge hagi fet una crosta.

Ho deixeu reposar i a menjar! És realment boníssim! I si espereu a l'endemà, encara guanya més!

## NOTA

Entre capa de tomata i salsa també es pot afegir una capa de formatge mozzarella. Si es vol fer un plat més complet, abans de posar la darrera capa de formatge es pot fer una beixamel per cobrir el pastís, amb formatge al damunt i a gratinar.

# Boletes de pastanaga i coco



## INGREDIENTS

- 250 g de pastanaga
- 200 g de sucre
- 200 g de coco ratllat
- 100 g de coco ratllat per decorar (en surten unes 35)

## PREPARACIÓ

Comencem agafant les pastanagues i les pelem. Tot seguit, les posem a bullir amb poca aigua durant aproximadament uns vint minuts.

Un cop bullides, les retirem i les posem en un bol. Quan siguin fredes les aixafem amb una forquilla fins que quedin fetes puré.

Tot seguit hi afegim el sucre i el coco ratllat i ho barregem amb les mans, ben barrejat. Si tenim temps ho taparem amb paper film i ho posarem a la nevera uns 30 minuts. Fem boles petites\* i les arrebossem amb el coco que hem guardat.

Ho posem en unes flameretes petites de paper, que faci un bon goig, ho posem a la nevera. Fresquetes són més bones i d'un dia per l'altre, excel·lents.

La gràcia d'aquestes postres és que ningú es creu que siguin de pastanaga, ja que amb el sucre i el coco perd tot el seu gust. Queda dolç i molt bo!

Són molt i molt fàcils de fer, amb pocs ingredients, i agraden a tothom.

\*És important abans de fer-les posar-les a la nevera, si no costen un xic de manipular.

# Carrer Santa Clara



## Ahir

Edifici de les Peixeteries, ubicat al carrer Santa Clara cantonada amb el carrer Hortes.

Aquest edifici, ja desaparegut, va donar nom al pont de les Peixeteries Velles (al fons de la imatge), que travessa el riu Onyar al centre de Girona.



## Avui

El carrer Santa Clara cantonada amb el carrer Hortes, en l'actualitat.

Foto: Genís Ibanco