

EL ROURE

Núm. 64

Any 2021

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



La nova realitat

Entrevista Alejandro Pérez, presenta el seu últim llibre "SAPERE AUDE, INCIPE"

Les fires, la covid-19 i les noves tecnologies

Les noves tecnologies i el COVID-19, unió, divorci, o una relació de conveniència?

Carme Subirana Pla

Les noves tecnologies i els seus usos diversos ens han obert tot un seguit de possibilitats, per alguns fins aquests moments poc presents, que han originat tot una sèrie d'interrogants, que ens han fet replantejar alguns aspectes de la nostra vida diària i de les nostres rutines.

La COVID-19 i tot allò que se n'ha derivat; confinament a casa, prohibicions de festes i reunions, l'oci relegat a la llar familiar, poc contacte amb els amics, trucades i videotrucades amb familiars, reducció de celebracions amb grans quantitats de gent, viatges de curta distància i de proximitat, vacunacions recomanades, morts no esperades, aprenentatge virtual, ús de les plataformes, actualització d'ordinadors, ús del telèfon mòbil per comunicar-nos habitualment, impossibilitat d'acudir a actes esportius i culturals, i un llarg etcètera, ens han fet reflexionar sobre les nostres vides i, en alguns casos, segurament, hem canviat la perspectiva que teníem sobre aquelles coses que considerem importants i les que deixem en un segon pla.

Ens podríem plantejar si la tecnologia ens ha ajudat en uns moments difícils per tothom; la resposta, per la majoria de les persones, ha estat positiva. Des del moment que moltes de les nostres activitats les fèiem a casa, hem constatat que cal adequar la vivenda per fer-hi vida, amb un mobiliari més adequat i amable, amb espais més diàfans, i unes eines, relacionades amb les noves tecnologies o no, que ens facilitin el dia a dia. En aquest aspecte, algunes empreses han actualitzat la seva relació amb els possibles clients, i per publicitar i vendre millor els seus articles han creat una pàgina web, i, si ja la tenien, l'han actualitzat, per poder obtenir més beneficis, i fer arribar els seus productes a més gent.

Les oportunitats que ens ha ofert la tecnologia són infinites; joves que han viscut aquests mesos sense

massa complicacions i contents per poder gaudir de més llibertat a l'hora de gestionar el seu temps i les accions que hi portaven a terme, i adults treballant a casa, evitant el viatge a l'oficina, fent "teletreball". Molts estudiants han viscut el confinament com una possibilitat que els donava la vida per estar menys lligats a horaris i jugar amb l'ordinador i la play amb una llibertat inusual, que preocupava als adults. Els ordinadors i smart-tv han estat els protagonistes de l'oci a les nostres llars, i aquells que disposaven d'una terrassa o jardí s'han sentit afortunats. Aquests espais exteriors han estat de gran ajuda per aquelles persones amb fills i també per adonar-nos que la felicitat no rau a fer massa activitats fora de casa, sinó en sentir-se bé, desenvolupant allò que ens agrada. Confinament i restriccions han cohabitat amb el compliment d'uns i la no col·laboració d'aquells que se sentien invulnerables.

Els continus canvis en les restriccions i la normativa COVID, que podíem escoltar o llegir en els mitjans de comunicació estaven un xic allunyats de les diverses realitats que coexistien; en els pobles i nuclis de població amb pocs habitants no es va modificar massa la manera de viure, a les grans ciutats el gruix de la gent, sí que va haver de canviar els seus costums complint estrictament les recomanacions que es feien des de sanitat. Cal fer esment al dia a dia que es va viure en els diferents centres sanitaris que requereix un punt d'atenció a part; tot el personal que hi treballava es va veure abocat a prendre mesures per tal de poder tractar els pacients, i també vigilar a les seves llars, per evitar el contagi a familiars. En aquestes situacions extremes, les noves tecnologies van facilitar la comunicació entre amics, familiars, malalts, i professionals de la sanitat, coneguts i treballadors amb les seves empreses, i també van ajudar als investigadors a treballar i compartir tots aquells descobriments que anaven fent per tal de conèixer millor la malaltia i les possibles solucions que hi podia haver.

NÚM 64 – ANY 2021

**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: ccmagg@ajgirona.cat

El Consell Municipal de la Gent Gran

Plaça del Vi, 1 – 17004 Girona



CONSELL MUNICIPAL
DE LA GENT GRAN



Ajuntament de Girona

Disseny i impressió:



Edicions MIC

Diposit legal. GI-066-96

SUMARI

- Pág. 2. **Editorial**
- Pág. 4. **Carta a l'alcalde**
Pere Heras i Montal
Ma. Rosa Pié Pont
- Pág. 7. **Consell Municipal de la Gent Gran**
Fires i Festes de Sant Narcís 2021
- Pág. 11. **Ciutat**
Vida Associativa
- Pág. 16. **Consell Municipal de la Gent Gran**
- Pág. 18. **Opinió**
Solitud
- Pág. 19. **Entrevista**
Àngel Berna Berna
- Pág. 21. **Entrevista**
Alenjandro Eduardo Pérez Giménez
- Pág. 24. **Experiències**
Incerteses al volant de la covid-19
- Pág. 26. **Experiències**
Som una generació...
- Pág. 27. **Nadala**
El gran pessebre
- Pág. 28. **Cultura**
Gastronomia IV
- Pág. 28. **Ahir i Avui**
Plaça de la Independència

Carta a l'alcaldesa

Pere Heras i Montal

Benvolguda senyora Alcaldessa de Girona:

Feia molt de temps no publicàvem la Revista El Roure. La principal culpable ha estat aquesta maleïda pandèmia que encara no hem superat del tot i que, tal vegada per falta de prudència d'algunes persones, pot rebrotar.

Aquest llarg confinament, el no poder fer les activitats de la normalitat anterior a la pandèmia, la restricció de tantes i tantes coses ha provocat que sobretot els ja tenim una certa edat hàgim recuperat, almenys jo, una activitat que teníem una mica abandonada: "badar" i badant, fixant-nos amb el que passa als carrers, places i jardins de la nostra ciutat ens adonem que no tot és com hauria de ser.

En primer lloc, hauríem de poder passejar tranquils, sense cotxes aparcats a les voreres, les bicicletes, patinets i altres estris rodats, que alguns aconseguen velocitats considerables, tampoc han de fer de les voreres el seu espai, amb el risc que això suposa per als vianants de peu. Crec que la policia municipal hauria de controlar una mica més tot això que, a part d'ajudar a tenir una ciutat més

segura, també podria influir favorablement a l'activitat del petit comerç, que tan malmès ha quedat per la pandèmia.

El jardí de la Devesa, un lloc entranyable i tranquil, que a la nostra infantesa, joventut i fins no fa massa temps havia estat un lloc preciós i ben cuidat, ara no. Només la zona dels aparells de jugar la mainada se salva una mica del descuit general, em permeto adjuntar un parell de fotografies que així ho demostren.

Podria escriure molt més, però crec que aquests dos exemples ja són molt significatius. No vull parlar dels serveis de neteja ni de recollida d'escombraries, puix que ja se n'ha parlat molt a altres mitjans. S'han fet moltes coses bé, però crec que el que toca és denunciar les coses que es poden millorar...

Sé que teniu molta feina, i crec que podem estar satisfets de la majoria de les actuacions que porteu a terme des del Consistori, però, com que sovint no es pot controlar tot, penso que una crítica constructiva per ajudar a veure els problemes que tal vegada puguin passar desapercebuts no pot ofendre a ningú, i demano disculpes si a algú no li ha agradat.

Moltes gràcies per facilitar-nos aquest mitjà de comunicació tan interessant pel nostre col·lectiu de gent gran.





**El jardí de la Devesa,
un lloc entranyable i tranquil,
que a la nostra infantesa,
joventut i fins no fa massa
temps havia estat un lloc
preciós i ben cuidat, ara no**

Ma.Rosa Pié Pont

Benvolguda Sra. Alcaldessa,

Rebeu les salutacions més cordials de tot l'equip de la revista El Roure, que té molt bona acollida entre les persones que la llegeixen.

Després de dos anys sense cap celebració popular per motius prou coneguts de la Covid-19, les Fires de Sant Narcís, patró de Girona i Festa Major de la ciutat, han obert el camí per poder continuar amb les nostres festes i tradicions.

Aquest any hem observat alguns canvis, sobretot amb la ubicació d'alguns espectacles que tenen molta audiència a causa de la seva popularitat, concerts d'orquestrades molt conegudes al parc del migdia, havaneres a l'auditori, i a l'auditori de la Mercè. Els carrers estrets del barri vell, molt típics amb les paradetes d'artesans, han canviat la seva ubicació per anar a la plaça 1 d'octubre i a la plaça independència.

Vull creure que tot està pensat per una millor comoditat pel vianant, menys aglomeracions i, possiblement, també per ampliar la festa a diferents llocs de la ciutat, tots ells bonics i propers. Com deia el nostre escriptor i poeta Narcís Jordi Aragó, "Girona és una ciutat petita i bonica".

Després de dos anys sense cap celebració popular per motius prou coneguts de la Covid-19, les Fires de Sant Narcís han obert el camí per poder continuar amb les nostres festes i tradicions.

A la plaça Catalunya, on vam poder veure cercavilles de gegants i cuprosos, ha estat un dels punts que més alegria i felicitat ens ha donat, especialment divertit per les criatures.

Només voldria afegir una cosa, la rambla de la llibertat, està trista aquest any... ha perdut molta vida comercial i també part de Festa Major, li falta el caliu i l'alegria d'altres anys, cosa que també s'ha notat a les escales de la Catedral, que també han perdut una mica el seu esplendor.

Esperem que tot es torni a recuperar i millorar, recuperant la il·lusió i l'alegria, que mai deixarem de tenir per les Fires de Sant Narcís.

Fires i festes de Sant Narcís 2021

Tornen les fires, torna la il·lusió i l'optimisme

Josep Maria Saiz Garcia

En nom del Consell Municipal de la Gent Gran de Girona

Després d'un any (2020) en el qual les activitats de tota mena han quedat minvades per l'aparició del maleït virus de la COVID-19, vull recordar que, al moment de la seva arribada, als diferents mitjans de comunicació i entre la societat mateixa s'anava comentant que ho feia per quedar-s'hi. La dita malaltia (COVID-19) s'ha establert, per tant, a totes les nostres contrades, causant greus problemes als aspectes físics i mentals a les persones amb malalties greus insuperables així com un greu retrocés i, en determinats casos, desaparició de les activitats laborals de diversos col·lectius de la societat.

El virus es propaga de persona a persona, ja sigui pel nas o la boca de la persona infectada a l'altra que estigui al seu costat al moment de cantar, parlar, esternudar, tossir o senzillament conviure... mitjançant les petites partícules que s'expulsen. És molt més fàcil contagiar-se en espais tancats o en grans reunions, per la qual cosa és imprescindible l'ús de la mascareta. La pandèmia va fer possible que allò que havia sigut una situació completament normal durant el temps d'esbarjo, alegria, tradició i bonhomia fos impossible de realitzar durant l'any 2020.

Ara bé, aquest any 2021 s'ha tornat a recuperar el que nens, pares i avis estaven esperant per poder gaudir de la família amb il·lusió, acompanyats del que les fires i festes de Sant Narcís proporcionaven en tots els sentits.

Les **Fires i Festes de Sant Narcís**, són, han estat i seran les festes majors i les més importants de la ciutat. Són un excel·lent moment per a la reagrupació familiar, per l'esbarjo, la disbauxa i la festa, de dia i de nit, al vespre i al matí.

Entre altres qüestions les fires i festes gironines



CONSELL DE LA GENT GRAN



son les fires que ens acompanyen i animen durant el temps d'esbarjo d'aquests dies, les que tots els gironins hem viscut. Ara bé, l'estructura lúdica de les actuals no tenen res a veure amb les que se celebraven a mitjans del segle passat, i menys encara amb les de finals del segle XIX.

A les darreries de 1800, les celebracions i festes s'iniciaven la vigília de Sant Narcís, el 29 d'octubre, mitjançant el concurs entre els possibles futurs firaires per a la consecució d'una plaça per instal·lar una parada a la plaça de les Cols, l'actual Rambla de la Llibertat. D'aquesta manera, el concursant que havia aconseguit plaça podia exposar el seu producte a la seva manera. Bestiar procedent, sobretot, del nord de Catalunya o la Cerdanya i robes procedents entre altres llocs, de Barcelona, Figueres, Mataró, Vic Manresa, i d'altres, eren, principalment, els objectes exposats pels firaires que havien aconseguit plaça per les seves mercaderies. A mitjans del segle XX ja es tractaven de fires i festes com les actuals: les persones grans podien gaudir d'activitats extraordinàries, degustacions o esbarjo, pròpies de la seva edat, així com els petits, joves o adolescents aprofitaven les atraccions que els firaires havien portat a la ciutat, durant una setmana aproximadament.

I arribem a l'actualitat. En aquest any 2021 els gironins van començar les festes -les quals la pandèmia no va permetre l'any anterior- amb un tret de sortida que es va fer el dia 28 d'octubre. El pregó que des dels balcons de l'Ajuntament van poder realitzar l'alcaldeessa de Girona, Marta Madrenas, i el president del GEiEG, Francesc Cayuela, acompanyats d'alguns components de les diferents activitats de la institució, va permetre l'arribada de les festes. A la part final del mateix acte, representants de la coral i del grup de sardanes, des de la balconada de l'Ajuntament, i d'altres grups significatius, del mateix grup esportiu i cultural establerts a la part inferior de la Plaça van amenitzar el temps restant de l'acte amb gran participació de la gent que ocupava, de gom a gom, el Plaça del Vi.

A partir d'aquest pregó vam poder gaudir de les Fires i Festes 2021 de sant Narcís, recuperant el que durant més d'un segle era la gran festa de tots els gironins.

Seguint el programa editat per l'Ajuntament de la ciutat, des del dia 28 d'octubre, fins al 7 de novembre vam poder assaborir tota mena d'esdeveniments que, entre d'altres, han estat aquests: actes institucionals i populars, concerts de diferents



modalitats, sardanes, actes infantils, esports...; hem viscut: diades castelleres i ballades de sardanes; hem gaudit, igualment, d'imatges i so, de balls i cercaviles de gegants i capgrossos, de coets i focs amb els Diablers de l'Onyar, de diades de castellers, de campionat de bitlles catalanes, de concerts a "La Copa", de concerts, igualment al parc del migdia amb actuacions, entre altres grups, de les orquestres Selvatana, Malavella o la Principal de La Bisbal; de ballades de sardanes a diferents llocs de la ciutat; de concerts a l'Auditori de la ciutat; d'actes infantils i familiars: pallassos, llocs tradicionals i populars, titelles, de curses populars i proves de natió, de mostres de puntes de coixí, de recitals poètics, d'actes commemoratius del 40è aniversari dels Pastorets de Girona; de tants i tantes activitats més que omplirien, només esmentant-les, molt més espai.

I, finalment, amb una mica de recança, després dels extraordinaris 10 dies anteriors, vam fruit d'un meravellós final amb el castell de focs artificials, espectacle que donava per concloses les fires i festes de Sant Narcís 2021.

Ara toca esperar l'arribada de les properes fires i festes de Sant Narcís de l'any 2022.



CONSELL DE LA GENT GRAN



Per cert, no ens hem d'oblidar de les castanyeres i castanyers (una altra de les tradicions populars arrelades en aquestes contrades). La Castanyada és, igualment, una festa molt popular que tenim com a costum des d'alguns segles enrere. La castanyada, que comença prop del segle XIX, el dia de Tots Sants, es tractava d'un àpat simbòlic de

lleugums i fruita seca acompanyada de panellets, tot torrant castanyes al moment de les oracions i en comunió amb els éssers estimats.

Actualment, i de manera tradicional, els castanyers es trobaven ocupant molts de llocs prop de les diferents parades i atraccions de l'espai firal.

Vida associativa

Casal Sant Narcís

Tere Delgado

És per nosaltres

A la Junta de la Gent Gran de Sant Narcís, amb gran satisfacció, vàrem poder retrobar-nos amb la gent de la nostra revista El Roure, després de tants dies, setmanes i mesos; que han estat molt difícils i dolents per a tots, ciutadans i persones grans en particular.

Al nostre barri de Sant Narcís són molts els amics, coneguts i socis que ens han deixat, persones a les quals trobarem a faltar molt. D.E.P.

El nostre Esplai ha tingut les activitats totalment parades per la maleïda Covid-19, amb tot el que representa la inactivitat: cursos, balls i excursions aturats. El no poder sortir de casa se'ns ha fet difícil, el no poder sortir de casa ha "emprenyat" una mica a la gent que, en alguns casos, aquestes eren les úniques sortides i activitats que teníem.

Sincerament, crec que la Covid-19 i tot el que ens ha comportat a les persones grans ens han robat, no sols aquests dos anys, sinó una mica més.



El no poder sortir, les mascaretes i no poder-nos relacionar amb altres persones o familiars, ha fet que se'ns hagin posat tres o quatre anys a sobre i, quan ja tens una edat, això no perdona.

Però, com no hi ha mal que duri cent anys, aquest octubre hem pogut començar els cursos amb 30 persones per classe i, a poc a poc, sembla que es podran anar ampliant i facilitant que tots els socis puguem tornar a la nostra normalitat.

Esperem tornar a retrobar-nos tots un altre cop al Centre amb molta il·lusió, salutacions.

Casal Tialà

Maria Dolores Rodríguez

Tornem!

Ja han transcorregut gairebé 2 anys des de l'inici de pandèmia de la Covid. A causa de la situació vam haver de prescindir de les activitats recurrents del casal d'avis de Tialà, on realment podíem realitzar tallers de costura, gimnàs, balls i moltes altres activitats.

Ara que sanitat ho permet i s'està reactivant tot, hem tornat a realitzar tota mena d'activitats.

Aquesta Setmana del Membrillo s'han fet tota mena d'activitats:

1r dia: El Cor del Casal de Tialà i Playback.

2n dia: Espectacle de pallassos.

3r dia: Desfilada de núvies amb vestits de paper.



4t dia: Cantada d'Havaneres.

5é dia: Ball en línia.

6é dia: Grup musical. Per acabar es fa ver un homenatge a la Sra. Maria pels seus 94 anys. Tots vam gaudir d'aquesta festa!

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

Casal Montilivi

Dolors Estañol



L'ús de les noves tecnologies durant la pandèmia de la covid-19

A partir del 14 de març del 2020, les nostres vides varen quedar trencades respecte a la rutina quotidiana. Inicialment, semblava que només era per un període de 15 dies, però després es va allargar amb uns quants mesos.

Davant d'aquesta incidència, les nostres relacions familiars, d'amics o institucionals es varen veure obligats a canviar-les, allò que era una trucada telefònica de tant en tant, es va convertir en una videotrucada diària, per part dels nostres fills/nets, era la millor manera de comprovar el nostre estat de salut o necessitats degut al confinament, donat que no podien accedir a les nostres cases per por a un contagi, ja que per ser persones grans érem d'alt risc.

Les trucades esporàdiques que normalment fèiem amb els nostres familiars més llunyans o amics

també eren més freqüents durant aquest període i també a través de videotrucada, d'aquesta manera també vàrem aprendre a fer grup de familiars o amics.

Així mateix, les reunions periòdiques que solien fer amb les nostres Associacions i inclús amb el mateix Ajuntament també s'efectuaven a través de videoconferències, tots vàrem aprendre a connectar-nos amb el portal escollit per qui feia la convocatòria. Va ser una manera de seguir connectats i seguir treballant amb els assumptes que teníem pendents.

Amb la pandèmia també hem descobert que a través de les noves tecnologies podem estar més units encara que sigui a través d'un aparell.

Des d'aquí, l'Associació de Gent Gran Montilivi volem tenir un record per totes aquelles persones que sabem i també per les que no sabem que han marxat durant aquest període.

Associació Sant Joan

Miguel Abad

Arranquem de nou

L'associació de Jubilats i Pensionistes Sant Joan per fi ha obert les portes i hem començat a fer activitats amb mesures excepcionals i amb mascaretes.

Hem tornat a posar en marxa el taller de sevillanes, el de gimnàstica i un espai de trobada de costura i tothom està molt content que tornem a trobar-nos i fer coses junts. També hem obert el bar que esperem que funcioni durant tot el curs i que podem fer cada cop més activitats, com el ball que tenia tant d'èxit i que fèiem abans de tenir la pandèmia de la covid.

Durant el festival d'art urbà monar'T que fem al barri vam participar en la visita guiada en tricicle per persones que tenen dificultat per caminar.

El 14 de desembre farem una festa de Nadal en què actuaran el nostre cor rociero los Duendes del



Camino i la coral de Clau de Faula per acomiadar l'any amb una mica d'alegria que amb el que hem passat ens fa molta falta!

De moment hem arrancat que és l'important.

Casal Sant Daniel

M^a Àngels Bahí

La vida, malgrat tots els entrebancs, segueix

Qui ens ho havia de dir! Però sí, ha passat... està passant... la maleïda pandèmia.

Tota la nostra vida trasbalsada. La família, les amistats, la vida social, l'esbarjo... tot està canviat. No ens en sabem avenir.

I aquest trasbals és un mal menor si pensem en la gent que ens ha deixat, víctima de la covid. Des d'aquí volem enviar un record a totes aquelles persones que ja no hi són. I a les seves famílies, que han hagut de suportar la seva pèrdua, les volem acompanyar en el seu dolor i donar-los el nostre més sincer condol.

La vida, malgrat tots els entrebancs, segueix. Encara que de moment a petita escala, es comença a revifar l'activitat al centre. I és bo de veure i viure l'alegria dels retrobaments. Tot allò que havíem hagut de deixar enrere torna, i els sentiments es multipliquen i augmenta la nostra joia al poder treballar altra vegada tots junts... encara que sigui amb mascareta.

També voldríem agrair tota la feina i dedicació a metges, infermeres i personal sanitari que amb tant sacrifici han hagut de treballar nit i dia per combatre la pandèmia. Això no té preu!!!

Casal Pedret

Rosa M^a Amargant i Pep Juanola



A Pedret hem tornat!

Ara que hem deixat enrere aquests temps de confinaments tan difícils i complicats, ara que sembla que la gent gran comencem a recuperar una mica de llibertat per gaudir del nostre temps lliure i ara que, per fi, podem tornar a programar activitats al centre cívic, és ara que a Pedret hem tornat amb més força que mai.

Hem tornat amb una junta nova que es va crear l'any 2020, formada per gent diversa. Persones que fa temps que formen part de l'associació, i d'altres persones que s'hi ha incorporat de nou. Uns aporten l'experiència i la veterania dels anys de sacrifici i dedicació, els altres empenyen amb noves idees, aire fresc i renovada força. Entre tots plegats estem disposats a tirar endavant, a dedicar el nostre temps i els nostres esforços a treballar per l'associació, a fer el possible per dinamitzar la gent gran de Pedret.

El primer que hem fet ha estat recuperar el **Casal de la Gent Gran**: un espai on la gent gran de Pedret es reuneix tres dies a la setmana per fer jocs de taula o jugar al bingo. Un espai de trobada que permet als socis de l'entitat relacionar-se i gaudir d'esbarjo i entreteniment.

També hem recuperat els cursos de **balls en línia**: una activitat que de fa temps organitza l'associació i que té molt d'èxit. La fem els dilluns i consta

de dos grups, un de nivell mitjà i un altre de nivell avançat. Cada dilluns són moltes les persones que venen al centre cívic a gaudir d'una estona de classe de ball, diversió i desfogament.

Tanmateix, no ens hem limitat només a recuperar activitats, també n'hem organitzat de noves. Els divendres a la tarda, per exemple, els socis de l'entitat podem gaudir d'un taller de **gimnàstica de manteniment i tonificació muscular** que serveix per mantenir-se en forma i fer noves amistats. Els dimarts a la tarda organitzem l'activitat més llaminera de totes, el taller de **tapes i aperitius innovadors**; un curs original i divertit on els inscrits podem aprendre petits trucs de cuina, combinar gustos i sabors diferents i provar-los. I, tot plegat, mentre es diverteixen i s'ho passen d'allò més bé.

Però no us penseu que a l'**Associació de Gent gran de Pedret** només ens dediquem a fer tallers i cursos. De moltes altres maneres intentem posar el nostre gra de sorra per dinamitzar el barri de Pedret, especialment la seva gent gran. Hem organitzat castanyada, xocolatada i, per Nadal, farem un dinar popular amb tots els socis de l'entitat on hi haurà Quina de Nadal i altres sorpreses. A més, de cara a l'any vinent tenim previst organitzar concerts, xerrades, excursions, actes populars com el dijous gras i moltes altres coses... i tot plegat sense que hi falti mai la il·lusió.

Ja ho veieu, a Pedret hem tornat!

Associació de la Gent Gran de Santa Eugènia de Ter

Beatriz Sánchez
i Joan Ayala i Espígol

Un febrer que canvia la vida

Aquell mes de febrer les nostres vides es van veure marcades per un abans i un després, tot i que a uns més que uns altres, ens va marcar profundament. Ens va obligar a deixar de veure la gent que més estimàvem, fills, néts, amics... i els nostres sentiments es van veure capgirats.

Tot i això, a part de la gent que ens ha deixat per culpa de la Covid i un confinament llarg, nosaltres hem seguit fent al Centre el Taller de Memòria, cosa que ens donava l'oportunitat de sortir i no quedar-nos tancats a casa.

Aquest passat mes d'octubre vàrem reprendre les activitats, tornant a fer coral, dansa i ball, activitats físiques o el taller de memòria, a més d'activitats i sortides obertes a tothom. Gràcies a això la normalitat ha anat tornant, de mica en mica, a les nostres vides.

Coincidint amb la inauguració del Festival monar'T, vàrem programar un recorregut amb bicicletes, on vam poder veure tots els espais pintats.



Estem molt contents per la sortida organitzada al teatre Cantando bajo la lluvia que vàrem veure el dia 27 de novembre del 2021. Va resultar tot un èxit, amb més de 50 persones apuntades, cosa que ens fa veure les ganes de la gent de començar a fer més coses i recuperar la normalitat.

Comença per nosaltres una nova vida. Haurem d'anar sempre amb molt de compte, però amb molta il·lusió i ganes de, per fi, poder-nos abraçar, retrobar-nos i recuperar aquelles ganes de viure com teníem abans. Cada cop estem més a prop de treure'ns les penes i que torni l'alegria a les nostres vides i al nostre casal!

Associació de Jubilats i Pensionistes de Vila-Roja

Benvolguts i benvolgudes companys/es

Ja tenim el nou any aquí i amb aquest l'Associació de Jubilats i Pensionistes de Vila-Roja us presenta algunes novetats. Han estat un parell de cursos complicats en els quals moltes de les propostes s'han hagut de posposar o adaptar a les mesures marcades per les autoritats sanitàries.

Amb molta il·lusió i esperant que la cosa vagi millorant us presentem noves propostes pel curs 2022. Tornarem a engegar la Coral Onyar, el taller de cant es continuarà fent els dimarts de 18 a 19 h al Centre

Cívic Onyar, us convidem a participar-hi. Iniciarem un seguit de xerrades-taller en col·laboració amb alumnes de l'Institut Vallvera on combinarem part teòrica i pràctica en algunes temàtiques actuals que interessin la gent gran: dietes saludables, salut, activitats físiques adaptades, etc.

Cares al bon temps hem programat una sortida d'un dia i una sortida d'una setmana. Podeu demanar-nos més informació trucant al telèfon del Centre Cívic Onyar.

Esperem que la salut ens acompanyi a tots i podem trobar-nos en les activitats programades.

Consell municipal de la gent gran

Pere Heras i Montal

Des del número 63 de la nostra revista publicada el segon quadrimestre del 2020 no se n'ha editat ni publicat cap més. Principal responsable d'aquesta llarga demora, la pandèmia que s'ha patit i que encara no tenim ben erradicada del tot, amb possibles rebrots no desitjats però no descartats.

La COVID-19 està present a la nostra societat, des de fa gairebé 2 anys, ens ha tingut confinats a casa molt de temps, a hores d'ara encara duren les mesures restrictives i no podem descartar que aquestes s'hagin de mantenir llargament.

Per això el fet de poder reiniciar aquesta publicació amb el número 64 que vostès tenen a les mans, ens omple de joia i esperança que no ens veurem obligats a una nova etapa sense publicació.

Aquest temps no ha estat sense activitat, si bé, aquesta s'ha vist molt reduïda. Un dels temes que més s'ha treballat és el de "Maltractament a la Gent Gran", i en aquest escrit procuraré fer "cinc cèntims" del tractat.

Transcriu literalment un petit fragment de la presentació de l'edició de la "GUIA TERRITORIAL DE LES COMARQUES GIRONINES PER A L'ACTUACIÓ CONTRA ELS MALTRACTAMENTS A LES PERSONES GRANS".

"Els maltractaments a les persones grans són una qüestió de drets humans i un important problema social i de salut emergent que requereix una aproximació multidisciplinària i el compromís de les institucions, de les entitats socials i de tota la societat".

El maltractament a les persones grans s'ha considerat molt sovint un tema tabú i un problema d'índole

privada, i s'ha justificat sobre la base d'estereotips discriminatoris i falses creences sobre la tercera edat.

Per entendre una mica la definició dels maltractaments tenim la Declaració d'Almeria (1995) que diu:

"Qualsevol acte o omissió que genera un dany, intencionat o no; que es produeix en el medi familiar, comunitari o institucional; que vulnera o fa perillar la integritat física o psíquica, el principi d'autonomia o la resta dels drets fonamentals de l'individu, i que es pot constatar de manera objectiva o percebre de manera subjectiva, independentment de la intencionalitat o no de l'entorn en què es produeix"

De la Declaració de Toronto (2002) extractem:

"Acció única o repetida, o la manca de resposta adequada, que es produeix en qualsevol relació en què hi hagi una expectativa de confiança i que provoca danys o angoixa a una persona gran".

La Guia del Programa de Gent Gran, ens diu:

També es considera de vital importància diferenciar entre:

"VIOLÈNCIA DE GÈNERE"

És la violència que, com manifestació de la discriminació, la situació de desigualtat i les relacions de poder dels homes sobre les dones, exerceixen sobre aquestes els qui en són o n'han estat cònjuges o els qui hi estan o hi han estat lligats per relacions similars d'afectivitat, fins i tot sense convivència. És tot acte de violència física i psicològica, incloses les agressions a la llibertat sexual, les amenaces, les coaccions o la privació arbitrària de llibertat.

"VIOLÈNCIA DOMÈSTICA"

És la violència que fa referència als actes de maltractament físic, psíquic, sexual i/o d'altres tractes

**En aquest article es parla sobre la guia per a l'actuació
contra els maltractaments a les persones grans,
intentant informar i ajudar a prevenir els possibles casos
de violència a l'espai domèstic**

vexatoris que exerceix una determinada persona sobre un o més membres del seu nucli familiar i/o de convivència.

El concepte de violència domèstica està determinat pel lloc on succeeixen els fets delictius, al si de la família o espai domèstic (la llar). La finalitat de la llei es protegir de la violència al si de la família”.

A grans trets tenim set tipus de maltractaments a les persones grans:

1: “**Abús físic:** És l'ús de la força física que ocasiona ferides, dolors o lesions corporals. Poden ser bufetades, sacsejades, cops, cremades, empentes, puntades o qualsevol agressió física amb un objecte o sense. Inclou, a més, restriccions o confinaments no apropiats als llits, a les cadires o en una habitació; l'ús inapropiat de fàrmacs, com ara sedacions sense prescripció, o l'alimentació forçada”.

2: “**Abús psicològic o emocional:** És infligir angoixa, pena o estrès a través d'actes o paraules. S'hi inclouen les agressions verbals repetides, com ara amenaces, intimidacions o interaccions que denigren la persona o feixen o disminueixen la seva identitat, dignitat o autoestima; els càstigs, com ara el càstig del silenci o de privacions; l'aïllament o la separació de la persona amb relació als seus amics i les seves activitats habituals; i la infantilització”.

3: “**Abús sexual:** Inclou tot contacte sexual sense consentiment: violació, atemptat contra el pudor, assetjament. També els contactes sexuals amb una persona que és incapaç de donar-hi el seu consentiment, i els tocaments”.

4: “**Abús econòmic o explotació (també anomenat financer o material):** És l'ús il·legal o indegut de propietats o finances que pertanyen a la persona gran; la modificació forçada o coercida del testament o d'altres documents jurídics; la negació del dret a l'accés i el control dels fons personals; els fraus, robatoris o furts comesos per una persona de confiança; la signatura de documents sense informació clara del seu contingut o sense tenir-ne coneixement. També inclou acords poc equitatius respecte al traspàs de béns a canvi d'uns serveis d'atenció. Se n'exclouen els delictes comuns fets per desconeguts”.

5: “**Negligència:** És no atendre les necessitats de la persona gran. Inclou les necessitats bàsiques de salut, roba, higiene, alimentació, habitatge, seguretat i confort, i el no compliment dels deures fiduciaris d'una persona. Pot ser intencionada o no intencionada per manca de capacitat, informació, interès o recursos”.

6: “**Abandó:** És la deserció per part de la persona (o institució) cuidadora que té cura i custòdia de la persona gran i la desempara voluntàriament”.

7: “**Vulneració de drets:** Consisteix en l'agressió, la privació o el no reconeixement dels drets fonamentals, com ara la dignitat, el respecte, intimitat, confidencialitat i participació. La llibertat és un dret fonamental, com el dret a decidir”.

Amb el coneixement dels tipus de maltractament, pot resultar més fàcil combatre'ls, denunciar-los i evitar-los. Aquest és l'objectiu d'aquest escrit, informar i ajudar a prevenir-los.

Solitud

L'autora parla sobre els problemes que ha portat la covid-19 més enllà de la malaltia, la solitud i la distància entre persones

Ma. Rosa Pié Pont

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

La soledat no desitjada és com un dolor físic, diuen els psicòlegs. És cert que l'home és un ésser gregari, que necessita relacionar-se amb altres persones, compartir, xerrar i fer coses en comú. Els espais de gent gran, com centres cívics, associacions o ateneus, són llocs ideals perquè la gent tingui un indret on passar estones de distracció, jugant a les cartes o altres jocs de taula, o poder fer cursos, excursions, caminades, viatges... tot això és rellevant per afrontar aquesta soledat no desitjada.

Durant aquests dos anys de pandèmia de la Covid-19 hem sofert una soledat no desitjada tots nosaltres, amb el problema afegit que aquest virus desconegut era més problemàtic per persones

grans, sobretot si es trobaven en residències, i no tenien les visites dels fills ni familiars. Per a tots en general el contacte amb els éssers estimats és molt necessari.

Després d'haver viscut aquesta experiència, recuperem el nostre dia a dia amb ganes de viure més intensament, valorant les petites coses que ens donen felicitat. Mai oblidarem la paraula Covid-19, sobretot les famílies que han perdut un ésser estimat. Potser aquest record ens donarà més força per afrontar la vida que ens queda.

Hem d'aprendre a sentir la soledat com una cosa normal i viure amb plenitud aquesta situació, encara que sigui no volguda, però ho hem d'acceptar. No és fàcil viure sol, però, com totes les coses de la vida, s'ha d'afrontar la situació i buscar coses positives: trobar-te a un mateix dintre de la soledat. Viure sol també té coses bones, com diu una dita, "val més viure 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 a qualsevol racó. La natura ajuda molt a valorar la vida... una posta de sol, un paisatge, muntanyes, boscos, arbres i flors; el blau del cel i del mar... recordant 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.

Àngel Berna Berna

(Alcorisa, Terol 1944)

**President de La Unió (Associació de Gent Gran de Pont Major)
i membre de la Junta de l'Associació de Veïns de Pont Major.**

Va estar treballant a Isla de la Palma.

J.M Castanyer

Sempre havies treballat amb maquinària d'obres?

No, vaig començar en una fàbrica artesanal de mosaic, de l'anomenat hidràulic, que es feia pràcticament a mà. Després vaig treballar en una empresa d'obra pública. Recordo que vaig treballar en unes obres al Tibidabo menant una màquina de xafar grava que vaig conduir pel mig de Barcelona quan no coneixia la ciutat, i el trànsit en aquells anys ja era molt espès. Els cotxes no deixaven de pitar.

A què va ser degut el teu contacte amb l'illa de La Palma ?

Va ser per motius de feina. L'any 1978, jo treballava en una empresa, Edificios y Obras, que va aconseguir un contracte per construir 200 habitatges a Fuencaliente i la canalització d'aigua potable a Los Sauces. De manera que ens vàrem instal·lar allà amb la meva dona i els nostres dos fills que teníem en aquell moment. Amb la família vàrem viure a l'illa fins cap a mitjans de 1981. Entremig va néixer la nostra filla, així que vàrem acabar essent cinc.

Com era l'illa en aquells anys?

Plena de llum i vegetació, amb carreteres estretes i sinuoses. La població estava repartida en diferents localitats de mida mitjana i petita. Santa Cruz de la Palma és la capital i hi ha uns quants municipis més. Nosaltres ens vam instal·lar a San Andrés y Los Sauces.

I la gent, com és?

Molt amable, plàcida i parsimoniosa, almenys en aquells anys. Un dia anant en cotxe amb l'enca-



regat que era d'allà vàrem trobar que el vehicle de davant estava aturat al mig del carrer i el conductor xerrant amb un vianant. Jo li vaig dir: "per què no toques el clàxon?" i em va contestar: "no, el que va a peu vindrà a xerrar amb nosaltres i no acabarem mai". Llavors, a l'illa, encara no hi havia cap semàfor.



I el paisatge?

Molt variat, amb més muntanyes i pendents que no pas planes, amb més penya-segats que platges.

Ja hi devia haver turisme...

De turisme, ja n'hi havia aleshores però, més especialitzat en senderisme. Les poques platges que hi ha són petites i, en canvi, hi ha una gran varietat de recorreguts de muntanya que ja eren molt apreciats pels senderistes. Pensem que el cim Roque de los Muchachos té una altitud de 2.426 m i està envoltat d'altres cims de més de 1.500 m.

La teva feina era d'excavació?

Sí, el terreny era molt dur, treballava sobretot amb màquina retroexcavadora on s'hi acoplen diferents pales i martells amb punxó, i el desgast d'aquestes eines era molt acusat i prematur. La roca era duríssima.

Lògicament, pedra volcànica...

Sí, dura i de diferents tipus i colors. Tota d'origen volcànic.

Però, hi ha vegetació?

Molta, i hi ha agricultura, sobretot es cultiven plàtans i vinya. Normalment, es conreen en feixes esglaonades i sostingudes per parets seques fetes amb les mateixes pedres del terreny, com ho fem aquí. El que passa és que els penjolls de plàtan pesen molt. Les havien de retirar amb mules i sovint a coll.

Què en penses de les erupcions volcàniques que hi estan havent des d'aquesta tardor?

Fa molta pena, sobretot per la gent que ha perdut la casa i totes les seves pertinences. Han vist com la lava ho engolia tot, a vegades amb el temps just per salvar-se ells mateixos. Esperem que l'Estat i les administracions s'impliquin al màxim i pal·liïn totes les pèrdues que s'han produït.

El paisatge lògicament s'ha vist alterat i més s'hi veurà quan deixin d'haver-hi erupcions i s'apagui l'activitat volcànica.

De fet, les erupcions a l'illa són freqüents. Només fa 50 anys de l'erupció del volcà Teneguia.

Alejandro Eduardo Pérez Giménez

Metge anestesiòleg, reanimador i terapeuta del dolor. Es considera metge per vocació, humanista-marxista per convicció i gironí per decisió.



Pere Heras i Montal

Que ha representat la pandèmia per les nostres vides?

La pandèmia va representar un sotrac impressionant perquè no hi estàvem previnguts, havíem tingut altres epidèmies, però ja feia molts anys. El cervell recorda preferentment les coses bones, és un addicte a les endorfines, ja que la pandèmia ens ha portat a una situació d'angoixa, de por i ansietat, sobretot quan es va veure que la gent gran arribava a les U.C.I. i allà morien tots sols.

S'han creat dues situacions diferents, però que en el fons han tingut el mateix resultat: Per un costat la joventut, que no volia quedar a casa, volia socialitzar-se, necessitava estar amb els amics i coneixuts, divertint-se. Per l'altre costat la gent gran, no sortia de casa. Calculen que aquest perjudici en la salut mental perdurarà més enllà dels 15 anys, i alguns casos seran irresolubles, i evidentment a més edat més dificultat de tractament, ja que s'entronca al que es tenia prèviament. Respecte a tots, especialment al jovent, no hi ha suficient quantitat de

Nascut a l'Argentina, fill d'una família d'immigrants italo-espanyols, va arribar a Girona l'any 1977, ciutat que el va enamorar i de la qual no es va moure.

Formà part de la plantilla de l'hospital Santa Caterina. Ha participat en diferents O.N.G. i ha estat membre de l'executiva local i provincial de la Creu Roja de Girona.

En jubilar-se va sentir la necessitat d'escriure. L'últim llibre publicat "SAPERE AUDE, INCIPE", va ser presentat a la Casa de Cultura de

Girona, el 4 de novembre de 2021, amb una bona assistència de públic, i del que parlarem en el transcurs d'aquesta entrevista.

psicòlegs per atendre a tothom que ho necessiti, ja que tenim un dels ràtios més baixos d'Europa, tres vegades menys psicòlegs que la resta d'Europa, 6 professionals cada 100000 habitants.

Aquí potser hauríem de fer un incís de com els sanitaris han hagut d'afrontar-ho?

Els sanitaris ho han afrontat amb molta angoixa, ja que la pandèmia era una cosa desconeguda i no sabien com afrontar-la, s'ha anat fent el que s'ha pensat que era millor, unes vegades l'han encertat i altres no, evidentment. S'ha començat a respirar amb les vacunes.

Com veu la situació actual de la pandèmia?

A dia d'avui, 27 d'octubre la variant "DELTA PLUS" que aquí encara no és problemàtica, sí que ho és a la resta d'Europa, donat els pocs casos que aquí s'han reportat, però això no vol dir que, amb l'experiència anterior, que hem tingut amb les altres variants no la tinguem a Catalunya, potser per Nadal i torni a emplenar llits, tant de bo no sigui així.

En aquests moments estem bé, en el sentit que la vacunació d'una part important de la població ha fet que estem molt més segurs, tot recordant que no prevé la malaltia, sí disminueix la gravetat de la

mateixa. L'ús de la mascareta és cabdal, jo crec que l'haurem d'utilitzar bastant de temps, ja que és un element bàsic de prevenció a l'igual que el rentat de mans.

Hem d'entendre que la cosa no ha passat i que segurament es tornarà com la grip en una malaltia crònica. Haurem de vacunar-nos probablement cada any o en funció de les variants. Hem de parlar d'obligacions, les llibertats estan molt bé, però hem de conèixer els deures envers la societat.

Jo vinc d'un país amb les llibertats varen ser retallades durant molts anys, però la societat tenia un coixí de llibertats. Aquí vaig arribar el 1977 i no hi vaig veure aquesta llibertat personal. A mi amb 35 anys m'era molt més fàcil parlar amb gent de 20 o menys anys que amb gent de la meva edat, que, en certa manera, encara estava molt influenciada pel record del recent passat franquista.

Podríem comparar la situació que es viu a la Xina amb la nostra?

A la Xina tenen un altre règim polític-social, per a ells és molt més fàcil tancar la població a les seves cases, aquí s'ha buscat permanentment altres solucions. Un dels problemes principals que hi ha hagut és que quan ens van tancar a casa hi va haver aldarulls al carrer, aquella sensació d'ofec per tothom, però sobretot per la gent jove, i ara el que es vol en l'àmbit polític és no tornar al mateix, i si no empitjora molt la pandèmia no tornarem a aquells nivells de confinament. La mentalitat xinesa és molt diferent de la nostra, allà van per la prevenció i hi creuen més. Aquí per evitar la pèrdua de vots que pot suposar les mesures dràstiques que es prenguin s'ha esperat massa temps per prendre decisions.

Abans de parlar del llibre creu necessari afegir quelcom?

El que voldria afegir és que la desinformació i les *fake news*, desgraciadament, ja formen part de la pandèmia i estem rebent una quantitat d'informació que hem de contrastar molt bé, i per la gent, a vegades, no en té suficient formació per fer-ho. Per això resulta molt difícil. Així, hi ha informacions que no són certes parcialment o confuses, i això crea molts problemes per a executar-les.

Ja veiem que s'està parlant, per mi, massa del nivell de llibertat individual a ultrança sense pensar-hi amb els drets col·lectius de tota la societat. Un meu company i amic que es Catedràtic de Psi-

cologia de la Universitat de Buenos Aires i Psiquiatre infanto/juvenil, fa el següent raonament; de petits més que parlar de drets, s'ha de parlar d'obligacions.

I ara ja passem a parlar del llibre que acaba de publicar...

Li he portat aquest escrit que és un petit resum del llibre, l'he escrit en castellà que és la meua llegua mare i on m'hi desenvolupo millor, si vol no tinc cap inconvenient en què es tradueixi al català.

Vostè parla un català correctíssim, moltes gràcies, però penso que és millor publicar aquest resum sense traduir, ja que ningú tindrà problema per llegir-lo.

"Este libro intenta ser progresista, ecologista, feminista y ambientalista i en algunos momentos y ser la expresión de relatos amenos i complementarios al proceso infeccioso.

Intento describir las realidades sociales que nos tocaron vivir en el primer año de pandemia. Es un libro feminista, ya que la mujer, en sus diferentes facetas, está presente en primer plano casi en cada capítulo, y un canto a la libertad colectiva, con respeto y empatía hacia los más necesitados, los auténticos perdedores en este proceso de alcance mundial.

He intentado tocar diferentes temas, importantes y no tanto, con respecto al virus. Abarcando aquellos aspectos científicos que se van sabiendo, de una forma sencilla, y espero que, comprensible ya que solo intento ser divulgativo dado que conozco el tema en mi condición de médico, pero de ninguna manera especialista en los diferentes ámbitos que se ocupan de la pandemia.

El día 14 de marzo de 2020 se decretó el estado de alarma y de este derivaron las medidas restrictivas, entre ellas, la más dura, el confinamiento. Ese fue el día en que decidí comenzar a escribir sobre un tema que no me resultaba desconocido, pero sí implicaba, en lo estrictamente técnico, comenzar a traer a la superficie términos y contenidos que ya casi se habían esfumado de la memoria reciente y de la de "no tanto" y otros absolutamente nuevos. Meses de lecturas y búsquedas a fin de ir afinando lo escrito, siempre mirando el bosque y el cementerio de Palau desde el balcón, me daban paz i sosiego. Lo acabé en noviembre, y entonces, a buscar editorial (ECU) que encontré en Alicante a la cual le estoy sumamente agradecido por su profesionalidad y trato personal.

Existe una frase que describe muy bien todo lo ocurrido: “Hay décadas en las que no pasa nada, y hay semanas en las que pasan décadas”. Nos tomó por sorpresa, veníamos a una catástrofe sanitaria por siglo. Todas las sociedades salieron en disparada a las primeras de cambio, en especial las que no estábamos acostumbrados a las epidemias y vivíamos muy bien acomodados, en pijama, en el sofá de nuestra casa.

Nos cayó la “china” encima, y nunca mejor dicho. Del país del sol naciente a Europa, a Italia en vuelo directo, se incendió no solo Roma sino todo el norte del país, semanas después veníamos, derrotados y en rebaño el resto de los europeos.

Primero fuimos incrédulos, luego nos sorprendió, después nos deprimió, nos enrabiamos, muchos la negaron entre ellos presidentes de países importantes, pero ahí estaba, nos golpeaba en oleadas, no nos daba tregua, era sistemática y artera. Iba creando variantes para intentar confundir a los científicos, y, a la vez, las autoridades volvían a tropezar con el mismo virus, pero camuflado y parecían no reconocerlo en su afán por no tomar medidas que sabían seguro cabrearían a la población, y en especial los jóvenes por el encierro. Fue avanzando por el mundo a pasos agigantados y ocupando las salas y UCIs de todos y cada uno de los países, de aquellos que se pueden dar el lujo de tenerlas, como si heridos y muertos de una guerra se tratara. Tanto presupuesto mundial para las fuerzas armadas y en dos meses nos había ocupado. Invadido el continente sin atenuantes, un arma de destrucción masiva, de última generación. Ese, el “bichito” de medida micrónica nos estaba venciendo y por goleada. Mientras tanto, todos en casa asustados y bien guardados. Las puertas y ventanas cerradas a cal y canto, y a añorar el reciente pasado, levantando el visillo y mirando las calles vacías salvo aquellos y aquellas que tenían que ir a trabajar obligatoriamente y con miedo en el cuerpo.

El impacto de un virus que ha puesto patas arriba lo que habíamos entendido como dado, como campo de juego. Pero dicho en jerga deportiva; el “bicho embarró la cancha”, como le gusta a los rugbiers: las decisiones personales y contratos sociales que definían nuestras inercias e itinerarios saltaron por el aire. La pandemia demostró que hacen falta más inversiones, más material, camas y humanidad que inteligencia artificial.

Mientras el discurso hegemónico de los medios de comunicación se centra en el virus, la biología, los mal llamados estilos de vida, la responsabilidad individual, y la atención médica especializada hospitalaria (sobre todo las UCI), los tratamientos y vacunas, para “resolver” biomédicamente el problema. Pero esta es una mirada estrecha, errónea, falsa e individualista, forma parte del liberal-capitalismo a ultranza que nos gobierna en el mundo, porque los factores decisivos que explican el origen y evolución de la pandemia y su impacto en forma de desigualdades son, en gran medida, los determinantes sociales de la salud como la precarización laboral, el trabajo a tiempo parcial que es el mayoritario en nuestro mercado laboral. La pobreza, en ocasiones extrema aun trabajando, eso sí, con bajos salarios y alta desocupación. Los graves problemas de la vivienda, ya que no se dejaron de ejecutar mandatos judiciales de desalojos, incluso con niños y ancianos de por medio. O las injusticias ambientales, entre otros, relacionados con las políticas públicas y la desigual distribución del poder. Así pues, las acciones de quienes tienen más poder y deciden las políticas sociales, son decisivas para salvar vidas o bien matar, sin contemplaciones y desigualmente a la gente. Simple y tristemente; la pobreza en toda su dramática realidad. El libro va por estos derroteros en los que se basa mi ideología, contradiciendo a Groucho Marx; no tengo otra, perdonen ustedes si ofendo a alguno, pero a esta edad no la voy a cambiar.

Lo construyen veintinueve capítulos cortos, de los cuales, pocos son estrictamente médicos donde he intentado que las estadísticas sean un soporte comprensible que ayuden y no compliquen la lectura. La gran mayoría sociales, el comportamiento genérico de la sociedad, algunos psicológicos y otros de producción propia, relatos cortos, a fin de analizar o destacar algunos aspectos de la pandemia. Finalmente, tres recomendaciones. El libro que se puede comenzar por donde se quiera, no tiene principio ni final, lo cual lo asemeja en las formas a Rayuela y “62. Modelo para amar” de Julio Cortázar.

Alejandro Eduardo Pérez Giménez”

Moltes gràcies, Dr. Alejandro per la seva atenció i les seves amables contestes, només queda desitjar que el seu llibre tingui una molt bona acollida.

Incerteses al voltant de la covid-19

Carles Clemente Andrés

Aquest escrit vol ser un article d'opinió i divulgació, i no pas un article científic sobre la COVID-19. Vol contribuir, sobretot, a mantenir l'esperança en els homes i dones que a qualsevol nivell treballen de bona fe i amb tota la seva capacitat i esforç possible, per avançar cap al control de la pandèmia per COVID – 19 i per superar totes les seves incerteses i convertir-les en veritats eficaces.

La primera incertesa és que no sabem ni on, ni com, va sorgir la SARS COV 2, que és el nom del virus que provoca la malaltia anomenada COVID-19 (acrònim anglès de malaltia infecciosa per coronavirus apareguda el 2019). Malgrat els esforços de diverses investigacions portades a terme des de l'OMS per investigar l'origen a la Xina enfront una possible fuga d'un laboratori d'investigació o el pas des dels animals a l'home (es parla de pangolins que són de consum humà a la Xina o per contacte amb ratpenats), ni les múltiples informacions que ja circulaven mesos abans que es comencés a descriure casos a la Xina (hi ha la seva suposada existència en mostres d'aigües residuals de ciutats com Barcelona per exemple entre d'altres, i que sembla no s'han pogut confirmar de forma clara). Coneixíem altres coronavirus que provocaven infeccions respiratòries, però cap amb la transcendència de la SARS COV 2, quant a transmissió i gravetat del quadre clínic en molts casos i que ha provocat una pandèmia greu i d'abast mundial, i que m'atreviria a dir ha provocat un nou escenari mundial.

Fets que no coneixíem des de feia almenys 100 anys amb l'epidèmia de grip del 1918 (mal anomenada espanyola) que semblaven oblidats i que l'home era capaç ja de controlar totalment. Moltes altres incerteses han estat presents al voltant de la COVID-19, com som la seva patogènia, és a dir la forma com actua en l'organisme humà per crear afectacions

greus no vistes fins ara en altres coronavirus coneguts. No sabíem tampoc, sobretot a l'inici, gaire bé res de com tractar els pacients més greus, ni perquè en altres casos era una infecció molt benigna i quasi desapercebuda i asimptomàtica.

Tot això i molts d'altres aspectes ja no mèdics sinó d'hàbits i comportament socials així com aspectes polítics i econòmics (incerts també, en alguns casos per manca de transparència de les autoritats), juntament amb el col·lapse de molts sistemes sanitaris per atendre els pacients més greus. Ens van abocar, des de principis del 2020 a una situació d'incerteses continuades, en molts aspectes. Sobretot de si eren adequades les mesures que prenen les autoritats sanitàries, les normes que havíem de seguir i que eren diverses i inclús contradictòries segons països i indrets arreu del món, etc., etc. Tanmateix, no teníem tractaments específics eficaços, ni vacunes, cosa que afegia una nova incertesa, de com evolucionaria la situació pandèmica.

D'altra banda, era incert el comportament global que tindria la població per atendre les directrius molts cops contradictòries i quasi sempre mal explicades (dictades no sempre de la mà dels experts, científics i responsables sanitaris, sinó molts cops de la mà dels jutges) i alhora apareixen: negacionistes, antivacunes per múltiples raonaments, conspiranoics, etc. I que podríem dir són moviments en creixement discretament progressiu.

El bri d'esperança de les vacunes es veu de nou envoltat d'incertesa per aquests moviments i que juntament amb els que podríem anomenar "passotes" o els que tenen por als efectes secundaris de les vacunes, i que són tots ells un col·lectiu a tenir en compte sobre el conjunt de la població, sobretot en alguns indrets (com ho demostren les relatives baixes taxes de vacunació en alguns països malgrat disposar de vacunes a disposició de tothom) i que afegixen més incertesa de com influiran tots aquests col·lectius en l'evolució de la pandèmia. Sense oblidar tampoc la incertesa del manteniment de l'eficàcia de les vacunes al llarg

Reflexió sobre com ens ha influït la covid-19, però amb un índex d'esperança i optimisme per saber conviure-hi

del temps, alguns estudis apunten que més enllà dels 6 mesos podrien influir poc o res a millorar la transmissió de la malaltia i a patir reinfeccions. Encara que sí que sembla que les vacunes milloren sobretot la gravetat de la malaltia, almenys amb les variants conegudes fins ara, de les persones amb pauta completa de vacunació i també tenen un impacte favorable respecte la saturació del sistema sanitari. És totalment incert el comportament de les darreres variacions del virus com l'apareguda a Sud-àfrica, respecte a transmissió, característiques clíniques de la malaltia i eficàcia de les vacunes actuals i potser caldrà desenvolupar noves vacunes que suposaran un temps.

Malgrat que sembli un panorama desolador davant de totes aquestes incerteses, crec que hem de tenir l'esperança que la població del nostre entorn entengui que cal respectar una sèrie de normes i fer servir el sentit comú i tenir un comportament prudent per tal contribuir a millorar la pandèmia.

Podem parlar de molt altres aspectes incerts com són: Desconeixement exacte o dubtes sobre el nombre de morts que ha provocat la pandèmia, en uns casos per manca de transparència, en d'altres per falta d'infraestructures, inclús en d'altres per interessos ocults. Les xifres oficials de morts per la COVID-19 i les xifres de totals de morts registrades i no esperables respecte a les d'abans de la pandèmia així ho fan sospitar. El control global de la pandèmia mundial no pot ser fruit només de restriccions i mesures locals o limitades a alguns territoris privilegiats del primer món (malgrat que també ens seran útils) sinó que arribi l'únic remei certament eficaç, la vacuna, a tota la població mundial, sigui quina sigui la seva capacitat econòmica, el país on visquin o els polítics que manin. Això crec que és una tasca en què l'OMS (Organització Mundial de la Salut) té molta responsabilitat juntament amb els països més rics i poderosos.

Caldrà també fer pedagogia a la població, de molts aspectes que tenen relació amb la pandèmia com som la globalització, els viatges, el can-

vi climàtic i els models energètics contaminants, per tal d'influir en un canvi d'hàbits i criteris de consum i creixement que ajudin a millorar el camí cap a un tomb clar a la sostenibilitat del planeta. I que hauria de comportar canvis econòmics importants, perquè els models actuals sobretot els que comporten un creixement infinit i/o generen contaminació mediambiental, és obvi que han esdevingut inadequats. El creixement infinit d'alguns models s'haurà de substituir pel decreixement i la sostenibilitat, per disminuir l'impacte mediambiental, aconseguir un repartiment més just i equitatiu dels recursos i per l'empoderament i sobirania dels pobles enfront dels interessos dels més poderosos en múltiples aspectes com són la gestió dels recursos energètics, alimentaris i la sostenibilitat mediambientals entre d'altres. En cas contrari, el planeta terra caminarà cap a dificultats considerables per mantenir-se com a hàbit humà viable. Caldrà capgirar de forma urgent aquesta situació. És incert si la COVID-19 i els acords de la darrera Conferència de les Nacions Unides sobre el Canvi Climàtic de 2021 feta a Glasgow (GAL 26) seran elements decisius o no en aquestes qüestions de sostenibilitat i com influirà en la pandèmia actual.

Finalment, no voldria acabar sense fer menció a unes darreres incerteses i/o reptes com són:

- Aconseguirem prioritzar els criteris científics i dels experts per salvaguardar la salut enfront dels criteris econòmics, polítics i d'altres interessos particulars. I aprendre dels errors comesos (uns imputables al desconeixement, però d'altres a interessos específics no sanitaris ni de salut). Després de cinc onades de la pandèmia COVID-19 en el nostre país i albirant la sisena, no sembla ho estiguem esmenant de forma clara i transparent.
- Quines conseqüències tindran en el futur, el col·lapse patit pel sistema sanitari sobretot a nivell de l'assistència primària, en referència als retards diagnòstics, sobretot en l'àmbit oncològic i en l'atenció de les malalties cròniques.

Som una generació...

Som una generació que s'adapta, que se supera i que aprèn a encarar els problemes

Joan Miró Ametller

Fa uns mesos vaig llegir una novel·la de W. Faulkner situada als Estats Units immediatament després de la Primera Guerra Mundial. El text retrata una època en què coexistien els automòbils i els carruatges de tracció animal. Els vehicles de motor d'explosió eren la gran novetat, sobretot en un medi rural, on transcorria el relat de Faulkner. La fabricació en cadena del model T de la fàbrica Ford havia començat l'any 1908. Els carrers de les poblacions, les carreteres i els camins encara responien a les velocitats i els estils de conducció de carros, tartanes i carrosses i no eren els adequats per als nous cotxes. La novel·la descriu els incidents, accidents i conflictes en general que s'esdevenen entre vehicles de motor i els d'animals: topades, altercats, espantades d'ases, mules i cavalls, pèrdua del control... morts i ferits. Les velocitats vertiginoses dels vehicles motoritzats (50 km/h, màxim uns 70 km/h) atemorien a la gent.

La convivència dels dos tipus de tracció semblava impossible. Calia adaptar les rutes a les característiques dels nous vehicles. No només carreteres, sinó també carrers i avingudes i, al capdavall, poblacions i ciutats. Aquesta convivència l'hem viscuda amb naturalitat i potser no som conscients del canvi de costums que va significar. Per tenir-ne una idea només cal comparar les característiques dels barris antics, els barris històrics, amb les dels eixamples de les nostres viles.

Evidentment, ho vam superar. I fins i tot ara ens plantejem que no podem sacrificar sempre la ciutat i els vianants als automòbils.

Una nova adaptació

La humanitat ha conegut al llarg de la història tota mena de pestes i epidèmies. No fa gaires segles que les ciutats havien de tancar-se davant la notícia del brot de còlera que assolava una ciutat veïna. Els


nostres ascendents directes van patir una epidèmia de grip exterminadora que va causar desenes de milions de morts. Els primers vaccins moderns són de finals del segle XVIII i els antibiòtics sintètics van començar a difondre's la dècada dels 30 del segle passat. Potser som vius perquè els nostres besavis van ser vacunats i els nostres pares i mares, i nosaltres més tard, van disposar de la penicil·lina.

Som una generació, la nascuda els anys quaranta, que ha superat diverses epidèmies de grip, una postguerra, una dictadura i una transició. Ara ens toca transformar-nos com adaptació a les característiques del canvi d'hàbits que ha generat la pandèmia del coronavirus com els nostres avantpassats es van adaptar a la proliferació de l'automòbil (que encara provoca milers de morts). Ens toca un altre canvi, una adaptació tecnològica. Toca adaptar-nos i canviar de costums! I pot ser divertit...

Tanmateix, tenim el pressentiment que es perdran certes emocions i maneres de fer pròpies de la nostra vida. Unes pèrdues que lamentarem, com ara la intensitat del contacte humà en moltes de les nostres activitats. O potser sabrem descobrir la manera de canviar aquestes emocions, com hem anat canviant de manera de vestir. Utilitzar i caminar per la via tecnològica pot ser desconcertant. És cert que una telereunió ens estalvia desplaçaments; però no és el mateix que una conversa cara a cara. Parlar amb una pantalla cansa. I hem vist que s'allunyaven serveis financers que havien proliferat. Ara haurem de disposar d'ordinadors i de connexions d'accés a la xarxa invisible, com vam haver d'acostumar-nos a l'automòbil i al mòbil no fa gaire. Potser no tindrem ordinadors a casa; però trobarem institucions i locals que en posaran a la nostra disposició. Possiblement, no sabrem com fer-los servir; però bé que vam aprendre a caminar i a parlar, que eren aprenentatges molt més difícils. A més, existeixen organitzacions i entitats dedicades a ajudar a adquirir habilitats tecnològiques.

És un repte! Posem-nos-hi com vam aprendre moltes coses anys enrere: jugant!

El gran pessebre



Caminant va el vell pastor
Sobre suro, molsa i gebre.
L'empeny la gran il·lusió
D'arribar al peu d'un pessebre

Un artesà el va esculpir
En un noble tou d'argila,
Com el seu ruc eixerit,
Com a la dona que fila.

Com al pescador pacient
I la dona de la gerra.
Com el pagès caganer,
Com al blanc ramat d'ovelles.

Com als camells dels tres mags
I els presents d'encens i mirra
I l'or, que també es de fang.
Del fang que sobrà a l'artista.

Tot es de noble terrissa
Com l'Adam del paradís.
Tot, menys els cors que bateguen
Quan contemplen l'infinít

Tot, menys l'estel refulgent
I les fines ales d'àngel.
Tot, menys el GLÒRIA potent
Que com brisa d'orient

Penetra en l'enteniment
Dels humans que no creiem
Que en el portal de Betlem,
Sobre la palla daurada
I agombolat pels estels,
Dorm, tranquil, el Terrissaire.

Narcís Sureda

Gastronomia IV

Narcís Sureda

En l'anterior article intentàvem fer una anàlisi del que cal entendre com a cuina mediterrània. Dèiem que anava molt més enllà del pa, el vi, l'oli, les verdures i hortalisses, la carn i el peix a la brasa, les escudelles i sopes i en general, de tot allò que sembla menjar de malalt.

La cuina catalana i en general la que es produeix en l'àmbit dels Països Catalans denominació geogràfica no acceptada per tots els seus habitants-potser la que més ha evolucionat a través del temps. Ha evolucionat per dues raons: el veïnatge amb terres germanes i també en ser la nostra pròpia terra una terra d'acollida on conflueixen cultures gastronòmiques diverses que ens han introduït els nouvinguts que majoritàriament ens arriben de tota la conca mediterrània durant tota la nostra història.

Un amic que havia llegit un dels primers articles em deia que sols d'haver-lo llegit li havia fet venir gana. La gana, d'una banda, és la condició necessària i suficient per a que un menjar corrent sembli magnífic i que un d'exquisit adquireixi la condició de sublim. Tot i que també és cert que davant d'una taula exquisida, si el comensal és tan ganut que es posa a deglutir amb molta celeritat, es tornarà incapaç de copsar l'exquisidesa del que menja i acabarà molt tip, sense haver experimentat cap sensació, fora que sigui la pesadesa digestiva o altres conseqüències més nefastes.

Però la gana és també una injustícia. En tota la història de la humanitat molta gent a passat gana, que no és el mateix tenir-ne que passar-ne.

La humanitat ha patit gana com ha patit per mala salut. Una gana produïda per catàstrofes naturals, sanitàries o bèl·liques. Però hi ha una altra mena de gana més injusta, més estesa i més constant, la que s'origina amb la injustícia distributiva.



Un nou article que ens explica la relació entre la gastronomia, la fam i l'enginy de saber-se adaptar



Però la gana és també una injustícia. En tota la història de la humanitat molta gent a passat gana, que no és el mateix tenir-ne que passar-ne

Una injustícia constant en tota la història de la humanitat, però que, si sempre ha estat punyent, ho és encara més ara al segle XXI.

Encara hi ha massa gent que pateix gana i no n'hauria de patir ningú. I encara és més greu en l'anomenat primer món que, en aquest assumpte és el darrer i el causant que, a les zones deprimides del món la gent es mori de gana.

M'agradaria molt que no hi hagués cap lector dels meus escrits que passes gana, però no puc descartar que això succeeixi. No és impossible.

M'estic imaginant, ara mateix una persona gran sense pensió o amb una pensió prou minsa que, un cop resoltes les despeses fixes imprescindibles, el que resti per l'alimentació doni solament pel més just i de vegades, no hi arribi. Si tota la gent d'un país passa gana, no és cap consol però mitja paciència.

Però si es passa gana en mig d'una societat que cada dia, emplena bars, hamburgueseries, hostals i restaurants a tota hora amb uns clients d'aparença corrent i que no consumeixen pas productes selectes, sinó els mateixos que podrien consumir a casa seva comprant-los amb un supermercat ple de gent que arrossegueu uns carretons plens de productes, la majoria dels quals no són bàsics ni de primera necessitat i de vegades poc recomanables dietèticament. Això és inexplicable, com a mínim.



Això no vol pas dir, només faltaria, que els que practiquen tot això tinguin culpa de res ni siguin la causa de res. Però, en aquest context, una persona que va justa en el menjar o pateix gana, no solament representa una injustícia sinó el fracàs d'una societat, d'un sistema de l'economia global.

Les causes són múltiples, tothom les sap o les intueix i moltes doctrines polítiques, en ser aplicades, han intentat solucions que no solament no s'han aconseguit sinó que sovint han acabat agreujant el problema.

Falla la condició humana

Per això demano disculpes a aquelles persones que, a la lectura dels meus escrits i anant justes en això del menjar se sentin en aquesta situació de pobresa, tot desitjant que n'hi hagi molt poques o millor si no n'hi ha cap.

Asseguro que, en parlar de gastronomia, no vull banalitzar cap de les mancances socials, ans el contrari.

En la història de la gastronomia hi ha molts plats que son producte de la necessitat, tant en la tria dels elements bàsics, en l'aprofitament de sobrants, en la creació de preparacions amb coses senzilles i de preu modest.

Molta gent amb pocs recursos i amb enginy han aconseguit no passar gana i no solament això sinó quan alguns d'aquests intents han sorgit de la necessitat d'alimentar una família nombrosa i ho han aconseguit.

Quan s'escaigui parlarem d'aquests plans d'origen modest i senzill d'elaboració, alguns dels quals s'han redescobert no fa pas més de mig segle i han esdevingut famosos i apreciats.

Tornant a la nostra cuina domèstica, els que tinguin records del temps de postguerra encara varen viure l'hàbit de cuinar i menjar a casa, com

s'havia fet sempre. Era una època de mancances que sovint eren superades amb enginy.

Entre els llibres de cuina que conservo n'hi ha una que parla de la cuina de l'aprofitament, una pràctica que no era exclusiva de la gent deprimida econòmicament sinó que també era utilitzada per la gent acomodada i àdhuc la benestant. El menjar, abans, es tenia per cosa sagrada. No es llençava res, i fins i tot el pa sec, era la matèria prima d'unes excel·lents sopes de menta, de ceba o d'all o d'unes bones postres de torrades de Sta. Teresa. La gent, en el seu poble o ciutat, no anava al restaurant si no era pas en ocasió d'una celebració específica o amb motiu d'estar de viatge.

En els terrats del barri vell de Girona dels anys 40 del s. XX proliferaven les gàbies de conills, de pollastres i gallines. Unes gàbies de factura casolana i de dubtosa estètica si els constructors no eren manetes o eren fusters.

La gent es criava conills, pollastres i gallines i fins i tot algú tenia alguna lloca que, a l'hivern, per fer-li pujar la temperatura d'incubació, de tant en tant, se li subministrava una mica de molla de pa sucada en vi. Això donava per cobrir els plats estrella de les festes anyals i onomàstiques.

Ja m'agradaria veure com s'ho faria ara el membre de la família encarregat de matar i netejar un pollastre o un conill.

En els propers articles, i probablement entre altres causes, parlarem dels plats senzills com el trinxat, les croquetes de carn d'olla, de les sopes, la pasta i les truites i altres plats modestos que eren el dia a dia de la majoria de la gent a pagès i a ciutat.

Abans, el capítol del menjar era el primer en els presupostos familiars. Les altres coses anaven a remolc. Ara, sovint, s'han trastocat els termes.

Molta gent amb pocs recursos i amb enginy han aconseguit no passar gana i no solament això sinó quan alguns d'aquest intent han sorgit de la necessitat d'alimentar una família nombrosa i ho han aconseguit



Plaça de la Independència



Ahir

Plaça de la Independència, ubicada al bell mig de la ciutat i inclosa en l'Inventari del Patrimoni Arquitectònic de Catalunya.

Durant el confinament, la Plaça de la Independència i la resta de la ciutat van perdre la seva afluència i el bullici que tant les caracteritzaven.

Foto: Manel Lladó
El punt-Avui



Avui

La Plaça ha recuperat la gent, el comerç i la vida, adaptant-se a la "nova normalitat" i tornant a abraçar l'alegria de les festes de Nadal.