

BUTLLETÍ

Consell Consultiu de la Gent Gran de Sabadell



**Consell Consultiu
de Persones Grans
de Sabadell**



Gener 2024

EDITORIAL / PRESENTACIÓ

Senyora Marta Farrés, alcaldessa de Sabadell

El butlletí que teniu a les mans és fruit del treball del Consell Consultiu de Persones Grans de Sabadell i una eina que vol contribuir a difondre la important tasca que aquest Consell porta a terme, així com a posar sobre la taula qüestions o temes d'interès per a les persones grans de la ciutat.

En aquest sentit, vull agrair el compromís dels membres del Consell i de tots aquells que el fan possible dia a dia. I subratllar el gran valor d'aquest organisme com a espai de participació de les persones grans en allò públic, que treballa pels seus drets i vetlla per la cohesió, per donar resposta als seus interessos i problemàtiques, fomentar la interacció social i evitar situacions com la solitud no volguda i per la salut d'aquest col·lectiu. En definitiva, per la seva qualitat de vida.

Vull felicitar els membres del Consell pel nou projecte comunicatiu que enceten amb aquest butlletí, que servirà per reforçar el treball en xarxa i animar a la participació de tothom en els temes col·lectius. Continuem, junts, treballant pel benestar de les persones grans i, per tant, per una ciutat millor.

Marta Farrés
Alcaldessa de Sabadell

QUÈ ÉS EL CONSELL CONSULTIU DE LA GENT GRAN

És un òrgan de participació sectorial, creat l'any 2000, amb la finalitat d'estimular i canalitzar la participació de la ciutadania i de les seves associacions en la gestió dels afers generals de la ciutat i especialment en els relatius a la gent gran, oferint un espai d'influència ciutadana i de corresponsabilitat que enriqueixi la pràctica de l'administració i el govern municipal.

ELS OBJECTIUS DEL CONSELL CONSULTIU DE LA GENT GRAN

1.- Treballar i fer propostes de millora a l'Ajuntament.

- El Consell no pot implementar ni decidir la posta en marxa de cap de les seves propostes. La seva missió és fer propostes de millores i seguiment de com i quan es posaran en marxa.

2.- Donar opinió en representació de la gent gran de Sabadell

- De les propostes i actuacions de l'Ajuntament que vulgui posar en marxa.

3.- Informar i crear canals de participació i comunicació mútua.

- Per augmentar el coneixement d'activitats que es fan entre el col·lectiu de la gent gran, en els diferents estaments. També les possibilitats per tenir el que definiríem com una jubilació activa.

4.- Que el Consell ajudi a donar possibilitats de participació i activitats

- Per aconseguir una jubilació activa.

EN ELS DARRERS QUATRE ANYS (2019-2023)

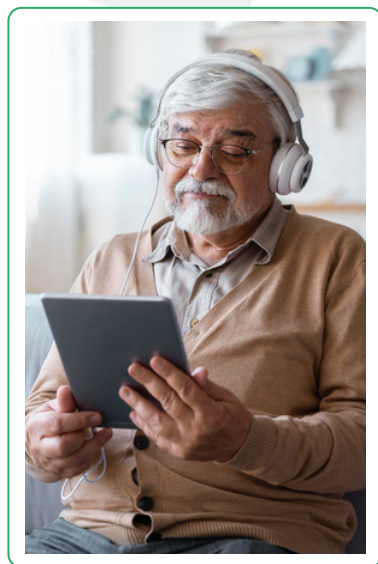
S'han integrat al Consell les següents entitats de la ciutat: Pensionistes de Sabadell, Casal de Gent Gran Can Rull, ASENCAT, Acadèmia Catòlica de Sabadell, Antic Mercat Sant Joan, Aula d'Extensió Universitària de Gent Gran, Complex de Gent Gran Alexandra, Coordinadora de Casals i Entitats de Gent Gran, Llar Gent Gran Can Borgunyó Concòrdia, Amics de la Gent Gran, Associació Gent Gran Casal Sabadell Creu Alta, Junts per Sabadell, PSC, Panathlon Club Sabadell i Parkinson-ARA.

EL CONSELL CONSULTIU HA TREBALLAT EN TRES COMISSIONS:

1. Participació i lleure.
2. Ciutat i comunicació.
3. Solitud no volguda i voluntariat

QUÈ ÉS NECESSARI PER ACONSEGUIR ELS OBJECTIUS DEL CONSELL

1. Ampliar la participació de la gent gran de la ciutat en tasques de comunicació i difusió del Consell.
2. Millorar i fomentar la utilització de les eines de comunicació, com el Telegram 60+.
3. Establir canals de comunicació, entre el Consell i la gent gran de la ciutat, per comunicar temes a treballar i millorar, a las diferents comissions del Consell Consultiu.



QUÈ NECESSITEM PER FER-LOS FACTIBLES

- Fer presentacions a casals, associacions de veïns i entitats relacionades, pel seu contingut o pel seu treball, amb la gent gran.
- Dotar de bústies de suggeriments els casals i entitats.
- Crear un contacte directe: telèfon i un correu electrònic del personal de l'Ajuntament, per poder comunicar i consultar qualsevol dubte que estigui relacionat amb com utilitzar o comunicar-se amb el Telegram que ja està implantat.
- Que tinguem una persona responsable, designada per l'Ajuntament, per rebre peticions, recollir suggeriments a les bústies per temes que es voldria que el Consell treballés per millorar i traslladar les propostes a l'Ajuntament. Aquesta persona, en funció del tema, el traslladaria als responsables de cada comissió, que prèviament haurien escollit un titular i un suplent per a cada comissió.

LA SOLITUD NO VOLGUDA

Què entenem per **SOLITUD** no Volguda?: Un sentiment de trobar-se **SOL**, aïllat, de forma perllongada. Sol a casa, al barri, a la ciutat. Sense ningú que t'escolti. No poder expressar-te. Sentir-se invisible. És un sentiment dolorós.



El pateixen especialment persones grans. Moltes d'elles viuen soles. Et pots sentir sol inclús rodejat de gent. Els joves també es poden sentir sols. Cada persona ho viu diferent. La SOLITUD no és només “exclusió social” ni “aïllament”.

La SOLITUD no Volguda és la pandèmia dels segles XX-XXI, agreujada després de la Primera i Segona Guerra Mundial. Els canvis familiars i socials l'han afavorit. Avui dia a Catalunya, un 22% de les persones grans viuen soles. Un 37% de les dones viuen soles. A Sabadell hi ha més de 8.000 persones grans que viuen soles. El 50% d'elles amb SOLITUD no Volguda, unes 4.000 persones. El problema no és exclusiu de la gent gran.

La SOLITUD no Volguda provoca: Pitjor qualitat de vida i menys benestar. Efectes en la salut: Infeccions, hipertensió arterial, poca energia, falta de motivació, insomni, somnolència i cansament. Deteriorament cognitiu. 20% amb menys memòria i velocitat de processament. Més risc de demència. Efectes psicològics i emocionals: Depressió i desig de morir, sentir por, desesperança, tristesa, buidor. Baixa autoestima i vulnerabilitat. Ansietat. Estrès.

Prevenció de la SOLITUD no Volguda: Detectar-la al més aviat possible. Donar solucions personalitzades. Individuals i col·lectives. Oferir recursos i serveis de proximitat. Fer créixer el Voluntariat. Tothom pot ser voluntari. Voluntariat de Qualitat.

XERRADES PER DISTRICTE

Com millorar la qualitat de vida dins i fora de casa

Miquel Aguilar i Barberà
Unitat de Neurologia i Neuropsicologia

Divendres 24 de Novembre del 2023
Horari: 7 de la tarda
Centre Cívic de la Creu Alta - Cal Balsach
Sabadell - Ctra. de Prats de Lluçanès, 16





Les persones volem viure més i millor i ser feliços. Per aconseguir-ho s'han de donar unes condicions de vida favorables, i els nostres objectius i expectatives personals s'han de poder assolir. Entenem per Qualitat de Vida (QdV), segons l'OMS (Organització Mundial de la Salut), la percepció subjectiva que té la persona de la seva posició en la vida, tenint en compte el context, és a dir la cultura i els sistemes de valors on viu i en relació amb els seus objectius, les seves expectatives i les seves preocupacions. És un concepte complex, que comporta "satisfacció en la vida". La QdV, per a qualsevol persona, implica molts aspectes:

Respecte als seus DRETS:

- Equitat, respecte, dignitat, justícia, igualtat de gènere, accés gratuït, conciliació laboral, llibertat religiosa

Benestar social i econòmic:

- Tipus de treball, entorn laboral. Llar pròpia i adequada

Inclusió social:

- Integració i participació en la comunitat. Suports.

Autorealització:

- Educació i cultura. Competències personals: creativitat, resolució de problemes. Autosuperació. Metes i valors. Independència personal

Xarxa interpersonal:

- Interaccions socials. Xarxa de suport. Interaccions amb grups i persones afins

Salut psicològica:

- Absència d'angoixa. Autoestima. Estabilitat emocional. Resiliència.

Salut física:

- Bona salut (no malalties, no dolor) bon estat físic. Entorn ecològic saludable. Serveis d'atenció sanitària. Serveis bàsics: menjar, higiene, roba.

Una bona QdV implica un “equilibri” en totes les àrees de la vida personal. Els aspectes a considerar són:

Siguem positius

- Cultivem sentiments com l'amor, la gratitud, la proximitat, la confiança.
- Millorem l'ànim amb més somriures, pensaments positius, activitat física, bona alimentació, evitant males sensacions, allunyem-nos dels entorns tòxics.

Siguem optimistes

- Enfront de realitats complicades, com les preocupacions, adversitats, experiències negatives, dolor, malalties.
- Cerquem solucions veient el costat positiu de les coses i així farem factible recollir millors resultats.

Dediquem tems a la família

- Parella, fills, nets i amics.
- Compartim sentiments, emocions, idees, experiències, lectures, silencis, tasques i punts de vista diferents.

Canviem els nostres hàbits

- Els que ens perjudiquen, no posem excuses per fer-ho. Petits canvis.
- Passant del pensament a les paraules i finalment a les accions.

Cuidem la nostre alimentació

- Que sigui equilibrada en quantitat i qualitat.

Cuidem la salut física

- Controls mèdics periòdics. Exercici adaptat. Cuidem les postures.

Dormim bé

- Quantitat i qualitat: 7-8 hores diàries per renovar l'energia del cos.
- Hàbits saludables abans d'anar al llit. Ens ajuden a una son reparadora.

Donem-nos temps per descansar

- Reservem temps, cada dia, per allunyar-nos de tot el que ens estressa.





Una Vida Saludable ens permet viure Més i Millor

Miquel Aguilar i Barberà (Neuròleg)
Martí Sala i Roca (CC de la Gent Gran)

Dijous 21 de Desembre del 2023
Horari: 7 de la tarda
Lloc: Centre Cívic de la Plaça del Treball



Agrupació de Veïns de Gràcia - Centre Cívic de Gràcia



Els 15 Elements que afavoreixen una vida saludable

- 1.- Alimentació equilibrada
- 2.- Exercici físic regular
- 3.- Ser Optimisme i Positiu
- 4.- Evitar contaminants
- 5.- Prevenció i detecció precoç
Evitar els factors que perjudiquen la salut
- 6.- Entorn ambiental saludable
- 7.- Estimulació cognitiva polivalent



- 8.- Prevenir i corregir l'estrès negatiu
Treball de Qualitat
- 9.- Dormir bé en quantitat i qualitat
- 10.- Relacions interpersonals saludables
Temps dedicat a la família, amics i companys
- 11.- Propòsit de vida – Objectius – Metes
- 12.- Gaudir de les petites coses
- 13.- Espiritualitat – creences
- 14.- Evitar tot allò que ens perjudica
- 15.- Vida social – participativa





Els trastorns de conducta quelcom que preocupa a tothom



Miquel Aguilar i Barberà – Neuròleg de la Unitat de Neurologia i Neuropsicologia de Sabadell
Agustina Matas de la Rica (Consell de la Gent Gran de Sabadell)

Dijous 18 de Gener del 2024, a les 19:00 de la tarda
Lloc: Centre Cívic de la Creu de Barberà – Plaça de Castelao 1



Ajuntament
de Sabadell

Agrupació de Veïns de Barberà



En les alteracions de conducta de les persones de 60+, hi ha una sèrie d'aspectes que cal recordar:

- Els trastorns de la conducta són freqüents en las diferents fases de la vida.
- Hi ha trets de personalitat amb una base genètica i un llarg aprenentatge.
- Poden aparèixer per “dany cerebral adquirit” o “processos degeneratius”.
- Un trastorn de conducta pot ser el primer signe d'una malaltia.
- La seva aparició sobtada fa sospitar un procés estructural o funcional.
- Tots ells poden fluctuar i/o agreujar-se i/o acumular-se.
- Sempre són importants i rellevants a nivell personal, familiar i social.
- S'ha de fer prevenció, detecció precoç i tractament immediat.
- Les mesures no farmacològiques són el primer que s'ha de provar.
- Les situacions crítiques, persistents o de gravetat demanen fàrmacs.
- S'ha de evitar en el possible la contenció mecànica.

XERRADES REALITZADES AL 2024

DIA	LLOC	TEMA
2024-01-18	Centre Cívic de la Creu de Barberà	Els trastorns de conducta
2024-02-15	Centre Cívic de Torre Romeu	Què he de fer si em falla la memòria
2024-03-14	Antic Mercat de Sant Joan	La importància de dormir bé i millor
2024-04-11	Centre Cívic de Ca n'Oriac	Una alimentació equilibrada millora la salut
2024-05-09	Centre Cívic de Can Rull	La importància de l'exercici físic per la salut
2024-06-14	Centre Cívic de Sant Oleguer	El mal de cap, una cosa molt freqüent. Què hi podem fer?
2024-07-11	Centre Cívic de Can Llong	Els beneficis de la música



PROPERES XERRADES

DIA	LLOC	TEMA
2024-09-12	Centre Cívic de Can Puiggener 19-21h	Com mantenir l'autonomia personal i reduir la discapacitat
2024-10-03	Centre Cívic de Gràcia 19-21h	Com afrontar i millorar el dolor
2024-11-14	Centre Cívic de la Creu de Barberà 19-21h	Caminar bé i evitar les caigudes
2024-12-12	Centre Cívic del Poble Nou 19-21h	Com adaptar-se a les noves tecnologies

L'ANTIC MERCAT DE SANT JOAN

Adreça: plaça de Sant Joan, 1A
SECTOR CENTRE
08202 SABADELL
Telèfon: 93 725 96 64
Correu electrònic:
mercatsantjoan@ajsabadell.cat
Web: <https://www.sabadell.cat>
Horari: dl.-dv.: 9m.-8v. ds.: 10m.-3t.
Menjador: dl.-ds.: 1-3 t. Cafeteria: 9-11 m.



A la plaça de Sant Joan 1A, al centre de Sabadell, tenim l'antic Mercat de Sant Joan construït l'any 1948 per l'arquitecte municipal Joaquim Manich. Actualment, i des del 2008, és un casal per a gent gran, tot un referent a la ciutat, petit, però ple d'activitats i inquietuds on hi podem gaudir de les següents activitats:

- Informàtica
- Tutories personalitzades
- Xerrades informàtiques
- Daily English (nivell bàsic)
- Activa el teu cervell
- Tardes de jocs
- Salut i benestar
- Body mind "cos i ment"
- Escolta activa (grup de conversa)
- Anglès per viatjar
- Win-Win (Anglès interactiu)
- Català escrit
- Plaer per la literatura
- Sardanes
- Juguem al bridge

En conclusió, el Mercat Sant Joan va més enllà, és una identitat de Sabadell, una oda a la seva riquesa local. Aquest espai enriqueix les relacions humanes i fomenta un sentit de pertinença.

ACADÈMIA CATÒLICA DE SABADELL

C/ Sant Joan, 20
08202 Sabadell
Tel. 93 725 75 19
www.academiacatolica.net;
info@academiacatolica.net



Fundada l'any 1870 és una de les entitats més antigues de Sabadell. Creu de Sant Jordi 1991. Entitat sabadellenca 1996. Medalla d'Honor de la Ciutat de Sabadell 2012.

- Agrupació Fira de Santa Llúcia
- Agrupació de Pessebristes de Sabadell
- Amics dels Goigs
- Associació Sabadell Memorial
- Between Friends. Ball en línia
- Càmera Club Sabadell
- Centre d'Esplai la Teranyina
- Cobla Contemporània
- Col·lectiu de Dones en l'Església
- Coral La Industrial
- Fundació SID Moskitia
- Mans Unides
- Moviment Ecumènic
- Òmnium Cultural
- Aplec de Togores
- Aprofundiment de la Fe
- Banc de Sang
- Biblioteca Sardà i Salvany
- Club de Lectura
- Cursos de Pintura i Dibuix
- Formació
- Cursets
- Conferències
- Revista l'Acadèmia
- Romeria de Sabadell a Montserrat
- Vida Creixent

L'Acadèmia està oberta a la ciutat, per a actes culturals a la sala d'actes, trobades en la seva sala de bar, reunions, etc. Els socis poden utilitzar els seus locals i els no socis també fent un donatiu a l'Acadèmia.

BREU RECORDATORI AL SR ADRIÀ DE MIQUEL



Benvolgudes/ts és tot un honor poder fer un escrit dins del primer exemplar d'aquest consell de les persones grans on l'Adrià de Miquel es sentia tant còmode tot participant sempre incansablement. Avui honrem la memòria d'algú veritablement especial. L'Adrià de Miquel Leal va ser una persona que irradiava bondat, amabilitat i un esperit incansable de lluita pel que creia just, a vegades causes molt compromeses i complicades on no tenia cap problema sempre per defensar aquells que més ho necessitaven. La seva dedicació a les causes socials i la seva amistat incondicional van tocar les vides de molts, inclosa la meva.

Recordo clarament com l'Adrià sempre estava disposat a ajudar els altres, sense importar les circumstàncies. La seva generositat i el seu esperit amigable van crear un ambient càlid i acollidor per a tots els que van tenir el privilegi de conèixer-lo i compartir amb ell diversos espais de participació i lluita. La seva incansable lluita per la justícia social i per aconseguir drets per totes les persones, però en especial per les persones grans, va inspirar a molts i va deixar una petjada inesborrable en la nostra comunitat.

Les històries sobre l'Adrià són innumbrables, cadascuna més commovedora que l'anterior. Tenim la sort de que totes aquestes històries, lluites i vicissituds les va poder recollir en un llibre que va presentar en vida i vam poder llegir-lo, patir-lo i alhora, en moltes ocasions, gaudir amb les seves vivències totes elles molt interessants.



Les seves accions sempre han parlat més alt que qualsevol paraula que puguem dir sobre ell, sempre ho han fet, perquè ha estat un home que predicava amb l'exemple. Encara que la seva presència física ja no està entre nosaltres, el seu llegat d'amabilitat i justícia viurà per sempre en els nostres cors.

En aquest moment de comiat, recordem no sols el buit que deixa la seva absència, sinó també en totes les activitats, les reunions, les lluites compartides, les festes etc... que va compartir amb cadascun de nosaltres. A mesura que continuem endavant, portem amb nosaltres el seu esperit amable i la seva determinació incansable per a fer del món un lloc millor on viure.

Descansa en pau, volgut Adrià. Sempre et recordarem amb afecte i gratitud.

Sergi Gil Montejano

Cap del Servei d'Infància i Persones Grans

ARTICLE D'OPINIÓ

L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT EN LA GENT GRAN

MARTÍ SALA i ROCA (membre del Consell Consultiu de la Gent 60 +)

Quan no tenim obligacions laborals i podem disposar de més temps lliure, la inactivitat, l'apatia, el sedentarisme ens porta a un aïllament que no ens convé.



L'activitat física, també la mental i social, ens aporta nombrosos beneficis i contribueix a prevenir malalties, per exemple les cardiovasculars. La nostra massa muscular va disminuint a causa de l'envelliment, ens convé aturar-ho i fent exercici físic ho aconseguirem. L'activitat física en la gent gran ens pot ajudar a:

- Omplir els temps lliure amb activitats d'oci
- Evitar la soledat i una possible depressió associada
- Sentir-se integrat en un grup i fer noves amistats
- Beneficia l'estat d'ànim i la reducció de l'estrès
- Permet mantenir la capacitat respiratòria
- Potencia la força, la resistència i la flexibilitat
- Millora els reflexos i tendeix a reduir els riscos de caigudes
- Ajuda a mantenir el pes i per tant pot evitar la obesitat

És aconsellable escollir un tipus d'activitat física o esport, adequat a les nostres condicions físiques i de salut i és recomanable, si pot ser, obtenir un consell mèdic previ.

També hem d'escollir una activitat que ens vingui de gust i ens motivi i que ens resultin divertides i gratificants i que de forma progressiva puguem incorporar al nostre dia a dia.

Hi ha molta quantitat de coses a fer com a activitat física:

- Caminar i/o fer excursionisme. Caminar és fàcil i econòmic.
- Anar en bicicleta. Afavoreix la salut cardiovascular.
- Practicar algun tipus de gimnàstica.
- Nedar i/o fer exercicis a l'aigua.
- Ballar amb diferents ritmes, balls en línia, sardanes...

A Sabadell disposem de moltes entitats (també els casals) que fan activitats. Tenim un rodal que ens permet caminar, anar en bicicleta, fer excursionisme, en un entorn agradable i ple de natura.

Amb aquesta quantitat de beneficis i millores, hem de renunciar-hi. La meva resposta és **NO**.



PREGUNTES DEL CONSELL CONSULTIU DE LA GENT GRAN

LA PREGUNTA DEL TRANSPORT

Quin és el pla d'execució de l'Ajuntament en relació amb les propostes del transport presentades pel Consell consultiu de la Gent Gran?

En les pròximes setmanes l'Ajuntament inicia la Comissió per a la redacció de la nova ordenança reguladora de la tarifació social en la qual hi haurà un procés de participació per recollir i valorar les peticions d'entitats i ciutadans en relació amb aquest servei i determinar els requisits i criteris de funcionament. S'incorporarà en aquesta comissió el Consell consultiu de gent gran i se us mantindrà informats.





PREGUNTES AL CONSELL CONSULTIU DE LA GENT GRAN

VOLS COMUNICAR-TE AMB EL CONSELL DE GENT GRAN I ESTAR AL DIA DE LES NOTÍCIES?

Bústia de suggeriments en línia.

<https://web.sabadell.cat/consell-consultiu-gent-gran/bustia-consell-gentgran>

Telèfon

93 745 34 12

<https://www.sabadell.cat/ca/fitxa-repert:ori/129428-repertori-26491>

Mail

consellgentgran@ajsabadell.cat

Telegram

<https://t.me/Sabadell60imes>

ENCARA NO FORMES PART DEL TELEGRAM 60+?

- ▶ Descarrega l'aplicació **"TELEGRAM"**
- ▶ Crea el teu compte **introduint el teu número de telèfon**
- ▶ A la interfície principal, fes clic sobre la icona de la lupa, a la cantonada superior dreta. En la barra de cerca tecleja el nom del canal **"Sabadell 60+"**.
- ▶ A la nova finestra que es desplega, en la part inferior, **veuràs l'opció d'Unir-me, selecciona-la i llest!**

SABADELL
CIUTAT AMIGA
DE LES
PERSONES
GRANS



Ajuntament
de Sabadell



Consell Consultiu
de Persones Grans
de Sabadell

