

# BUTLLETÍ

Consell Consultiu de la Gent Grande Sabadell



**Consell Consultiu  
de Persones Grans  
de Sabadell**



## EDITORIAL / PRESENTACIÓ

Benvolguda ciutadania, veïns i veïnes de totes les edats, petits i petites, i grans, tenim la sort de viure en una ciutat com Sabadell, que evoluciona de forma positiva a molts nivells. Podem estar esperançats que es compleixin els objectius de Ciutat Amiga, ciutat amiga de les persones grans, ciutat cuidadora, ciutat que defensa els drets de les persones amb discapacitat, ciutat solidària, ciutat defensora del català i altres temes que ens omplen d'orgull d'esperança.

A la nostra ciutat hi ha una filosofia de donar visibilitat a tots els col·lectius sense excepció, amb activitats dirigides a què el màxim de persones gaudeixin d'un millor benestar en el decurs de tot l'any, i aconseguir, un envelliment saludable per la nostra població. Tenim present la ciutat com a conjunt, on tots els barris agrupats en districtes, on tenen cabuda totes les cultures, respectant sempre les diferents i pròpies necessitats i peculiaritats. Cal anar-les cobrint pas a pas i sense pausa, amb la participació de tots.

En el butlletí, que avui arriba a les vostres mans, parlem de temes necessaris. Ha arribat un estiu on la calor és i seguirà sent molt intensa, seguint aquesta onada de canvis climàtics permanents. És temps de vacances per molts dels nostres treballadors i treballadores i hem d'evitar en el possible el tancament d'espais saludables, de solidarització i de protecció de l'entorn. El Consell Consultiu de la Gent Gran demana i l'Ajuntament treballa per fer factible els "refugis climàtics" arreu de la ciutat. Tots i totes volem que els mesos d'estiu no s'aturi allò que afavoreix a les persones grans.

En el butlletí fem un record visual de les activitats de districte, desenvolupades i dirigides a millorar l'estil de vida i de la salut de la població en general. De fet, la conferència de ciutat, ens va aportar coneixements per afrontar de la millor forma possible la declaració de la Renda.

Ens agrada informar que donem llum a dues de les activitats o entitats de ciutat, que aporten suport a persones que conviuen amb situacions de patologia neurodegenerativa, sigui demència o bé Parkinson, i alhora en aquest butlletí parlem de l'Aula Universitària de les Persones Grans, que ofereix coneixements multiculturals a moltes persones de la ciutat.

Les residències per persones grans, estiguin o no afectades raonablement en la seva salut, s'han de considerar espais segurs, que permetin trencar situacions d'aïllament social i de solitud no volguda, aportant un ambient de família que complementi les necessitats físiques, emocionals i espirituals.

Un dels articles d'aquesta revista ens parla d'una forma d'espiritualitat humana, que apropa fronteres, que uneix compromisos. Finalment, hi ha experiències personals colpidores, que ens poden ajudar a tots a afrontar una vida complexa, amb reptes per poder superar, sobretot si al nostre costat tenim el suport necessari.

Us convidem a tots i a totes a veure el Butlletí, com una finestra de ciutat on tothom pot aportar el necessari per a la millora de la ciutat i fer que tots els qualificatius esmentats al principi puguin ser realitat.

## EL DRET A L'ACOMPANYAMENT AFECTIU

**Manel Borrell (President) i Maurici Blancafort (Coordinador)  
Fundadors de Son Base**



La solitud no desitjada és conseqüència d'una societat cada vegada més distant, en la que la tecnologia apropa els llunyans i allunya els pròxims, en un fenomen universal per la immediatesa que deriva a la pèrdua de relació directa entre persones.

Les pantalles han substituït el contacte físic i massa sovint és més difícil passar el temps en companyia amistosa. Aquest fet afecta milers de persones, especialment a les més vulnerables i que no tenen capacitat d'interactuar i, així, queden aïllades. Cada vegada hi ha més consciència del problema i totes les institucions s'organitzen per revertir aquesta situació, és un fenomen universal.

Un grup de persones voluntàries entenen que no té sentit lluitar contra la solitud no desitjada i que s'hauria de garantir, d'alguna manera, una companyia de qualitat. Fa falta una norma constituïda en un dret, que determini el fet de poder interactuar lliurement. L'ésser humà és social per naturalesa i sense aquesta interacció no es pot realitzar personalment. La Carta dels Drets Humans de l'ONU de l'any 1947 no va preveure aquest fet.

A conseqüència d'això, aquest grup va definir el concepte amb les sigles "DA+" (dret d'acompanyament afectiu) que quedà especificat com: "totes les persones tenen dret a relacionar-se i a ser tractades amb afecte". A sentir-se acompanyades, i que aquesta relació, entre iguals, sigui efectiva, lliure, bilateral, directa, afectiva, respectuosa i consentida".

En lloc de lluitar contra la solitud no desitjada, s'organitzen per impulsar aquesta norma en positiu i han fet molta feina, fins al punt de fer-se visibles arreu. Primer es va constituir com a organització i van fundar Som Base, una associació que es defineix com a aconfessional i no partidista, formada per persones voluntàries polítiques.

El seu manifest fundacional diu: “Tenim la voluntat de constituir una estructura organitzativa que presti serveis de coneixement, debat, formulació i difusió de propostes entre participants i representants polítics. Aquestes seran impulsades i gestionades per voluntaris/es per possibilitar i permetre una societat catalana lliure, justa i equitativa, influïent en la gestió sociopolítica davant dels representants institucionals”.

Tot seguit van presentar i impulsar un grup de treball d'entitats que els donés suport en aquest repte. Van aconseguir la complicitat d'Amics de la Gent Gran, Affinity, Avismón, Càritas, Creu Roja, Telèfon de l'Esperança, Roure, Federació Catalana del Voluntariat Social i les federacions FATEC, Taula Tercer Sector, etc. Tenen l'adreça a la Plaça Gal·la Plàcidia, 11 2n 2a 08006 Barcelona [info@sombase.org](mailto:info@sombase.org) Telèfon 932 177 631 [www.sombase.org](http://www.sombase.org) 2

Finalment, varen presentar les propostes en l'àmbit polític, guanyant complicitats amb diferents formacions polítiques de tot l'arc parlamentari. D'aquí que hagin obtingut importants èxits, com són unes declaracions institucionals i mocions a favor del DA+ localment, a Barcelona, Girona, Sabadell, Pineda, Diputació de Barcelona, en l'àmbit de país, el pronunciament dels parlaments català i basc i, en l'àmbit estatal, es va impulsar la proposta no de llei al Congrés dels Diputats, i una moció al Senat. De fet, en aquesta moció s'insta al govern espanyol a impulsar el DA+ a les Nacions Unides.

Per últim, cal destacar que les persones voluntàries de Som Base entenen que hi ha dues fases del projecte: la del reconeixement i la de la implementació. El primer repte és l'ús generalitzat del concepte DA+, tant en l'àmbit tècnic, com docent i institucional. El segon, implica l'aplicació de mesures de protecció d'aquest dret a tots els nivells. Això ha comportat un coneixement molt acurat de la problemàtica i de les possibles fórmules. El projecte que impulsen aquest grup de persones voluntàries és immens i calen moltes mans i complicitats per a fer-lo possible.

## XERRADES CONSELL CONSULTIU GENT GRAN

### Els Beneficis de la Sexualitat Sana i Respectuosa

Laura Clotet  
Mestressa de família per vocació  
psicòloga per desig

Miquel Aguilar  
Neuròleg - Unitat de Neurologia de Sabadell  
Membre del CO de la Gent Gran de Sabadell

Dimarts dia 13 de maig 2025, a les 6 de la tarda  
Sabadell, Casal Pare Guari, Rambla 69

Organitza: Col·laboració:



### Segona Conferència de Ciutat ASPECTES MÉS RELLEVANTS EN LA DECLARACIÓ DE RENDA DE 2024

organitza: Col·laboració:



Eva Gutiérrez Rodríguez  
Planificadora Patrimonial Banca Privada BBVA  
Membre del Consell Consultiu Gent Gran de Sabadell

Divendres dia 11 d'abril del 2025. Horari: 6 de la tarda  
Auditori de l'Espai Pare Guari, Rambla 69

### Meri Salguero (Fisioterapeuta) i Miquel Aguilar (Neuròleg)

Centre Cívic de la Creu de Barberà, dijous dia 14 de novembre a les 19:00 hores  
Adreça: Plaça de Castelao, 1



### Els beneficis de la lectura al llarg de la vida

Miquel Aguilar (Neuròleg (CCGG) i Jep Barceló (Actor de teatre)

Divendres 21 de març del 2025. Horari: 6 de la tarda  
Centre Cívic de Ca n'Oriac - Adreça: Carrer d' Arousa, 2



### Com adaptar-se a les noves tecnologies

Miquel Aguilar (Neuròleg) i Albert Aguilar (Programador Web)

Centre Cívic de Poble Nou, dijous dia 12 de desembre a les 19 hores  
Adreça: Carrer del Remei 1  
Com arribar: BUS L4, L23, L44, F4



### Comunicar-se be i millor. La Sordesa.

Miquel Aguilar i Barberà (Neuròleg) (CC Persones Grans)

Divendres 17 de gener del 2025. Horari: 6 de la tarda  
Centre Cívic de la Creu Alta-Cal Balsach - Sabadell  
Adreça: Ctra. de Prats de Lluçanès, 16



## Segona convocatòria al RECONeixEMENT PÚBLIC al TREBALL per a les PERSONES 60+ Premi "ADRIÀ MIGUEL LEAL"

L'any 2024, des del Consell Consultiu de la Gent Gran, vàrem començar amb la instauració i posada en marxa d'aquest reconeixement que es va lliurar a: l'Associació de Veïns de Campoamor pel seu projecte ESCOLA DE VIDA DEL SUD de SABADELL.

Som l'any 2025 i toca convocar la segona edició, per tant, des d'aquí cridem a totes les entitats o persones que s'animin a presentar el seu projecte, accions i actuacions destinades a millorar les condicions de vida de les persones grans de la nostra ciutat.

Les candidatures es poden presentar des d'ara mateix i fins al 31 de juliol de 2025. El formulari haurà de detallar mínimament el nom de l'entitat, les dades de contacte, el nom del projecte i una explicació àmplia de la descripció i justificació del projecte. Els formularis es poden presentar telemàticament o també presencialment a Cicles de Vida de l'Ajuntament de Sabadell o al Consell Consultiu de les Persones Grans de l'Ajuntament de Sabadell.

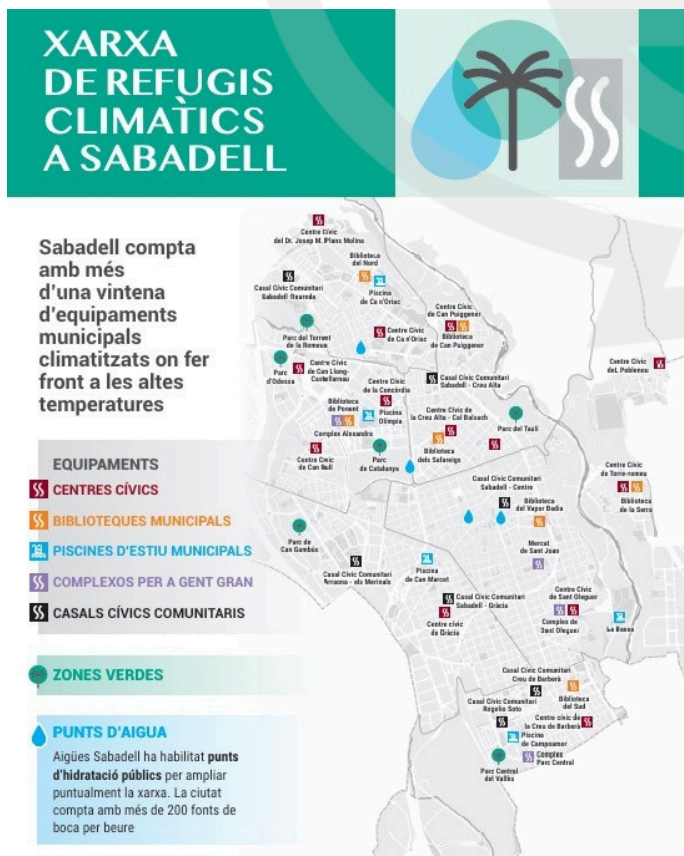
## REFUGIS CLIMÀTICS: UN AIRE NECESSARI

**Joana Calls**

**Psicòloga—Creu Roja de Sabadell**

### Sempre Acompanyats

L'estiu ens porta altes temperatures, que poden ser especialment perilloses per les persones grans, ja que el cos no regula els canvis sobtats de temperatura. En aquest context, els refugis climàtics, entesos com a espais climatitzats oberts a la població, es presenten com una solució essencial per protegir la salut física i també el benestar emocional de la població. Aquests espais ofereixen oportunitats per protegir-se de la calor, però també oportunitats necessàries per a la interacció social, ajudant a reduir el sentiment de solitud no volguda.



## **Espais de relació: reduïm la solitud**

Els espais de trobada durant els mesos d'estiu, juguen un paper central en la promoció de la interacció social per les persones grans. A la ciutat de Sabadell ens trobem amb una gran majoria d'espais públics que durant el mes d'agost estan tancats al públic, per tant, en queden pocs d'equipaments oberts i accessibles per la població. La solitud no desitjada és un problema significatiu entre les persones grans i pot portar a diverses patologies, tant físiques com emocionals, incloent-hi la depressió, el deteriorament cognitiu i les malalties cardiovasculars.

Els espais de relació, dins dels refugis climàtics, permeten a les persones grans interactuar, compartir experiències i establir vincles significatius. Els espais condicionats i adaptats no només ajuden a combatre la soledat, sinó que també ofereixen múltiples beneficis, com la millora de l'estat d'ànim, l'augment del sentit de pertinença i també fomenta la mateixa independència.

Des del programa "Sempre Acompanyats" de la Fundació la Caixa, juntament amb la Creu Roja i l'Ajuntament de Sabadell té com a objectiu combatre la solitud no desitjada que afecta les persones més grans de 60 anys. A Sabadell la seva presència és des del 2021 a la zona Sud, concretament als barris d'Espronceda i de Campoamor. Des de l'any 2023, conjuntament amb el grup d'Acció Social, on participen tant entitats socials com l'administració pública, s'han organitzat perquè durant els mesos d'estiu les persones grans puguin seguir relacionant-se i estar vinculades a la comunitat amb el projecte. L'Estiu Actiu ha permès a més d'un centenar d'espais comunitaris territorials esdevenir refugis climàtics i espais condicionats, de la mà d'entitats veïnals i dels edificis municipals o entitats

### **Espais de trobada i de relació.**

Els refugis climàtics i els projectes, com l'Estiu Actiu, no només proporcionen un alleujament físic de la calor extrema, sinó que també juguen un paper central en la reducció de la solitud no desitjada entre les persones grans. Els espais adaptats i condicionats, com biblioteques, locals veïnals i centres comunitaris entre altres, es converteixen en punts de trobada on les persones grans poden interactuar i socialitzar. Aquests espais haurien d'estar dissenyats per ser accessibles i còmodes, per facilitar la participació de les persones grans en activitats comunitàries.

Durant l'any 2024, en el marc de l'Estiu Actiu i del programa d'activitats per la gent gran, es van executar una trentena d'activitats relacionals per les persones més grans de 60 anys: caminades, xerrades i punts de trobada van ser essencials per la creació d'espais d'intercanvi i establir nous vincles i relacions que van ajudar a reduir el sentiment de solitud no volguda. Les relacions socials són fonamentals per combatre la solitud no desitjada. Als refugis climàtics, les persones grans tenen l'oportunitat de participar en activitats grupals, tallers i esdeveniments que fomenten la creació de vincles socials. Aquestes interaccions no només milloren l'estat d'ànim, sinó que també proporcionen un sentit de pertinença i comunitat.

### **Beneficis psicològics i emocionals**

La solitud no desitjada pot desencadenar problemes de salut mental, com la depressió i l'ansietat. Els espais climàtics ofereixen un entorn segur i acollidor on les persones grans poden compartir les seves experiències i sentiments, cosa que ajuda a reduir l'estrès i l'esmentada ansietat. A més, la participació en activitats socials estimula el cervell i pot retardar el deteriorament cognitiu.

### **Participació comunitària**

La participació comunitària és fonamental per reduir la solitud no volguda, ja que afavoreix la creació de xarxes de suport i d'ajuda mútua. Aquestes xarxes sovint proporcionen un sentit de pertinença i connexió, essencials pel benestar emocional. La participació d'entitats, siguin privades o públiques, com també de l'administració, dignifiquen i afavoreixen els vincles essencials per reduir el sentiment de solitud no volguda. Els refugis climàtics són essencials per protegir la salut física de les persones grans durant l'estiu, però el seu valor va més enllà de la climatització. Aquests espais també són necessaris per fomentar la interacció social, combatent la soledat i millorant la qualitat de vida de les persones grans.

## AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA DE SABADELL PER LA GENT GRAN



### **Agustina Matas** **Consell Consultiu de la Gent Gran**

L'Aula d'Extensió Universitària de Sabadell per la Gent Gran, "l'Aula", és una associació cultural catalana que té per objectiu difondre la cultura de l'àmbit universitari a persones de més de 55 anys. Està vinculada a la Universitat Autònoma de Barcelona i federada a AFOPA, agrupació d'aules de formació permanent per la Gent Gran de Catalunya. En aquest moment té 1.200 socis i sòcies.

Amb aquesta finalitat, l'Aula organitza un programa anual de classes, cursos monogràfics, fòrums, visites culturals, aules itinerants i altres activitats de caràcter cultural per les seves persones associades.

Sense ànim de lucre ni cap adscripció religiosa ni política, està oberta al coneixement de la realitat canviant del nostre món, i connecta també amb el coneixement de fets i vivències dels temps passats i amb els actuals.

L'Aula té una Junta que es va renovant periòdicament i compta amb una trentena de persones col·laboradores voluntàries, en les diverses tasques necessàries per al seu funcionament, administració, coordinació dels auditoris, docència, tresoreria, comunicació, etc. Les activitats són presencials. Es fan sortides, aules itinerants, viatges o visites culturals

## PARKINSONARA I MEMÒRIA AVUI



**PARKINSONARA** 

**Telèfon: 937264594**

[parkinsonara@gmail.com](mailto:parkinsonara@gmail.com)

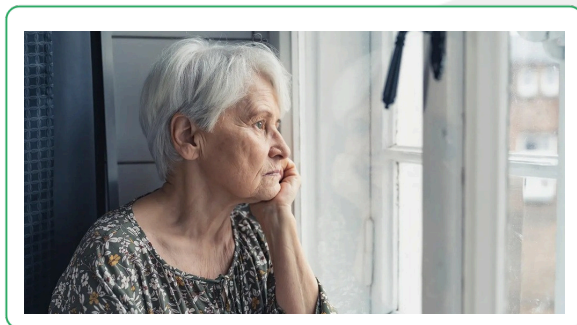
[memoriaara@gmail.com](mailto:memoriaara@gmail.com)

Parkinson Ara (2013) i Memòria Avui (2021) són dues associacions nascudes a Sabadell que treballen de forma conjunta per oferir informació, formació i suport, a les persones que conviuen amb malalties neurodegeneratives (pacients i familiars). Aquestes malalties poden ser el Parkinson i altres Parkinsonismes, o processos de deteriorament cognitiu i conductual, sigui la malaltia d'Alzheimer o bé d'altres que poden conduir a la demència. A causa de l'elevada freqüència d'aquestes afeccions en la població, sobretot en persones de més de 60 anys, les seves activitats són alhora específiques i també dirigides a tota la població.

### **Activitats:**

- Informació i formació dirigida a les persones afectades i al seu entorn familiar.
- Conferències formatives presencials amb temes específics i de vida saludable.
- Conferències virtuals formatives amb temes específics i generals de salut.
- Grup d'ajuda mútua per persones afectades de Parkinson i Parkinson Plus.
- Grup d'ajuda mútua per persones amb deteriorament cognitiu lleuger.
- Grup d'ajuda mútua per familiars de persones afectades de demència.

## GRUP DE TREBALL DE SOLITUD NO VOLGUDA



El grup de treball de la solitud no volguda del Consell Consultiu de la Gent Gran de Sabadell es va crear fa cinc anys. Està constituït per persones voluntàries que representen a diferents entitats de la ciutat.

Els seus objectius han anat en augment, a mesura que s'ha anat treballant i descobrint la dimensió del problema. Una realitat que afecta moltes persones grans, especialment les que viuen soles o se senten soles. Sense oblidar, cada cop més, que moltes persones joves pateixen, avui dia, aquesta circumstància de vida desfavorable.

Així, els objectius del grup de treball són:

- Conèixer la realitat de la solitud no volguda a la ciutat.
- Detectar persones que la pateixen.
- Donar solucions a cada cas particular (punt de voluntariat).
- Estudiar i analitzar les seves conseqüències.
- Estimular el voluntariat com una forma de solució.
- Sensibilitzar a la població (joves, adults i grans).
- Dret a l'acompanyament afectiu (com a estratègia preventiva).
- Fomentar activitats que facin de Sabadell ciutat amiga.
- Aportar i compartir experiències, d'entitats i programes.
- Coordinació de les diferents iniciatives i evitar encavalcaments.
- Gestionar la detecció, la solució i el seguiment.

Tots i totes tenim quelcom a dir i a fer, en la detecció de la solitud no volguda: veïns i veïnes, les associacions veïnals, els equips d'atenció primària, els comerços, les farmàcies, els centres cívics, els hospitals o les unitats de psiquiatria que detectin situacions de crisi.

## LES RESIDÈNCIES DE LA NOSTRA GENT GRAN EN L'ACTUALITAT

**Sílvia Vila**

**Membre del Consell Consultiu de la Gent Gran de l'Ajuntament de Sabadell**



L'envelliment de la població és un fenomen global que planteja reptes significatius per a les societats occidentals. A Catalunya, aquest repte es tradueix en una demanda creixent del sector de les cures per persones grans, amb necessitats cada vegada més complexes, ja sigui per ser ateses en el seu domicili particular o en un servei especialitzat.

En aquest context, el sector de les residències geriàtriques juga un paper fonamental per garantir una atenció digna i de qualitat, a les persones grans en situació de dependència, que no poden continuar vivint a casa seva. L'augment de la demanda de places planteja importants reptes a casa nostra, d'entre els que destaquen el finançament del servei i la formació de personal qualificat.

En els darrers anys, però, les residències geriàtriques han fet grans esforços en el camp de la innovació, per tal de respondre a les necessitats de les persones residents, millorant la seva eficiència i qualitat en el servei. El sector no és aliè als canvis tecnològics que vivim com a societat. Per exemple, és cada cop més habitual que les residències comptin amb sistemes de monitoratge i seguiment de la salut, sensors cada cop més precisos, aplicacions per millorar la comunicació amb els familiars així com robòtica que contribueix a millorar la qualitat de vida de les persones residents.

També cal valorar el canvi de paradigma que el sector ha experimentat en els darrers anys, a l'hora de millorar en el respecte a la voluntat i les preferències dels seus residents. Ara la persona està al centre, i les residències s'han dotat de protocols per garantir que es fan tots els esforços possibles perquè la persona se senti com a casa.

Igualment, el sector també viu un clar canvi de tendència, pel que fa a respectar la dignitat de la persona, eliminant les subjeccions a les persones amb demència avançada i amb risc de caigudes. Una vegada més, la recerca i la investigació ens han aportat l'evidència científica que ens mostra clarament que les subjeccions són contraproductives i que si volem minimitzar fugues i caigudes, i que aquestes no tinguin conseqüències greus, cal fer de les residències un entorn segur i adaptat, apostant per la prevenció i els mètodes de seguretat passiva.

En aquest sentit, també cal destacar l'aposta per les teràpies no farmacològiques que, sostingudes per l'evidència científica, contribueixen en la millora de la salut física i mental. Alguns exemples són l'estimulació multisensorial o les plataformes de realitat virtual per a la rehabilitació cognitiva. Sense oblidar, és clar, la importantíssima contribució dels professionals de la fisioteràpia i la teràpia ocupacional.

També cal valorar el canvi de paradigma que el sector ha experimentat en els darrers anys, a l'hora de millorar en el respecte a la voluntat i les preferències de les seves persones residents. Ara la persona està al centre, i les residències s'han dotat de protocols per garantir que es fan tots els esforços possibles perquè aquesta se senti com a casa. Igualment, el sector també viu un clar canvi de tendència, pel que fa a respectar la dignitat de les persones, eliminant les subjeccions a les quals tenen demència avançada i que tenen el risc de patir caigudes. Una vegada més, la recerca i la investigació ens han portat a l'evidència científica que ens mostra clarament que les subjeccions són contraproductives i que si volem minimitzar fugues i caigudes, i que aquestes no tinguin conseqüències greus, cal fer de les residències un entorn segur i adaptat, apostant per la prevenció i els mètodes de seguretat passiva.

El present és exigent amb el sector de les residències, i el futur que arribarà ben aviat també. Per això, ara més que mai, el compromís de les administracions, el foment de la innovació i la investigació, la formació del personal, la col·laboració públicoprivada i la participació activa de la gent, per arribar a definir com volen que siguin les residències del país, són elements clau que marcaran el nostre destí. Sense oblidar, és clar, l'enorme compromís i dedicació de totes les nostres persones professionals



## ESPAI D' ESPIRITUALITAT I FRATERNITAT

### Pere Freixa Membre del Consell Consultiu de la Gent Gran de Sabadell

El món, actualment, viu un període de grans transformacions pel que fa a la religió i les diferents creences existents, viu un període de grans transformacions. En molts països, les institucions religioses tradicionals han perdut pes en la vida quotidiana de les persones, ja sigui per la secularització, per l'evolució de la societat, per la desconfiança en les jerarquies religioses o per la sensació que aquestes institucions no han sabut adaptar-se als nous temps. Així i tot, la necessitat de trobar un sentit més profund a la vida, un vincle espiritual i un lloc de pertinença, continua ben viva.

Potser seria millor crear un nou espai de convivència, entre diverses ideologies i també amb aquells que no s'identifiquen amb cap religió tradicional, però que cerquen una experiència espiritual o un sentit de comunitat i fraternitat.

En aquest espai, ningú ha de renunciar a la seva essència, sinó que es tracta de trobar punts en comú en els valors fonamentals: la compassió, la solidaritat, la recerca de la pau interior i la connexió amb les altres persones, en definitiva, l'evolució com a éssers humans en el camp més espiritual.

Aquest model de convivència ja es pot veure, en bona part, en iniciatives espirituals com el diàleg interreligiós, el moviment ecumènic o fins i tot en les comunitats espirituals no confessionals que posen l'èmfasi en la interioritat, la meditació i la cura mútua. La idea central d'aquest enfocament no és imposar una veritat única, sinó reconèixer i respectar la riquesa de cada persona participant i, alhora, oferir un espai d'acollida per tots i totes.

Al mateix temps que hi ha un desencant, dins el món religiós, també hi ha una evolució i un creixement de pràctiques espirituals no institucionalitzades, com el "mindfulness", el ioga o la contemplació de la natura, que sovint responen a la necessitat de connectar-se amb una dimensió més gran sense haver de passar per dogmes establerts. També hi ha grups que treballen en l'ajuda social i humanitària des d'un esperit d'amor universal, sense una bandera religiosa concreta, però amb valors que moltes tradicions espirituals i religioses comparteixen espai d'espiritualitat i fraternitat.

## CONÈIXER EL DIAGNÒSTIC QUE T'ACOMPANYA POT CANVIAR-TE LA VIDA EN POSITIU

Maria Barceló Bonada  
Vicepresidenta de Parkinson ARA

Ha passat molt de temps, però certes coses no s'obliden. Jo vivia a Itàlia, i va ser quan encara era molt jove, amb 46 anys, que vaig començar a no estar bé. Van ser uns anys difícils, ningú em sabia dir el que tenia. Vaig passar per diferents hospitals, Milà, Torí, Ivrea. Sobretot a Milà la meva experiència va ser molt dolenta, ja que volien fer-me creure que tots els meus problemes eren psicològics, i volien forçar-me a fer una teràpia psiquiàtrica. Per fortuna m'hi vaig negar, vaig signar l'alta voluntària i vaig marxar.

Tot aquest calvari va durar uns dos anys, fins que un doctor de l'hospital d'Ivrea, un poble del nord d'Itàlia, al Piemont, a qui hi estic molt agraïda malgrat que anava molt perdut, em va enviar a Lió (França) on hi ha un centre neurològic molt avançat. El metge de Lió, que em va visitar, tan sols li va caldre veure'm per dir-me que tenia Parkinson.

Per a mi, per estrany que pugui semblar, tenir aquest diagnòstic va ser un alleugeriment. Finalment sabia contra qui havia de lluitar. No va ser gens fàcil començar aquesta lluita: desconeixement del futur, moments d'angoixa, de por, de tristesa.

Vaig començar a llegir molts escrits de persones que tenien Parkinson i explicaven la seva experiència. Llibres on es parlava de la malaltia, del que volia dir estar malalt, de com conviure amb ella.

Aleshores vaig descobrir a Christian Singer, una dona meravellosa afectada d'un càncer, que la va conduir a la mort. He llegit tots els seus bons llibres. Un d'ells, a mi, m'ha canviat la vida. Era un diari que va escriure durant els darrers sis mesos, abans de morir. En el llibre, la senyora Christian, afirmava que "jo no soc la malalta, jo soc la Christian, tinc una malaltia que haig de cuidar, amanyagar..., però la mestressa soc jo".

A mi, aquestes paraules em van canviar la vida de forma radical, les vaig fer meves, sentia que també eren la meva veritat. La malaltia no és només font de llàgrimes, de pors, de patiment, és una eina i una oportunitat de poder créixer, fer-la nostra sabent que jo haig de ser la mestressa. Això no vol dir viure sense pensar en ella, ans al contrari, l'haig d'acollir, cuidar, amanyagar, potser un dia estimar. Molts dies ella guanya, li haig de donar més espai, però la mestressa soc jo, i així mai deixo de fer el que crec que haig de fer. Si un dia treballo massa, ja sé que l'endemà hauré de reposar més, deixar-li més espai, però la mestressa seré jo fins que pugui.



## 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.

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

Bústia de suggeriments on-line.

<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

[consellconsultiugentgran@ajsabadell.cat](mailto:consellconsultiugentgran@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!**

