

# BUTLLETÍ

Consell Consultiu de la Gent Gran de Sabadell



**Consell Consultiu  
de Persones Grans  
de Sabadell**



## EDITORIAL / PRESENTACIÓ



### **Miquel Aguilar i Barberà** **Membre del Consell Consultiu de les** **Persones Grans**

Hi ha un moviment associatiu molt ben desenvolupat a la ciutat de Sabadell. Hi ha una quantitat d'organitzacions que es preocupen de donar visibilitat a les persones grans. Si volem combatre l'edatisme cal participar, de forma activa, en les diferents ofertes de ciutat i demostrar, dia a dia, que realment les persones grans som expertes de vida i un pou de saviesa, i hem de poder compartir la nostra experiència i les nostres vivències amb les generacions més joves. Això implica coneixement i diàleg. En el butlletí que teniu a les vostres mans, entre d'altres, volem expressar la nostra satisfacció i convenciment sobre la utilitat de les jornades intergeneracionals. Per altra banda, el Premi al Reconeixement, en aquest segon any, ha comptat amb cinc projectes d'indubtable qualitat, tots ells mereixedors del guardó. S'ha elegit un projecte de llarga gestació, més de 25 anys, on la lluita de diferents associacions de veïns del sud de Sabadell, amb el suport de l'Ajuntament, la Generalitat i l'aportació econòmica d'Europa, faran possible la construcció de la primera residència pública de Sabadell.

Les persones integrants del Consell Consultiu de les Persones Grans han visitat les instal·lacions dels mossos d'esquadra de Sabadell, on hem trobat amabilitat, expertesa i comunicació en català.

Per un altre costat, en el "Sabadell ciutat de la cultura", Montse Barderi ens comenta que les persones que més s'alimenten de cultura són precisament la gent gran. Cal transmetre a les persones més joves l'interès per aquests esdeveniments culturals.

Entre els continguts del present butlletí, es reflexiona sobre la necessitat de crear espais de conversa, a on dediquem temps a parlar i crear vincles amb les persones grans que estan soles. Una aportació de Moi Chimeno ens invita a reflexionar i a gaudir de l'espiritualitat. A més a més, també podem trobar-hi un article que denota que a Sabadell hi ha un interès especial per la toxicitat de l'amiant, i aquest és un dels motius per parlar-ne.

A més a més, a l'acte celebrat a l'Ajuntament de Sabadell el dia Internacional de les Persones Grans, són d'interès les reflexions de la senyora Maria Rosa Mota, coordinadora dels Casals de la Gent Gran, i el Manifest que el senyor Toni Llorca va expressar, com a portaveu del Consell Consultiu de les Persones Grans de Sabadell. Finalment, s'aporten resums de dues conferències de ciutat i de districte sobre els valors i les oportunitats de viatjar i pel que fa a la sexualitat sana i respectuosa.

## PREMI AL REONEIXEMENT 2025

Des del Consell Consultiu de la Gent Gran de l'Ajuntament de Sabadell, es va evidenciar i crear un reconeixement públic a persones o projectes que treballassin per la millora de les condicions de vida de les persones grans 60+.

En el decurs de l'any 2024 i d'acord amb el servei corresponent del nostre ajuntament, es va aprovar i establir la concessió del guardó a aquelles persones o projectes que respectessin uns determinats criteris, i es basessin la seva tasca en la voluntarietat, la continuïtat, la generositat, l'altruisme, la formació i evidentment, entorn a projectes que estiguessin dirigit a l'entorn sabadellenc.

En el seu dia es va decidir donar el nom d'Adrià Miquel Leal al Premi, com a homenatge a una persona que havia treballat abastament en la defensa dels drets humans i la justícia social, havent estat pal de pallar en el treball en pro de les persones grans 60+.

D'aquesta manera, vol ser un reconeixement estimulanti engrescador, que sigui un incentiu per a les persones o entitats que estan fent activitats dirigides a proporcionar ajuda en el desenvolupament de la vida de les persones grans 60+.

### El premi i els seu autor

El premi que s'ha entregat aquest any ha estat una obra especialment dissenyada per, el prestigiós artista local, senyor Ramiro Fernández Saus que ha entregat de forma gratuïta la seva obra.



- Butlletí informatiu de l'associació de veïns de Ca N`Oriac.
- Coordinació de tallers de sardanes als centres de gent gran de Sabadell.
- Curs de memòria i lectura per a persones de més de 60 anys.
- Afavorir el servei de decessos per tothom.
- Plataforma per la Construcció de la Primera Residència pública de Sabadell.

## **BUTLLETÍ INFORMATIU DE L'ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DE CA N'ORIAN.**

Autors: Vocalia de Cultura de l'Associació de veïns de Ca n'Oriac

Des de l'inici de l'Associació de veïns de Ca n'Oriac, els veïns del barri, han estat informats de totes les activitats mitjançant la "Revista de Ca n'Oriac". L'actual format de la Revista va començar a aplicar-se l'any 2010, enguany ja n'hem confeccionat 34. De fet, per raons econòmiques hem estat editant 3 revistes per any.

Pel que fa als objectius assolits, amb el butlletí, entre d'altres hi trobem el fet d'haver fet córrer informació de les activitats d'interès general de les diferents entitats del barri, i la publicació d'articles tant en català (50%) com en castellà, doncs les editorials són bilingües. Val a dir, a banda, que no s'hi accepten paraules grolleres ni insults als seus textos.

## **COORDINACIÓ TALLERS DE SARDANES ALS CENTRES DE GENT GRAN DE SABADELL**      Autors: Sabadell Sardanista

Sabadell Sardanista es va fundar l'any 1978, i des de llavors, coordina els tallers de sardanes, per a la gent gran, que es fan als centres cívics i casals. L'entitat dona suport als monitors i monitores d'aquests tallers que ho fan d'una manera altruista dedicant-hi moltes de les seves hores a preparar i dur a terme aquests cursets. En aquest curs 2024-2025 es porten a terme tallers en 11 espais i centres de la ciutat amb la participació total de 211 persones assistents. Se'ls hi dona formació, entreteniment, millora psicofísica, qualitat de vida i s'ofereix la possibilitat de crear noves relacions socials.

## **CURS DE MEMÒRIA I LECTURA PER A PERSONES DE MÉS DE 60 ANYS**

Autors : Vocalia de cultura de l'Associació de Veïns de Ca n'Oriac.

Des de fa sis anys (2019) la Vocalia de cultura de l'Associació de veïns de Ca n'Oriac imparteix cursos de memòria i lectura a persones grans que tenen problemes de memòria, depressió i/o Alzheimer. El curs comença a mitjans de setembre i finalitza al mes de juny.

Cal destacar que moltes persones majors de 80 anys no saben llegir ni escriure. De tota manera, algunes d'aquestes persones han millorat molt en els darrers tres anys, malgrat les seves dificultats.

## AFAVORIR EL SERVEI DE DECESSOS PER TOTHOM

Autors: Vocalia de Decessos de L'Associació de veïns de Ca n'Oriac.

L'AAVV de Ca n'Oriac, des dels anys 80, està oferint als veïns i veïnes del barri un servei de decessos a totes les persones sòcies que voluntàriament ho desitgin. Les principals característiques d'aquesta assegurança de decessos són preus accessibles, competitius, a l'abast i segons les característiques dels diferents associats i associades. Es cobreixen els costos dels documents adients com: viudetat, certificat de defunció i darreres voluntats. És un servei que té el reconeixement de totes les famílies que han tingut la dissort de perdre un familiar.

El servei és econòmicament accessible degut a què tot el personal que gestionem la Vocalia de Decessos, està format per persones voluntàries que no reben cap emolument per fer la seva feina.

## PROJECTE GUANYADOR “ADRIÀ MIQUEL LEAL”2025

### PLATAFORMA PER LA CONSTRUCCIÓ DE LA PRIMERA RESIDÈNCIA PÚBLICA DE SABADELL

Autors, Grup liderat per les entitats, Associació de Veïns de Creu de Barberà, Associació de Veïns d'Espronceda, Associació de Veïns de Campoamor i Club de Jubilats i Pensionistes del sector sud de Sabadell.

OBJECTIU: Tasca continuada y compartida, durant més de 25 anys, per aconseguir la primera residència pública i assistida de Sabadell. MISSIÓ: Millorar la vida diària de la gent així com contribuir al desenvolupament d'una societat més justa. VALORS: Permanent preocupació i enfocant la nostra lluita, des del compromís amb l'entorn i amb les persones, amb una clara visió a llarg termini, treballant per la millora de la societat de Sabadell



## SEGONA JORNADA INTERGENERACIONAL

### Martí Sala i Roca Membre del Consell Consultiu de les Persones Grans

El 29 d'abril d'enguany va celebrar-se una trobada entre el Consell d'Infants i Adolescents i el Consell Consultiu de les Persones Grans 60+, amb l'assistència de 23 infants i 12 persones grans. La sessió va resultar altament positiva i instructiva. El tema a desenvolupar era recollir les aportacions d'infants, i adolescents i també de les persones grans, sobre com organitzar i enfocar uns tallers per combatre l'edatisme en els centres escolars.

Les conclusions que es van derivar de la trobada, en relació a com organitzar aquets tallers foren:

- 1) Metodologia: combinar xerrada amb vídeos.
- 2) Públic destinatari: de 3r de primària fins a 4t d'ESO.
- 3) Duració de la sessió: una hora.
- 4) Missatges: la gent gran té molta saviesa i és important per la societat, sap moltes coses, té experiències, ha de rebre un bon tracte, l'edat no importa, són història viva, etc.
- 5) Material a fer servir: bàsicament material audiovisual
- 6) Altres aportacions: La tecnologia al nostre servei (no ser-ne esclau), explicar jocs d'abans, ensenyar educació i urbanitat, etc.

En el transcurs de la trobada, es va patentitzar un desig mutu d'intercanvi, de ganes de conèixer-nos més i millor, de mantenir i incrementar aquests contactes. Seria bo que, com a mínim, es facin 2 trobades intergeneracionals cada any.

És molt important que tothom (infants i grans) siguem transmissors de les conclusions als nostres respectius entorns. Que no quedi exclusivament entre els que hi participem, ja que aleshores els tallers per combatre l'edatisme no complirien els objectius que es pretenen obtenir.

Una de les propostes del Consell Consultiu de les Persones Grans 60+, és el de fer una prova pilot, de tallers, en alguna escola de la ciutat.



## VISITA A LA COMISSARIA DELS MOSSOS D'ESCUADRA DE SABADELL

**Antoni Llorca i Martí Sala**

**Membres del Consell Consultiu de les Persones Grans**

El passat dia 15 de maig, una dotzena de persones del Consell Consultiu de les Persones Grans, ens vàrem desplaçar fins a la carretera de Prats, després d'haver acceptat l'amable invitació dels Mossos d'Esquadra, personalitzats a través del mossos Xavier Ares de l'Oficina de Relacions amb la Comunitat (ORC).

Després de complir amb els formulismes de rigor, tal com és normatiu en les relacions amb el cos de Mossos d'Esquadra i que s'han de respectar, fórem atesos pels mossos Xavier i Cèsar, els quals molt amablement i de manera distesa ens acompanyaren durant tota la visita.

Rebérem primer una extensa exposició dels tràmits que se segueixen per presentar denúncies, queixes, etc., etc., vàrem fer un recorregut per les instal·lacions, passant pels espais de control i vigilància, pel departament d'investigació, per la sala de reunions (sessió informativa) i també prop de les cel·les on queden amb retenció preventiva les persones que han estat detingudes. Evidentment, no vàrem poder veure les cel·les, ja que en haver-hi persones detingudes, no és prudent ni recomanable entrar en aquest espai, que, per cert, està a la planta semisoterrani, on hi ha el pàrquing.

Tal com suposàvem, l'idioma oficial del cos, és el català i és el que han d'utilitzar en les relacions amb la ciutadania, encara que sovint s'han de passar al castellà, en funció de l'interlocutor que tenen al davant, per així facilitar la comprensió del cas que pertoqui.

Després de parlar amb algun dels mossos que fan el servei de paisà (camuflatge), que en el seu argot li diuen "fura", férem algunes fotografies, com a record de la interessant visita.



## PARA'T A PENSAR. SABADELL CULTURA

Montse Barderi

Escriptora i Coordinadora Sabadell Capital de la Cultura Catalana 2024



Hannah Arendt definia la cultura com aquells tresors que una generació designa a la següent com el més valuós. Així, de generació en generació aprenem el valor de la pintura, la literatura, la poesia, l'òpera... però sembla que no ho hem aconseguit: deixant a banda excepcions, avui la “cultura tradicional” està sobretot plena de persones amb una mitjana d'edat elevada.

La cultura ja és per a nosaltres, tota ella, la cultura avui ja és sobretot per a la gent gran. Avui les persones joves no es troben a la platea del teatre, i dono fe que tampoc a la presentació de llibres. Es troben en espais on no sabem buscar-los i que potser tampoc en sabem el nom: videojocs, realitat virtual, simuladors, plataformes de streaming, vídeos curts i mems, pòdcasts i àudio digital, art urbà, grafitis, dansa urbana, música emergent.

Potser podríem ensenyar els joves i les joves el valor del temps, explicar-los que el ritme no hauria de ser els de la micronevel·les, de les sèries que duren un minut, que es fan en format vertical per veure al mòbil a tota velocitat. On la introducció, nus i desenllaç es despatxa a un ritme vertiginós. Un ritme òptim per a espectadors sense temps ni capacitat d'atenció perquè mirin el que mirin sempre miraran també de reüll el mòbil o la tauleta.

Forma part de la joventut inventar i crear, rebutjar les formes anteriors, però també forma part de la tradició cultural designar els tresors, ajudar als joves i les joves que els identifiquin. Avui els tresors no només són les formes més clàssiques d'expressió cultural sinó també una manera de viure, amb el temps necessari, amb espai per la reflexió, amb un món menys estrident i més reflexiu... i això segurament té molt a veure amb persones joves que ja no coneixen qui va ser Franco i que fàcilment es poden sentir temptats per les formes també més extremes (i estridents) d'organitzar la societat. “Para't a pensar” ens deien les persones més grans, els grans ara som nosaltres, com els ho diem als joves?

# ESPAIS DE CONVERSA PER VÈNCER LA SOLEDAT

**Anna Soler i Ramon Soley**  
**Membres de la Comissió del Butlletí**

És essencial que reconeguem el paper de la gent gran i contribuïm a garantir que se senti valorada i respectada. Un dels grans reptes que afronta és la soledat, un fenomen que pot afectar la seva qualitat de vida.

La soledat no només és un estat emocional, és un problema social que pot tenir conseqüències per la salut física i mental. Moltes persones grans es troben soles, ja sigui per la pèrdua de persones estimades o la reducció del seu àmbit familiar. Per això, és important que fomentem des de les nostres possibilitats, espais d'interacció i participació on puguin establir vincles i sentir-se part de la nostra societat.

La proposta que plantegem en aquest article és la de crear un espai de conversa, per promoure llaços d'amistat amb les persones grans aïllades i per incrementar la interacció social.

Passos a seguir:

- 1- Trobar persones voluntàries disposades a destinar una petita part del seu temps, per conversar amb aquestes persones grans que es troben en soledat.
- 2- Explorar els espais on es troben aquestes persones grans, assegudes en bancs en solitari, prop de residències, parcs o al centre de la ciutat...
- 3- Repartir segons disposició personal, algunes estones al dia, i ja sigui cada dia, un cop a la setmana o de manera mensual, per fer trobades amb aquestes persones i intentar apropar-nos-hi, per establir un vincle, valorant la seva experiència i el seu coneixement, a través de la seva conversa i la seva visió del món.

Ecoltem a la gent gran, hi té molt a dir i podem beneficiar-nos mútuament.



## ENS ANEM FENT GRANS

**Chimeno Fernàndez**

**Escriptor – col·laborador**

Amb el pas del temps, anem madurant com persones, tenim ja una certa edat, i ens preguntem per la nostra espiritualitat. En el moment actual, molts pensem, que la part espiritual és potser el més valuós que hi ha. Vivim en un món proper, on ha fructificat una cultura amerada pel cristianisme.

Tant és que ens considerem creients o no, que professem una fe o no, que la practiquem o no. Sigui com sigui, l'home i la dona d'avui, són, en essència, éssers espirituals.

Podrem afirmar que som cos, ment, anima i esperit. Tenim doncs el dret de gaudir d'aquesta part espiritual que portem a dins, incrustada, com a simbiosi de Déu mateix, com tatuatge a la pell.

En el meu cas , i per la mateixa experiència, a mesura que vaig fent anys, necessito fer aflorar tot el que visc i faig, banyat per l'ésser espiritual que porto dins.

Les persones grans hem d'aportar experiència i compromís, una tasca amarada d'amor i de pau. Necessitem sentir-nos valuosos com a peces necessàries en el camí traçat de la vida.

És una sort saber que volem viure i envellir reforçats en la pràctica de la nostra espiritualitat.



## LA TOXICITAT DE L'AMIANT

Antoni Llorca i Miquel Aguilar

### Membres del Consell Consultiu de les Persones Grans

Avui dia es parla molt de la toxicitat de l'amiant, i cal fer-ho amb cura. Aquest material també conegut com a asbest, s'ha utilitzat en la construcció des de l'antic Egipte, 4000 aC, on es feia servir per teixits resistents al foc. El seu ús industrial comença l'any 1900 quan l'enginyer Ludwig Hatschek va implementar el fibrociment combinant ciment amb amiant. El punt àlgid de la seva utilització va ser els anys 70, coincidint amb el boom de la construcció.

El fibrociment d'amiant, quan es degrada o envelleix, allibera fibres que contaminen l'aire, aquests petits cristalls entren als pulmons i són la causa de malalties com ara la fibrosi, asbestosis i càncer de pulmó. Els seus perills, per la salut, no s'han conegut fins els darrers temps del segle passat. A Espanya, la prohibició del seu ús, data de l'any 2002.

En els darrers temps s'han realitzat quatre Congressos Nacionals amb l'objectiu de la seva eliminació, el darrer s'ha fet a Sabadell gràcies a l'esforç de la FAV de la nostra ciutat.

Hi ha amiant arreu del País, a molts edificis per enderrocar, caldrà invertir milions d'euros per resoldre el problema. La tasca serà llarga i s'ha de fer amb mesures de protecció, sobretot dirigida a les persones professionals que l'han d'eliminar, i a les persones que conviuen en l'entorn on es fa la seva retirada. S'ha d'evitar la pols on els cristalls de l'amiant estan en demesia.

Un exemple ben reconegut i proper, sobre les conseqüències d'un enderrocament, va ser la caiguda de les Torres bessones de Nova York l'any 2001, on van morir més de 2000 persones en el moment de l'atemptat. Ara, 24 anys més tard, sabem que a conseqüències de la polsegada, que es va aixecar sobre la ciutat americana, ha provocat més mortalitat que la del mateix atemptat, a causa de l'amiant que molts van aspirar. Avui també sabem les conseqüències que tindran les destruccions massives de la ciutat de Gaza i la guerra d'Ucraïna. Però també nosaltres, que gaudim de pau, hem de protegir-nos dels enderrocaments perillosos, una circumstància afegida als problemes de contaminació ambiental que tant ens preocupen. Cal seguir cercant solucions, per fer un entorn més saludable.



# DIA INTERNACIONAL DE LES PERSONES GRANS

Rosa Maria Mota

**Coordinadora dels Casals de la Gent Gran de Sabadell**

Bon dia,

Benvinguts i benvingudes, alcaldessa, regidors, representants i a tots i a totes. Hola!, per què som aquí? Doncs avui celebren l'edat, sí, sí l'edat.

Gairebé tots els que som aquí tenim uns quants anys, però aquests anys no ens impedeix de sortir, socialitzar, ajudar, viatjar, escoltar ...

La vida ens porta coses meravelloses, altres són normals i d'altres difícils o molt difícils. Les normals i bones ens donen ganes i empenta per "viure" i les altres "les difícils" ens donen ganes de lluitar i tirar sempre endavant.

Amb tot això hem anat fent una motxilla, de resistència, d'experiència, de saviesa de la vida i de tempraça.

Ara es parla molt de l'edatisme, la discriminació per l'edat i crec que això no ens ho mereixem. Ja no podem realitzar segons quin tipus de feina, però la gent gran tenim quelcom molt valuós i és que sempre hi som. Ajudem sempre que cal, compartim alegries i penes, sense judici, estimem, acompanyem, podem donar bones opinions o consells basats en la carrera de la vida que tots hem fet.

No volem discriminació, som persones dignes i vàlides i demanem que ens escoltin, ens considerin i valorin.

Bé, us desitjo el millor, i que gaudiu de la vida ara i sempre.

Gràcies.





# MANIFEST DEL DIA INTERNACIONAL DE LES PERSONES GRANS

**Antoni Llorca**

Avui dia, les persones grans alcem la veu per reivindicar una societat que sigui respectuosa, ens valori, i ens inclogui, sense que la nostra edat sigui un motiu de discriminació ni d'exclusió. Som portadores d'experiència, coneixement i memòria, però massa sovint no som visibles, menystingudes o reduïres a estereotips injustos, cal combatre l'edatisme, forma de discriminació silenciosa basada en estereotips deformants amb fermesa i determinació.

L'edatisme es manifesta en tots els àmbits i de moltes maneres quan se'ns exclou del món laboral, quan se'ns nega la capacitat de decidir, quan els mitjans ens retraten com a febles o persones dependents, o quan se'ns tracta amb condescendència i quan s'utilitzi com argument per a desenvolupar polítiques i practiques discriminatòries, aquestes actituds no només ens afecten personalment, sinó que també empobreixen la societat, que passa a perdre's la riquesa de la diversitat generacional. S'ha de combatre l'edatisme per promoure la igualtat i la justícia en totes les etapes de la vida. A més a més, cal promoure polítiques i lleis que protegeixin contra la discriminació basada en l'edat i fomentar la inclusió i el respecte mutu entre les diferents generacions.

Rebutgem qualsevol intent de generar confrontació entre persones joves i persones grans. El futur es construeix des del diàleg, el respecte mutu i la col·laboració entre totes les generacions i la solidaritat intergeneracional enforteixen el teixit social i democràtic. És per això que fem una crida a tota la societat Institucions, entitats, empreses, mitjans i ciutadania a reconèixer la dignitat de totes les edats. Cal valorar l'aportació de les persones grans, pel que han fet i pel que encara podem oferir.

És necessari Implementar polítiques públiques que assegurin la igualtat i la participació. Garantides les oportunitats en tots els àmbits de la vida que fomentin l'envelliment actiu i combatin l'exclusió.

Transformar el relat social. Trencar amb els estereotips als mitjans de comunicació, que han de jugar un paper important, i oferir imatges justes i diverses de la vellesa, amb una educació inclusiva. Impulsar el diàleg intergeneracional.

A més a més, és important fomentar la cultura de la pau. En un món marcat per conflictes armats i crisi humanitària on les persones grans sovint són les més vulnerables i oblidades.

I, finalment cal promoure els valors democràtics. Volem envellir amb dignitat, no amb por. Som una part activa de la societat, no un col·lectiu apartat. Perquè el valor d'una persona no disminueix amb l'edat i perquè una societat just i madura és aquella que no deixa ningú enrere.

La nostra societat serà realment justa només quan sigui inclusiva per a tothom i lliure de discriminació per edat.



## FESTA GRAN DE SABADELL



## OPORTUNITATS I BENEFICIS DE VIATJAR

**MIQUEL AGUILAR I NOEMÍ CERULLA**  
**NEURÒLEG I NEUROPSICÒLOGA UNITAT**  
**NEUROLOGIA SABADELL**



Viatjar sol, acompanyat o en grup, és una font rica d'aprenentatges i de valors. És desitjable sortir de casa, marxar fora del nostre entorn habitual, per gaudir i omplir-nos de nous coneixements, sentiments i sensacions que enriqueixin la nostra vida. Viatjar és molt més que desplaçar-se d'un lloc a un altre, ens aporta experiències que poden transformar la nostra manera de veure la vida i fomentar el respecte per la diversitat.

Viatjar és una veritable escola de vida, sobretot si interactuem amb les persones que viuen una realitat diferent, compartint les opinions, preguntant, escoltant i observant, amb atenció i respecte, els seus costums, la cultura que generen i els seus valors. Si anem amb la ment oberta, sense prejudicis, amb una visió crítica i positiva, el fet de viatjar ens oferirà oportunitats de créixer personalment, i també pot desenvolupar amb nosaltres canvis en la nostra forma de viure.

Hi ha moltes formes de veure món per lliure o bé en viatges organitzats, fer-ho per oci o treball, o tasques de voluntariat. Cada situació té avantatges i també alguns inconvenients, que amb bona voluntat i estratègia adient, es poden superar. Viatjar no et deixa indiferent, t'ofereix, a través dels teus sentits, quantitat d'estímuls que emplenen la nostra memòria. Hi ha molts impactes positius com poden ser les olors, sabor, colors... i d'altres, al contrari, que ens colpegen en negatiu.

No tot és bonic, també observem la pobresa d'algunes poblacions, les conseqüències del canvi climàtic, les opressions que pateixen alguns col·lectius, i alhora ens sorprèn la seva adaptació enfront d'aquestes desigualtats.

Tenim un món meravellós, on la majoria de població que ens trobem, són persones i famílies amables, que t'ofereixen el seu somriure i el seu suport, i encara que es donin dificultats idiomàtiques, sempre podem comunicar-nos fent servir el llenguatge gestual. Cada sortida és diferent, però sempre rica, inclús si durant el trajecte s'han de superar algunes sorpreses o dificultats. Afrontar aquests desafiaments, i fer-ho amb reflexió, alegria i il·lusió, pot millorar la nostra autoestima, ens enforteix l'autoconfiança i ens proporciona una sensació de satisfacció molt positiva.

Viatjar millora la salut, obre l'esperit, omple la memòria de noves informacions. Sobretot l'amígdala, que guarda les emocions positives i negatives, facilita els records. Aquesta connexió directa, amb la natura i el patrimoni, ens fa més conscients de la bellesa del planeta i de la importància de preservar-lo. El fet de conèixer gent nova afavoreix crear vincles d'amistat, tant entre els companys de viatge, com amb persones natives.

## SEXUALITAT SANA I RESPONSABLE

Miquel Aguilar

### Neuròleg i Membre del Consell de Salut de Sabadell

Durant la vida de parella, l'amor, l'estimació i la tendresa són el més important, no poden mancar mai, són uns aliments necessaris per gaudir-los a qualsevol edat. Les persones de més de 60 anys, avui dia, poden arribar a la vellesa amb bones condicions de salut. La sexualitat és una font de plaer, benestar i comunicació, però sovint els canvis propis de l'edat, la presència de malalties cròniques, la manca d'informació, els mites, les pors, prejudicis, i falses creences, fan que més de la meitat de les persones grans, homes i dones, no la practiquin. Amb l'edat les persones canvien, però el desig sexual i l'estimació poden estar presents fins al darrer dia.

És necessari conèixer el propi cos i adaptar-se als canvis físics i emocionals que acompanyen l'envelliment. En general, les persones grans han rebut poca informació científica i clara sobre la sexualitat. A les famílies, inclús avui dia, no és un tema habitual de conversa i, molt sovint, els professionals de la medicina, no solen fer preguntes sobre la intimitat de la parella.

Les parelles, que conviuen durant molts anys, haurien de seguir comunicant-se obertament sobre els seus desitjos, expectatives i fantasies. Totes elles són possibles de practicar, si ambdós membres de la parella donen el seu consentiment, respectant els límits i desitjos de cadascú. Quan parlem d'una sexualitat sana i respectuosa, hem de considerar que sigui autònoma, igualitària i satisfactòria. Sempre s'han de garantir els drets sexuals de l'individu i de la parella. Cal que fomentem les relacions basades en la confiança i l'empatia i prendre sempre les decisions de forma lliure i informades. La salut sexual s'ha de cuidar, cal fer revisions mèdiques regulars, detectar les causes que poden alterar el bon funcionament del nostre cos.

A més a més, cal subratllar que fer l'amor no és igual a fer un coit, ni que la sexualitat és igual a orgasme. Hi ha moltes formes d'expressar l'amor, a través dels detalls, creant ambients, pronunciant paraules amables, amb carícies suaus, massatges, petons i abraçades, mostrant-nos atractius, fent servir cremes i aromes, i/o també compartint lectures, música, estones de cinema o viatjant.

