

¡PARTICIPA!

¿Tienes más de 65 años?... o ... ¿Trabajas con personas mayores?
¿Te gusta opinar sobre los temas de actualidad? Escribenos por correo electrónico y ...¡lo convertimos en artículo! Indícanos: Nombre (no es necesario apellido), edad y municipio o barrio en el que vives.

Esríbenos a:



entreamigosmayores@gmail.com

Explícanos lo que quieras: actualidad social, política, económica o del corazón

Opina desde tu perspectiva, tu experiencia, lo que vives en tus circunstancias

Escribe a cualquiera de las personas que participan en la revista

Anímate a ilustrar nuestra portada con alguna propuesta

EDICIÓN

RINCÓN DEL ARTE

OTRA VEZ JUNT@s

A veces en ciertas circunstancias tan graves como las que hemos sufrido, nos hacemos más solidarios, vivimos la realidad de otra manera, y en nuestro caso, yo creo que nos hemos dado cuenta de la importancia de nuestro Víncles; más que un centro de día, nuestra casa.

Como director de la revista, os quiero agradecer vuestra colaboración durante estos meses de confinamiento. También os quiero decir que el haber editado la revista en versión digital ha servido para que mucha más gente nos conozca, hable de nosotros, quieran unirse y hayan entendido lo que es capaz de hacer una pequeña revista, cuando en ella, se pone el alma de todos y todas sus trabajadores y usuari@s. Por ello, sigo animándoos a que sigáis escribiendo.

Es verdad, que yo dirijo la revista pero el éxito es de nuestro amigo Carlos que durante estos meses ha trabajado intensamente. Pensando, más que en su empresa, en todos nosotros para que siguiéramos unidos y conectados a través de la revista. Muchas gracias, Carlos.

Recordad que nos leemos otra vez en septiembre. Hasta muy pronto.

J.Miguel Portal, 84 años - Director de la revista



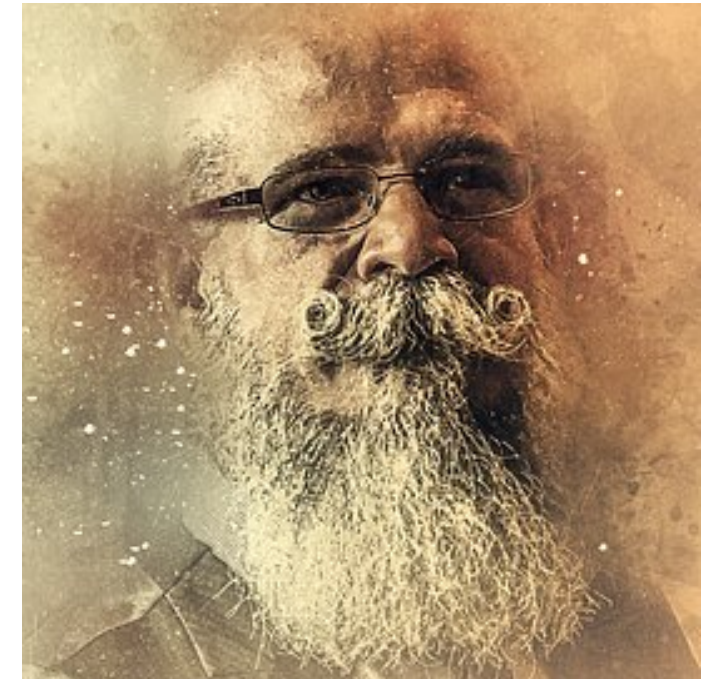
**¡LA CARABINA
DE
AMBROSIO!**

RELATOS: UN EXTRAÑO SER

Decía cosas que nadie entendía y por eso, se aislaba del mundo y de la propia vida. Era un ser complejo pero tierno y afable cuando el buen humor asomaba por sus ojos. Hablaba solo y entre “comillas”, porque siempre conversaba en voz baja y entrecortada como si tuviese miedo de que alguien lo escuchara...

Comía pan duro, y lentejas si tenía, pues el dinero escaseaba en su bolsillo. Le llamaban loco, y él, en cierto modo no le molestaba ese adjetivo porque se amaba a sí mismo como nunca había amado a nadie más, y la locura era un parte vital para él, sin ella, ¿qué era la vida? Podía faltarle la comida, pero jamás la locura.

Era una especie única, anómala y difícil de comprender. Millonario por dentro e indigente por fuera. Sus zapatos olían a sabiduría. Hablaba de cosas que había leído en libros viejos de escritores atormentados y que aún conservaba en la mesilla de su cama. Se alimentaba de sueños y también del aire que respiraba. Su vida era poco importante, una vida que pasaba totalmente inadvertida, sin pena ni gloria como diría la gente de la calle... era un libro interminable, pues entre otras cosas, él, estaba convencido, que después de morir, la vida no tenía un punto y final, por eso siempre decía con su voz muy baja que el fin de una biografía era siempre inacabada, porque la vida de aquella persona aún continuaba...



Antonia Pilar Villaescusa Rius, Animadora poética de personas mayores, Barcelona

LA GENERACIÓN SIN NOMBRE

Cada época tiene su nombre en la que comprenden las edades de las personas, así pues llamamos bebés a los niños de muy corta edad, infantiles a edades comprendidas entre cuatro a diez, once años, juveniles, adolescentes..., 3ª edad cumplidos los 65 años, ancianos con 80 años, etc. Pero hay una edad de entre los 65 y los 80 años a los que malamente se les llama 3ª edad. Malamente porque nada tienen que ver con los de antaño. "Hoy las ciencias adelantan que es una barbaridad" (Tomás Bretón, fragmento de la zarzuela, la verbena de la paloma). Los 70, son los nuevos 60.

Una nueva generación donde la palabra vieja ha pasado a llamarse mayor, a la búsqueda de un nombre propio que los defina como tal. De sus antepasados han heredado la experiencia de los años, de ellos mismos el manejo de los aparatos electrónicos, móviles, e-mails..., expertos en el manejo de ordenadores, negándose muchos a que sean relegados de sus actividades y viéndose capaces de llevar a cabo operaciones en todos los sentidos y facetas de la vida. Mucho más que los jóvenes adolescentes que se creen nacieron ya con el don de la sabiduría y eso es algo que se va adquiriendo con la edad. Esta generación de jóvenes “sabios” no es que sean diferente a las demás anteriores, todos pasamos un periodo de nuestra vida donde nos creemos ser poseedores de la verdad, una maravillosa juventud que se pierde rápidamente, que pasa en un abrir y cerrar de ojos.

Cuando llegamos a la edad de “la generación sin nombre” recordamos nuestra juventud con nostalgia pero con el confort de saber que hemos llegado hasta aquí porque un día fuimos jóvenes y aún no somos viejos.

(Basado en un artículo de Sandra Pujol).

Ernesto, 71 años, el Fort Pienc (BCN)

DE JOANA A SILVIA

Hola Sílvia. Leí tus opiniones sobre las residencias en la anterior revista. Y quería decirte que, aunque tienes mucha razón, muchas personas tenemos una buena experiencia.

Está muy bien, pero no siempre es así. Hay sitios donde las personas mayores somos muy bien tratados por los que nos cuidan.

Además, el trabajo que hacen las cuidadoras es durísimo. No tiene precio. Yo las valoro mucho. También es normal que ellas vayan un poco apuradas a veces. A mí me hablan con cariño, con respeto. Ya son muchos años aquí y las veo cada día, me ayudan por la mañana, me preparan lo que necesito para ducharme y vestirme, el desayuno, me animan para que haga cosas y esté entretenida.

Y, claro que hay de todo como pasa en todos los ámbitos, pero hay personas fantásticas también haciendo este trabajo.

Pero bueno todo el mundo se libre de opinar, y si se puede mejorar, que seguro que sí, ¡¡¡pues adelante !!!!

Los que somos mayores y necesitamos atenciones, no nos podemos defender demasiado. Alguien tiene que hacerlo si las cosas no van bien. Así que se agradece que haya personas como tú, que no bajan la guardia.



Joana, 82 años, Vilapicina (BCN)

SOBRE LA VEJEZ Y SUS RECURSOS

La crisis del COVID-19 llegó en marzo de este año descargando toda su ira y destapando "miserias". Como todas la crisis, ha tensionado los sistemas sobre los que ha incidido, generando polémicas.

Una de las más sonadas ha tenido que ver con la gestión de las residencias. Su presencia en lo mediático durante los meses de abril, mayo y junio (a toro pasao') no tiene parangón. En la vida nadie se había interesado tanto de lo que pasaba en las residencias (quizá Chicote). Ni siquiera muchas familias que, aún viendo que las condiciones no eran óptimas, han mirado hacia otro lado al ingresar a su familiar en alguna residencia.

Y es que, es cierto. Muchas residencias no estaban haciendo las cosas bien. ¿Se pueden permitir residencias de 150 personas? ¿Se puede ceder un espacio abierto a los grandes inversores? ¿Puede Florentino Pérez gestionar un club deportivo y una residencia? Pero también es cierto, que las residencias son recursos pensados para sustituir el hogar. No para contener epidemias. Ni tiene sentido que lo sean, discúlpenme. Ni tampoco tiene sentido que se las confine sin equipos de protección y con el apoyo justito. No merecían, en general, el chaparrón por la gestión del coronavirus.

Yo soy director de un centro de día para personas mayores (Vincles). Defiendo este recurso para mantener a la persona mayor en su entorno social y comunitario. Cohesionado con su barrio y su familia. Ligado a su casa y sostenido en un estilo de vida estimulante a través de un programa de atención individualizado. Envejecer en casa, no sólo es lo que quiere la mayoría aplastante de personas según los estudios, sino que promueve la creación de más puestos de trabajo y ayuda a mantener el comercio de proximidad en los barrios.

Sin embargo, en ocasiones no es posible envejecer en el domicilio. Las residencias son recursos necesarios y deben hacerse con mimo. Tal y como se extrae de los artículos de algunos participantes, hay residencias hacen bien su trabajo y las personas que viven en ellas perciben tener una vida digna.

Carlos del Río - Editor de la revista

UN NUEVO COMIENZO

Mi madre es la persona que más he querido. A mi padre le quería, pero no como a mi madre... Era mi Virgen, mi Dios, mi todo. Ella necesitaba mucha ayuda y yo estaba muy pendiente de ella. Yo me dedico mucho a ayudar a los demás y como una madre no hay nada en el mundo.

Y, lo que son las cosas, cuando me he hecho mayor ha sido a mí a quien había que cuidar.

Hubo un punto en que estaba en casa, que pesaba 42 kilos y no podía hacer nada. Me llevaron 3 meses al Valle de Hebrón y allí empecé a mejorar un poco. A partir de ahí, me trajeron a la residencia donde vivo ahora., desde hace 6 años.

Estoy viviendo en una residencia en la calle Venero, y me siento muy bien. Desde que llegué aquí, me ha cambiado la vida, porque soy otro. Todo me va muy bien. Tengo mucha gente que me quiere. Me trata muy bien todo el mundo. En pensarlo, la verdad es que me emocio y todo. Desde que me levanto hasta que me acuesto, hago actividades, salgo a la calle...

Ahora mismo he estado haciendo bicicleta, que todos los días la hago. Cuando no hay terapias de una cosa, de música, de arte-terapia... hay un psicólogo... Me gusta pintar, hacer figuras, escuchar música... ayudar a las personas...Desde que me trajeron aquí tengo ganas de vivir y me ha cambiado la vida para bien.

Pedro, 67 años, El Poble Nou (BCN)

¿QUÉ COMEN NUESTROS MAYORES EN LAS RESIDENCIAS?

Hola a tod@s. Yo soy auxiliar de geriatría. Hace 22 años que me dedico a cuidar personas mayores en residencias y quería hablar sobre la comida que se les da. Considero que es de poca calidad y creo que se podría mejorar mucho. Pienso que, comprando con esos márgenes, al por mayor, los precios no han de ser abusivos. Nuestros mayores se merecen un plato de comida digno no, lo siguiente.

He visto muchas veces como los residentes tienen que tomar Meritene's u otros suplementos alimenticios porque no comen lo suficiente. La verdad es que no hay derecho a eso. Se debilitan, pierden fuerza y la poca capacidad que tienen de moverse, están más apáticos, etc. Hay que recordar que, para muchos, en muchas residencias, las comidas son una parte esencial porque durante el día no les pasa mucho más.

Otra cosa que me ha llegado a indignar, a veces, es la manera que se tiene de dar dietas trituradas a personas que igual no la necesitan. Esto también pasa habitualmente en los hospitales y los centros sociosanitarios. Para curarse en salud, reparten a la mayoría la comida triturada. Esto harta mucho a la persona y le da la sensación de que siempre come lo mismo. Si se preocupan en conocer a la persona, hay soluciones para dar dietas fáciles de masticar y tragar sin tener que meterlo todo en un puré.

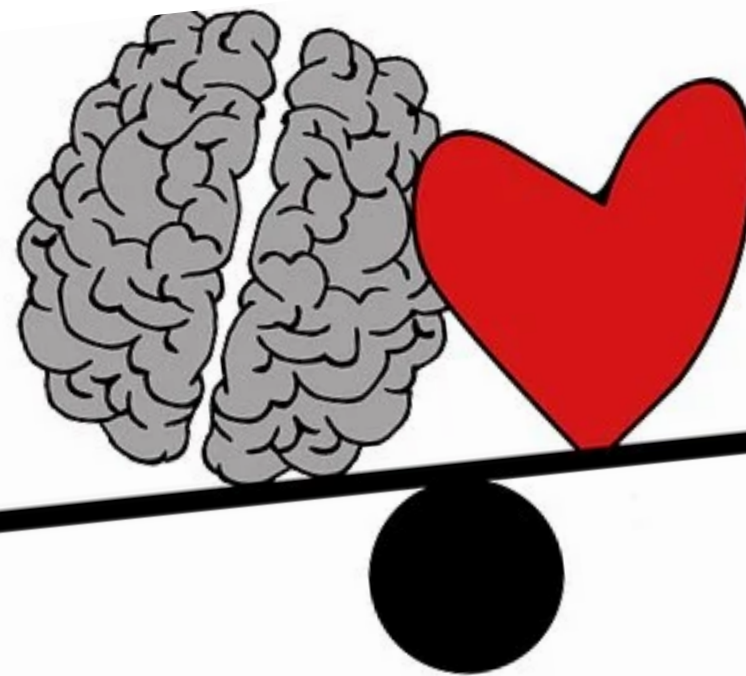
Por supuesto, influye mucho el cocinero, en los casos en que la residencia tiene cocina propia. No se puede vender que la residencia tiene cocina propia como algo positivo cuando la cocina se utiliza con materia prima deficiente. No importa que tengas cocina sino cómo la utilizas. El cocinero tiene que ponerle muchas ganas y mucho cariño. A veces, sin tener una gran materia prima, si el cocinero sabe y le pone ganas y cariño, la comida está mejor.

Antonia, Gerocultora, El Clot (Barcelona)

DE VOCACIÓN, PSICÓLOGA

Yo recuerdo que en la secundaria me quería dedicar a algo relacionado con las ciencias. Vi que, temas como la medicina, no se me daban bien. Di una asignatura de Psicología y me empezó a gustar mucho. Además, tuve la suerte de que a mi padre también le interesaba, por lo que en casa tenía libros de Freud, de Jung y todo eso. Entonces probé y la carrera me ha gustado bastante. Aprender por qué las personas se comportan de determinada manera... Para mí, todo eso es un enigma. El ámbito de las personas mayores me gusta mucho. También cómo la música influye sobre las emociones de las personas.

Ahora estoy haciendo las prácticas en Centre de Dia Vincles, y me gusta el clima de trabajo que hay. Apenas hay conflicto y el contenido de las dinámicas me resulta muy interesante.



Realmente es la primera vez que tengo un contacto profesional con este ámbito de trabajo. No es sencillo encontrar la decisión adecuada sobre tu destino laboral. Tengo toda la vida por delante y necesito elegir bien para sentirme a gusto conmigo misma. Hay compañer@s de la facultad que desde el 1er año, están pensando en tener una consulta privada y ganar mucho dinero. A mí, el dinero no me mueve.

Creo que en general, la Psicología es muy importante para las personas. Y creo en la Psicología que promueve la salud, no es una ciencia que se dedique en exclusiva a atender enfermedades mentales. Trata de comprender la mente humana y eso aplica a todos los aspectos de la vida de las personas.

Carmen, psicogerontóloga en prácticas, l'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)

TELETRABAJO

Yo creo que cada trabajo tiene su sitio. Mis hijas, que tienen un cargo importante en su trabajo, no cumple su hora de salida, ni de entrada. Se levantan pronto, van y son las 20 h. de la noche y aún están en el trabajo. El que trabaja en el banco, ha de trabajar en el banco. Presencial. Las cosas como tienen que ser. Las mujeres que tienen niños, si trabajan, tienen sus horarios especiales para que, por ejemplo, vayan a dar de mamar a los niños. No soy partidaria de que se trabaje desde casa y el hecho de que se tenga que cuidar a los niños no es excusa.

En tu casa, sobre todo si tienes hijos, es un trabajo de nervios. Estás pensando en los hijos y en las cosas de tu casa y así no se puede trabajar. Una cosa que se puede hacer, si ves que no lo llevas bien es tomarte una excedencia para poder ocuparte de las cosas que necesitas en tu casa. En el lugar de trabajo lo tienes todo a mano y en tu casa seguramente no lo tienes preparado. Entre eso y que estás pensando en las cosas de tu casa, son más nervios para el trabajador. En estos días de confinamiento, mis hijas han tenido que trabajar desde casa y luego también ir al trabajo, porque están en banca. No descansas del trabajo ni en tu casa.



Petri, 87 años, El Fort Pienc (BCN)

AHORA, LA RESPIRACIÓN ES MÁS CARILLA

Las tenemos puestas por si acaso. Por si hubiera algún problema. Entonces, nos arrepentiríamos. Cuando salgo de casa, si voy al centro de día o al súper a comprar. Me la compro. Si veo alguien que no la lleva, me aparto yo. Aunque también lo entiendo porque hay gente que puede ser alérgica a esto. A lo mejor no todo el mundo la puede llevar. Yo desde luego no le digo nada. A lo mejor te envían a hacer puñetas. Aunque sea una responsabilidad de todos, pero a mí no se me ocurre. Si es un amigo o algo, sí que le preguntaría: "Cómo es que no la llevas?".

Esto que ha pasado nos ha condicionado en la manera de vivir. A veces pienso que no me veo bien así y preferiría no salir por la calle. Se tiene que andar todos los días así que digo: "me subo al terrao', me pongo a andar media hora por la mañana y media hora por la tarde y ya está". Pero ahora tampoco me dejan los vecinos, mira tú por dónde.

A mí, efectivamente, me molesta. No es respirar normal. No respiras bien. Respiras de ti mismo, no del aire y tampoco puede ser sano esto. Hables o no hables. Respiras del propio aire que echas. La verdad es que no me gusta. Me la pongo por obligación. Porque es para evitar contagios o eso dicen.



Vicenta, 85 años, el Fort Pienc, (BCN)

Durante todo el confinamiento, resulta que los chicos no han ido al colegio y ahora, resulta que les damos vacaciones. Mira, según han pasado las cosas, veo difícil un buen arreglo. Pero si todo se piensa bien, se tiene que llegar a la fuerza. Los profesores, te dirán que ellos han estado trabajando y que merecen su descanso. Entre la gente se debe discutir el asunto y llegar al arreglo. Porque sino, los críos ¿qué van a decir? Lógicamente a los niños les gustan las vacaciones como a nosotros. Lo que pasa es que, como aquel que dice se han tirado ya 3 meses de vacaciones. Ellos te dirán que han hecho lo que les profesores les han mandado y que ahora toca disfrutar el verano. Yo me inclino por que, por lo menos, disfruten de unos días libres porque han sido unos meses muy raros para todos y de muchos nervios. Pero el curso ¿cómo lo van a pasar así, sin haber hecho los exámenes en condiciones?

Parece mentira porque antiguamente sólo se pensaba en trabajar y ninguno se ponía triste por no tener vacaciones, pero ahora los tiempos son muy diferentes. De lo malo a lo bueno todo el mundo se acostumbra pero cuando es al revés chico, cambia la cosa. Podría pensarse también en unos días sí y otros no, pero a ver cómo se organiza la familia de esta manera. Luego hay que ver qué clase de niños. Porque los hay de muchas edades. También depende de qué clase de familia o de qué trabajan los familiares. Han sido vacaciones hasta ahora, pero ¿de qué manera? Han estado cerrados muchos en casa.

Es que también pienso yo, que cuando pasó esto tendrían que haber dicho: "Señores, vacaciones forzadas mientras tanto y cuando se pueda se vuelve a clase normal. Y si es agosto, es agosto." Entonces, tener algunos días libres y ya está. Ahora los padres también tienen que trabajar y ¿con quién dejan a los hijos?

VACACIONES TRAS LAS VACACIONES

José, 81 años, El Fort Pienc (BCN)

Este 2020 está siendo un año que marcará un antes y un después en nuestras vidas. Todos estamos viviendo situaciones dolorosas, la incertidumbre se ha establecido en nuestro día a día y sin embargo la vida continúa. Nos tuvimos que cerrar en casa cuando todavía era invierno y volvemos a esta extraña "normalidad" en pleno verano. Necesitamos ser prudentes y asumir varias limitaciones a la hora de relacionarnos en sociedad, pero aunque con restricciones la vida vuelve a las calles y las plazas de pueblos y ciudades.

Muchos barrios de Barcelona celebran durante el verano sus fiestas mayores, y uno de ellos es mi barrio, el Raval. Un Raval vacío de turistas, pero lleno de ganas de vivir, de compartir espacios y de recuperar la actividad de los comercios y restaurantes, y donde los colectivos vecinales se organizan creando redes de apoyo solidarias y diversas. Este fin de semana celebramos nuestra Fiesta Mayor, con restricciones, inscripciones previas a todos los actos, con listas de asistencia, con mascarillas, gel hidroalcohólico, y brindis manteniendo la distancia de seguridad, deseándonos ¡Salud! Más que nunca, con la alegría de reencontrarnos cara a cara, dejando atrás las reuniones a través de la pantalla del móvil.

Quedan pendientes conciertos, actuaciones teatrales, comidas y cenas vecinales, vermuts musicales, que no se podrán llevar a cabo, pero que quedan guardados en el cajón con la ilusión de poder hacer el año que viene. En mi calle, la calle San Gil, un grupo de vecinos y vecinas, queríamos organizar este año una fiesta en la calle, donde participara el vecindario de forma activa, con actividades musicales, baile, juegos infantiles y vermut solidario con el bar "El Toro". No ha podido ser debido a las restricciones. Eso sí, el sábado la Comisión de Fiestas nos encontramos en el bar, en la esquina de la calle San Gil con San Vicente, para celebrar un vermut entre amigos, y celebrar la vida, recordar a aquellos que ya no están, y brindar por todos nosotros, los que nos cuidamos y por los que nos cuidan, los valientes y los que siempre dan la cara. Recuperaremos el baile de nuestra calle, ¡eso es seguro! De momento nos conformaremos con que al menos, acabará con un castillo de fuegos artificiales, que durante unos minutos hará resonar en nuestros oídos la fuerza y la magia que nos mantiene vivas. ¡Visca la Festa Major del Raval!

ALEGRIA ¡ES FESTA MAJOR!

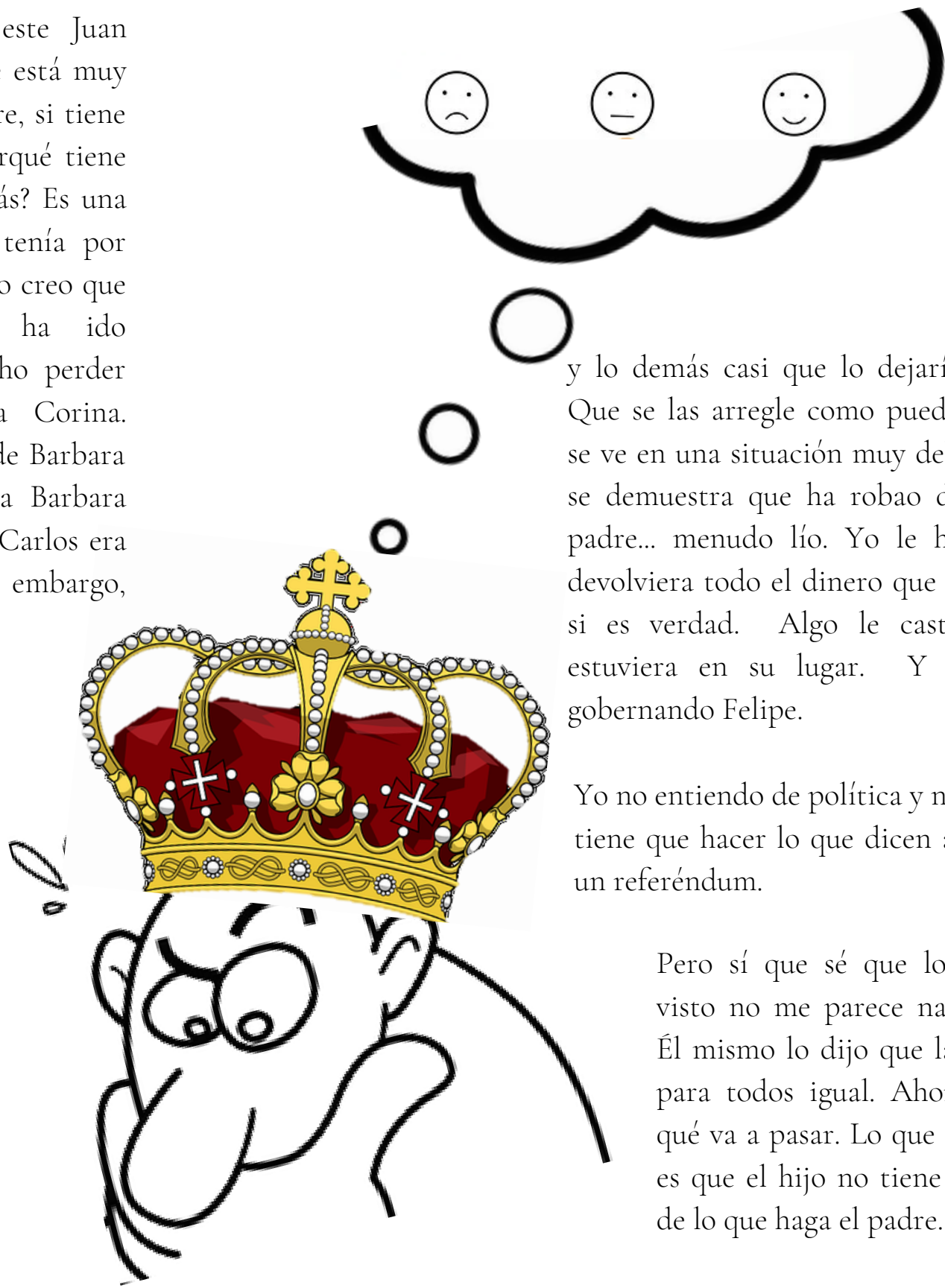
Pilar, gerocultora, El Raval (BCN)

JUANCA Y CORINA

Es un poco pillín este Juan Carlos. Yo opino que está muy mal hecho. Un hombre, si tiene una mujer buena, porqué tiene que enredarse con más? Es una immoralidad. Yo le tenía por buena gente, ¿eh? Pero creo que las tonterías que ha ido haciendo le han hecho perder mucho. No sólo la Corina. También se hablaba de Barbara Rey. Fíjate que decía Barbara Rey que el Rey Juan Carlos era un agarrao'. Y sin embargo, fíjate tú.

El hijo, en cambio, es muy buen chico. Le encuentro buena gente. Se casó con Letizia, que parece una gran mujer. Yo como Rey le veo bien.

Yo si estuviera en su situación, haría feliz a mi mujer, que es la Reina Letizia,



y lo demás casi que lo dejaría correr. Que se las arregle como pueda. Ahora se ve en una situación muy delicada. Si se demuestra que ha robao dinero su padre... menudo lío. Yo le haría que devolviera todo el dinero que ha robao si es verdad. Algo le castigaría si estuviera en su lugar. Y a seguir gobernando Felipe.

Yo no entiendo de política y no sé si se tiene que hacer lo que dicen ahora de un referéndum.

Pero sí que sé que lo que he visto no me parece nada bien. Él mismo lo dijo que la ley era para todos igual. Ahora a ver qué va a pasar. Lo que es cierto es que el hijo no tiene la culpa de lo que haga el padre.

Esperanza, 79 años El Fort Pienc (BCN)

¿SABIAS QUÉ?

LA BARCELONA HUECA

Bajo el asfalto de Barcelona existen más de una docena de estaciones de metro inutilizadas, a las que se puede acceder a través de una complicada red de túneles. Las más conocidas y, al parecer, mejor conservadas son:

- GAUDÍ
- CORREOS (Donde aún existe algún cartel publicitario)
- FERRAN
- BANC (En esta estación se dice que el Banco de España guardaba dinero por su proximidad. Dato sin confirmar).



En el paseo de Sant Joan, a la altura de la calle Consell de Cent con Diagonal, existe un subterráneo que hasta hace poco se podía visitar. Explicaban era la línea de cloacas principal de Barcelona y que durante la guerra española se usó también como refugio antiaéreo. Hace ya unos años lo cerraron para visitas turísticas.

Ernesto, 71 años, el Turó de la Peira (BCN)

FUTBOL ES FUTBOL



Veo mal cómo está el Barça pero porque creo que está mal gobernao. Viéndolos a ellos jugar y estando la directiva juntos. Los 5 o 6 que quedan son los que perjudican al Barça. Ellos trabajan con los que sólo a ellos les parecen convenientes. En el Barça hay muy buenos jugadores que hay que saber valorarlos y darles oportunidades. Los equipos los hacen a propósito. Están elegidos y a los que no, les aleccionan de tal manera que les dejan vacíos. Hacen fichajes a veces que no valen para nada. más que para vender entradas y camisetas.

El entrenador no puede hacer siempre lo que quiere. La directiva le dice al entrenador a qué jugadores tiene que sacar y eso no puede ser. De vez en cuando tiene que dar un puñetazo encima de la mesa. Teniendo en cuenta que cada equipo, en este caso el Barcelona, el bueno, bueno, el que sobresale, es 1. Y hay que jugar para él. Para que gane. Aquí es el Messi, ya se sabe. Cuando el Barça hace un partido, eso está guiao por 2 o 3 señores. Estos días atrás han echo partidos que han ganao por un montón de goles una vez se han puesto a jugar como ellos saben.

Los directivos se meten, les dicen qué jugadores tienen que salir... todo esto se negocia. Yo fui entrenador cuando tenía 25 años. Entrené a uno que vino aquí al Barcelona y no le dejaron. Cuando se volvió para allá es cuando empezó a trabajar y demostró que aquí no lo pusieron porque no querían. Fue un grande de su país. Hay también quien la afición los deja de lao. Cada vez que tocan el balón les silban. Si te fijas, al Barça lo sobrevaloran por delante de cualquiera al que se enfrente. Pero sobre todo delante de 2 equipos que hay en la liga. Siempre tiene al Real Madrid y al Atlético de Madrid que le plantan cara.

Pedro, 89 años, El Fort Pienc (BCN)

MATRIMONIOS CONFINADOS

El confinamiento ha traído un cambio en las actitudes de la gente. Normalmente, los matrimonios se van llevando. Uno va a trabajar, el otro también, se vuelven a juntar a la noche. Con ganas de estar en casa, con ganas de hablar de lo que ha pasado, de lo que han hecho... los sábados y los domingos salen juntos... Pero el verse forzado a "aguantarse" mutuamente porque no queda otra, cambia la cosa. Creo que en determinados casos, los matrimonios se han podido dar cuenta que las cosas que pasaban por alto en su relación hasta el momento, eran realmente insostenibles.

Cada miembro del matrimonio tiene su pequeño mundo que no comparte con el otro. Tiene sus amig@s, sus cosas, sus actividades... Parece que ahora cada miembro del matrimonio percibe que el otro ha cambiado. Ahora no tienen esa parte tan importante que les llenaba. Su trabajo, su vida de puertas a fuera de la casa. Si el matrimonio vive solo o con los hijos, puede ser más sencillo, pero si también conviven con personas mayores dependientes, puede haber sido especialmente estresante.

Los niños también pueden estar desconcertados, porque el clima no es el que había antes. Antes esperaban a que los papás llegaran a casa de trabajar y ahora están todo el rato con ellos. Ahora les pueden ver con mala cara... No estábamos preparados para eso. Cada miembro de la pareja necesita su espacio y esto ha sido la prueba tangible de que eso es así.

Lucas, 75 años, Montbau (BCN)

UNA VIDA INTENSA

En el año 52, cuando tenía 11 años, salí de mi casa, en un pueblo. Quería ir a estudiar. La situación me llevó un tanto lejos de casa para unirme a un seminario. Éramos muchas personas. Iba con mucha ilusión y fui el número 1 de los más de 60 alumnos que había. Había cosas magníficas que no encontraba en mi pueblo, que estaba un poco dejado. Encontré amistades y personas que te querían. Íbamos en Septiembre hasta Navidad y después volvíamos hasta junio. Pasábamos mucho tiempo en el mismo lugar. Y juntos descubrimos lo que era el mundo. Pasaron los años y terminé el Bachillerato.

Después fui a la Universidad de Barcelona. Y estuve entre el seminario y la universidad en la calle Diputación. Me parece como un sueño recordar la ilusión que sentíamos en aquellos momentos. Son momentos, que para mí tienen más importancia que esta vida que nos toca llevar ahora. Tan alejada el uno del otro. Tan deshumanizada. Los mejores amigos los tengo de aquellos momentos. Con ellos, cada verano íbamos con el coche a seguir todo el Pirineo de Lleida. Al terminar magisterio, me mandaron al obispo, Iglesias Navarri. Estuve paseando con él y discutiendo qué hacíamos. Me querían mandar a Roma, pero yo conseguí venir a Barcelona.

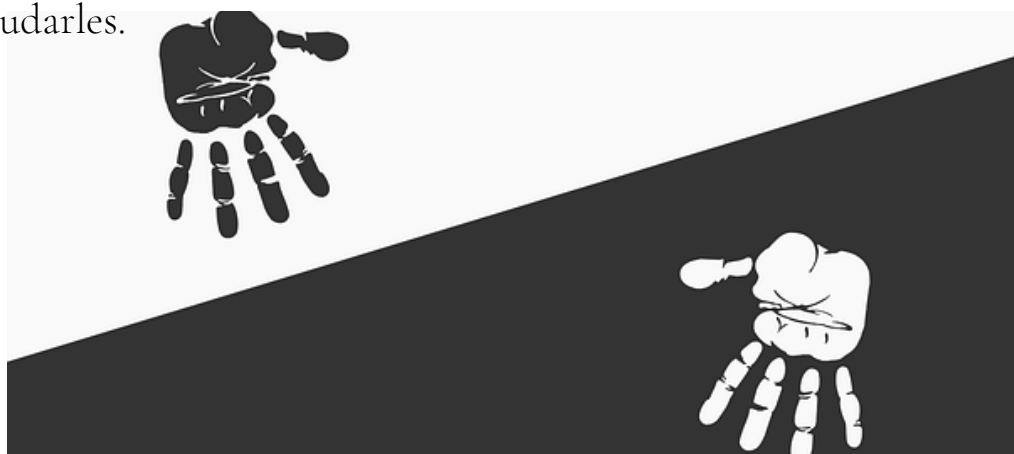
Hice teología en Barcelona y al terminar hice una vida normal. Me dediqué durante 40 años a enseñar en el instituto. Lo hice muy a gusto porque me gustaba mucho dar clases. Entonces, la gente joven era diferente. Te tenía respeto. Entre tanto, la vida fue más difícil. Mi padre murió de un accidente y pasaron cosas más complicadas. Mi mejor amigo murió, también. Era una persona que había sacado a mucha gente que vivían en malas condiciones en Montjuich. También otro, falleció. Este hacía lo mismo en la Verneda. Mi mundo se movía entre gente y amistades. Eran muy importantes para mí. Pero dentro de todo, me ha influenciado tanto la vida que tuve hasta los 24 años, que siempre tuve muy en cuenta lo bien que me había ido en la vida y los estudios. Estaba contento de lo que sabía porque en aquellos tiempos, la gente no tenía tantos estudios. Pero, por otra parte, a los 35 años me casé. Tuve un hijo y su crianza me conllevó muchas alegrías y también muchos problemas, al estar al lado de la familia y limitar mis acciones públicas. En fin. Una vida muy llena. Son los recuerdos que me aportan serenidad hoy en día.

Ramon, 79 años, El Poblenou (BCN)

¿RACISMO EN ESPAÑA?

Creo que somos un país en el que siempre ha habido racismo. Ni mejor ni peor, porque desgraciadamente esto pasa en todos los países. Yo vine a Cataluña refugiada de la Guerra Civil y he vivido formas de racismo toda mi vida. Fuimos a parar a un pueblo del interior y entre algunos vecinos, se retiraban la amistad por recoger a castellanos.

A mí me es igual de donde sean las personas, mientras sean buenas personas. Sean de aquí, de Andalucía, o de otro país. Yo creo que esto se está arreglando y cada vez hay menos racismo. Pero aún existe. Ahora hablo de Cataluña porque es donde vivo, pero seguro que pasa también en el resto de España. Las personas que vienen fuera, que vienen en las pateras, con los niños y no tienen para darles de comer. Para mí eso es un crimen. Hay que ayudarles.



Yo he estado dando de comer a personas del Este que estaban mal viviendo cerca de mi casa y tenía conflicto con la familia porque me decían que podían entrar en mi casa a robarme. Pero en la panadería de al lao' de mi casa, por 1 euro me daban 2 barras de pan. Y con lo que me sobraba de lo que cocinaba, se lo ponía en el pan y ese bocadillo, el chaval que lo cogía, se lo comía en 5 minutos. Era gente que se ganaba la vida yendo con el carro lleno de chatarra. No hacían nada malo.

Rosa 88 años, El Fort Pienc (BCN)

RESILIENCIA EN LA RESIDENCIA

En marzo, cuando empezó el coronavirus, ya hacía 3 años que estoy en una residencia. Estos 3 años han sido muy agradables. Tengo muy poca movilidad, pero con ayuda de una silla eléctrica, se puede decir que lo paso muy bien.

Tengo bastantes amigos y conocidos. Y al estar en un barrio, que tiene una rambla estupenda y cerca del mar, repito: estos 3 años los he pasado muy bien.

Pero llegó el famoso virus y todo ha sido negativo. Ha sido muy duro. Conozco a gente que no ha salido adelante y a mí, psicológicamente, ha estado a punto de enterrarme.

De repente, no me pregunten por qué, ni de dónde, me han salido muchas fuerzas de continuar luchando. "¿Piensas que podrá más la adversidad que yo?", me decía... "Pues no. Podré yo más." Y esto me pone contenta. ¡Vuelvo a ser yo misma!

Ahora, poco a poco, vamos recobrando un poquito de nuestra pasada libertad. Les deseo que, a pesar de todos los problemas, todos tengan un buen verano.



Carme, 86 años, El Poblenou (BCN)

AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS

Vivir de la nostalgia es un error y, desde luego, no todos los tiempos pasados fueron mejores. Lo que verdaderamente importa es nuestro presente y nuestro futuro. Es lo que nos centra para dirigirnos por objetivos realistas. Sin embargo, hay 2 cosas claras. La primera, es que nuestro presente es el resultado de nuestro pasado. Con nuestras experiencias, nuestros aciertos y nuestras más profundas meteduras de pata (pueden llegar a ser maravillosas). La segunda es que, por supuesto, ciertos momentos de nostalgia, en su justa dosis, son fantásticos. Os animamos a que nos escribáis y nos mandéis fotografías de objetos antiguos y nos expliquéis por qué tienen valor. Recordad. Escribid a entreamigosmayores@gmail.com



"Este reloj ha estado conmigo por más de 30 años. Lo compré porque tenía que levantarme para ir a buscar a mi nieta y llevarla al colegio todas las mañanas y me recuerda a esa época tan bonita.

Ahora me despierto cuando quiero, porque mi nieta ya es una mujer y ella era la pequeña. Pero también echo de menos cuidar de ella".

Concha, 82 años, el Borne (BCN)



Yo no soy de llevar joyas, pero este colgante sencillito es recuerdo de mi marido y no me lo quito nunca. Mi marido igual se enfadaba por una tontada pero era una gran persona. Y hacia mí, era muy detallista.

Íbamos mucho a Zaragoza porque mi cuñada vive allí. Pasábamos unos días, íbamos a comprar. Habíamos cogido alguna Virgen del Pilar... y una vez, mi marido vió este colgante que le gustó mucho y me lo compró. Es un recuerdo muy sentido que tengo de él, que en paz descanse.

Laura, 80 años, Alhama de Aragón (Zaragoza)

CONSEJOS PARA MAYORES

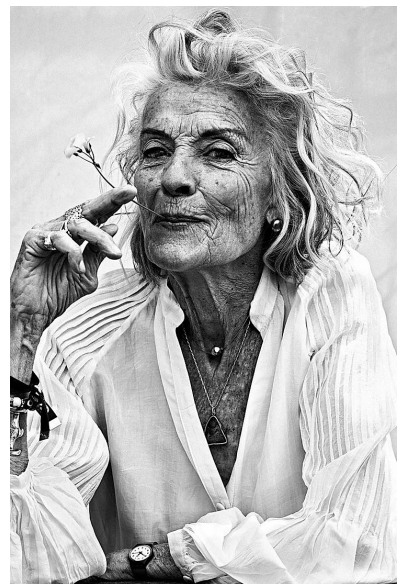
En esta edición, queremos hacer mención a CALIDEUM. Creado por la compañera Marta Saiz, este es un interesante portal que ofrece un servicio de orientación y acompañamiento a problemas que puedan derivar del envejecimiento.

CALIDEUM, también contiene un blog de divulgación sobre temas de Psicogerontología que animo a visitar ya que contiene reflexiones que merecen la pena. Con el permiso de la autora, comparto una de sus entradas. Gracias Marta, por derrochar vocación por los 4 costados:

¿COMO QUEREMOS ENVEJECER?

Es una pregunta que, seguramente, no te has planteado muchas veces. No pensamos en envejecer. Creemos que seremos jóvenes eternamente y, obviamente, no es así.

Y aquí, me quiero detener un momento. Si sabemos que envejecer es ley de vida e inevitable... ¿Por qué la gente compra cremas y productos 'anti-aging'? Es absurdo y también, es una manera de negarse al envejecimiento y verlo como algo que debemos evitar.



CALIDEUM



Por eso, me formulo la pregunta y también te invito a que te la hagas tú: ¿Cómo quieres envejecer? ¿Aceptarás que otras personas decidan por ti? ¿Qué te juzguen por el hecho de ser mayor? ¿Qué tus hijos/familia elija por ti y/o no te cuente las cosas que tienen que ver con tu vida, directa e indirectamente? Y muchas otras preguntas que me planteo viendo el trato que se tiene hacia las personas mayores.

¿Qué imagen quieres ver en tu espejo cuando seas mayor? Vamos a hacer un pequeño ejercicio. Coge una libreta/folio en blanco y piensa en tu 'yo' a partir de los 65 años. ¿Crees que sigues siendo fiel a tus valores? No debemos perder el tiempo presente pero pienso que valorar cada etapa de tu vida, también es importante. Y cada una de ellas no deja de perder importancia. Por mucho, que algunas personas vean la vejez como un declive, yo sigo viéndola como una oportunidad.

TEMAS INTERESANTES DE BARRIO

¡Amig@s! Aquí os pasamos temas a tener en cuenta a nivel comunitario. Os animamos a tod@s a que echéis un vistazo a lo que las asociaciones de vuestro barrio están aportando, que seguro que es mucho. En nuestro barrio - el Fort Pienc - la asociación de comerciantes sigue activa generando proyectos que promueven el comercio de proximidad con los vecinos.

Este año cerraremos el verano en Fort Pienc con la celebración de la 3a edición del "Festival l'Estació Escènika".

Te lo vas a perder?

L' Estació Escènika es una plataforma cultural de artes escénicas de artistas emergentes organizada por l'Eix Fort Pienc.

Pretende impulsar los y las intérpretes dando el espacio y las herramientas necesarias, acercando al público en un ambiente cercano, y dando libertad para que utilicen su voz para expresar la propia opinión y visión del mundo.

¡ Esperamos que os guste!

El viernes 18 y el sábado 19 de septiembre a las 19h tendrá lugar el Festival la Estación Escènika 2020. Este año contamos con la colaboración del Centro Cívico Ateneu Fort Pienc y del Centro Cívico Parque Sandaru de Barcelona, y en estos dos centros será donde tendrá lugar el Festival.

¡Pulsando en la imagen, podéis encontrar toda la información relacionada con el Festival



Hola queridos amigos y amigas,

Bienvenidos otra vez a nuestra casa y por supuesto a vosotros los recién llegados bienvenid@s. Os parecerá que estamos locos y eso, es verdad, estamos locos de alegría, locos de estar juntos otra vez. A tod@s los nuev@s os doy un abrazo muy fuerte garantizándoos que lo vamos a pasar de maravilla.

Veréis, el primer día, como os decía, os parecerá que todos estamos locos y afortunadamente esto es así. Nuestro lema es: "preferimos a un loco simpático que a un cuerdo *malasombra*". Yo soy *granaino* y lo hubiera dicho de otra manera, en apariencia más grosera, pero realmente más simpática.

Veamos el programa de un día cualquiera:

- De 9h. a 10h. de la mañana, vamos llegando, poco a poco y lo primero que os sorprenderá es la simpatía y ternura de Pilar, de Alicia, de Yolanda o de la que esté de turno.
- Os sorprenderá que Carlos, nuestro director, sea tan cachondón pero en serio os digo que es el "alma mater" de lo que significa la filosofía de Vincles.
- Aquí no estamos confinados, somos libres de hacer lo que más nos gusta. Por ejemplo: nos gusta la baraja pues a por la baraja, nos gustan las tertulias pues a "tertuliar" nos gusta pintar o hacer ganchillo pues adelante y a sentarse a la mesa que queráis, os recibirán como a un/a buen/a amig@.

ENCUENTROS Y ENTREVISTAS CON MIGUELITO BUENA VISTA



Todos hemos pasado esa sensación de que nuestros hijos o nuestros nietos se desprendían de nosotros porque ya éramos demasiado mayores, Pero ya desde el primer día que pasamos en Vincles, parece que estás en tu casa o en aquel club con el que tantas veces soñaste.

Ahora, te sientes agradecid@ a los tuyos de que hayan encontrado el espacio que inconscientemente todos buscábamos. Pero no creáis que Vincles es una casa "del tócame roque" pues ya se tienen previstas una serie de actividades que ahora os cuento.

Veamos como continúa el programa:

- A partir de que nos hayamos tomado nuestro café o zumito, leemos las noticias del día y las discutimos ¡Nunca llega la sangre al río!

- Un día a la semana hacemos la quiniela de fútbol, buscando siempre la suerte que nunca llega ¡pero nos divertimos!

Luego nos juntamos por grupos según el interés de cada persona aunque no nos libramos de ir al gimnasio dirigido por Carol que aparte de los ejercicios que tenemos asignados, cantamos, contamos chistes y ¡nos reímos mucho!

Llega la hora de comer, por cierto muy buena comida y ya para postre, el amigo Javier tiene la habilidad de hacer que durante toda la tarde nos lo pasemos bien. Nos cuenta cosas, hacemos juegos y es que este endiabrado Javier es capaz de estrujar un piedra y que salga vino, ¡Javier te queremos mucho!

Ah! Bueno, que no se me olvide la entrevista con la "Mascarilla" que en esta edición será muy corta por falta de espacio.

- "Señora Mascarilla, ¿cómo vive su trabajo en esos días de encierro?..."

Ella me responde:

- "Me lo paso muy bien pero me gustaría que mis amos se lavaran los dientes, ¡pues a veces no puedo con el olorcillo del muchach@! También me gustaría que al quitarme, Yo, Mascarilla, de su cara sea con más suavidad, pues cualquier día arranco una oreja sin querer y..."

Otro día profundizaremos más en estos temas pero hoy nos tenemos que ir a casa a descansar. ¡Adiós Mascarilla hasta pronto!