

¡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

EN SEPTIEMBRE LLEGA LA REALIDAD

En septiembre, después de haber dado punto final a nuestras vacaciones, la situación en nuestro país continúa siendo muy impredecible: todavía no sabemos qué medidas se están tomando, todavía no sabemos ni tan siquiera la realidad de las cifras. Si acaso, existe una pequeña luz que nos permite vislumbrar la posibilidad de tener una vacuna el próximo 2021 que no solo ha de servir para preservarnos del Covid. Lo más importante será la actitud y responsabilidad que cada uno de nosotr@s aporte para combatir las consecuencias de este virus.

Nuestra revista es un medio dónde aportar ideas, soluciones, sugerencias. En definitiva, servirá para que tengamos la capacidad de entender los graves problemas que venimos sufriendo, arrojando el hombro aportando soluciones y dejando las críticas vacías que en nada nos favorecen. Nuevamente os recuerdo que estamos a la vanguardia para afrontar esta situación trabajando y luchando para que nuestra gran familia de amig@s siga creciendo y continúe cada vez con mas fuerza su sentido de amistad, solidaridad y valentía.

Esperamos vuestras ideas y propuestas para mejorar y enriquecer la lista de proyectos que necesitamos. Espero con ilusión vuestros escritos.

J.Miguel Portal, 85 años - Director de la revista



Pero bueno, ¡será grosero!

RELATOS: ROSARIO Parte I

Cuando decidí acudir al médico, lo hice acompañada de Marina, una buena amiga, más que nada para que prestara atención a todo lo que el doctor señalase. Tengo falta de concentración y el oído izquierdo me falla a menudo y aunque me esfuerzo por escuchar, luego no recuerdo casi nada...

Después de un rutinario examen y un largo listado de preguntas, el doctor, me dio el resultado de unos análisis que anteriormente me había pedido. Dijo no encontrar de momento causa alguna para que yo me encontrase en aquel estado y quitó "hierro" al asunto. No sin antes darme algunos consejos: "Debe salir y distraerse más, no se escuche tanto, el cuerpo es un misterio y algunas veces esos dolores son producto de un mal momento emocional o un principio de depresión. Procure no caer en el chantaje emocional, me refiero a los hijos... muchos pacientes utilizan esa arma para que no desaparezcan de su lado, seguro que los tendrá cerca cuando más lo necesite, pero debe dejar que vivan su vida... ¿Me entiende verdad?" Yo fui asintiendo con la cabeza pero haciéndome por dentro un montón de preguntas, sin embargo a él, no le hice ninguna.

Al salir de la consulta me sentí peor. No me salían palabras de la boca y aunque quería justificarme con Marina diciéndole que yo nunca había chantajeado a nadie, no pude hacerlo. Nadie me iba a creer. La palabra de un doctor era sagrada y Marina estaba al corriente de todo. Lo había escuchado todo. Eso me había llegado muy a fondo, yo solo quería una solución a mis males, porque tantos dolores no eran "normales" algo había que no funcionaba, pero ese doctor, parecía saber más de problemas familiares que de enfermedades de los huesos. Seguro que alguien le había llenado la cabeza de mi, haciéndole creer que yo era una madre inquisidora y controladora. En aquel momento pensé que mis malestares irían siempre conmigo y no saldrían más de mi boca. En pocas palabras, morirían conmigo.

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



UNA HISTORIA IRREAL

En un pueblo de cuyo nombre quisiera acordarme y se me ha olvidado, vivía un oso pulgoso, engreído y vigoroso. Creyéndose el amo del pueblo asustando a sus vecinos con alardes poderosos, vino a caer en desgracia.

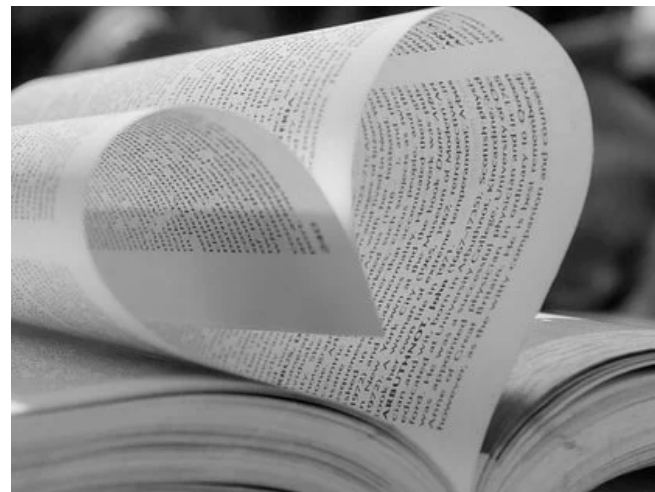
Un apuesto caballero que llegó desde muy lejos se enamoró de una moza a la que rondaba el oso. "¡Apuesto mozo!", dijo el oso, "Habéis venido de muy lejos para veros aún más lejos. ...¿Aún más lejos porque?... porque pienso quedarme aquí. ¡Aquí mando yo!" Dijo el oso y rijo el destino de la gente, quién se queda y quién se va.

"¡Pero..., vos sois un oso, y no tenéis ni voz ni voto!" Púsose rabioso el oso y esgrimiendo su poder vigoroso, soltó un zarpazo al apuesto mozo. El apuesto caballero rodó por los suelos y la moza que lo vio todo, se abalanzó contra el oso quedando este doloroso en su ego engreído y vigoroso. "¡Yo soy más fuerte que este mozo!" Gritó el oso. " ¡Y en mi mundo el vigoroso es el poderoso!" "En tu mundo serás el poderoso pero en el mío, el oso es el oso y el mozo, el mozo. No pretendas lo que no puedes conseguir. A mi

gusta el mozo y tú oso, aunque seas fuerte y vigoroso también eres pulgoso y nunca serás un buen mozo." Reflexionó el oso, pues aunque era fuerte y vigoroso también reconoció era pulgoso, a la moza no conseguiría viendo el sentimiento por el mozo. Cabizbajo el oso, se fue del pueblo con gran regocijo de todos.

Esto ocurrió en un pueblo de cuyo nombre quisiera acordarme y se me ha olvidado. En el mundo irracional la fuerza es el poder sin importar ser pulgoso, pero en el racional el amor hacia los demás congéneres supera cualquier energía poderosa y pulgosa.

Ernesto, 71 años, el Fort Pienc (BCN)



LA DUREZA DE LAS MEDIDAS

Cerrar, hicieron bien de cerrar en su momento. Pero nos han hecho pasar mucho tiempo haciendo el idiota. O no haciendo nada.

Ahora nos hacen ir con la mascarilla y todo. Pero me parece que se están pasando. El que lo tenga que coger lo va a coger, que la mascarilla ayude, estamos de acuerdo. Pero no obligaciones. Yo no puedo respirar bien con ella.

Yo soy partidaria de que la mascarilla sea voluntaria. Que no nos martiricen con esto. Al que le llega la hora, le llega. Cuando no había esto, en circunstancias normales también se muere la gente. Parece que solo te puedes morir por este virus.

Puede que cerrando los centros de día, como el que yo voy, hayan ayudado a salvar vidas. Pero estar no sé cuantos meses en casa, ¿cuánto no hemos perdido de encontrarnos otra vez fatal? Yo he tenido que ir ingresada 2 veces por infecciones y por caídas. Porque no tenía vida y estaba más floja para todo.

Pero los colegios igual. ¿Las criaturas tienen que estar desde marzo sin colegio y ahora la que están preparando? Yo no soy ni médico ni enfermera, pero creo que se están pasando. Otras veces habrá habido virus y otras cosas y puede que hayan sido peores y sin hacer tantas cosas, hemos salido adelante.

Susa, 87 años, Vallcarca (BCN)

SOBRE LA VEJEZ Y EL MENOSPRECIO

Se entiende al edadismo como aquél conjunto de actitudes y comportamientos que discriminan a una persona por razón de su edad. Que los mayores son entrañables, que son como niños, que son más rígidos, que son frágiles, que no tienen interés por el sexo... Usted, lector que ya tenga una edad, sabe y siente que eso, como todo, depende de la persona.

Aún siendo así, las personas mayores han sido víctimas de 2 cosas que, a mí entender, son indignantes. La primera, la presión mediática. Al inicio de la pandemia, los titulares daban a entender poco más que las personas se infectaban por el hecho de ser mayores. Antes de poner el foco en las residencias y su gestión, las personas mayores estuvieron a punto de ser percibidas comoapestadas. La segunda, y para mí la más grave, el menosprecio por parte de la administración. Cuando hubo que aportar medios para atenderles se les abandonó y, ahora, para evitar riesgos mayores, directamente se les conmina a no tener vida o a estar reclusos si es que viven en una residencia.

Parece ser que aún no se han enterado de que, convivir con el virus implica precisamente vivir con él. No renunciar a la vida que veníamos desempeñando sino adaptarla con prudencia. Y la obligación del Estado es esta: que no se haga necesario elegir entre salud y calidad de vida en términos generales. Que no se fuerce a las personas a tener estilos de vida que van a ser igual de contraproducentes que la infección. Que no se coaccione a una parte importante de la ciudadanía para evitar tener que mover un dedo o asumir responsabilidades políticas. El Estado no tiene derecho a decidir por las personas mayores. No tiene ninguna lección que ofrecerles, porque el Estado lo han construido estas mismas personas. Más allá de lo moral (no maltrates al anciano, que tú también lo has de ser), el Estado tendría que tener en cuenta que las personas mayores representan casi el 20% de nuestro país y que su consumo genera el 10% del PIB, además de generar cientos de miles de empleos directos e indirectos. No solo están para prometer pensiones dignas en campaña electoral. Este nivel de menosprecio simplemente no se comprende. Este edadismo es inadmisibile.

Carlos del Río - Editor de la revista

LA VUELTA AL COLE

Ya sabemos que toda la educación no se da en el colegio y que los valores se inculcan en casa, pero la vuelta a las aulas es necesaria.

La educación en casa es complicada. En casa no es igual recibir educación, porque los chicos se despistan mucho. Si los niños tienen que estar en casa, el padre que está trabajando en casa no puede estar por los niños. Además, hacen más caso a las profesoras que a las madres.

Los colegios parece que aún no están preparados, porque parece que si en verano se trabaja es pecado. Aquí tienen culpa tanto los que gobiernan como los propios colegios. Los políticos están poco preparados y tienen continuas peleas partidistas. Y todos los gobiernos, el de España y de las comunidades autónomas son responsables por igual.

Pero en el fondo, tampoco se saben muchas cosas así que en realidad ya se han tomado medidas suficientes.

Los padres tienen que confiar en los profesores. y en los colegios porque los niños tienen que ir y aprender. Y aprender también de los otros compañeros de clase.

Si tienen miedo a llevarlos a la escuela, es un problema porque los padres están trabajando y no tienen a nadie con quien dejarlos.

Ana, 78 años, El Fort Pienc (BCN)

UNA RUTINA DIFERENTE

El llamado COVID-19, quiere convertirnos en seres diferentes, en autómatas sin hacer uso del corazoncito que todos llevamos dentro. Hemos de luchar contra ello, un maldito bicho no debe vencernos, hemos de demostrarle que no va a poder con nosotros, sucumbir a su capricho sería un éxito para él. ¿Cómo podemos vencerle, no tenemos antídoto, vacuna...?. Como dice el refrán español, siempre sabio: “Si no puedes vencer al enemigo únete a él”. Volviendo a una rutina diferente, haciéndole creer que ha y para cuando se quiera dar cuenta de su fracaso que creyó victoria, ya será demasiado

Puede que las mascarillas no sirvan para nada. Puede que sólo para hacer creer al bicho que nos está venciendo y si se lo cree, ya habremos ganado mucho. Si ahora se está riendo de las medidas que estamos tomando para nuestra defensa, a él le dan risa, puede que se relaje y entonces será nuestro esperado momento de gloria.



vencido, llevando mascarilla, saludando con el brazo, evitando reuniones múltiples tarde, habrá fracasado estrepitosamente.

Es difícil hacer entender a un adolescente que debe unirse al enemigo, el enemigo no le ataca a él, se sirve de él para sus propósitos, para conquistar otros cuerpos más débiles, con las defensas más mermadas..., si, es difícil entender eso, pero de algún modo hemos de conseguirlo, porque nos va la vida a los más mayores.

Luchamos pues, contra dos frentes, el COVID-19 y los adolescentes que más bien parecen amigos ambos. De alguna manera han de entender que ellos también se juegan su futuro. Todos hemos sido jóvenes, todos hemos tenido inquietudes, todos hemos disfrutado de nuestra juventud felizmente a nuestra manera y dentro de las posibilidades del momento vivido. Nunca nos hemos encontrado con una Pandemia como la presente, hemos tenido gripes y otras enfermedades que siempre han atacado a nuestros mayores principalmente, sabemos todos lo difícil que resulta hacer entender esta situación sin precedentes, pero de alguna manera hemos de luchar todos unidos. La rutina también será diferente para ellos.

Toni, 72 años, El Clot (Barcelona)

EL PODER TERAPÉUTICO DE LA RISA



Reírse es un acto natural y espontáneo. Para que surja no hay que realizar ningún esfuerzo, Sin embargo, a medida que van acumulando años, las personas mayores ríen cada vez menos. Un niño es capaz de reír unas 300 veces de media al día, un anciano apenas lo hace de 15 veces diarias. La risa es expresión del alma, es alivio, es compartir. Nos da la oportunidad de revivir cosas. Nos hace sentir satisfechos y plenos. Es pues un buen antídoto para contrarrestar todos los problemas que acechan a la ancianidad.

Existen infinidad de cosas que se pueden realizar para hacer aflorar el humor y la risa en nuestros ancianos: Ver comedias en familia, El humor es primo hermano de la risa; Realizar juegos en grupo: ya sea en familia o con un grupo compañeros; Rodear a nuestros mayores de niños y mascotas: Los niños alegran el alma, y es algo que aporta mucha felicidad a una persona mayor. Las mascotas también ayudan a sacarles sonrisas haciendo cosas divertidas; Simplemente reír: La risa es contagiosa, a veces todo lo que se necesita para hacer reír a otro es empezar a reír hasta que todo el mundo se una. ¿A quién no le ha pasado?; también tenemos los famosos Talleres de risoterapia: Mucho se ha hablado de los beneficios de la risoterapia, para prevenir y curar enfermedades. Los efectos físicos de la risoterapia se ven en una mejora considerable del sistema inmunitario, un aumento de la capacidad pulmonar, disminuye la tensión arterial, mejora la circulación de sangre y oxígeno, mejora la memoria y por segregarse endorfinas no solo aumenta la sensación de bienestar, sino que alivia el dolor. Pero, además, la risa es la mejor medicina emocional: reduce el estrés y la tensión, mejora el estado de ánimo, aumenta la motivación, inspira pensamientos positivos y proactivos. En definitiva, supone una gran ayuda para que las personas mayores sigan con un buen estado de salud y de ánimo a lo largo de más años.

Actividades relacionadas con el humor y la risa, no sólo benefician a las personas mayores a nivel físico y anímico, sino que al relacionarse con otras personas en su misma situación hace mejorar su calidad de vida social por volver a sentirse parte de un grupo y activar sus relaciones sociales. Así que ya sabéis, ¡todos a reírnos más y fomentar las risas en nuestros mayores!

Julia, 71 años, el Fort Pienc (Barcelona)

REFLEXIONES DE LA DIADA DE CATALUNYA

La Diada, no es que signifique nada especial pero un día que se celebra con un poquito de fiesta. Se celebra nuestra cultura, nuestra lengua. Cuando oigo bailar una sardana, se me va el corazón y los pies. Se me hincha el corazón. Me gusta el Paseo de Gracia, me enamora l'Empordà. Montserrat y la Moreneta son mi santuario. Sé escribir incluso en catalán, aunque a nosotros no nos dejaban aprenderlo en la escuela.

Resulta curioso que se celebre el final de una Guerra y para colmo, nuestra derrota. Con el dolor que eso produce en las personas. Un día en el que te han fastidiado. Claro que es bonito que se dedique un día a reivindicar nuestras raíces. Si no, nunca sabremos de dónde venimos, ni a donde vamos. Pero tienen que ser días señalados por una guerra siempre? Es curioso porque esto pasa en muchos sitios. Estoy hay que pensárselo mejor. Sería más bonito que, por ejemplo, se recordara el día que inventamos els castells.

Antes te decían: "hable usted en cristiano", como si todos los españoles creyeran en Dios... se hacían burradas aquí con Franco. Y ahora estamos en lo mismo, pero al revés. No entiendo que se tenga que elegir 1 idioma, cuando tenemos 2. ¡Esta es la gracia de vivir aquí! Más conocimientos, más maneras de ver las cosas. Yo, particularmente, soy catalana y estoy orgullosa de serlo.

Cataluña forma parte de España y sabemos el español igual que el catalán y no acepto que se quiera separar. Somos precisamente una tierra de personas inteligentes y trabajadoras. También es bonito ser española. No creo que separándonos vayamos a mejor.

Montserrat, 87 años, Ciutat Vella (BCN)



UNA MERCÈ DIFERENTE

Las fiestas de la Mercè en Barcelona son una pasada. Els Gegants, els castells, el correfoc, las actividades culturales, las musicales, los conciertos y para cierre, los impresionantes fuegos artificiales de Montjuïc. Cada año se actualizan y se adaptan para que todos los barceloneses (y mucha gente que no es de Barcelona) las podamos disfrutar. Y cada año consiguen más que en diferentes actividades puedan coincidir públicos diferentes. Este año es una pena que se estén perdiendo todas estas actividades al aire libre en las que se veía tanto ambiente. Así ha pasado con todo...las fallas, los san fermines y un largo etcétera.

La Mercè és una virgen que te protege y le rezas porque le tienes respeto o lo que sea, pero no mucho más. Al final no es ni un símbolo de Barcelona, ni de Cataluña. Es un símbolo religioso propio de la fe de cada uno. Lo bonito es lo que se genera en la ciudad, las fiestas, las actuaciones, ese vermú especial que te tomas con la ciudad bien ambientada y la sensación nostálgica de que te despidas del verano. A nivel de barrio, con las asociaciones vecinales también se hacen cosas muy auténticas. Eso sí, los que se llevan la palma estos días son las collas de castellers. Menudo espectáculo dan en la Plaza San Jaime. Digno de ver.

No mucha gente sabe que, la Mercè comparte el honor de ser patrona de Barcelona con Santa Eulalia. De hecho, Eulalia lo fue primero. Especialmente los más jóvenes no están al tanto. Las historias sobre el martirio de Santa Eulalia y sus milagros ¡son para tener pesadillas! Se dice, a veces, que las lluvias que caen durante las fiestas de la Mercè son provocadas por las lágrimas de Santa Eulalia. Esta patrona, cuyo santo es el 12 de febrero, también dispone de celebraciones con correfocs y castells, pero son bastante más contenidas.

Ricard, 68 años, El Born (BCN)

Cumplir años es algo que tengo que doy gracias a Dios. Si tengo que resumir mi vida es para dar gracias. Ver cómo se vive ahora y aún más habiendo sido mujer en mi época que teníamos muchas prohibiciones. A mí me criaron como a una monja. Que si esto no se dice, que cuando te sientes tienes que poner las piernas así, que tienes que caminar así... Me ponían a caminar con un libro en la cabeza para arriba y para abajo, sentarme, levantarme y no se podía caer. Tenías que poner mucha atención a tus pies.

Hoy en día las chicas tienen unas libertades fabulosas. ¿Por qué teníamos que ir separados al colegio y a misa? ¿Por qué me decían cosas cuando iba por la calle con una carpeta con los cuadernos para ir a estudiar? Resulta que todo lo bueno era malo o pecado. La mujer es más libre y eso es impensable ahora.



Los cambios que he podido vivir poco a poco me han hecho ver las cosas de otra manera. Tuve un marido que conocí porque tuve la suerte de caerle en gracia. Me animaba a ser una mujer animada a ponerme guapa, a tener trabajo. Tuvimos 2 pastelerías y yo llevaba la contabilidad y tenía a mi cargo a 5 chicas y me encantaba que me contagiaran de su juventud. ¡Me enseñaban como era eso de ir al baile! Yo nunca había podido ir a bailar y eso que me hubiera encantado ser bailarina de ballet. La mujer tiene que poder ser libre. Tiene más picardía y puede utilizarla para llegar muy lejos en la vida.

LOS AÑOS Y LOS CAMBIOS

Anna, 91 años, Encants (BCN)

¿Los hombres y las mujeres son diferentes? ¿Qué papel juega la educación en estas cuestiones?

Yo he ido al colegio y me dejaban con los demás niños. Me crié con una pandilla de niños grande. Y allí salíamos media hora al recreo, íbamos a la pizarra a cantar las provincias de España. Tenía una pandilla de niñas que eran como yo. Nos reíamos mucho, bailábamos... el colegio era mixto. De niños y niñas. Mixto. Todo revuelto aunque era de una orden religiosa que ya ni me acuerdo.

Eso sí, aunque era mixto, no quita que las niñas teníamos que hacer unas cosas y los niños otras. Y desde luego, en un pueblo como estaba yo, las niñas tenían que crecer sabiendo lo justo de contar y leer y escribir porque el resto, para lo que eran interesantes era para saber cocinar, limpiar, coser y criar niños. Eso está claro, porque las familias humildes solo se sacrificaban para que estudiara algo el hijo mayor. Las hijas estaban deseando que pudieran terminar la escuela para que ayudaran en casa o en las tierras o en lo que fuera. Y ya, lógicamente, después casarlas con alguien.

Es una pena, cuántas generaciones salieron así. Yo me vine a Barcelona y tuve que sacarme el graduado escolar por mi cuenta. Las cosas cambiaban muy rápido y en los trabajos ya exigían unos mínimos estudios. Si tenías que estar cara al público o tratar con clientes o lo que fuera tenías que poder expresarte bien. Y gracias a eso pude prosperar donde estaba. Si no siempre hubiera quedado en trabajos más duros.

Cuando yo iba a la escuela, los niños no opinaban. Opinaban los maestros y los padres. Aquí no entrabas a preguntar si lo que te explicaban sobre la religión o sobre los niños y las niñas era correcto o no. Tal y como era la educación, por ejemplo, hubiera sido un disparate que yo me casara con un musulmán. Con alguien no católico. Cuanta gente hay que va a misa los domingos y luego son unos sinvergüenzas.

En fin, menos mal que todo eso ha cambiado.

EDUCACIÓN DE HOMBRES Y MUJERES

Esperanza, 79 años, Dreta Eixample (BCN)

MI EXPERIENCIA EN UN CENTRO DE DÍA

Tengo una edad considerable y tengo que cuidarme. Las cosas ya no se aguantan como antes y cuando dejo de estar activa pierdo mucho. Y como no creo que esté para ir a una residencia todavía pues voy a un centro de día a estar con más gente como yo y hablar y hacer todo lo que puedo y me dejan.

Y estar en este "cole" para la tercera edad es un privilegio. Aunque mi cabeza me falla bastante y aunque tengo ya 90 años, mi salud es buena y disfruto de muchas cosas. No tengo miedo a la muerte, solo a molestar a los míos. De momento, soy feliz de verlos crecer. De venir a un sitio donde mis compañer@s son fantásticos y educados.



La gente que trabaja son excelentes. Nos entienden, a pesar de ser jóvenes. Saben comprendernos, tanto los chicos como las chicas saben muy bien su oficio. A pesar que somos un grupo muy variado, con gente de todas las condiciones, nos tratan a todos de lo y parece que nos conocen al dedillo.

Mis compañeras y compañeros me aceptan a pesar de mis pérdidas de memoria y no se burlan. Cuando me doy cuenta de que estoy repitiendo alguna cosa o cuando están hablando sobre cosas que se supone que debería recordar, me preocupa y ellos le quitan hierro al asunto.

Tengo a Pedro, por ejemplo, que es mi amigo y compañero de mesa a la hora de la comida. Es excelente pues para aguantarme a mí reconozco que tiene paciencia de SANTO. Así, en mayúsculas. Gracias a él, los días son muy amenos.

Firmado, una vieja con ilusiones de jóvenes y que le gusta poder disfrutar. Una niña de 90 años.

Anna, 91 años, Encants (BCN)

¿SABIAS QUÉ?

EL TEMPLO DE VITTHALA, EN HAMPI (LA INDIA)

En Hampi, se encuentran una serie de templos en el que destaca uno en particular llamado Vittala. Este está sostenido por pilares de grandes dimensiones y cada pilar rodeado de varias columnas esculpidas con representaciones musicales una de ellas (las otras representan otros temas), en total hay 7 columnas musicales que representan las 7 notas principales de la música y lo más sorprendente es que suenan al ser golpeadas con las manos.



Los ingleses quedaron maravillados por el descubrimiento de las columnas sonoras y cortaron algunas para ver que había en su interior. No había nada. Las columnas están huecas.

Hasta la fecha, por mucho que se ha intentado, nadie ha logrado "fabricar" una columna musical como las que, se supone, se levantaron hace cientos de años.

Ernesto, 71 años, el Fort Pienc (BCN)

DIO S Y EL CULEBRÓN DEL VERANO

Los barcelonistas se han dado cuenta de que Dio S no existe. Messi se quiere ir del Barça sin honores. El silencio del jugador es alarmante para los miles de seguidores que ha tenido desde siempre, el único jugador de fútbol al que nunca se le ha pitado ni abroncado aún cuando tenía fallos, se le ha perdonado todo menos su silencio.

En los primeros días del famoso burofax enviado al presidente del Barça, la gente arremetió contra la directiva, pero en el transcurso de los días, el silencio del crack azulgrana ha ido cambiando la opinión de la gente que no entiende el silencio del jugador. Se puede comprender que desee salir del club que le ha mimado durante muchos años, pero no se puede entender no de explicaciones a su gente, a sus incondicionales, nadie puede entender eso.

Nadie duda de que dió al F.C. Barcelona, su mejor versión, llevó al Barcelona a lo más alto del podio, el mejor jugador de todos los tiempos, llevó a la gloria al F.C. Barcelona, pero no gratis, cobró lo suyo, el jugador mejor pagado de toda la historia del fútbol mundial, se lo mereció, pero sin la intervención del F.C. Barcelona cuando era un niño y lo sacó de su pueblo natal y le pagó una intervención hormonal carísima y gratuita, Messi no hubiera dado nada al F.C. Barcelona, ni a ningún otro equipo.

Ha demostrado que es una persona como los demás, ambiciosa y al mismo tiempo ruin, una persona sin carisma, su “discurso” muy estudiado acusando deliberadamente a la directiva del club de “sus amores” (mentira), diciendo que “nunca llevaría a juicio al F.C. Barcelona.

Como todos los astros del fútbol, endiosado, se creyó que las reglas no aplicaban para él y que podía marcharse sin cumplir su parte del trato. Lamentable Messi, decepcionante. De momento se queda, pero se alarga una agonía.



Ramon, 77 años, Dreta Eixample (BCN)

RCD ESPAÑOL DE BARCELONA

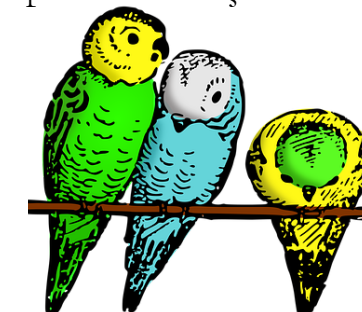
El Español ha sido siempre... ha sido bueno, pero ha sido siempre un destrozón de equipos. Y ojo, que podría tener un buen equipo. Porque ni son tontos ni son mancos. Tú fíjate que ahora, aún no ha ganao' nada. Y no sé si lo ganará. No baja a segunda, se mantiene como puede, pero no da nunca la impresión de equipo grande. Cuando se hace la selección española, por ejemplo, pocas veces cogen a gente del Español. Cogen siempre jugadores del Barça, del Madrid, del Atlético de Madrid y del Bilbao. Y poco más.

Pero también es cierto que esto les perjudica a los equipos grandes porque los jugadores se meten más partidos y entonces van más cansados. Estos equipos tienen que salir siempre a demostrar lo que son. El Madrid mismo, tiene una presión grandísima. Más que ningún equipo. Y si tienen más partidos, lo sufren porque no dejan de ser humanos.

En el Español todos tienen sus armas. Pero es una pena porque últimamente solo juega en defensa. Se cierra muchísimo. Es un juego desesperante y a lo mejor, en un descuido te meten el gol. Y hay una cosa que a mí me preocupa mucho del Español. Da la sensación de que trabaja muchísimo para no hacer nada. Preparan a los jugadores, al equipo y luego, nada. No tienen dentro el espíritu de ganador.

Falta, creo, un entrenador que les encienda. Que les de furia a los que jueguen pa' que el tío salga con ganas. El entrenador, a parte de saber de juego y aprenderse bien todas las lecciones que se dan en los entrenamientos, tiene que saberles dar valor a los que ha elegido.

Lo que veo mejor del Español en estos tiempos es que no se mete en política. Eso no es juego. Ellos van a jugar una liga o lo que sea. Y hay mucha afición aquí en Barcelona al Español. El estadio se llena. Y cuando juega contra el Barça es una afición tremenda. Cuando juegan en el Camp Nou todavía pero en el campo del Español el Barça sufre muchísimo. El Español lo pelea una barbaridad. Hasta el último balón.



Pedro, 89 años, El Fort Pienc (BCN)

SOBRE EL FUTBOL Y SU MORAL

¿Cómo es posible que, durante unos días, con la que está cayendo, la noticia más importante en Cataluña sea si se va o no se va Messi? ¿Qué tipo de educación transmitimos a nuestros hijos? De Messi y de muchos futbolistas se sabe que vienen de familias muy humildes y cuando son multimillonarios son los más avariciosos. Hacen 4 donaciones en vez de pagar impuestos y ya está todo arreglado. ¡Qué buenos son!



A los futbolistas se les tiene que querer también por cómo son como personas. Y tienen que enseñarles a ser personas y al resto de personas no se les puede machacar como si fuera el fútbol igual de importante que el resto de problemas del país. No puede ser que haya gente sin poder tener una casa digna y que cuando nos pasan por la cara la cantidad de millones que ganan los jugadores de fútbol o del deporte que sea, nos quedemos iguales.

Parece que nos han quitado la ilusión de tener un país como Dios manda y que lo único que nos queda es que nuestro equipo gane la liga. El fanatismo con el fútbol es muy fuerte. Mis nietos, intentamos en la familia que sean conscientes de que hay gente que lo pasa mal. Que hay que poder ayudar cuando es menester y que el dinero cuesta ganarlo de verdad. Y que no vale eso de que haya gente que gana fortunas por ser guapo o dar buenas patadas a un balón. Con mis hijos se hizo lo mismo pero es verdad que los futbolistas no siempre han ganado lo que ganan ahora.

Esto es un desmadre y hay que poner las cosas en su sitio. El fútbol es un deporte y un espectáculo fabuloso y ya está. Las cabeceras de los medios de comunicación más importantes y no deberían hacerles mayor caso.

Miguel 81 años, El Poblenou (BCN)

ESTAMOS ACOJONAOS

Se nota. La gente no hace las mismas cosas. Y en mi pueblo igual que en Barcelona. No se ve la cantidad de gente que se ha visto otras veces. Se queda y apaña lo que puede en casa, no se va igual a los bares, intentas proteger mucho a los jóvenes de la familia, sobre todo los que somos abuelos. Incluso también los hay que no han ido a ver a sus mayores a la residencia. Y también los hay que no van a ver a sus hijos por miedo. Yo no haría eso en la vida. Es muy duro no ir a ver a tu hijo. O cualquier familiar. Luego otra cosa es que no te dejen entrar como han hecho pero yo iría hasta el fin del mundo. Se sufre, no sabes si están mejor o peor.

Si hay que llevar mascarilla y molesta, pues nos fastidiamos y punto. Pero es que hay maneras de poder vivir con esto. Igual que hemos vivido con otras cosas en la vida. En las tiendas, sacan asientos a la calle y la gente pasa por turnos. Yo casi no he salido de mi casa más que a dar la vuelta a la manzana. Escasamente. Con una vecina, que somos amigas, nos sentamos donde no hay gente. Creo que estamos todos con el miedo de no juntarnos con nadie, de no hacer grupos... Pero claro, si nos ponemos así, entonces ya no salimos. A mí me gusta rezar cuando me voy a dormir. El primer Padre Nuestro va para los muertos por el virus. Que valga la pena al menos para que nos preparemos para poder tirar para adelante.

Ahora los profesores dicen que tienen jaleo, que no saben qué hacer. Pues son ellos los que tienen que pensar lo que hay que hacer. Tienen un follón grandísimo. Los niños tienen que ir al colegio. No pueden quedarse en casa de cualquier manera como ha pasado estos meses. Necesitan aprender de todo. Con los mayores, les ponen las mesas a distancia, pero claro... Los niños, a la hora del recreo, pues son niños. Juegan, se juntan. Están en un lío muy gordo. Y el problema parece que viene un poco por los chicos jóvenes. Parece que si les toca a ellos sí que respetan. Entonces se dan cuenta. Pero si no, no respetan nada.

Laura 81 años, El Fort Pienc (BCN)

MALTRATOS EN LA RESIDENCIA

Este mes hemos visto en las noticias episodios de maltrato en las residencias que dan náuseas. Yo he vivido cosas en una residencia donde estuve una temporada, que son indeseables. Me tenían que acompañar al lavabo por la mañana y como tenían mucha faena, me levantaban a las 6 de la mañana. Y con prisas y malos modales.

Hay un primer trauma que se produce cuando la familia te dice que te va a llevar a una residencia. Uno se dice: "Mis hijos ya no me quieren o mi esposa..." Encima, solo falta que tengas que aguantar como funcionan muchas de ellas.

En las residencias, trabaja mucha gente que no tiene vocación y va a trabajar como si estuvieran fabricando tornillos. Y a las 19h a cenar y a las 20h a dormir. Y "ahora no puedo", o "vamos, vamos, que tengo prisa". Y las personas que están peor, atadas a una silla.

Las personas que trabajan en las residencias, no solo sirve que sepan hacer las cosas. También tienen que estar enseñados en tratar a las personas. Tienen que pensar que la gente rompe con su vida y tienen que ser capaces de acercarlos a la idea de que las residencias han de ser sus casas.

Tiene que ser un trato afectuoso, para quien le guste y familiar. Si te sientan en una silla, te quedas ahí sin hacer nada y cuando te tratan solo es para llevarte la comida o al baño y encima de malas maneras, es una pena. Estoy convencida de que hay gente que muere de pena.

Estas cosas no se pueden permitir. Hay que pensar qué tipo de residencias queremos.

Alicia 86 años, Sants (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



"Esta figura la compró mi mujer en paz descanse, al poco de tener a nuestra hija. Resulta que le gustaba y a mí, no mucho. Siempre he sido de tener pocos trastos. Un día se cayó y se rompió parte del banco y, por ella, la reparé cuidadosamente. La tuvimos muchos años en una casa donde íbamos en verano con nuestra hija y me recuerda aquellos tiempos de felicidad.

José María, 82 años, el Poble Sec (BCN)



Este laúd tiene justo 67 años. Salió de Zaragoza, de la calle Espoz y Mina y la tienda de música que tenía el mismo nombre. Yo tengo varios laúdes, pero en este me gasté algo más porque quería tener alguno de más categoría. Las cuerdas son más suaves y tiene un sonido especial. He llevado rondallas toda la vida y este es el que he utilizado siempre en los conciertos.

Pedro, 89 años, El Fort Pienc (BCN)

CONSEJOS PARA MAYORES

Como apuntábamos en la edición del mes de junio, el Ayuntamiento de Barcelona lleva a cabo 2 proyectos dirigidos a evitar el aislamiento en personas mayores. Os hablamos entonces del proyecto RADARS y su capacidad para detectar casos de exclusión social, monitorizar e intervenir sobre estos casos aprovechando las redes de vecinos y comercios afincados en un barrio concreto. El voluntariado que coordinan, por cierto, también puede ser una gran oportunidad para complementar un estilo de vida activo, cuando uno se está haciendo mayor.

En esta edición, hacemos mención al proyecto VINCLES BCN. Vincles, "vínculos", o lo que es lo mismo, la motivación que tenemos la mayoría de personas por llevar a cabo una vida socialmente satisfactoria. El Centre de Dia Vincles, para personas mayores, eligió este nombre porque la ciencia ha demostrado que, en las intervenciones psicosociales, el factor diferencial estadísticamente significativo, el que consigue un beneficio terapéutico, es el tipo de relación social que se genera en el proceso. De esta forma, las iniciativas que intervienen sobre los mayores y comprenden esto, tienen mucho ganado.

Vincles BCN utiliza nuevas tecnologías para conseguirlo. Proveen a los participantes, de una aplicación informática con una interfaz simple (en ocasiones, también prestan una tablet para utilizarla, si el usuario no dispone) para que entre ellos puedan comunicarse y reducir la percepción de soledad no deseada. No es perfecto. Requiere de cierto volumen de recursos para que funcione bien y usuarios refieren que les falta soporte. Eso sí, su concepto aporta bastante. Nos hace comprender que las personas mayores deben invertir algo de tiempo y dinero en la informática para no quedarse atrás.



No vale eso de que "como ya soy mayor, esto no va conmigo". Y nos sugiere que esta es una excusa fantástica para que los jóvenes de la familia compartan tiempo de calidad con los más mayores, mientras les enseñan sobre el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Pulsando en su logo, podéis acceder a la página web del ayuntamiento de Barcelona donde se explica sobre Vincles BCN.

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 otoño, lo encaramos con el comercio del barrio perfectamente preparado para que la vida continúe en condiciones de máxima prevención. La asociación, ha trabajado codo con codo con los comerciantes para que pudieran transmitir a los vecinos que estaban preparados para recibirles de nuevo.

Muchos comercios, como El Racó del Paladar, han convivido perfectamente con la pandemia desde el principio. Marcos y Olga, en el Racó (c/Sardenya 244, esq. Diputació) son un ejemplo. De un día para otro, se han adaptado a los nuevos hábitos y han implantado con éxito las medidas de prevención.

Han ayudado a que las personas mayores pudieran seguir comprando, ofreciendo horarios de atención preferente y llevando la comida a casa sin coste alguno, cuando ellos no podían salir.

Gente honesta, trabajadora, cercana. Ese comercio donde cuando vas, ya saben lo que quieres y te lo preparan a tu gusto. Por favor, no dejéis de probar su variedad de quesos y jamón.



¡Pulsando en la imagen, podéis encontrar toda la información sobre la Asociación de Comerciantes de l'Eix Fort Pienc

Hola queridos amigos y amigas,

Este mes me presento con los resultados de un pequeño estudio de los que nos gusta hacer de vez en cuando en nuestro centro de día. Y es que algunos somos un poco culo inquietos.

Resulta que, como sociólogo, he llevado a cabo numerosísimos estudios de opinión en los que se obtienen actitudes y percepciones de los participantes sin preguntar directamente el qué.

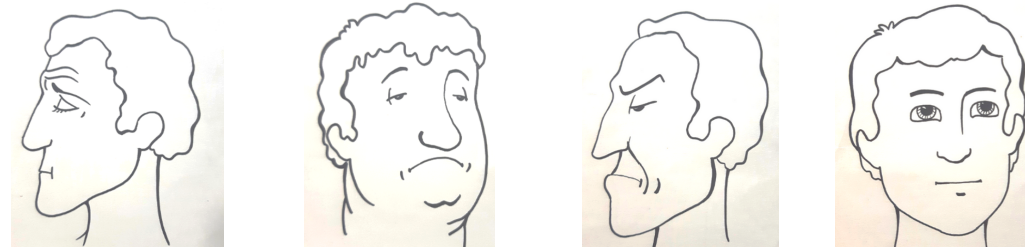
Para este fin, diseñé una metodología que lleva mi nombre, el Test de Portal. Este se basa, entre otras cosas, en las caracterologías de Le Senne.

Así, al participante, se le muestran unas imágenes que corresponden a las expresiones faciales asociadas a unos temperamentos determinados (flemático, melancólico, colérico, sanguíneo). Sobre cada una, se le pregunta sobre su percepción: "¿Cree usted que esta persona es agradable o desagradable?" (Se valora en escala tipo Likert, que va de Muy desagradable a Muy agradable, pasando por Ni lo uno, ni lo otro).

Posteriormente, se va al meollo de la cuestión haciendo la pregunta que nos interesa y aplicándola de nuevo a cada una de las caracterologías. El resultado, contrastando los datos que se obtienen en primera ronda con los que se obtienen en la segunda, ¡suelen ser la mar de interesantes! En esta metodología también es de rigor tener presente que no es lo mismo preguntar al individuo mediante papel y lápiz, que hacerlo en dinámica de grupo, donde el resto escucha lo que uno está opinando. En cualquier caso, lo pasamos en grande.

ENCUENTROS CON MIGUELITO BUENA VISTA

¿QUÉ TIPO DE PERSONA ESCOGERÍAS
PARA QUE TE CUIDE?



Pensamos que la opinión de las personas mayores es tan válida como la del resto, y no siempre se nos pregunta. Y como no siempre se nos pregunta, esta vez hemos querido preguntar sobre qué tipo de persona preferirían contratar para que les cuidara.

Parece que, como que uno es mayor y necesita cierta ayuda, no puede exigir más allá. Da gracias que tenemos a alguien que nos cuida, da gracias si tienes posibilidad de pagarte unos cuidados, etc. Sí claro, pero también tenemos derecho a elegir qué tipo de cuidados y quién nos los aporta.

A continuación os presentamos las conclusiones del estudio que hemos hecho este mes y que merecen atención, sin duda alguna. En este estudio, han participado 11 compañeros y compañeras del centro de día Vincles, donde acudo desde hace año y medio.

Para este estudio, hemos presentado las 4 caracterologías nombradas antes, en versión mujer y versión hombre.

- Claramente, las imágenes tanto de hombres como mujeres que fueron percibidas como agradables por la mayoría del grupo, tuvieron más aceptación en la segunda ronda a la hora de una hipotética contratación como cuidadores de personas mayores.
- La mayoría ha percibido positivamente al tipo sanguíneo y le aceptaría como cuidador.
- Lo anterior, se daría porque el tipo sanguíneo es el menos emotivo, el más equilibrado y puede ser también percibido como mejor profesional.
- Se ha percibido a la mujer flemática mejor que al hombre flemático. El hombre es percibido como más desagradable. Parece que se observa la primera diferencia de género en las percepciones de los participantes.
- Por el contrario, para el tipo melancólico, la imagen de la mujer ha sido peor percibida. Como si la mujer no se le perdonara tener una expresión emocional negativa.
- Por último, comentar que se dieron diferencias en cuanto a la aceptación para contratar en los tipos melancólico y colérico. Las imágenes de estas caracterologías que correspondían a hombres, tuvieron más aceptación para ser hipotéticamente contratados.

Está claro que, para este grupo, la persona a contratar para cuidar tiene que ser agradable y que, si es mujer, tiene que desprender alegría. Si fuera hombre, se le aceptaría un carácter más duro.

¡Quizá estas conclusiones pueden ser utilizadas para las empresas que contraten este perfil de trabajadores!