

ENTRE AMIG@S CONFINAD@S

**PUBLICACIÓN DE LOS USUARIOS DE VINCLES,
CENTRE DE DIA PER A GENT GRAN**

HABLA VINCLES

Todo el equipo os echamos mucho de menos. Sólo esperamos que estéis llevándolo bien y, para contribuir a ello, escribimos entre todos una edición especial de nuestra revista, en la que nos contamos y nos recordamos los unos a los otros.

Para entretenernos un ratito, a falta de un Sant Jordi tradicional. Mucho ánimo a todos y ¡hasta pronto!

EDITORIAL

Queridos amig@s:

Estamos en una situación que nunca hubiéramos imaginado tener que afrontar. Como veis Vincles no se amedraña y ahora a través de nuestra revista quiere mantener vivo el espíritu de nuestra gran familia.

Los usuarios de Vincles queremos agradecer a Sònia, Carlos, Carol, Javier, Pilar, Alicia y Yolanda que hayáis conseguido que añoremos nuestros días "sin corona" en nuestro centro. Pues por mucho que se esfuerce el "dichoso bichito" no nos va a ganar y pronto volveremos a tener la quiniela, las noticias del día que nos lee Pilar, los pasteles de Yolanda, los consuelos de Alicia, la siempre divertida gimnasia de Carol y la enorme simpatía con la que Javier rellena nuestras tardes.

Como os ha dicho Carlos espero vuestros escritos de cómo estáis viviendo el confinamiento y vuestras reflexiones al respecto. Un abrazo muy fuerte

Un abrazo.

Juan Miguel Portal
Director de la revista y usuario en CD Vincles

UN SALUDO A TODOS

¡En riguroso orden aleatorio! Quiero hacer mención a:

- | | | |
|------------------------|------------------------|-------------------------|
| - Adelita | - Mari | - Feliciano |
| - Nuria | - Ana | - Paco |
| - Petri | - Susa | - Isabel |
| - Ricard | - Joan | - Miguel |
| - Roser | - Joana | - Maruja |
| - Rufina | - Pepe | - Pura |
| - Alba | - Josep M ^a | - Miguela |
| - Alicia | - Ana M ^a | - M ^a Teresa |
| - Laura | - Boni | - Tere |
| - Margarita | - Carmen | - Vicenta |
| - Titas | - Conxita | |
| - M ^a Carme | - Elvira | |

Cada viernes, hablo con vosotros, ya sea por mensaje, llamada o a través de vuestros familiares y hay que admitir que la gran mayoría lo estáis llevando con una actitud admirable. Vuestra manera de explicar lo que hacéis, con tanta resignación como sentido del humor, es encomiable.

Las nuevas generaciones estamos perdiendo la cultura del esfuerzo y del sacrificio. Más de uno debería tomar ejemplo de vosotros y no saltarse el confinamiento como ha venido pasando, porque a la primera semana ya no aguantaban sin su capricho, el que fuera.



Me siento orgulloso de formar parte de vuestras vidas

Carlos del Río
Gerente en CD Vincles

PARLA EL RICARD



Hola a tots, aquí estic prenent el sol com cada dia (Ens envia un vídeo des de la seva terrassa, vistes a la Sagrada Família. ¡Sembla un marquès!). Estic bé. El coronavirus no ha pogut amb mi, de moment (ens comenta entre riures de la Dolors, la seva dona).

Us envio records a tothom

Ricard
Usuari a CD Vincles

HABLA PURA

Lo primero es que hay que levantarme muy en serio porque si no, no me levanto (se ríe con su hijo Alberto mientras lo comenta). Me ducho, desayuno y luego pues pinto o hago sopas de letras... Eso sí, antes mi gimnasia con la tele. Hay un monitor con personas mayores y yo también lo hago. Si hace buen día me siento en el balcón al sol a hacer las sopas de letras o entretenida en algo. O con la tableta esta. El AIPÁ!

También las mandalas. Por la tarde, después de comer me siento en el sofá y suelo echar una siestecita. Y después de la siesta hacemos los ejercicios de Carlos. Encontrar las diferencias, etc. También si hay que hacer algo, planchar (se ríe su hijo al respecto). Y a las 17h me tomo el té de la merienda. Bueno, un tomillo con miel.. Ya después de cenar a la cama a ver la tele.

Lo estoy pasando bien, qué remedio queda. Hoy me llamó Rufina. Me puse muy contenta cuando sentí su voz. También con el marido de Joana, porque Joana estaba durmiendo jeje.

Quiero saludar a todos. Me gustaría poder ir hablando más a menudo con las compañeras. Veo las fotos del Facebook para recordar y me gusta mucho verlas.



Pura
Usuaría en CD Vincles

HABLA ADELITA



Hola! Yo me levanto, desayuno y luego pinto mandalas. ¡Lo hago muy bien!Lo hago con la música a tope, porque como no oigo bien.... Luego comemos y duermo una cabezadita. Eso que no falte. Camino por el pasillo de casa arriba e abajo. Jugamos al parchís con mi hija y mi yerno, que por cierto, les gano. Ya a última hora de la tarde toca aseo cena y a dormir.

Gracias por todo lo que hacéis ,los ejercicios que mandáis son muy buenos.

Adela
Usuaría en CD Vincles

HABLA ERNESTO SOBRE MARI

Al principio le costó mucho adaptarse a esta nueva situación. Notamos muchos cambios en ella, se levantaba mucho por las noches y reclamaba salir a la calle, como es lógico. Conseguí poco a poco con la ayuda de una cuidadora por las mañanas establecer rutinas y hacerlo todo más llevadero.

Ella sale todos los días a comprar, de lunes a viernes con la Sra. Edith y los sábados y domingos conmigo (el periódico y alguna revista de chismes que se lee de cabo a rabo).



La comida la hago yo ahora (una faceta desconocida en mí que he descubierto), ella me ayuda, la hacemos entre los dos y lo más que me extraña es que no diga nada en contra, por el contrario, ¡le gusta todo lo que hago! He conseguido que coma un poco más que antes, siendo que siempre ha sido de poco comer.

A pesar de que no le apetece hacer los ejercicios que nos mandáis, agradezco el interés que ponéis, vuestra labor es digna de admiración y de agradecimiento.

Ernesto y Mari
Familiar y usuaria en CD Vincles

PARLA LA PILUCA

Aquestes setmanes estan sent una experiència molt determinant a les nostres vides. Un virus sense precedents i unes conseqüències encara incalculables. M'he mantingut ocupada i activada, mantenint rutines i horaris, formant-me, i tenint al meu cor a tots i cada un de vosaltres.

La sensació de irrealitat, la incertesa dels temps que vindran i la pena per les vides perdudes, em mantenen en un estat d'alerta permanent. He aconseguit poder concentrar-me també en la lectura d'un llibre que tenia oblidat, el seu títol és, "El consol", i m'està aportant llargues estones de pau fent-me passejar per París, Moscou i personatges buscant la seva identitat.

No hem de defallir, continuarem enviant-vos missatges, plens de força, per recordar-vos cada dia que estem al vostre costat i us trobem a faltar en tot moment.

PD. Escrit fent cua per comprar al Bonarea!!



Pilar Paterna
Gerocultora i Muchivalente aCD Vincles

PARLA LA VICENTA

Jo estic bé. Però mira, *muy harta de estar en casa*. Tot el dia a casa i a més m'he engreixat de tant menjar (Je je, ens ho explica entre galeta i galeta en un vídeo molt simpàtic, que ens ha enviat la Liliam) i no caminar ni fer exercici. M'he degut engreixar 3 o 4 quilos, fàcilment (exagera, està guapíssima, com sempre). No faig res, no surto a donar la volta al carrer...

Però bé, què hi farem, jo no vull agafar cap *enfermetat*. Quan tot s'acabi em passaré tot el dia al carrer. A compensar tot lo que no hem sortit.

Estic fent ganxet tot el dia. Menjo, pico...Miro la televisió i tafanejo pel carrer. Però des del balcó ¿eh? Això sí, cada tarda, a les 20h del vespre, tothom sortim al carrer a aplaudir.



Vicenta
Usuaría en CD Vincles

PARLA LA SÒNIA

En aquest estat d'alarma que estem vivint actualment, moltes persones hem perdut la nostra llibertat, la nostra feina, les estones amb els amics i amigues, les vacances, passejar per la platja, o la muntanya o fins i tot pel carrer ple de trànsit i contaminació, aspecte que segur preferiríem ara mateix en comptes d'estar confinats a casa. Probablement sentim angoixa, inseguretat, estrès, tristesa, impotència, avorriment, indignació i tot un seguit de sentiments desagradables.

Particularment en el meu cas, us recordo tocant-me la panxeta, somrients i il·lusionades igual que jo. Viure el meu embaràs rodejada de les meves vinclesianes i vinclesians estava essent una de les etapes més boniques de la meua vida i us trobo molt a faltar. Però vull explicar-vos també, que m'he donat compte dels aspectes positius d'aquest confinament. El distanciament amb els familiars i amics, m'ha servit per valorar-los més i tenir-hi més contacte i he recuperat relacions amb familiars.

Agraeixo tenir al costat a la meua parella, que és un suport imprescindible a la meua vida, un suport que ara puc gaudir les 24 hores del dia. Gaudim de moments de creació de vincle familiar amb el nadó que porto a la panxa, moments que possiblement no podríem tenir en la rutina laboral i atrafegada d'una normalitat sense confinament. També puc dedicar temps per a l'autocura personal i del meu bebè. Puc dedicar temps per a formar-me en aspectes que tenia pendants. I molt important, he après a gaudir, gaudir dels petits moments de llibertat quan surto al carrer a llençar les escombraries, sentir la brisa de ciutat i sentir el sol o la pluja sobre la meua pell. Us proposo que feu una llista amb els aspectes positius d'aquesta situació perquè veureu que existeixen i això us animarà a seguir endavant. Vosaltres, els més valents i valentes, que heu viscut guerres i penúries, sempre sou un exemple per nosaltres.



Sònia Shah
Gerent a CD Vincles

Us estimo! Sònia.

HABLA JUAN SOBRE ALBA

Los primeros días se han hecho duros. Despertándose a deshoras y con pocas ganas de hacer nada. Poco a poco hemos ido ajustándonos mejor.

Se nota que su cuerpo echa de menos el “casal” como ella llama a Vincles. Estamos a tope haciéndola leer, mirando atlas de cartografía antiguos y viendo películas de Paco Martínez Soria. También salimos al balcón a que nos dé el sol todo lo posible. Si no, ¡pareceremos vampiros! Ánimo a todos.

Juan y Alba
Familiar y
usuaria en
CD Vincles



PARLA LA MARGARITA

Hola, amics i amigues de Vincles. No ens hem oblidat. Us tenim en el pensament i en el cor. Tenim ganes de tornar, això sempre, però hi han hagut petites entrebancades. Espero que estiguen tots bé.

Nosaltres estem bé. Anem fent, com vosaltres. Si podem, fem. Si no podem, ens expliquem coses. Què hem fet, què hem deixat de fer... i que aviat podrem començar en grup, que és el que més he trobat a faltar aquests dies.



Una abraçada a tothom i molts petons també. (Tot això ens explica en un vídeo on se la veu esplèndida!)

Margarita
Usuària a CD Vincles

HABLA ALICIA

Hoy es la primera vez en mi vida que salgo realmente de mi casa después de estar confinada más de un mes. Estoy muy emocionada porque voy a ver la cara de mi dentista. En lugar de una rosa me van a regalar 10 alineadores dentales para mantener mis dientes en su sitio, ¡qué ilusión!

Además de exponer esta divertida anécdota, quería contaros cómo lo estoy llevando. Estoy aprovechando este tiempo de confinamiento para echar una mano en la compra a gente mayor cercana a mi domicilio, para dar de comer a una pequeña colonia de gatos, para formarme... hago limpieza a fondo de mi casa y hago ejercicio, entre otras actividades que me ayudan a pasar el tiempo más rápido. Me he dado cuenta de la importancia de pasar tiempo junto mi madre y por ejemplo ver una película juntas o tomar un café mientras compartimos nuestras opiniones sobre lo que está sucediendo, de descansar junto a mi gato y tomar el Sol con él en el patio o simplemente, cada uno por su lado, compartir un espacio cercano en el que el resto del año es difícil coincidir. Aprovecho releer libros antiguos que siempre tienen algo nuevo que contar y enseñanzas de las que aprender.



Os echo mucho de menos a todos y espero que todo esto acabe pronto. Pero mientras tanto, pienso que este tiempo se ha de vivir para pasar el máximo de tiempo con nuestros seres queridos y coger fuerzas para seguir adelante en nuestro camino de vida

Alicia Soler
Enfermera y Muchivaliente en CD Vincles

HABLA LAURA

Yo aquí, entre 4 paredes menos cuando vienen mis hijos. Pero claro, vienen un ratico y se van. A veces viene mi Alberto salgo a la puerta del piso por la escalera y yo le alargó el brazo, lo cojo (nos explica de qué modo, casi cómico por las circunstancias, sus hijos le traen la comida) y se va. Pero vamos, lo he llevao resistiendo. Empieza a hacerse muy, largo, ¿qué quieres que te diga? He salido hoy al Mercadona y 2 veces a tirar la basura.

Pero vamos, como he tenido muchas llamadas, de mis hijos, de mis nietos, de mi familia, de toda...me llaman del pueblo...las de aquí también... y si no he llamao yo. Aburrirme, aburrirme, me aburro porque por las mañanas me levanto baja de ánimos. Pero por la tarde no me aburro. Hago aunque sea leer o las sopas de letras. Hasta que me canso. Mi nuera me trajo revistas, también. Como siempre, gracias a mis hijos.



Con que así estamos. Deseando de que volváis a abrir. Lo primero tendré que ir a la peluquería, ¡porque llevo unos pelos que da pena! Los demás espero que estén bien. Cada día la misma música (nos sonrío en el vídeo).

Nada. Un beso y ¡hasta que nos juntemos! Que sea pronto, si puede ser.

Laura
Usuaría en CD Vincles

HABLA YOLANDA

ALGUIEN VOLÓ SOBRE EL NIDO DEL CUCO: Durante años me encontré sin sentirme realizada. Necesitaba servir a los demás, solo así conseguía una paz interior tan básica para los humanos. Luché y apreté mis puños en beneficio de los más necesitados. No estaba muy de acuerdo en las residencias permanentes, pero un día y después de mucho estudio decidí empezar por un centro de día, donde podía vislumbrar las primeras esencias de nuestros mayores.

Solo cruzar el portal supe que yo misma me coronaba con tanta gratitud. La primera sonrisa, el primer juego, la primera sabiduría, y sobre todas las cosas el agradecimiento genuino, tan necesario en nuestros días. Así definiría mi entrada en el centro: una cura mutua, yo te doy; y tú me devuelves con creces. Hoy me encuentro "entre rejas", sintiendo la inquietud de volver a mi trabajo y nutrirme de esta enciclopedia llamada "tercera edad".

He titulado este texto "Alguien Voló sobre el Nido del Cuco", porque desde que os conocí siento que vuelo a diario, junto a todos aquellos que un día fueron olvidados. ¡Volveremos! Y lo haremos con más fuerzas que nunca y con una sonrisa de oreja a oreja, cuando el coronavirus deje de volar por los nidos del cuco.



Feliç Sant Jordi

Yolanda Mena
Gerocultora y Muchivalente en CD Vincles

HABLA CAROL

Durante este tiempo que llevamos confinados a algunos les ha dado por hacer deporte, a otros por limpiar, también les hay q se pasan el día cocinando y luego están los que ¡¡¡hacen todo a la vez!!! En cambio a mi me ha dado por descansar y tomarme las cosas con más calma. Vivimos en una sociedad del “ahora mismo” y, sin darnos cuenta, vamos generando un estrés.

Así que este ha sido el momento de parar, aunque haya sido un parón obligado, y reflexionar. Todas las tardes estoy deseando que lleguen entre las 18h15/18h30 para escuchar el directo de La Tata. La tata, es una señora de 95 años que me hace pasar la cuarentena con alegría. Ella es una persona muy risueña y con un carácter encantador. Y me ha hecho recordar e incluso aprender que lo más importante en esta vida es ser buena persona.

Por eso, espero que después de esta experiencia salgamos reforzados y siendo todos mejores personas, por nuestro bien y el del resto de personas a nuestro alrededor.



Carolina Calvo
Fisioterapeuta en CD Vincles

HABLA JAVI

Aquí me habéis pillado con las manos en la masa. Sí, soy uno de los culpables de que en estos días no se encuentre levadura ni harina en los supermercados. Eso sí, la afición a la cocina no me ha venido repentinamente. Ahora que no veo a los míos, ha surgido de vete a saber dónde esa receta de bechamel que nos hacía mi madre de pequeños y que nos daba a probar antes de convertirla en croquetas, reservándonos lo mejor: poder chupar la cuchara de palo con la que la había removido. También he hecho presente a mi padre en la cocina, pochando la patata con cebolla para hacer la mejor tortilla del mundo, dejándolas empapar como me aconsejó, 10 minutos en el huevo batido. Ahí está el truco, en cocinar a fuego lento y con cariño. Bueno, eso y que la materia prima sea de calidad.

Materia que antes apenas me había parado tiempo a pensar que la tenía gracias a todos esos migrantes (vecinos del sur de países víctimas con otras pandemias) de los que no nos acordábamos y que después de recolectar, les ofrecemos chabolas de mala muerte. En definitiva, comida que no tendría en el plato si no fuera gracias a las que no tenemos presentes: reponedores, cajeras...Y como la mayoría de las que están tomando relevancia en esta situación, las nombramos en femenino: limpiadoras, cuidadoras,...las más expuestas y las más precarizadas. Quizá de ésta, tendríamos que redimensionar los referentes imprescindibles: el personal sanitario de la Pública, los jóvenes científicos forzados a salir del país...

Podría seguir contándoos todo el recetario de estos días, pero es hora de tomar el sol en el balcón mientras tomamos el vermut en una pausa para ver cómo va todo', y que antes con la vorágine del día a día, era imposible.

En fin, quien resiste gana, aunque qué voy a decir a una generación que ha pasado por lo que ha pasado.

Javier Andrés
Educador social en CD Vincles





LA TERTULIA EN CASA



EL TEMA DEL MES: PERO, PARA LOS POLÍTICOS, ¿QUÉ QUIERE DECIR LA POLÍTICA?

España como el resto del mundo está viviendo una situación que mas se parece a una pesadilla. Tal vez, la primera reflexión que me hago es si esta pandemia nos está enseñando lo qué somos y para qué somos.

Decimos que el mundo ha alcanzado avances increíbles: llegamos a la luna, nos podemos comunicar con todas las personas del universo, viajamos a cualquier punto de la tierra... pero tal vez, esta pandemia nos viene a recordar que hemos tenido la suerte de nacer en la opulenta Europa y que de alguna manera pensábamos que lo que nos está pasando no sería posible en lo que llamamos “el mundo civilizado”.

Lo que ahora no sé es que es eso de “civilizado” la pandemia nos ha cogido justamente cuando la potente Europa buscaba la forma de cómo desembarazarse de esos pesados migrantes que llegaban a nuestras costas y que tanto miedo nos daban por lo que nos pudieran hacer. Seguramente tan solo venían con la esperanza de poder comer y rehacer su vida.

El problema está que entre todos hemos creado un mundo injusto, creíamos tanto que habíamos conseguido la eterna felicidad y que eso de los “migrantes y pobres” no iba con nosotros porque hemos sido educados y estamos rabiosamente preparados. A veces, la naturaleza tiene que pararnos y apearnos de la prepotencia con la que vivimos. Ha bastado sólo un pequeño virus, para darnos cuenta de nuestra debilidad. Deberíamos reflexionar sobre nuestra soberbia de países poderosos, de grandes culturas, de la tecnología punta de la que presumíamos, mientras los países pobres y marginados no tenían nada que comer.

Por otra parte, nos ha cogido por sorpresa la postura de nuestros políticos, ellos no saben que la estadística no es precisamente el tema a discutir, por eso, hay una gran distancia entre los gobiernos y el pueblo ¿Cómo es posible entender que en nuestra España los partidos políticos estén más ocupados en culparse unos a otros y en sacar rendimiento político a una pandemia como si estuvieran haciendo un juego de niños. No puedo entender que con los datos estadísticos que ellos mismos nos proporcionan no caigan en la cuenta de que están hablando de vidas humanas, de rupturas por contagio de las familias, de los amigos, etc., y mientras los responsables de nuestro bienestar social, se dedican a críticas feroces en lugar de pensar y proponer soluciones factibles para ir todos unidos y acabar con esta terrible situación.

Nosotros los ciudadanos corrientes estamos esperando que nos digan que proyectos tienen para salvar al terrible hoy y cómo va a ser el futuro incierto de una sociedad hecha trizas. Me dan igual las ideologías, los partidos políticos, las banderas, las fronteras, los intereses económicos, pero NO me da igual la cifra de los contagios y de los muertos, las personas confinadas y la preocupación de qué va a pasar cuando haya terminada la pandemia y que hayamos absorbido los fríos números de las matemáticas.

Pero sería contradictorio lo que he escrito sin proponer una cuestión muy importante. Preguntémosnos: QUÉ PODRÍA HACER YO, CUÁL SERÍA MI GRANITO DE ARENA PARA PODER APORTAR ALGO QUE CONTRIBUYA A SOLUCIONAR ESTE DRAMA QUE ESTAMOS VIVIENDO.



Juan Miguel Portal
Director de la revista
y usuario en CD Vincles