

ENTRE AMIG@S

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

HABLA VINCLES

“ENTRE AMIG@S” es la primera revista creada por un usuario de centro de día de mayores. El proyecto, da voz a las opiniones de las personas de nuestro centro que quieren participar comentando asuntos varios (recuerdos, aspectos del día a día del centro, y también rabiosa actualidad). Mediante escritos a mano, a ordenador o mediante nota de voz, ellos reflexionan y se estimulan en este bonito proyecto que publicamos cada mes.

Querid@s Amig@s, empezamos el año atropelladamente. La resaca de la Navidad, sus comidas y sus reuniones familiares nos hace reflexionar sobre cuestiones profundas mientras encaramos un año con desgobierno y con bastantes frentes abiertos... Esperemos que este 2020 sea un gran año para todos.

Gracias y ¡hasta el mes que viene!

EDITORIAL

Estimad@s compañer@s, quiero felicitaros y pedir que este año 2020 nos traiga paz, dignidad e ilusión y que cada vez más, nuestra revista, sea la voz de Vincles.

Esperamos tener muchos proyectos ilusionantes que nos permitan ser esta gran *familia* como habitualmente, nos dice nuestro gran amigo Javier, mientras nos guía en el vaivén de sus actividades.

Queremos que este bonito y bisiesto año 2020 se convierta en un año lleno de nuevas experiencias, de nuevos compañer@s y que, como nos ha pasado a nosotros, también se contagien del espíritu Vincles.

Yo continuaré dándoos la lata para que sigáis escribiendo en nuestra revista ¡Ya sé que soy muy pesado pero el que la sigue la consigue! Eso me dijo mi madre y yo como un niño bueno lo pongo en práctica.

Finalmente, quiero recordar a nuestra compañera **Montse** que sin duda alguna nos verá desde el cielo. Gracias amiga por todo lo que compartiste.

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

COLABORADORES

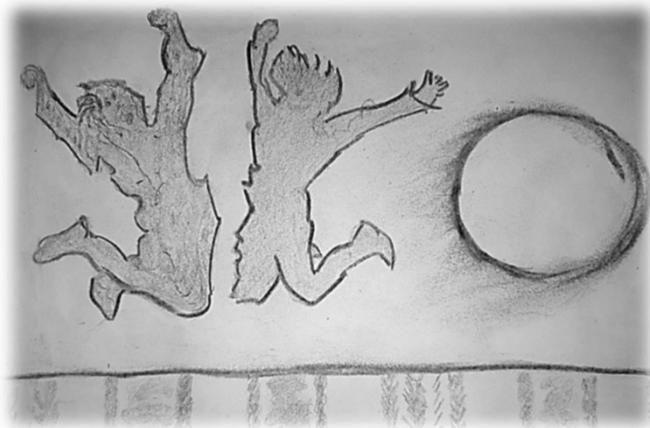


Ilustración por Feliciano

Josep M.ª (Corrector)

Ricard

Pilar

Carlos

Feliciano

Miguel

Rufina

Mari

Petri

Miguela

Laura

MERITXELL, PENÉLOPE - PENÉLOPE, MERITXELL

Parece que fue ayer cuando Penélope Cruz entregaba el Óscar a Pedro Almodóvar con aquel mítico: “¡Pedroooo!”. Hace unos días que Meritxell Batet, en sede parlamentaria, se situaba el día de la votación de investidura definitiva cual Penélope, casi agarrada del sillón de la presidencia y la bancada socialista ovacionaba lo mismo que la presidenta de las cortes reprimía por decoro. Lástima que a nadie se le escapó un: “¡Pedroooo!”.



Meses han pasado tras la moción de censura a Rajoy en los que los partidos han venido jugando estrategias sin preocuparse de intentar gobernar el país y en los que la prensa ha ido mareando la perdiz a su conveniencia.

Con el ya oficialmente Presidente Pedro Sánchez bien calentito, llevamos a cabo una dinámica de grupo para que nuestros usuarios del centro opinen sobre la formación de este gobierno y lo que está por venir. Aproximadamente 15 de ellas participan.

Las primeras reacciones son duras, la verdad: “*No va a durar mucho este gobierno*”... pues sí que estamos buenos... Y lo expresan aludiendo a las características inherentes al partido principal: “*Son socialistas y los van a tumbar los de su propio partido*”. A ver qué tal la coalición.

Como reflejo de la presión mediática, en seguida surgen los que comentan sobre Cataluña, que dicho sea de paso, *és la nostra terra* y claro, nos toca: “*Esperamos que dialoguen con Cataluña*”. Aunque ciertamente comentan con preocupación: “*Hay mucho embrollo con ERC y el independentismo*”.

Dicho eso, las expresiones vienen a reivindicar lo de siempre, que los políticos sean coherentes con su programa y responsables con su cargo: “*Que no se peleen entre ellos y trabajen para lo que han prometido... Hay que esperar a ver qué hacen y si resuelven los problemas de los ciudadanos*”.

Y finalmente, su lista de peticiones. Si, total, ¡el NO ya lo tenemos!:

- “*Tendrá que continuar luchando contra la desigualdad entre hombres y mujeres y contra la violencia machista*”.
- “*Queremos apoyo a los pueblos (entorno rural) y al pequeño comerciante*”.
- “*Tendrá (el gobierno) que estar comprometido con el medio ambiente*”.
- “*Queremos mejores escuelas. Es lo más importante, la educación*”.
- “*¡Que nos suban más las pensiones!*”

Pilar Paterna
Gerocultora en CD Vincles

LEÓN CABREADA CON CASTILLA

¡Hay que ver la que está cayendo! En Vincles, contamos con la presencia de una leonesa muy especial. Madre, abuela, bisabuela y amiga. Por tanto, le preguntamos a ella directamente qué está pasando con la noticia que suena estos días sobre las reivindicaciones de la provincia de León.



Imagen extraída de:
www.diarideleon.es

Nos cuenta Rufina, en estos términos:

“Yo no soy persona de...estar leyendo sobre esto. Nunca me había preocupado porque antes era todo trabajar y poco más. Pero recuerdo una época en que ponían en los carteles al entrar en la ciudad: “León sólo”. También se han oído cosas como los de Valladolid, que decían que si iban a León les pegaban. Yo creo que como mucho les insultaban, vamos. No creo yo que...La cosa es que León antes era sólo y Castilla, a parte. El Reino de León, toda la vida se oyó. Pero al final cuando murió Franco llevaron todas las cosas pa’ Valladolid y León, ¡bueno! Tuvieron enfado y pelea. No a golpes, ¿eh? Pero los grandes pueden a los pequeños...”

“Pero está bien, me alegro de que se espabile. Yo quiero que León tenga los beneficios que tenía antes y responda por algo. Es Castilla primero y León, segundo. Eso no puede ser. Y alguno cuenta que, a fuerza de dar vueltas a las cosas pues... Yo creo que no le piden peras al olmo, vamos”.

Rufina
Usuaría en CD Vincles

INDEPENDENCIA JUDICIAL

El Poder Judicial en España, según reza la Constitución del '78 se rige por el principio de independencia (entre otros). Sus miembros son escogidos al 50% por el Congreso y al 50% por el Senado, debiendo lograrse mayorías amplias en ambos casos (3/5 partes, concretamente). Aún con todo, el hecho de que sean los órganos del Poder Legislativo los que regulan los nombramientos de los jueces hace que el ciudadano de a pie se mosquee ligeramente. Especialmente cuando hay sentencias mediáticas que descontentan a una parte importante de la población. Con estas, entrevistamos a Ricard, quien después de jubilarse estudió Derecho, sobre su percepción de independencia judicial:

“La justicia es la igualdad y la igualdad de oportunidades no existe. Teóricamente es una cosa pero a la práctica es otra porque depende directamente de los partidos políticos. Debería de ser independiente del gobierno de un país pero no lo es. Justicia cuando se conoce el resultado final no es justicia...”

“...El juez no opina, dicta sentencia. Si la justicia no es neutral es peligroso. Una cosa es el trabajo y otra lo que opinas en lo personal. El problema es que los jueces no pueden ser elegidos por los partidos si no por el público. Y si un juez no funciona, se le despide como pasa en cualquier trabajo..”

“...Otra cosa que también se podría hacer sería procesar a los gobiernos que no cumplen con su programa electoral”.

Ricard
Usuario en CD Vincles

¿CABEZA O CORAZÓN?

Dijo Pascal que *“el corazón tiene razones que la razón no entiende”*. Y qué razón tenía. El corazón siente y la razón sirve para que nosotros mismos justifiquemos. Lástima que aún no se entienda que, tanto el juicio como los sentimientos se encuentran en el mismo órgano; el cerebro. Entrevistamos a Petri con esta reflexión:

“Yo veo que la mayoría lo hace con la cabeza, no con el corazón. Veo muchos, los egoístas, que obran con la cabeza. Miran más el dinero o el provecho que van a sacar de las cosas. Por el interés te quiero, Andrés, como se suele decir.

Igual a las personas que actúan así después les queda el remordimiento de pensar: “¿Por qué habré hecho las cosas así?”

Y tanto hay hombres que actúan de una manera o de otra, como mujeres.

Además, por suerte o por desgracia, a los niños de hoy en día se les enseña a pensar con la cabeza y a saber las cosas, para que no les engañen. Antes nosotros vivíamos muy engañados.

Algunos piensan con el corazón. Bellas personas que te ayudan sin conocerte. Y gente que en seguida es agradecida.

A mí me acogieron en Cataluña viniendo de Madrid, personas que me trataron como si fueran mis padres. Y lo hicieron por corazón. Así nos acogieron a niños que veníamos refugiados de la Guerra.

Yo, por eso, hago y digo las cosas con el corazón en la mano. Y más a estas alturas de la vida. Uno tiene que hacer las cosas porque las siente y no porque le conviene. “

Petri
Usuaris en CD Vincles

¿QUÉ ES EL AMOR?

Pocas cosas hay tan potentes como el amor de una madre. Entrevistamos con estas a Laura, que derrocha amor por todas partes:

“Amor hay de muchas maneras, que le dicen amor. Yo creo que hay mucho amor repartido:

El amor más grande, yo creo, son los hijos. Para mí. Luego tienes el marido y haces vida con él y lo quieres también mucho. Al final, el amor matrimonial, ¡pa’ eso nos casamos!

A los nietos también. Yo los quiero a cegar, a los nietos. Pero los hijos es una cosa tan grande... Mi madre pasó por la muerte de 2 hijos y eso es muy triste.

Y a los padres. Yo a mi padre lo quería muchísimo. Pensaba: “¡Cuánto ha sufrido para sacar a 5 hijos adelante!”

También tienes amor si vas a la Iglesia, para pedir por tus hijos o por lo que sea. Puedes querer mucho a los amigos. Nosotros hemos tenido unos que íbamos a todas partes.



El amor es querer a una persona. Depende de cuanto lleves de relación y en qué momento de la vida puede cambiar. No es lo mismo el amor cuando te casas que cuando llevas 30 años de casao.

Pero es que es cosa de esas que no se puede explicar. Si pudiera elegir que no les pasara nada a los míos y yo morirme ahora mismo lo hacía.

Laura
Usuaris en CD Vincles

CARTA A LOS REYES

Cuando el niño escribe la Carta, ¿en qué está pensando? ¿Qué papel juega la publicidad de los juguetes? ¿y los compañeros del colegio?

Uno de mis sobrinos que tiene 9 años me dice: "Tieta, esto que me han traído los Reyes no me gusta. Yo quería otra cosa!" (Risas)

Luego hay veces que hay que decirle a los Reyes que lo que pide no puede ser porque no le conviene. Pero ellos saben lo que quieren ya...También les hace ilusión lo que ven por la tele, es verdad.

¿Cómo lo hacemos cuando los Reyes no han podido traerle algo a un niño para no quitarle la ilusión?

Vino un chico de mi pueblo y los padres lo llevaron a la cabalgata. Le dijeron que escribiera la carta que lo que fuese a pedir se lo traerían. Era de un pueblo que era pequeño y con pocas posibilidades y todo eso no existía. Eso le dio una ilusión grandísima. Me acordaré toda la vida.

Desde luego es una alegría ver a los críos en la mañana de Reyes. Este año una sobrinita había pedido unas camisetas y deberías ver su cara. Por suerte hoy no pasa esto. Antes había más dificultades para los Reyes.

¿El tipo de juguetes de ahora son como los de antes?

Bueno ahora hay cosas nuevas, pantallitas, coches en los que pueden ir montados, pero sirve todo para lo mismo. Los niños juegan con otras cosas pero están jugando como se ha hecho toda la vida.

¿Al niño se le debe ayudar a escribir la carta?

Yo a mis hijos nunca les he ayudado, en cambio las nuestras, las hacían los padres. Eso sí ha cambiado. Antes nos decían más lo que teníamos que hacer y ahora se deja a los niños que elijan ellos.

Miguela y Mari
Usuaris en CD Vincles

ATRACONES NAVIDEÑOS

No nos gusta demasiado entretenernos en el tópico que dice que todo tiempo pasado fue mejor, porque no es cierto. Sin embargo, las navidades que ya hemos dejado atrás son tiempo de nostalgia y es inevitable darse cuenta de que ciertas cosas sí eran mejor. Le preguntamos a Rufina sobre los atracones navideños:

"Yo he guisado siempre para toda mi familia y encantada de la vida. El salón de mi casa del pueblo es muy grande y cuanta más gente entraba, más bonito estaba. El cordero, el cabrito, el lechazo...Antes se hacía el pavo, mucho. Criábamos unos pavos, ¡terribles!, para estos días de fiestas.

Estos días, mucha calidad y mucho. Se es muy espléndido. Tanto para las cenas como para las comidas.

Luego entre comida y comida el sol y sombra, el anís, el coñac...¡los villancicos! ¡Yo me remendaba y yo me remendé!

A la mañana siguiente el chocolate que hacíamos, los churros...no creas que era todo oscuridad, no.

Y mucho de lo que hacíamos nosotros. No como ahora que lo que venden no vale para nada. Estás echando algo a la sartén y: "¿esto que es?", "es pollo", "pero ¿qué pollo ni qué 8 cuartos?". ¡Es verdad, hombre! Ahora hacen los pollos en 4 días. Eso no es natural. Hasta el pan, que es lo más simple. Para que salga el trigo hay que echarle de todo. O la leche. Si a las vacas no les das pienso o correctivos, no dan leche. Al ternero, si no le ayudas con piensos, no se hacen.

Eso sí, lo malo, que era fregar... las dueñas de la casa. Antes los hombres no fregaban ni hacían cosas. Ni tampoco había lavaplatos".

Rufina
Usuaris en CD Vincles

SENTIRSE ÚTIL

Los mayores, frecuentemente experimentan situaciones de pérdida de autonomía personal a causa de diversos motivos. El adulto mayor, fácilmente va a generar pensamientos del tipo: “ya no sirvo”; “me voy a convertir en una carga” o “soy inútil”. De este modo, su autoconcepto se pone en serios aprietos. Entonces, la persona lleva a cabo estrategias de afrontamiento para regular la pérdida. Dichas estrategias pueden estar **centradas en las emociones** que generan las pérdidas. Por ejemplo, una persona que disfrutaba mucho dando largos paseos deja de salir a caminar para evitar la frustración que siente al no poder recorrer la misma distancia que antes. **El tipo de estrategia que suele ser más positivo** para realizar un buen ajuste a la situación de dependencia **debe ir centrado en el problema**.

Aquí es donde entra en juego el valioso recurso del “**empoderamiento**” en centros de atención a mayores. Teniendo en cuenta lo que les ha sido significativo a lo largo de su vida (ya sea colaborar en tareas de mantenimiento, o trabajos de índole intelectual), el centro debe tratar de implicar a las personas en cualquiera de los procesos que tienen lugar en su día a día (gestión y preparación de actividades lúdicas o de la vida diaria). Así, las personas vuelven a pasar a la acción en tareas con las que se sentían realizadas, mientras le ven un sentido claro y directo. Sirven para algo tangible, con lo cual, “son útiles”. Estas estrategias se clasifican en 2 grandes grupos. Cuando un equipo de atención “prepara el entorno” para que una persona lleve a cabo una tarea, está ayudando a que la persona genere procesos de **asimilación**. Por otro lado, una persona que antes podía preparar una comida familiar y ahora se pierde con el orden de la secuencia, puede aún participar si se divide la tarea en pequeñas actividades (primero seleccionar los ingredientes, a continuación, pelar y cortar las hortalizas, etc.) y se acompaña en su ejecución. Aquí estaríamos en un proceso de **acomodación**.

Carlos del Río
Gerente en CD Vincles

EL JUEGO DE LAS SILLAS

Los humanos hacemos nuestro el espacio cotidiano. Cuando me encontré trabajando por primera vez con personas mayores desorientadas, entendí que el prisma de la psicología ambiental aporta un cambio de paradigma a un problema recurrente: el de **personas que se pelean por una silla en la zona de estar o de actividad**. Hasta el momento, lo que venía resolviéndose es que el mobiliario de las zonas comunes es compartido y, por tanto, no le pertenece a una sola persona el uso y disfrute de alguno de sus elementos en exclusiva. Esta aserción, aunque es cierta, no sólo no resuelve el problema, sino que lo cronifica. Si la persona se inclina espontáneamente por un lugar concreto, es algo positivo y debe permitirse. Los factores a tener en cuenta para asignar ubicaciones y generar confort psicológico en las personas interactuando en un ambiente común de la residencia o el centro de día:

- **Permitir que la persona “se haga suyo” un sitio determinado.**
- Vigilar que no entre en conflicto con un proceso de apropiación ya existente (la silla ya era “de alguien”).
- Promover este proceso de apropiación del espacio en personas que presenten elevados niveles de ansiedad, especialmente al inicio de su estancia.
- Ayudar a elegir una ubicación si es que la persona no lo logra por sí misma.
- Tener en cuenta los aspectos contemplados tradicionalmente:
 - Sensoriales (Hipoacusia, déficit visual, confort térmico...)
 - Logísticos
 - Relacionales

Carlos del Río
Gerente en CD Vincles

COMO CONOCÍ A MI PAREJA

Per a aquesta secció, ens fem servir d'una entrevista d'estil semiestructurat que és eina elemental del nostre centre de dia. Aquesta està basada en un model aportat per professors de la Facultat de Psicologia de la Universitat de Barcelona i requereix un anàlisi de mínim rigor per extreure informació professionalment rellevant. En el transcurs d'aquesta obtenim també altres beneficis. **Els usuaris, ens transmeten records que són joies.** El coneixement que extraïem ens permet no només ajustar estils d'intervenció sinó també ajudar a la persona a integrar la seva vida i establir vincles de confiança amb ella. Ens aporta una visió profunda en relació a les persones que conformen el grup humà del centre. Com cada mes, presentem un petit tros de l'entrevista on es tracta sobre anècdotes carregades de romanticisme.

Extracte d'una de les entrevistes d'Història de Vida que es realitza als nostres usuaris:

- **¿Com vas conèixer el teu marit?**

Doncs mira, els 2 érem de l'Empordà i resulta que ens vam conèixer a Barcelona. Cap dels 2 sabíem de quin poble era l'altre i: "Jo sóc de tal poble"; "pues no el conec. Jo sóc d'aquest altre poble" i jo: "doncs, tampoc el conec" (Riem). Ens vem fer amics i al final, mira, novios.

- **I ¿Quant de temps vau estar de novios?**

Més o menys dos anys i mig. Però el meu pare, el dia que el meu marit em va dir: "*doncs a mi m'agradaria venir a l'Escala*"; perquè vivien a l'Escala, llavors. Diu: "*venir i demanar-te el teu pare per a mi, per casar-nos.*" Dic: "*Doncs anem un dia, agafarem el tren i anem a l'Escala.*" Em va trucar la meva mare i li dic: "*Mira mamà, vindrem amb Pepito per demanar-vos la mà meva*" (perquè abans es feia això), per casar-se amb mi.



Al cap d'una estona em crida i diu: "*Escolta Maria, no pots venir amb el Pepito amb el tren. Els dos junts no*". T'imagines el que podíem fer al tren? Eh? (Rialles) "*Que no, que no, que no, que no, que no, que no.*" I llavors jo em vaig recordar, a l'endemà, que un cosí meu venia cada setmana i per l'Escala i la vaig trucar i dic: "*Mira mama, va el Josep*". Imagina't, per anar allà i demanar la mà. Amb el tren, què podíem fer? Eh? El meu pare així, filla única...

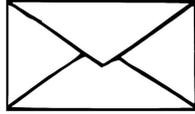
*A tenir en compte:

Lletra negreta, l'entrevistador.

Lletra normal, l'usuari.

Els noms de persones han estat canviats

Usuària anònima de CD Vincles



CARTA A NOSIVEXIS



Querida Nosivexis,

Al acabar el 2019, quiero hablar contigo sobre lo que está pasando en el mundo y también en nuestro país. Pienso que estamos en un momento crucial en la historia de la humanidad. Parece como si hubiéramos dado marcha atrás y estuviéramos en aquellos años de la dictadura franquista y en general, en la repetición de lo que pasó en aquel momento en el que se fraguó y se puso en marcha la 2ª Guerra Mundial. Creo que no vale la pena recordar lo que nuestra generación ya sabe sobradamente y tiene suficiente memoria para no olvidar aquella autodestrucción que se propuso el fascismo en toda Europa.

Para poder explicártelo mejor he contratado a dos reporteros: el **Sr. 2019** y el **Sr. 2020**.

El **Sr. 2019** parece ser que está muy desmemoriado y tiene una cierta nostalgia de aquellos valores épicos en que la patria era como una gran madre que nos protegía de los malvados progresistas. Afortunadamente los ciudadanos del mundo han aprendido a rebelarse contra las rémoras de pasado.

En síntesis el **Sr. 2019** me cuenta parte de lo que ha vivido a lo largo de este año y resume la situación actual:

1. Las manifestaciones en América Latina: Bogotá, Colombia, Chile, Bolivia y en otros países como Hong Kong, Francia, Norte de África, etc. para defender mejor los derechos de los ciudadanos.
2. Catalunya y el *procès* han copado mucho espacio en los medios de comunicación locales e internacionales para hablar sobre su independencia.
3. Las mujeres han salido a la palestra a defender sus derechos que están siendo atacados y ultrajados.
4. Greta Thunberg lidera la lucha contra el calentamiento global, la importancia de la digitalización y la culminación del Brexit son otros de los muchos fenómenos a destacar en 2019.

Por otra parte, fue insoportable el debate para la formación del gobierno en nuestro país, que ha convertido a una parte del Parlamento en una escoria repugnante conducida por la derecha retrógrada y fascistoide como quedó patente con los Sres. del PP, Vox y la Sra. Arrimadas. La política no se hace insultando, mintiendo y amenazando y, si es así, nos lleva a pensar que es un duelo de chulerías insoportables que insulta a la dignidad y al respeto de todos los españoles. A pesar de lo expresado tampoco podemos excusar los errores y mentiras cometidos por los partidos que conforman el nuevo gobierno, resulta muy difícil de entender el cambio de posturas como las del PSOE y de Podemos y sus intentos de acercarse a los partidos catalanistas e independentistas. ¡Sras. y Sres. políticos por favor sean serios, que no somos niños!

Ahora **Sr. 2020**, usted es nuestra única esperanza, actúe pronto por favor y utilice su frescura y juventud para que nuestro país progrese con valentía

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