

# SUMARI

Editorial.....	3
Sant Jordi .....	4 - 9
Aniversaris Abril i Maig.....	10
Exposició d'Art.....	11 i 12
Carmen Garcia.....	13 i 14
Prevenir la calor.....	15 - 17
Jaume Alastuey.....	18 I 19

## EDITA

*Residència d'Avis Bon Repòs.  
Passeig de Sant Joan, 156*

*Barcelona*

*Telf: 93.207.30.02*

*Fax: 93.457.64.87*

[www.bonreposresidencia.com](http://www.bonreposresidencia.com)

## REDACCIÓ

Sandra Reverté

## COL-LABORACIONS

Mari Carmen Garcia Solano

Jaume Alastuey



TOTA UNA  
VIDA

---

# EDITORIAL

Estimats residents, familiars i professionals, em plau fer-vos arribar un trimestre més l'edició nº 46 de la revista 'Tota una vida'.

Aquests tres mesos d'Abril, Maig i Juny han estat envoltats d'algunes dates i celebracions especials.

També cal destacar totes les col·laboracions d'aquest trimestre! Bona entrada d'estiu!

Sandra Reverté

---

# SANT JORDI

Dijous 21 d'Abril a la tarda vam poder celebrar la diada de Sant Jordi amb els avis i àvies de la Llar i els alumnes de tercer de la ESO del Col·legi Sant Miquel. Al llarg de la tarda es van realitzar dues activitats principals. La primera consistia en fer una rosa en comú entre avis, àvies i alumnes. Algunes persones residents eren els i les encarregades de pintar la mà amb esponjes a aquells alumnes que amb el suport de diferents professionals del centre anaven estampant la seva mà pintada a un panell de tamany gros per fer una rosa gegant amb moltes mans aglomerades. Hi havia dos colors principals per fer l'estampació el verd, per la tija i les fulles, i el vermell, per a la flor. Finalment entre tots vam aconseguir fer una rosa conjunta exclusiva que va donar un to molt especial a la vetllada.

D'altra banda, la segona activitat es titulava 'llegeix, escriu i, expressa' i consistia en que els alumnes havien d'agafar un postei on poder anotar alguna anècdota, cita, poesia, refrany, historia, detall o d'altres opcions que algú avi o àvia els hagués explica't, amb l'objectiu d'iniciar un vincle positiu de conversació al llarg de la tarda. Doncs així va ser, era fantàstic observar l'espai del Casal replet de gent jove amb ganes d'apropar-se a la Gent Gran de la residència. Va ser una experiència molt enriquidora per totes dues parts, i va haver-hi diverses anotacions per part dels alumnes sobre els avis i àvies. Aquí se'n plasmen algunes:

- A l'Amalia li agrada anar al camp. Quan era petita es va perdre mentre jugava.
- L'Amparo ens recomana que estudiem força pel dia de demà ser persones compromeses.
- La Gloria és de Barcelona i testimoni d'una Guerra Civil.

- La Dolors m'ensenya com canta i crea cançons.
- El Jaume ens ha recitat un poema sobre un poble i ens ha cantat amb francès.
- La Neus ens ha explicat que té un familiar de Vietnam.
- Al Jordi li agrada el bàsquet. El seu pare jugava a l'Espanyol. Ha sigut escriptor i subdirector d'una empresa de seguros. Té una filla i dos netes a qui s'estima molt.
- L'Ana diu: 'M'he casat amb l'home que més estimava i aquest és el meu millor record.
- L'Elfriede parla molts idiomes.
- La Neus diu: 'Jo he estat tres dies morta'.
- Josefa explica com va viure la guerra quan tenia vuit anys. Recorda que a l'església hi havia un refugi per amagar-se.
- La Rosa els explica que criticar no costa gaire.
- El Jose els diu: 'no has de tenir por a la vida'.
- La Roser està contenta de rebre a tots els alumnes.

- Manuel els diu: 'Respecta si vols que et respectin'.  
Estima a tothom.

- L'Andrea té un fill que la ve a veure sovint. Li fa molta il·lusió quan rep la visita d'aquest.

- La Quimeta explica que li agrada pintar-se les ungles. És molt divertida. M'ha explicat tantes coses que he rigut molt amb ella.

- L'Eugenia va venir de Cartagena a Barcelona als quinze anys. Expressa que es sent feliç.

- La Teresa té tres fills i va treballar molt.

-La Pepita explica la seva experiència de no haver-se casat i ser soltera durant tota la seva vida.

Finalment la tarda va passar ben ràpid. També va haver-hi algun detall de sant Jordi entre avis i àvies i alumnes que havien estat el·laborats de manera manual per ambdues parts: punts de llibre i roses de diferents tipus.

Va ser una activitat de Sant Jordi molt amena i divertida on dues generacions diferents van poder intercanviar coneixements.





## FESTA D'ANIVERSARIS D'ABRIL I MAIG

El passat dimarts 31 de Maig vam poder fer una festa d'aniversaris on vam celebrar els aniversaris d'Abril i Maig de tots els avis i àvies de la Residència. La festa va ser amenitzada pel duet musical que tant agrada als Residents: el Fernando i la Marisa. El Fernando al teclat i al micròfon va fer que tothom balles i cantes alguna de les cançons marxoses que va escollir per a aquella tarda. La Marisa convidava als avis i àvies a ballar. Hi havia ganes de gresca i es va animar molta gent a sortir a pista a ballar. D'altra banda, en gaudir de la primera festa a mode estiu al jardí, també es notava el benestar del clima. A la mitja part es va repartir el berenar, del qual els avis i àvies també gaudeixen sempre molt, en aquest cas, en tenir festa, semblava un berenar popular. Es va berenar orxata fresca amb un tros de coca per sucar. La festa després va continuar seguint la mateixa dinàmica.

# EXPOSICIÓ D'ART BON REPÒS

El dimarts 24 de Maig vam tenir el plaer d'inaugurar l'exposició d'art a la Residència de diferents artistes pintors que actualment viuen a la Llar Bon Repòs. Tot es va iniciar amb el muntatge oficial de tres plafons que sostenien tots els quadres. Cada participant de l'exposició va col·laborar amb la recollida d'obres d'art i també amb crear l'estructura global d'exposició a l'espai del vestíbul de la planta zero. Els autors van estar opinant sobre quina composició crear a l'hora de col·locar els quadres d'una determinada manera o d'un altre segons el gust de cadascú. Tots mostraven molt d'interès per dur a terme aquesta exhibició, que a la vegada era una presentació d'ells mateixos en alguns moments de la seva vida. Cada obra tenia un contingut molt embriagador que calia percebre apropant-se a la visió de l'obra pausadament. També quedaven a la disposició de tothom els mateixos autors per a aquelles persones que volguessin conèixer una mica més de cada creador. Cadascun amb una tècnica i traca pròpia. També van elaborar una petita ressenya que se'ls va encomanar per tal de presentar-se:

**Jaume Alastuey, 1926 | Barcelona.**

S'inicia al dibuix quan era petit perquè li agradava molt dibuixar i després a la pintura. De jove es forma a l'escola Massana de Barcelona. Allà van veure el seu talent i va poder accedir directament al tercer curs. Va tenir l'oportunitat de fer alguna exposició i vendre algun quadre. A partir d'aquí va treballar a la indústria gràfica i va portar una vida paral·lela i enllaçada a la pintura, oli i aquarel·la.

**Arcadio Orpí, 1933 | Barcelona**

Assisteix a l'escola Massana i amplia els seus coneixements durant llargues estades a París. Des de 1962 resideix a Eivissa, enamorat de la llum dels seus cels i de la transparència de les aigües mediterrànies. La seva pintura es caracteritza per la nitidesa de trac, per la perfecció del dibuix i per les qualitats lumíniques i cromàtiques que sap conferir a les seves obres.

**Jordi Puerto, 1929 | Barcelona.**

Va ser autodidacta. Des de molt jove es va dedicar a dibuixar i pintar com a hobby. Va refusar l'aquarel·la perquè no anava amb el seu tarannà. Té un estil clàssic amb tendència al naif.

**Joan Llopart, 1949 | Barcelona.**

Tota la vida li ha agradat les manualitats. Va pintar a l'oli i guaix, però va haver d'abandonar per problemes d'asma. Ara es dedica a fer composicions tipus collage amb imatges de revistes que retalla i enganxa segons el seu gust artístic.

**Neus del Rio, 1928 | Barcelona.**

El dibuix sempre li havia agradat, però no havia tingut la possibilitat d'anar mai a aprendre quan era jove. Fa uns anys va tenir l'oportunitat d'anar a unes classes per distreure's i a poc a poc va anar fent diferents coses que van captar el seu interès i la van entusiasmar. Les seves companyes de dibuix sempre li diuen que ho fa molt bé i ella no pensa que no sap si és cert, però el que si sap és que s'ho passa molt bé.

Finalment l'exposició va acabar el dimarts 7 de Juny amb la recollida de totes les obres i el bon gust de boca de tots els participants!

## LA VIDA SE'M VA TRENCAR

Vaig obrir els ulls a terra. Tenia un sentiment de por que es posava a cada racó de la meva pell. No sabia ben bé que em passava. La meva mare era allà, dempeus, dintre aquella cuina que mai oblidaré. Ella estava paralizada en veure com em vaig desplomar amb tan sols un instant. Tot va succeir tan de pressa que es va quedar paralizada. Cap de totes dues s'ho esperava, i precisament, en aquells instants, em va passar tota la meva vida pel cap, com si fos una pel·lícula on jo era la protagonista. Un film que m'hagués agradat canviar, però en tot cas, va ser la mateixa vida qui va decidir que jo fos una altra persona. Des d'aquell dia ja no camino i tampoc em bellugo com ho feia abans. Tot ha fet un canvi a marxa forçada, i des de la meva perspectiva la vida no té el mateix significat. La meva màquina, que és així com anomeno al meu cos, es va atrotinar, i vaig quedar amb totes les seqüeles. Ara ja veig les coses des d'un altre punt de vista, accepto el que ha passat, i convisc amb això, que per si ningú ho sap, és ben difícil no tenir totes les capacitats en ple rendiment i haver anat d'un lloc a un altre any rere any, deixant casa meva.

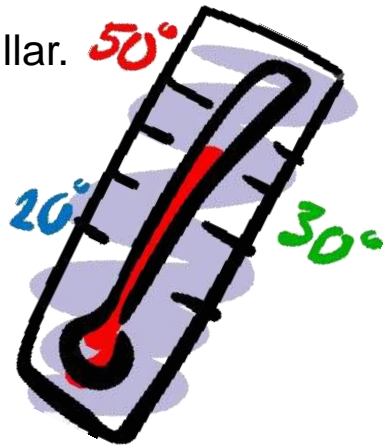
Ara bé, això mai serà el motiu que em pugui treure el somriure amb el qual cada dia atrapo a la gent. M'agrada somriure, i ho faig, perquè a la meua manera, sóc feliç. Sóc una persona intel·ligent, simpàtica, amb molt bon cor i la qual se sent afortunada amb la família que té, que més es pot demanar? Cal valorar cada dia el que tenim i no quan desapareix i deixem de tenir-ho. Jo tinc moltes coses i em sento molt agraïda per tot el que m'envolta. He conegut persones molt maques al llarg del meu pelegrinatge per diferents hospitals i centres, i no negaré que costa adaptar-se, trobar el lloc on sentir-se bé i comprés, on compartir experiències d'amistat amb persones que d'una manera similar han passat per una experiència semblant, on tenir suport cada dia, però tot i això, si alguna cosa forma part de mi, i amb la qual vull que em recordin sempre, és i serà el meu somriure.

Mari Carmen García Solano



# Prevenir els efectes de la calor

La calor excessiva i sostinguda pot augmentar la mortalitat, **especialment en la gent gran** i en malats crònics, però hi ha una sèrie d'actuacions que podem realitzar per prevenir els efectes negatius de la calor: Beure molta aigua, refrescar-nos, buscar l'ombra al carrer i protegir-nos del sol i de les temperatures extremes i mantenir el més fresca possible la llar. **50°**



# L'onada de calor: un perill per a la salut

## Efectes de la calor

- ✓ Pèrdua de líquids i de sals minerals necessaris per a l'organisme.
- ✓ Agreujament d'una malaltia crònica  
Deshidratació i esgotament.
- ✓ Patir un cop de calor (temperatura molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement) que és una situació que pot acabar sent greu.

## Que fer si sospitem que algú pateix un cop de calor

- Traslladeu la persona a un indret més fresc
- Doneu-li aigua
- Mulleu-la i venteu-la
- Truqueu urgentment els serveis sanitaris



## Com ens podem protegir del sol i la calor?

### A casa, controleu la temperatura

- Durant les hores de sol, tanqueu les persianes de les finestres on toca.
- Obriu les finestres de casa durant la nit, per refrescar-la.
- Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Recorreu a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat) per refrescar l'ambient. Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes...).
- Refresqueu-vos sovint.

### Al carrer, eviteu el sol directe

- Porteu una gorra o un barret
- Utilitzeu roba lleugera (com la de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.
- Procureu caminar per l'ombra, estar sota un para-sol quan sigueu a la platja i descansau en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats
- Porteu aigua i beveu-ne sovint
- Mulleu-vos una mica la cara i, fins i tot, la roba
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i no hi deixeu els infants amb les finestres tancades.

### A les hores de més calor (migdia), limiteu l'activitat

## Poesia Jaume Alastuey

A cop surto de ciutat i me'n vaig cap a muntanya Puig Man esperit s'afanya per volar amb llibertat. Tot just en sóc allunyat dels carrers i de la gent, i munto per la pendent que els boscos propers m'emporta. Ja sento que em reconforta un airet dolç i plaiant. És l'airet tot aromat de les plantes bosquetanes que en duu essències sanes dels que visc t'han enyorat. Tot just als meus pulmons ha entrat. Mon respir i es fa més fort, el meu pensament s'adorm i pausadament es disconda. I una alegria feconda ens fa bategar el cor. Ja envolten roures i pins arbrosos i ginebrons. Corretjoles i jetsons m'encantifen els camins. Avanço i com més endins em trobo del bosc gemat, més em sento encoratjat per acerrar l'espesura. Com si la mare natura em tingués hipnotitzat. Oh bosc! Bosc misteriós! Qui pogués tenir-te a bora! Qui t'assolís a tota hora quan li manca un Bon Repòs. De la teva ombra al redós qui pogués viure tranquil, lluny d'aquesta lluita vil de la ciutat tentadora que sap escolar traidora nostra vida fil a fil.

Qui pogués al sol naixent despertar-se cada dia, i veure allà a la masia com trisca tot el jovent anar-se'n tranquil·lament amb el pastor i la ramada. I en la fresca fondelada on el regalot sarpeja orfa d'afanys i d'enveges dormir-hi la migdiada. Més no pot ser. Esclau sóc de la ciutat embanida. Amb ella em guanyo la vida i no veig altre horitzó. Per això, en tenir ocasió, fujo d'ella decidit. Busco la muntanya ardit i aspiro del bosc la flaira, i amb els pulmons tots plens d'aire torno a la ciutat abaltit. Mentoforo pels carrers. Veig la gent apilotada i em deixo endur per l'onada de passatgers i feiners. M'oblido dels meus quefers i acluco els ulls aplanat. I en el cor de la ciutat el meu esperit enlluerna la visió pura i serena del bosc ple de majestat.



ABRIL

MAIG

JUNY

