

Nº47 SETEMBRE 2016

TOTA UNA
VIDA

SUMARI

Editorial.....	
Excursió Poble Es. ...4,5,6 I 7	
Revetlla de Sant Joan....8 i 9	
Màgia i Aniversaris.....10 i 11	
Comiat Mari Carmen..12 i 13	
M. Prenafeta	14
Prevenió caigudes	15
Teresa Pradas	16
Elfriede Eicher	17
Neus del Rio	18
Isabel Zapata...	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

REDACCIÓ

Sandra Reverté

COL·LABORACIONS

Neus del Ríó

Elfriede Eicher

Teresa Pradas

Isabel Zapata

Montserrat Prenafeta

EDITORIAL

Estimats residents, familiars i professionals, em plau fer-vos arribar un trimestre més l'edició nº 47 de la revista 'Tota una vida'.

Aquests tres mesos de Juliol, Agost i Setembre han estat envoltats d'algunes dates i celebracions especials, com per exemple, la Revetlla de Sant Joan o l'excursió al Poble Espanyol, i també de molta calor!

També cal destacar i fer menció a totes les col·laboracions d'aquest trimestre!

Sandra Reverté

EXCURSIÓ ESPANYOL POBLE

El dimarts 21 de Juny vam fer la sortida - excursió amb molts d'avis i àvies de la Residència al Poble Espanyol i posterior dinar a un Restaurant ubicat en l'entorn natural de la muntanya de Montjuïc. La sortida va anar molt bé, alguns residents van tenir la possibilitat d'anar acompanyats també d'algun familiar i aquest suport també els va beneficiar molt. Cap a les 10.00h del matí les persones que participaven a la sortida es van anar preparant amb les seves bosses de mà i una targeta identificativa d'utilitat en cas de pèrdua durant la sortida, amb diversos telèfons i la direcció de la llar. A les 10.30h el bus solidari del TMB va arribar a la porta per recollir-nos a tots. Amb col·laboració de tothom els avis i àvies van anar pujant al bus i d'aquesta manera es va iniciar la sortida. Tothom tenia ganes de passar un bon dia i el temps també ens acompanyava. Feia molta calor!

Quan vam arribar al Poble Espanyol vam poder visitar totes les paradetes d'artesans que hi ha a un carrer amb una mica de pendent. Passejant vam poder arribar a una de les places, on es troba reflectida una part de l'Aragó, amb la torre d'Utebo, un campanar amb un estil Mudèjar i elements d'arquitectura gòtica. Allí es va fer una parada general, ja que alguns dels avis i àvies tenien més dificultats per caminar i necessitaven descansar. També es va fer aquesta aturada per poder esperar la guia que ens explicaria la història del Poble Espanyol. Els més atrevits van anar a visitar l'artesanía viva, és a dir, treballadors que en directe treballaven el vidre, elaborant peces exclusives, úniques i artesanals de vidre. Després tots junts a la plaça on hi era la torre d'Utebo, vam esperar l'arribada de la guia, la qual va fer una explicació senzilla per a tots els presents. La noia va relatar algunes curiositats del Poble Espanyol i finalment va donar l'opció de què poguéssim preguntar-li coses.

Tot seguit i apropant-nos a l'hora del dinar, vam anar marxant cap al restaurant, ubicat darrere del Poble Espanyol, a l'entorn natural de la muntanya de Montjuïc. Allà tothom es va poder acomodar i vam poder gaudir d'una fideuada en grup acompanyat d'un segon plat que cadascú escollia de manera individual. El paisatge era agradable, hi havia silenci versus el soroll ambiental habitual de la ciutat. Va ser un dinar tranquil, on tothom va poder gaudir d'un àpat agradable. Després de menjar i les postres es va reposar una miqueta el dinar i es va iniciar el retor cap a la Residència. Va ser una sortida on vam poder gaudir d'una activitat d'oci diferent de l'habitual.





REVELLA DE SANT JOAN

El passat dijous 23 de Juny vam poder celebrar la Revetlla de Sant Joan a la Residència. Es va preparar l'espai del jardí per a la festa amb banderoles de colors i un cartell que anunciava la festa de la Revetlla, elaborat aquest a l'activitat de manualitats a plantes. Aquest cop la festa va estar amenitzada per un nou cantant que no havia estat abans a la llar: el Marc-Oriol. Els avis i àvies tenien ganes de passar-ho bé i gaudir d'una tarda amb una mica de xivarri. El Marc Oriol amb el seu teclat va fer ballar a diferents persones i va animar a tots amb la seva música donant tribut a cançons de l'època d'avis i àvies. Una de les cançons que vam ballar va ser 'con el chacachá del tren' i vam poder divertir-nos fent un tren humà on moltes persones van participar. Va haver-hi una mitja part per poder gaudir del berenar i es va repartir coca de Sant Joan i sidra per a tothom. També durant aquesta estona es va fer menció a totes les persones que havien fet anys el mes de Juny. Se'ls va coronar amb una banda i tots plegats vam cantar la cançó de felicitat aniversari. Després del berenar la festa va continuar amb la música i la gresca. Finalment el Marc Oriol va tancar la festa amb una última cançó i es va acomiadar de tothom. D'aquesta manera vam poder passar una bona vetllada de la Revetlla de Sant Joan.



ANIVERSARIS JULIOL I ACTUACIÓ DE MÀGIA

El passat dijous 28 de Juliol vam celebrar els aniversaris del mes de Juliol amb una actuació de màgia a càrrec del senyor Juan Iglesias. L'actuació va fer partícips els avis i àvies dels trucs de màgia que hi havia. Entre plomes de colors, globus, cordes, semàfors i mocadors vam tenir una màgia de la qual se'n va fer difícil saber els trucs. Després de l'actuació es va fer menció a tots els aniversaris, es va coronar a cada avi i àvia amb una banda i vam berenar.



Comiat Mari Carmen

Aquest passat mes de Juny, la cuinera de la Residència, Mari Carmen, amb més de trenta anys al servei de la cuina que hi ha a la llar, ens va deixar perquè es jubilava. El dia de la seva marxa tots els professionals del centre van dedicar-li un comiat amb festa inclosa tal com es mereixia. La Mari Carmen, molt emocionada es va acomiadar de tothom. Aquí, i encara ara, tots la trobem a faltar, i també a tots els seus meravellosos àpats!





- L'ERA DE LES BRUIXES -

Historia de Montserrat Prenafeta

Fa molts anys, a un poble anomenat Rocafort de Vallbona, hi havia un francès il·luminat que deia que el món s'acabaria. La gent del poble, amb alegria i per fer xerinola, feia un sopar per a tothom que hi volgués participar, on tots eren generosos amb el menjar, ja que com s'havia d'acabar el món, millor poder fer aquesta mena d'acte. També es col·locaven unes llums de carro a una part de l'era, entre els pins, que vorejaven el camí de les bruixes que era replet d'arbres gegants. S'havia d'esperar a les dotze de la nit per veure que el món no s'havia acabat i celebrar-ho. Allà, amb aquella tènue llum, la brisa menjava les branques dels arbres i semblava que les bruixes i eren presents.

ENVELLIMENT SALUDABLE

LA PREVENCIÓ DE CAIGUDES

PRINCIPALS ACTUACIONS PER PREVENIR CAIGUDES

- Adaptació de l'entorn: retirar obstacles en llocs de pas, retirar o fixar a terra catifes, tenir una bona il·luminació, posar agafadors a la dutxa, etc.

- Utilitzar calçat adequat.

- Utilitzar ajudes tècniques per a la marxa.

- Corregir dèficits visuals amb ulleres.

- Fer una intervenció quirúrgica si hi ha cataractes.

-Altres actuacions que han de fer els metges:

*Tractar la hipotensió ortostàtica.

*Corregir el trastorn del ritme cardíac.

*Corregir els problemes dels peus, com ara galindons o altres deformitats.

*Revisar la medicació, i especialment els fàrmacs que actuen sobre el sistema nerviós central.

*Revisar l'alimentació i els nivells de vitamina D.

-Exercici físic específic per reduir el risc de caure.

TERESA PRADAS

La Teresa quan era fadrina viatjava molt amb el tren per desplaçar-se de Barcelona cap a Manresa, aquesta última, la seva ciutat de naixement. Un dia, després d'haver visitat els seus tiets, va coincidir al tren amb un home. Aquest viatjava perquè feia la mili prop de Manresa. La Teresa recorda que sostinguts a la finestra del tren van començar a parlar. Ella sempre ha sigut molt oberta amb la gent i li ha agradat relacionar-se, i aquest senyor li va agradar. Diu que era molt guapo. Al llarg d'aquest fortuït trobament va decidir acompanyar-lo, un cop el tren va arribar a Manresa, a buscar l'estació d'autobús perquè ell pogués anar al poble (proper a Manresa) on feia la mili. Diu que aquell dia va ser la clau de la seva història d'amor, ja que a partir d'aquell moment es van començar a escriure. Poc després d'acabar el servei militar aquell home i futur marit li va demanar de casar-se i com a ella li agradava i s'hi va enamorar, es va casar i va iniciar la seva història.

ELFRIEDE EICHER

Després de la guerra la Elfriede preparava el Batxillerat, quan encara hi havia ocupació americana. Va ser seleccionada per cursar un any a Amèrica. Així doncs, va marxar als Estats Units quan tenia 18 anys, accepta la proposta que li havia sortit. Els seus pares també hi estaven d'acord. Concretament va anar de Munic als Estats Units amb dos altres nois que també vam ser seleccionats per fer aquesta experiència. Ella recorda que va arribar sola a l'estació de tren i que allà l'esperava un home que va ser com el seu segon pare, el qual la va acollir amb la seva família. El sobrenom de la seva família d'acollida era 'BOOK'. Aquell poble on va anar a parar era petit i el pare de família tenia l'ofici de pastor de l'església evangèlica. La família era molt agradable amb ella i quan va arribar li havien preparat una habitació. Tenien una nena i un nen, tots dos bastant petits.

NEUS DEL RÍO



ISABEL ZAPATA

Temps enrere vaig anar amb la meva germana a visitar a una senyora que vivia a una casa situada enmig del camp. Em va ser curiós d'aquella casa que quan la senyora es disposava a mostrar-nos-la perquè li venia molt de gust que la veiéssim, tota l'estona tenia al seu darrere una petita bestiola. Era seguida per un petit pollet. Era com si aquella humana fos la seva mare. Em vaig quedar de pedra perquè no podia entendre perquè sempre anava al darrere. Finalment em vaig atrevir a preguntar-li i ella em va explicar que uns mesos abans, l'animal havia sofrit una agressió per part d'un gall i li havia perforat una part del coll. A causa d'aquest succés quan menjava el menjar se li sortia per la ferida que li havien fet. Llavors ella se'l va emportar i va decidir cosir-li aquella ferida. Des de llavors el petit pollastre en agraïment veia a la senyora com una mare que l'havia cuidat i que l'havia ajudat fent d'aquest una mascota que li donava molta companyia. És aquest el motiu pel qual mai se separava de la seva salvadora.

JULIOL

AGOST

SETEMBRE



Publicació trimestral, de bon rotllo, progressista, tolerant, oberta a tothom i a totes les coses, de caire familiar i simpàtic de la Residència Bon Repòs.