

Jornades Culturals de la Gent Gran



Una mostra de l'exposició de treballs manuals

Al maig es van celebrar a Granollers les Jornades Culturals de la Gent Gran, que enguany arribaven a la 35a edició. Del 14 al 20 de maig, des de l'Ajuntament es van programar diferents activitats culturals i lúdiques destinades a aquest col·lectiu, que van comptar amb la participació de diferents entitats (casals cívics, Escola Lledoner, Espai Actiu de la Gent

Gran, etc.), entre elles la Fundació Privada Hospital Asil de Granollers.

El dimecres 16 un grup de residents van assistir a la inauguració de la Jornada, on Josep Mayoral, alcalde de Granollers, i Maria del Mar Sánchez, regidora de Serveis Socials i Gent Gran, van donar la benvinguda, un any més, a tots els assistents, i van agrair la implicació i dedicació dels ciutadans, així com les diferents entitats que col·laboren en la realització d'accions conjuntes amb la ciutat, i els van convidar a seguir participant activament en accions comunitàries.

Durant les Jornades es va gaudir de l'exposició de treballs manuals realitzats per les diferents entitats que van participar-hi així com pels ciutadans de Granollers. L'esdeveniment va tenir lloc a la sala Francesc Tarafa. Els treballs són fruit dels diversos tallers que es duen

a terme a la ciutat. La participació de la residència va ser notable, amb manualitats d'11 residents.

Les obres creades avancen des de la confecció d'un mural amb la tècnica del *patchwork*, passant per l'elaboració de bufandes, mantes i flors de primavera, tot a través del ganxet.

El divendres 18 el Centre Geriàtric Adolfo Montaña va acollir un musical a càrrec del senyor Alfonso Lloret, anomenat *Sons de vida*, una activitat oberta a tothom, especialment al col·lectiu de persones grans. Aquest musical va omplir la sala de sentiments i emocions en recordar cançons de la seva època. Van poder gaudir de l'espectacle una cinquantena de residents i les seves famílies. Fins l'any vinent! Us hi esperem!

Anabel Gonzalez López,
educadora social

seguretat i salut laboral

Tabac i malalties coronàries

Per entendre el tabaquisme cal tenir en compte que es tracta d'un problema multifactorial en què intervien factors històrics, socials, econòmics, biològics i psicològics. Biològicament, la nicotina és responsable de l'addicció física, però hi ha altres factors que condicionen el seu consum, com són: les creences, motivacions, la confiança; el consum de l'entorn, dels familiars (principalment pares i germans), de l'entorn laboral i d'amics; la visió i valoració del tabac a la societat; la "pressió" de la publicitat i mitjans de comunicació, de les normatives antitabac vigents o del seu preu, entre d'altres.

Si parlem només de salut són evidents els efectes perjudicials associats al tabac i a l'exposició al fum ambiental del tabac. Fumar està directament relacionat amb una llarga llista de malalties: cardiovasculars, respiratòries,

neoplàsies, úlceres gàstriques i infeccions, diabetis, osteoporosis, artritis reumatoide, cataractes, psoriasis, disfunció erèctil, disminució de la fertilitat, risc per a les gestants i fetus, etc. Sens dubte, no hi ha cap altra actuació que tingui tants guanys potencials en la prevenció de la mortalitat i la morbiditat com ajudar a deixar de fumar.

Enguany, el Dia mundial sense tabac està relacionat amb el consum de tabac i el risc de desenvolupar malalties coronàries, vessaments cerebrals i malalties vasculares. Tot i els danys coneguts del tabac al sistema cardiovascular –el tabac és la segona causa de malaltia cardiovascular, després de la hipertensió– i la disponibilitat de solucions per reduir la mort i les malalties relacionades, aquesta sensibilització continua sent baixa. L'epidèmia mundial del tabac mata més de 7 milions de

persones cada any, unes 900.000 de les quals són no fumadores que moren per respirar fum de segona mà.

Són poques les persones fumadores que no voldrien deixar de fumar. Preparar-se, buscar les motivacions, conèixer els mites i realitats associats al consum de tabac i al mateix procés de deixar de fumar, establir una estratègia personal per l'abandó, demanar assessorament als professionals de la salut i valorar, si s'escau, tractament especialitzat són els elements clau per assolir amb èxit la cessació de tabac.

Cal dir que els beneficis de deixar de fumar són inapel·lables. Cada dia és un bon dia per deixar de fumar, només cal intentar-ho!

**Servei de Prevenció de Riscos
Laborals i Medi Ambient de
l'HGG**