

# L'activitat física i la mobilitat protagonitzen la 9a Setmana Gran

Aprende a cuidar-se, a tenir més autonomia i a practicar un envelliment actiu. Aquests han estat els objectius dels 17 tallers que han format la Setmana Gran organitzada des del Grup 65. Una trobada consolidada com espai de trobada entre la gent gran, les infermeres i els cuidadors amb ganes de compartir coneixements i experiències que fan més estrets els vincles. La 9a Setmana Gran, que es va celebrar del 22 al 6 d'octubre, va acollir més de 200 participants entre veïns, usuaris de centres residencials i centres de dia i futurs cuidadors del districte de Sant Martí, així com els integrants del Grup 65 del COIB.



Fotos: COIB





# Sor Lucía Caram

## «La millor manera de canviar el món és canviar nosaltres mateixos»

*Enguany la Setmana Gran ha tancat la 9a edició amb una convidada molt especial: Sor Lucía Caram. Una monja dominica contemplativa i activista cristiana nascuda a l'Argentina, que viu a Manresa al Convent de Santa Clara a Manresa, i que també és activista social des de diferents iniciatives contra la pobresa i les desigualtats. Entre elles, s'hi troba la Fundació del Convent de Santa Clara, que ajuda 1.300 famílies desfavorides, El costureo, uns horts on dones de diversos orígens tenen feina i destinen verdura fresca al Banc dels Aliments o el Grup de Diàleg Interreligiós, el Projecte Mosaic de salut mental i un alberg.*

*Lluitadora, seguidora incondicional del Futbol Club Barcelona i de Leo Messi, però sobretot, diu ella, "enamorada de la humanitat". Aquest any ha estat reconeguda amb la Creu de Sant Jordi 2018 "pel seu compromís amb les persones més desfavorides com a promotora de la Plataforma Ciutadana de Solidaritat, creada al Convent de Santa Clara de Manresa."*

### És difícil tenir un equilibri entre la vida religiosa, l'activisme social i la presència mediàtica?

«És un equilibri que no és fàcil, però que tenint clar els valors ajuda a procurar-lo. A més, és una necessitat. Sense els espais de silenci, vida comunitària i pregària, no podria tenir ni l'activitat que tinc, ni la serenitat per respondre a situacions que sovint no són fàcils. Els horaris de la comunitat i el seu ritme, viscut amb llibertat, ajuda a aconseguir-lo.»

### Al seu llibre «Estimar la vida i compartir-la» aborda la felicitat, el compromís i cuidar els altres com a forma de compartir. Cuidar les persones és una forma de compartir?

«Tenir cura de les persones és la millor manera d'estimar la vida. I fer que els altres, especialment els que són més vulnerables o viuen una situació de vulnerabilitat, sentin suport i ajuda, és la millor manera de compartir-la. Sempre dic que en estimar i compartir, rau el secret de l'autèntica felicitat.»

### Com podem fer un món millor tenint cura de les persones grans?

«Sense dubte acostar-nos al món de les persones grans ens ajuda a descobrir el bo i millor de la vida, a valorar-la i a entendre què és el que realment és important. Elles ens aporten saviesa.

Quan tenim cura de les persones grans i restem amb el cor disponible som nosaltres els que millorem com a persona i fent el bé ens enriqueim i irradiem això que hem après. La millor manera de canviar el món és canviar nosaltres mateixos, i això té un efecte multiplicador. Quan som persones que ajudem a altres persones, el món i la humanitat milloren.»

### Cada vegada hi ha més envelliment de la població i també augmenta la soledat i el patiment emocional entre la gent gran. Quina visió té d'aquest fenomen?

«Em preocupa que la societat s'oblidi, sovint abandoni, i vagi aparcant als que ho han donat tot, als que han permès que avui siguem on som. No és just que ningú, i menys les persones grans, se sentin soles i no estiguin acompanyades. Si el més important a la vida és estimar i sentir-se estimat, no és bo que les persones grans experimentin aquesta manca d'estimació que els aboca a aquesta solitud, que és una font de patiment. El Papa Francesc deia que la maduresa d'una societat es verifica



Fotos: COIB

en com tracta als extrems de la vida: als nens i a les persones grans. I crec que aquí tenim un suspens important; hi ha molta, moltíssima gent gran que se sent sola, abandonada, i que experimenta que no els val la pena viure. Em preocupa i em fa mal!»

### En una entrevista va mencionar que la voluntat de la seva família era que es convertís en professional de la salut. Què admira d'aquest camp i què té en comú la seva vida amb la tasca de les infermeres?

«A casa vaig aprendre que el metge havia d'estar sempre disponible per ajudar i per guarir. El meu pare, que ho era, deia que el dolor no pot esperar. Sempre ho he vist com una vocació de servei, i els professionals de la salut, com jo, ens ocupem i preocupem de la salut de les persones: física, emocional i corporal.»

### Explica que a l'Argentina visitava un hospital oncològic amb dones al final de vida. Com era aquesta experiència d'acompanyament i de cura?

«Va ser una experiència molt forta. Era una sala de ginecologia d'un hospital públic que atenia a persones molt pobres. Moltes dones estaven en l'etapa final de la seva vida, sent molt joves. Moltes venien del món de la prostitució i tenien malalties de transmissió sexual. A més, em va tocar acompanyar a algunes que morien a causa d'una septicèmia causada per avortaments practicats per curanderos en situacions precàries i sense cap tipus d'higiene. Calia escoltar, acollir i donar esperança, malgrat que estaven al final, un final no volgut i on generalment estaven soles, i que només necessitaven una mà amiga per poder marxar en pau.»