



# VIURE MÉS

la revista de la gent gran

del Prat de Llobregat



Consell Municipal de la  
**Gent Gran**

JUNY 2011



Visita al Centro Penitenciario Brians 2 • Les Jornades de la Gent Gran arriben a la 6a edició • Abuel@ de profesión • Entrevistem Armando Aguirre Bertolín  
Los límites de la atención • El bloc de la gent gran del Prat:  
[www.gentgranelprat.wordpress.com](http://www.gentgranelprat.wordpress.com) • ¿Quién enseña a quién? • Caminem cap als cent • Un día conmemorativo • La ginesta • Prevenir las patologías vasculares • Sant Jordi 2011

## TELÈFONS D'INTERÈS

Emergències: .....112  
 Ambulàncies: ..... 061  
 Policia Local: .....93 478 72 72  
 (urgències): .....092  
 Mossos d'Esquadra: ...93 479 06 49  
 (urgències): .....088  
 Creu Roja: ..... 93 370 33 04  
 Bombers: .....93 379 10 81

Ajuntament del Prat  
 de Llobregat: ..... 93 379 00 50  
 OIAC (Oficina  
 d'Informació i Atenció  
 al Ciutadà): .....93 479 45 44  
 OMIC (Oficina d'Informació  
 al Consumidor): .....93 379 00 50  
 Oficina de Benestar  
 i Família: .....93 370 00 12  
 CAP Ramona Via: ..... 93 370 41 01  
 CAP Sant Cosme  
 i Sant Damia: .....93 379 54 22  
 CAP Dr. Pujol  
 i Capsada: ..... 93 479 16 70  
 Centre Cívic  
 Jardins de la Pau: ..... 93 379 21 41  
 Centre Cívic  
 Sant Jordi-Ribera Baixa: .. 93 374 15 80  
 Equipament Cívic  
 Delta del Llobregat: ..... 93 478 72 83  
 El Prat Ràdio: ..... 93 478 53 60  
 Cementiri del Sud: .....93 478 26 76  
 Tanatori: ..... 93 478 26 76  
 Cementiri de l'Est: ..... 93 478 23 93  
 Aigües del Prat: ..... 93 479 35 35  
 Correus: ..... 93 379 01 99  
 Fecsa-Enher: ..... 93 370 55 57  
 Gas Natural: ..... 900 76 07 60  
 Butà: ..... 93 640 08 67  
 Estació de RENFE: ..... 93 379 01 37  
 Ràdio Taxi: ..... 93 370 16 11  
 Aeroport: ..... 93 298 38 38

## BÚSTIA OBERTA

## Fomento de la lectura

El día 31 de marzo tuvieron lugar las *III Jornades de Foment de la Lectura* en el Prat. Una de mis compañeras del grupo de lectura de la Casa de Andalucía —grupo que lleva funcionando desde 1994— me llamó para recordarme que estábamos invitadas a participar. Fue un día de mucho gozo para mí, pues tuve la oportunidad de visitar el *Cèntric Espai Cultural*, con toda su grandiosidad, y convivir con tanta gente mejor preparada que yo pero con la misma afición por difundir la lectura a los más jóvenes. Seguramente que, de todos los que estábamos allí, yo era la que más canas, arrugas y años tenía, pero eso no importa si sientes el placer por la lectura desde siempre.

Es admirable la conexión que hay entre las diferentes bibliotecas, y gracias a esta conexión pudimos conocer diversos trabajos y centros

de promoción de la lectura. El Centro Internacional del Libro Infantil y Juvenil de La Fundación Germán Sánchez Ruipérez, con sede en Salamanca, es el máximo referente en la difusión de la cultura del libro y la lectura y en toda su trayectoria ha ido acumulando muchas iniciativas de experimentación que aportan modelos de trabajo innovadores para la difusión. La Biblioteca de Palafrugell también ha hecho un gran trabajo de promoción de la lectura durante más de 10 años y ha recogido sus frutos extendiendo la lectura por todo el municipio. Otra experiencia que también conocimos es la que se desarrolla en las bibliotecas municipales de l'Hospitalet a través del proyecto "La Liga de los Libros". Esta iniciativa comenzó hace 16 años y tiene el objetivo de fomentar la escritura entre los alumnos de 5º de primaria de las escuelas de la ciudad.

Conocimos experiencias del fomento de la lectura, motor de cambio social también en el Prat. Fueron muy interesantes las intervenciones de los diferentes bibliotecarios y expertos. Con tantas emociones se me pasó por alto la conferencia *Taller d'escriptura* que presentó Carme Riera, por la que siento gran admiración.

Que no quede por mi parte animaros a visitar el *Cèntric Espai Cultural* y coger la costumbre de leer, que es un mundo de vivencias y fantasías. ●

**Angélica Romo**



**Ajuntament del Prat de Llobregat**

Edita: Consell Municipal de la Gent Gran  
 Ajuntament del Prat de Llobregat - [www.elprat.cat](http://www.elprat.cat)  
 Consell de redacció: Consell Municipal de la Gent Gran  
 Compaginació i impressió: El Prat Comunicació  
 Correcció textos (català): CNL Prat  
 Fotografia: Consell Municipal de la Gent Gran  
 Dipòsit legal: B-11141-2005 (imprès en paper ecològic)

Aquest espai està destinat a totes les persones que desitgin expressar la seva opinió i els seus suggeriments i/o propostes.

Si esteu interessat/da a participar-hi, tan sols heu de fer arribar el vostre escrit a:

Revista Viure Més - Consell Municipal de la Gent Gran  
 Plaça de l'Agricultura, 4 (Cases d'en Puig) o a l'e-mail: [roca@elprat.cat](mailto:roca@elprat.cat)



**VIURE MÉS**  
la revista de la gent gran  
del Prat de Llobregat

Consell Municipal de la  
Gent Gran  
JUNY 2011



Visita al Centre Penitenciari Brans 2 • Les Jornades de la Gent Gran arriben a la  
seu edifici • Abonament de premses • Exposició Jornades Agustí Bertrán  
Les temes de la secció • El dia de la gent gran al Prat  
www.gentgranprat.wordpress.com • «Què m'agrada què?» • Cançons  
cap al cel • Un dia commemoratiu • La gent • Prevenir les patologies  
vasculars • Sant Jordi 2011

# Espais familiars i espais personals

**A**ra que arriba el bon temps i els períodes de vacances, és habitual que les dinàmiques familiars es vegin alterades. La gent gran torna a tenir un paper fonamental per a moltes famílies de la nostra ciutat. És habitual que els avis i àvies haguem d'assumir més responsabilitats en la cura i atenció dels infants o en el suport a fills i filles.

En tot cas, no podem oblidar que les àvies i els avis hem guanyat, i continuem guanyant dia a dia, més espais per al nostre desenvolupament personal: a través d'activitats culturals, físiques o socials. Una bona mostra d'aquest ventall de propostes la tindrem novament amb la celebració de les Jornades de la Gent Gran i del Matí de la Gent Gran del 22 de juny. Aquest número de *Viure Més* vol servir també com a reflexió sobre la quantitat d'activitats que tenim al nostre abast i sobre la necessitat de saber fer compatibles la vida familiar i les necessitats personals. I és que sovint ens carreguem amb una agenda que està per sobre de les nostres possibilitats.

Us convidem, doncs, a decidir, de manera reflexiva i raonada, com voleu que sigui el vostre dia a dia. L'objectiu és tan senzill com de vegades difícil d'assolir: trobar un equilibri entre les obligacions familiars que ens hem imposat i totes aquelles iniciatives en les quals prenem part i que ens enriqueixen com a persona. ●

Equip de redacció  
*Viure Més*

*Les àvies i els avis hem guanyat, i continuem guanyant dia a dia, més espais per al nostre desenvolupament personal*

## L'HUMOR D'ÀNGEL GARCÍA



*Mira aquesta espavilada sense ales, i com vola !!*

# Visita al Centro Penitenciario Brians 2

**E**l motivo de este escrito es poder expresar la gran satisfacción que sentí el pasado 19 de abril cuando fuimos de visita al Centro Penitenciario de Brians 2.

Aquel día fuimos un grupo de mujeres mayores, guiadas por Ana, coordinadora del Programa de Lleure de la Gent Gran del Prat, a visitar a los hombres privados de libertad que allí están cumpliendo condena por diferentes motivos.

El objetivo del encuentro fue poder comentar, entre los internos y nosotras, un libro titulado "El curioso incidente del perro a medianoche", del autor Mark Haddon. Nosotras habíamos trabajado el libro en el taller de lectura que realizamos en el espacio cultural Cèntric del Prat y, por otro lado, los internos también lo habían trabajado en sus horas de lectura.

Cuando llegamos al centro penitenciario tuvimos que pasar los correspondientes controles de seguridad hasta llegar a la biblioteca de la cárcel, donde nos esperaba el grupo de presos.

*El objetivo del encuentro fue comentar con los internos el libro «El curioso incidente del perro a medianoche», de Mark Haddon*



La satisfacción tanto para mis compañeras como para mí fue muy especial porque aquellos hombres nos demostraron que, a pesar de estar faltos de libertad, son personas muy abiertas, aunque por su mala suerte o por lo que sea, cometieran un delito que ahora están pagando. Quiero destacar el buen comportamiento y educación que mostraron hacia nosotras, su capacidad de dialogar, su educación y su inteligencia. El desarrollo del libro nos hizo ver que cada persona tiene su manera de entender las cosas pero siempre debe respetar a las demás.

Ellos estuvieron muy contentos de compartir aquellas horas con nosotras. Tanto fue así, que todos quedamos en que ese encuentro se repetiría de vez en cuando.

Soy consciente de que no se debe cometer ningún delito, ya que nadie tiene derecho a hacer daño a otra persona. Estoy de acuerdo en que las personas que cometan delitos lo

paguen, porque si no fuera así, cada persona haría lo que le apeteciera, estuviera bien o mal.

Estoy convencida de que muchos de estos hombres se habrán arrepentido más de mil veces de haber cometido su delito. Ojalá que las personas que hayan cumplido su condena y se hayan enfrentado a la sociedad de nuevo, tengan la suficiente fuerza para decir NO a cualquier otro delito que la vida les pueda poner de nuevo en su camino.

Y para terminar, me gustaría dirigirme a vosotros, a todos aquellos que estáis privados de libertad, y concretamente a los presos del Centro Penitenciario de Brians 2. Os deseo que la vida, de aquí en adelante, os ilumine y no cometáis más errores de este tipo.

Ánimos a todos, ¡y pensad siempre en positivo! ●

**Maria Godoy**

# Les Jornades de la Gent Gran arriben a la 6a edició

Una gran part de les activitats es faran el dia 22 de juny

Dimecres

22

## ■ El Matí de la Gent Gran

Exhibició de les activitats de lleure: grups d'activitat física, balls, tallers de treballs manuals, etc.



## ■ Cine: *Una familia con clase*

Cinema Capri, a les 19 h  
Entrada lliure a partir de 60 anys



## ■ Programa de ràdio en directe

Al pati de l'Artesà, a partir de les 10 h  
Amb la participació de les entitats de gent gran del Prat



Dijous

23

## ■ Ball d'estiu

Al pati de l'Artesà  
Recollida d'invitacions: a les Cases d'en Puig, a partir del 20 de juny



De dilluns 27 fins dijous 30

## ■ Exposició de treballs manuals dels tallers de la gent gran

A les Cases d'en Puig  
Inauguració de l'exposició: dilluns dia 27 a les 11 h



**E**l proper dimecres 22 de juny se celebrarà el Matí de la Gent Gran al pati de l'Artesà a partir de les 10 h. La jornada començarà amb l'emissió en directe del programa "Nova Vida", el programa del Consell de la Gent Gran que emet El Prat Ràdio. Tot seguit es desenvoluparan diferents exhibicions en què diverses entitats del municipi oferiran una mostra de treball que porten a terme. També s'exposaran treballs dels diferents tallers, com ara els de costura, marqueteria, treballs manuals, pintura, macramé, etc. El mateix dia, a les 19 h, tindrà lloc la projecció de la pel·lícula *Una familia con clase* al Cinema Capri.

Completarà les jornades el Ball d'Estiu, que se celebrarà al pati de l'Artesà el dijous 23 de juny. I, finalment, del 27 al 30 de juny tindrà lloc una exposició dels treballs manuals dels tallers de la gent gran a les Cases d'en Puig. ●

# Abuel@

**C**on la llegada del verano, llega la época de más trabajo para los abuelos y abuelas. Con todo el calor y el sol deben cuidar de los nietos y nietas porque no hay colegio, y los padres y madres trabajan. Aunque la mayoría de los colegios organicen “casals d’estiu”, por dinero o por horario no siempre es suficiente.

*Muchas veces los abuelos tienen que asumir el rol de «cuidador principal» de los nietos*

Y es que antes, las personas mayores de las familias tenían una tarea de apoyo en la crianza de los niños en segundo plano. Los padres y madres hacían la labor de educación, y los abuelos y abuelas explicaban cuentos, historias y los mimaban mientras los cuidaban sin la

*Los abuelos cuidan de los nietos con mucho esfuerzo, amor, respeto y orgullo por lo que consideran una buena causa*

obligación de educarlos como cuando ellos eran los progenitores. Pero este modelo familiar ha terminado en cuanto los padres y madres deben ausentarse tantas horas y la sociedad no tiene espacio para la conciliación familiar. Ahora, muchas veces, los abuelos tienen que asumir el rol de “cuidador principal”.

Al margen de los conflictos que esto pueda ocasionar entre padres y abuelos a raíz de la diferencia generacional y la evolución de la crianza, los abuelos cuidan de los nietos con mucho esfuerzo, pero también con mucho amor, respeto y orgullo por lo que consideran una buena causa. A pesar de que el día pueda resultar agotador, llegan al final con la mejor sonrisa y los deberes más o menos hechos..., aunque alguna vez se olviden de que son los cuidadores principales y caigan en la tentación de hacer de abuelos y den caprichos o consientan a los nietos.

A veces, esta circunstancia no se da sólo en verano, sino que dura todo el año. Y los abuelos están tan dispuestos a dar su tiempo para el resto de la familia que dejan sus vacaciones del Imsero, sus actividades, sus amistades, ... Van con prisas, nerviosos, con la tensión alta o sin tiempo para poder hacer ni una hora de actividad para su espalda o para relajarse y mejorar su tensión o dolor. Tienen el día organizado: llevar los niños al colegio, recogerlos al mediodía para darles de comer, preparar la comida también para los hijos —que también van a comer—, por la tarde también van a buscar a las criaturas... “¡Uy! ¡No, no! ¡No tengo tiempo! ¡Que mis hijos trabajan!”.



# de profesión



Esta circunstancia debería ser un motivo de diálogo familiar para intentar que haya una conciliación personal para los abuelos y abuelas. Sin embargo, cuando se comenta esto en la consulta, las personas mayores no están muy predispuestas porque sienten que han de ayudar a su familia y aguantar. No obstante, con la colaboración de todos,

*“¡Uy! ¡No, no! ¡No tengo tiempo! ¡Que mis hijos trabajan!”*

seguramente se podría conciliar el trabajo de los progenitores, el cuidado de las criaturas y la necesidad de espacio e intimidad de los abuelos.

*Hay que intentar liberar un poco a los abuelos y a las abuelas del cuidado de los demás para que puedan centrarse en ellos mismos*

Las personas mayores deberían poder mantener actividades físicas o iniciarlas, mantener una vida social activa, quizá con 1 o 2 horas a la semana habría suficiente. Se pueden hacer turnos entre el abuelo y la abuela, el padre y la madre o incluso los tíos u otras familias de la escuela para intentar liberar un poco a los abuelos y a las abuelas del cuidado de los demás y poder centrarse en ellos mismos, sobretudo a las abuelas, siempre grandes cuidadoras del prójimo y muy poco de ellas mismas.

Seguramente el verano sea un buen momento para poder hablar de todo esto con buen tono y respeto. ¡Felices días de merecido reposo! ●

**Maribel Matilla**  
Enfermera CAP Pujol i Capsada

ENTREVISTEM

# Armando Aguirre Bertolín,

actor pratenc, molt conegut per la seva activitat professional i la seva implicació en la vida cultural del municipi



## **ARMANDO, COM VAN SER ELS TEUS INICIS AL MÓN DEL TEATRE?**

Vaig començar a dins a casa meva. El meu pare escrivia, recitava i feia teatre; per tant, a la infantesa, jo ja respirava teatre per tots costats. La meva primera actuació en públic va ser el 17 de setembre de 1945 al local dels Pares de Família, de l'Agrupación Artístico Literaria Cervantes. Allà fèiem les nostres representacions, que tant eren en català com en castellà. Recordo un fet molt curiós d'aquella època i és que el senyor Pepito Cases va fer el personatge del pare del Tenorio amb el meu pare, i quan jo vaig fer el Tenorio, ell va repetir el mateix personatge amb mi.

Amb el pas del temps, amb l'experiència adquirida, vaig començar a moure'm per aquest món del teatre. Vaig col·laborar amb el Grupo Cultural y Recreativo La Seda de Barcelona, que en aquell temps dirigia Josep Lloret. Més tard, vaig voler provar l'experiència d'estar en un grup independent i durant set anys vaig fer de protagonista amb la companyia dels Càtars. La veritat és que quan vaig entrar amb els independents va ser com posar-me en una trilogia: aficionats, independents i professionals.

## **TAMBÉ T'HAS DEDICAT AL MÓN DEL DOBLATGE...**

En aquella època, el doblatge va ser bastant cansat, perquè sempre havia d'anar esgarrapant hores de son. Malgrat això, sempre va ser molt gratificant.



### **I COM VAS ANAR A PARAR AL MÓN DE LA TELEVISIÓ?**

Per a la televisió, vaig fer diverses coses. Per exemple, 14 espais dramàtics per a Madrid, però fets aquí, a Barcelona. En el transcurs d'aquest temps, també vaig estar tres anys al Grec. I també se'm va presentar l'oportunitat de conèixer el premi Nobel de Literatura Dario Fo. De fet, vaig recórrer tot Espanya representant els seus monòlegs.

Amb tot això, un dia vaig rebre una trucada de TV3, perquè volien parlar amb mi. Em van presentar el guió per representar l'avi Benjumea a la coneguda sèrie "El cor de la ciutat". Vaig llegir el guió i els vaig contestar que sí, que ja podien fer-me el càsting perquè el personatge m'havia agradat molt. De seguida em van dir que no era necessari que passés cap prova, perquè ja coneixien la meua manera d'actuar. També em van dir que si hi havia alguna part del text que em semblava que s'havia de modificar, ho deixaven al meu criteri.

### **ET VA COSTAR MOLT ADAPTAR-TE A LA PARLA D'ACCENT ANDALÚS DEL PERSONATGE?**

Durant la meua infantesa, el meu pare escrivia i parlava en castellà. En aquella època, tant la meua germana com jo, recitàvem en castellà als Pares de Família i al Centre Artesà. De fet, teníem predilecció pels germans Quintero i ens sentíem molt a gust recitant les seves poesies, de marcat accent andalús. No obstant això, abans d'interpretar l'avi Benjumea, vaig estar un temps a la ciutat de Contreras, convidat per un dels directius de la sèrie, per tal de poder sentir i viure a curta distància els costums i la parla del personatge que havia d'interpretar.

### **COM ET VAS SENTIR DINS EL PERSONATGE?**

Dins el personatge vaig sentir de tot: vaig tenir un càncer, em vaig abraçar amb el néts, vaig tenir discussions fortíssimes amb el meu fill, moments molt amargs i moments

pletòrics d'il·lusió i de vida. Els guionistes no s'han trencat gaire el cap per presentar aquest personatge. És un home del carrer, que lluita per la família i pel benestar de tots.

En el transcurs d'aquests cinc anys he viscut el personatge d'una manera molt significativa. En l'últim capítol vaig sortir i quan es va acabar em van dir: "Hasta luego, abuelo".

Ara, des del balcó de casa meua -un sisè pis- veig com cada dia passen més d'un centenar d'avis que porten els seus néts a l'escola. Se'ls reflecteix aquell *carinyo...*, aquella estimació..., moltes coses que podríem dir que també les reflectia l'avi Benjumea. Per sort, avui dia tenim molts avis Benjumea. ●

**Adrià Sans**

# Los límites de la atención

**N**os movemos por la vida percibiendo sólo una parte ínfima de la misma. La realidad siempre supera nuestra capacidad de atención. Por consiguiente, nos guste o no, seamos

importante capital, pues nuestra experiencia depende de lo que atendamos, y nuestros recuerdos también. Si leyendo este artículo, en un momento dado, suena el teléfono, o experimentamos un fuerte

nal. En clave de experiencia personal, de todo ello se pueden deducir al menos dos cosas con un poderoso impacto. La primera es que la misma escena, la misma vivencia, puede ser vista de forma totalmente diferente según donde pongamos el foco atencional. Por ejemplo, una misma situación puede ser vivida como un problema o como un reto. O aplicándolo a nuestra



*El gran reto de la vida es saber a qué dedicarle la atención*

conscientes de ello o no, actuamos seleccionando estímulos. La atención ha sido definida a menudo como un foco que sólo permite captar una parte limitada de toda la realidad estimular. Aquello a lo que prestamos más atención se vuelve más sobresaliente, más visible, pero ello significa también que aquello a lo que no se presta atención queda en la oscuridad.

El hecho de prestar atención a algo va a hacer que otros aspectos de la realidad se supriman. Esto es de una

picor en la pierna, o nos acordamos de que tenemos las patatas en el horno, en ese preciso instante, nuestra atención se dirigirá a cualquiera de estas fuentes de información y dejaremos de atender a lo que estamos leyendo.

Momento a momento atendemos de manera consciente a una sola cosa distinta. Y después a esta otra, y así sucesivamente, en un sin parar a lo largo de todo el tiempo. En el día a día, escogemos en cada momento hacia dónde dirigimos la atención, así que, de alguna manera, es el auténtico faro que nos guía. El alcance que esta limitación de la atención tiene en nuestras vidas puede ir desde lo más prosaico a lo más trascendente y es lo que justifica la necesidad de economizar este recurso. Por poner un ejemplo, la reciente prohibición de hablar por el teléfono móvil mientras conducimos encuentra su razón última en nuestra limitada capacidad atencio-

mirada interior, a cómo nos vemos a nosotros mismos, resulta evidente que nuestra propia valoración y autoestima puede variar ampliamente según pongamos el foco de la atención de manera preferente en nuestras limitaciones y errores o en nuestras capacidades y aciertos. La segunda es que, como señala el neurocientífico Francisco Mora, el acto de conciencia es un acto único en el tiempo y en el espacio.

La observación de las decisivas implicaciones de la gestión de la atención nos sitúa en un escenario desde el que son fácilmente comprensibles manifestaciones como las del investigador Álvaro Pascual-Leone, cuando afirma que el gran reto de la vida es saber a qué dedicarle la atención, a qué prestar las capacidades de nuestro cerebro. ●

**Francesc J. Fossas**  
**Psicólogo**

*Nuestros recuerdos y nuestra experiencia dependen de lo que atendamos*

# El bloc de la gent gran del Prat: [www.gentgranelprat.wordpress.com](http://www.gentgranelprat.wordpress.com)

## Tota la informació a l'abast de tothom

**E**l bloc de la gent gran del Prat és un espai on es pot trobar tota la informació del Programa de Lleure de la gent gran i molta informació més. S'hi pot accedir des de qualsevol ordinador que tingui connexió a

Internet. Això vol dir que, des de casa, qui tingui ordinador amb connexió a Internet pot informar-se de qualsevol activitat, taller o sortida de la gent gran del Prat. L'adreça web que cal introduir per entrar-hi és la següent: **[www.gentgranelprat.wordpress.com](http://www.gentgranelprat.wordpress.com)**.

zen, amb els horaris i llocs pertinents. També hi podem consultar l'agenda d'actes previstos. En un altre espai, s'hi pengen diferents imatges i fotografies de les sortides o actes organitzats. El bloc també ofereix un apartat de notícies, amb les últimes informacions relatives a la gent gran, i un espai on els participants dels diferents clubs de lectura i escriptura poden penjar els seus propis escrits o relats.

*Hi ha un apartat on consten totes les activitats i tallers que s'organitzen, amb els horaris i llocs pertinents*

El bloc consta de diferents apartats. El primer i principal presenta, en una sola pantalla, tota la informació sobre el Programa de la Gent Gran: el Punt de la Gent Gran, el Programa de Lleure, el Consell de la Gent Gran, etc. Tot, amb adreces, telèfons i la possibilitat d'ampliar informacions.

Hi ha un apartat on consten totes les activitats i tallers que s'organit-

*Els participants dels diferents clubs de lectura i escriptura poden penjar els seus propis escrits o relats en un dels apartats*



EL bloc de la gent gran també presenta un apartat de salut on hi ha informació relativa a cursos i xerrades al voltant d'aquest tema. I també permet enllaçar amb la revista del Consell Municipal de la Gent Gran del Prat, la revista *Viure Més*, i amb el programa *Nova Vida* de El Prat Ràdio, per escoltar-lo.

Finalment, dona la possibilitat que tothom qui ho necessiti es posi en contacte amb el Punt de la Gent Gran a través d'un formulari. ●



# ¿Quién enseña a quién?

## El abuelo

**C**uando ya jubilados empezamos a tener nietos, hacemos infinidad de planes: "Como ahora tengo más tiempo, dedicaré a mis nietos más horas de las que dediqué a mis hijos. Los cuidaré, los pasearé, los llevaré al colegio y, cuando sean más mayores, les enseñaré todo cuanto yo sé, números, historia, geografía...".

Lo primero se cumple..., pero no contábamos con las nuevas tecnologías. La primera vez que le pregunté a mi nieto si hacía sumas me dijo: "Abuelo, hago sumas, restas, multiplicaciones y divisiones".

*"¡Feliz cumpleaños, abuelo! Te hemos comprado un ordenador y te pagamos un curso para que aprendas"*

Como no le creí, le puse unas cuentas. Él se sacó un aparatito del bolsillo y antes de que yo saliera de mi asombro, ya tenía las cuentas hechas. A mí, con su edad, me costó años aprender, me costó meses cantar las tablas para poder hacer lo que él hizo en un momento, con solo apretar un botón. Gracias a la televisión, conocen países, con su fauna y costumbres, pueden hablar de política, deportes, incluso de sexo... ¿Y nosotros qué les podemos enseñar?

Un día mi nieto mayor me dice: "Abuelo, tienes que llevar teléfono móvil porque eres mayor y ante cualquier cosa que te pase o necesites nos puedes llamar o te podemos localizar". Hasta que no dominas el móvil lo pasas fatal. Te suena y no sabes que has de hacer para contestar. Y si tú quieres llamar te pasa lo mismo... ¡Pero para eso están los nietos! Cuando te lo han explicado unas cuantas veces, ya te vas enterando. El móvil hace muchas cosas, incluso fotos, pero tú te conformas con saber contestar y llamar. Y cuando ya consigues dominarlo un poco... se les ocurre complicarte más la vida: "¡Feliz cumpleaños, abuelo! Te hemos comprado un ordenador y te pagamos un curso para que aprendas". ¿Y yo para qué quiero un ordenador? Pero si mis nietos de bien pequeños lo han dominado, ¿no voy a poder yo, con mi experiencia de la vida?

Cuando acabas el curso, solo sabes que el ratón mueve la flecha arriba y abajo, y cómo se para y se pone en marcha el ordenador. Y otra vez dependes de los nietos. Cuando quieres hacer algo llamas a uno u otro, ¡para eso tienes el móvil! Primero se reían de lo que preguntabas, pero luego ya se empiezan a mosquear: "Abuelo, eso ya te lo expliqué varias veces. Apúntalo y así no se te olvidará".



No sé de qué se quejan. No llamo siempre al mismo, para no cansarles, pero me da la impresión de que se arrepienten de haberme comprado el ordenador.

El otro día vino uno de mis nietos a arreglarme un grifo que goteaba. Yo me había hecho una tortilla de alcachofa que se me quemó un poco y mi nieto al verla dijo: "Abuelo, para que no se te queme la tienes que hacer a fuego lento, y si al freír la alcachofa pones unos ajos tiernos te quedara más sabrosa". ¡Pero bueno! ¿Qué pasa? ¿Es que ahora los jóvenes lo saben todo? ●

De **Carmen Villaescusa**

## Conclou a Mataró el cycle de caminades

**E**l dia 10 de maig va concloure el cycle de caminades amb la caminada final, que es va efectuar a la ciutat de Mataró.

Vam sortir del Prat cap a les 8.45 h. A causa del trànsit existent, vam passar pel centre de Barcelona i després vam agafar l'autopista de Mataró. En arribar al peu del camí que puja al Parc Natural de la Ciutat de Mataró, vam fer una parada tècnica per esperar la baixada dels autocars. Tot seguit, a l'arribada, vam efectuar els exercicis d'escalfament per començar a caminar.

L'itinerari que vam fer es pot dividir en dues parts. La primera va ser ascendent però molt suau, fins a arribar a la part més alta del camí. Allà vam gaudir d'una magnífica vista de la ciutat de Mataró i els seus voltants, i també de la ciutat de Barcelona, fins a la falda del Montseny. La segona part va començar amb un tram de baixada, amb uns corriols molt estrets amb pas per a una sola persona, fins a arribar a una font voltada d'alzines. A partir d'aquí, el camí va començar a pujar i algunes persones van tenir una mica de dificultat per l'estat dels esglaons.

*Vam gaudir d'una magnífica vista de la ciutat de Mataró i els seus voltants, i també de la ciutat de Barcelona fins a la falda del Montseny*

En arribar a dalt, vam fer uns exercicis d'estirament per relaxar la mus-

# Caminem cap als cent



culatura, mentre esperàvem que tots els grups arribessin a lloc per començar a dinar.

Havent dinat, amenitzat per unes monitores, es va organitzar el ball, que va ser seguit per la gran majoria dels assistents. Com a anècdota, cal dir que vam ballar la "Macarena", un sirtaki, country, merengue, entre d'altres, i va ser un ball molt simpàtic, senzill i assequible a tothom.

Estàvem repartits en tres grups de persones que ens distingíem pel color de la gorra que portàvem (blanques, blaves i vermelles). En total érem 824 persones, coordinades per 45 monitors. Les autoritats van repartir diplomes a tots els assistents.

Des d'aquí volem agrair també l'atenció que vam rebre de l'Ana i la Noemí. ●

**Adrià Sans**

# Un día conmemorativo

**M**ás o menos cuando se celebra el día de Andalucía, de casualidad, vimos una película sobre el tema histórico de la persecución y movimiento por los derechos de la clase obrera. En el reparto estaban la plana mayor de los actores españoles, y sobretodo Rocío Jurado cantando el himno de la Patria Andaluza. Aún hoy me emociona escucharlo, igual que me emocioné sobremanera durante el acto de conmemoración en los jardines de Andalucía con el recuerdo y homenaje a Blas Infante.



Yo no sé si por cambios que ha habido en mi vida o por qué motivo, este año me he sentido más querida y muy acompañada, pero tampoco he podido cantar ni *Els Segadors* ni el Himno de Andalucía.

Tal y como están, en general, los tiempos que corren a nivel mundial, tenemos que tener esperanza de que Cataluña "tornará a ser rica i plena", y a decir "paz y esperanza bajo el sol de nuestra tierra". Os confieso que ha sido muy significativo para mí este día de fiesta con mis paisanos, todos andaluces y catalanes. Al cabo de más de 70 años de estar en la Cataluña de mis cinco hijos, ¿quién me quita la propiedad de sentirme de esta tierra? Sin olvidar los pocos y tristes años que viví en la Andalucía que cantó Rocío Jurado en aquella emotiva película "La Lola se va a los puertos".

La presentación del acto fue fluida y perfecta a cargo de un muy buen profesional de nuestra El Prat Ràdio. El día espléndido, emotivo y de película. Para recordar y emocionarse, un año más. ●

**Angélica Romo**

## La ginesta

La ginesta verda florirà per Pasqua tendra i bella flor, petita i daurada, la ginesta d'or enamora el vostre cor.

Ella creix, humil, als vorals dels marges. Amb el seu color, daura les muntanyes; amb sa bella olor, us fa viure d'amor.

En fareu un bell ram, de la més triada. I el ram lligaràs, en fils d'atzavara, lligada ben fort, la ginesta d'or.

En ser cap al tard, quan el rossinyol canta trucaràs a la reixa del seu cor, amb el ramet d'olor del teu amor.

Ella flairarà i tu hi posaràs els teus llavis; d'amor, us direu gentils paraules, plenes de dolçor de tan bell clamor.

D'amor parlareu, fins a la matinada, enlairareu sospirs, que pels aires es fondran. Bells sospirs d'amor endolciran el vostre cor.

La ginesta, bella, per Pasqua florirà, tendra i bella flor, petita i daurada, Ginesta d'or, m'enamora de tot cor Per què, tu ets tan galana?

**Adrià Sans**



*Los que tenemos hijos nacidos aquí, muchos ya no volveremos a nuestra tierra, aunque no la podemos olvidar porque son nuestras raíces*

El acto fue muy emocionante. Hubo muchísimas ofrendas, y el mismo público de todos los años, ni éramos todos los que estábamos ni estábamos todos los que somos. Allí estaban los representantes de los diferentes partidos y entidades del Prat. Nuestro alcalde insistió en que tenemos que hacer piña y no olvidar de dónde venimos. Entre todos debemos preservar la unidad, ya que los que tenemos hijos nacidos aquí, muchos ya no volveremos a nuestra tierra, aunque no la podemos olvidar porque son nuestras raíces.

# Prevenir las patologías vasculares

**L**as patologías vasculares —cerebrales, cardíacas, renales, arteriales, oculares, etc— pueden tener su origen en el tabaquismo, dislipidemia (hipercolesterolemia, hipertriglicéridemia o mixta), hipertensión arterial, diabetes mellitas, obesidad, sedentarismo y herencia. Cada una de estas causas pueden aparecer por sí solas o coincidir varias de ellas.

Para controlar estos problemas, se debe realizar prevención primaria, es decir, actuar antes de que haya afectación sobre ningún órgano: adelgazar, ejercicio, comer sin sal y sin grasas, no fumar, etc.

Después existe la prevención secundaria, en la que se actúa en fase inicial o en estadios precursores de las enfermedades cardiovasculares.

Y también existen las medidas de prevención terciaria enfocadas ya a

*Adelgazar, hacer ejercicio, comer sin sal y sin grasas y no fumar son conductas básicas de prevención de la enfermedad*

tratar el impacto de la enfermedad ya establecida (infartos, embolias, hemorragias cerebrales, glaucoma, insuficiencia renal, insuficiencia cardíaca, etc).

Por lo tanto, lo realmente importante es incidir en la prevención primaria, es decir, evitando que aparezcan los antedichos factores de riesgo. ●

**Dr. Josep Pugés**



## Sant Jordi 2011

S'assoleix la 15a edició del Recital de la gent gran

**E**l dia 20 d'abril va tenir lloc el 15è Recital de Sant Jordi de la gent gran. L'acte es va celebrar al Cèntric Espai Cultural i, com cada any, s'hi van llegir poesies i relats breus que la gent gran havia escrit. Els textos escrits enguany han estat publicats en el 15è Recull de poesies i contes breus. En aquesta darrera edició, hi han participat 16 persones. ●





*No et quedis a casa, hi ha moltes coses per fer*

## **PROGRAMA DE LLEURE DE LA GENT GRAN**

Punt de la gent gran. Cases d'en Puig  
Plaça de l'Agricultura, 4  
(tocant a l'avinguda de la Verge de Montserrat)  
[www.elprat.cat](http://www.elprat.cat)

**CASES**  
d'en **PUIG**  
SERVEIS  
DE CIUTADANIA



**Ajuntament del Prat de Llobregat**

[www.elprat.cat](http://www.elprat.cat)

