

Lleure gent gran

ARRIBEN LES
JORNADES
A L'ESTIU
CONSELLS
SALUDABLES

AL JULIOL
TALLERS
D'ESTIU

ENTREVISTA AMB
BENITA RODRÍGUEZ

Voluntària del
Programa de Lleure

Al juliol, tallers d'estiu

Per tal de donar continuïtat als tallers que estem duent a terme durant el trimestre d'abril a juny al terrat del Casal de gent gran El Remolar, al mes de juliol oferirem nous tallers en format intensiu, de 4 sessions.

Aquests nous tallers, que es programaran del 5 al 30 de juliol, seran d'activitat física, dansa i estimulació cognitiva.



Per a més informació, contacteu amb el Punt d'Informació de la Gent Gran de Cases d'en Puig, trucant al 93 379 00 50 (ext. 5616) o bé enviant un correu electrònic a puntgentgran@elprat.cat.

Arriben les Jornades de la gent gran



Com tots els anys, al mes de juny tenen lloc les Jornades de la gent gran, amb un ventall d'activitats culturals, formatives i de lleure que tenen per objectiu posar en valor i visualitzar el col·lectiu de la gent gran del municipi.

L'any passat no es van poder dur a terme amb normalitat degut a la pandèmia i es va optar per unes Jornades en format virtual. Però en aquesta edició volem recuperar el format i l'esperit de les Jornades de sempre.

Informació i inscripcions trucant al 933790050 (ext.5616) o enviant un correu electrònic a puntgentgran@elprat.cat

Jornades de la gent gran (del 21 al 23 de juny)

Passejada d'estiu

Dilluns 21 de juny a les 9h

Sortirem des de l'Estruch en direcció a la platja. Un cop allà, farem una sessió d'activitat física suau i estiraments.

Concert: Música és vida

Al Parc municipal Fondo d'en Peixo.

Dimarts 22 de juny a les 18h

Recollida d'invitacions:

Punt d'Informació de la Gent Gran de Cases d'en Puig, a partir de dilluns 7 de Juny.

Places limitades.

Cançons inoblidables

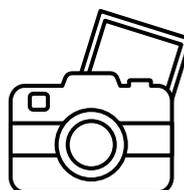
Dimecres 23 de juny a les 10h

Taller en el que treballarem el moviment i la memòria a través de cançons populars. A la plaça de l'Agricultura.



Foto: De La Carmela, "Música és Vida".

La foto del mes



Visita als Espais Naturals del Delta. El passat 11 de maig, vam poder gaudir de la visita guiada als espais naturals, prop del riu, per observar i descobrir la seva biodiversitat i paisatges.

“Como voluntaria recibo más de lo que doy”

Entrevista a Benita Rodríguez,
tallerista voluntària de mitja i ganxet.

¿Cómo has vivido el periodo de confinamiento?

Llevamos más de un año sin poder hacer vida normal, sin poder ir al casal, pero yo dentro de lo malo lo he vivido bien. Soy una persona que se adapta a lo que hay y, como soy muy creativa, siempre estoy haciendo cosas. También he estado ayudando a personas con Alzheimer en un taller en el que nos lo pasamos muy bien. Al final esto es lo más importante, es lo que realmente necesitan, distraerse.

La vacunación nos ayudará a volver a la normalidad...

Sí. Yo, afortunadamente, ya estoy vacunada y mi marido también. Ninguno de los dos hemos notado efectos secundarios con ninguna de las dos dosis. Estoy muy bien.



¿Has tenido contacto con tus alumnas todo este tiempo en el que no ha habido clases?

Sí, por teléfono. Me han llamado mucho porque me echaban de menos.

Ellas tienen muchas ganas de volver, pero no depende de nosotras sino de los que ponen las normas. Sabemos que de momento no podemos volver a hacer las clases pero esperamos que pronto podamos regresar a la actividad. Con esto que ha pasado, siento que nos han robado un año.

¿Qué te aporta a ti hacer el taller en el casal?

Mucho. Soy voluntaria, no voy a ganarme un sueldo, pero recibo más de lo que doy. Ellas me dicen que no, pero yo creo que sí. Me gusta estar por ellas y me da lo mismo que sepan más o que sepan menos, que sean más listas o menos listas, con todas soy igual. A veces se ponen nerviosas porque no les sale algo, y les digo que estén tranquilas, que yo les dedico el tiempo que haga falta. Llevo unos quince años como voluntaria.

La bústia



puntgentgran@elprat.cat 933790050 ext. 5616



Isabel Gómez
73 anys
usuària

Actividades físicas seguras

La situación va mejorando y espero que pronto podamos retomar las actividades que teníamos antes. Con mascarilla y todas las medidas. Me gusta lo que se está haciendo, los talleres de gimnasia y sevillanas van muy bien, como también la visita que hicimos al Delta.



Antonia Ruiz
73 anys
usuària

Formación en cultura general

Es importante para las personas mayores, tener actividades físicas y mentales. Por este motivo, además de hacer Zumba, creí necesario apuntarme al taller de asesoramiento multimedia y de memoria. Sería muy interesante poder hacer un taller de cultura general.



Carmen Gómez
71 anys
usuària

Punt d'assessorament multimèdia

Ha sido un año difícil para todos, sobre todo la gent gran, por el tema de las nuevas tecnologías. Quería utilizar el correo electrónico, entrar a las reuniones online,... pero no sabía cómo. Gracias a que acudí al Punt de la gent gran pude aprender a utilizarlo. Ha sido un punto de apoyo muy importante durante la pandemia.



OFERTA CULTURAL Teatre L'Artesà

Coneix el projecte Apuntad@rs,
d'Arts en Viu per a la gent gran
del Prat.

Com funciona un codi QR?
Vols aprendre a treure entrades?
T'ho expliquem trucant
al 933790050 (ext.5616).



Consells saludables a l'estiu



HIDRATA'T

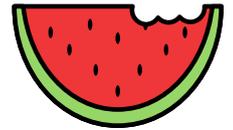
*Beu aigua de forma regular,
no cal esperar a tenir set.*

NO T'EXPOSIS A ALTES TEMPERATURES MOLTA ESTONA

*Evita les hores de màxima calor
i una alta exposició al sol.*

MENJARS LLEUERS

*Ingerix aliments rics
en aigua i en sals minerals.*



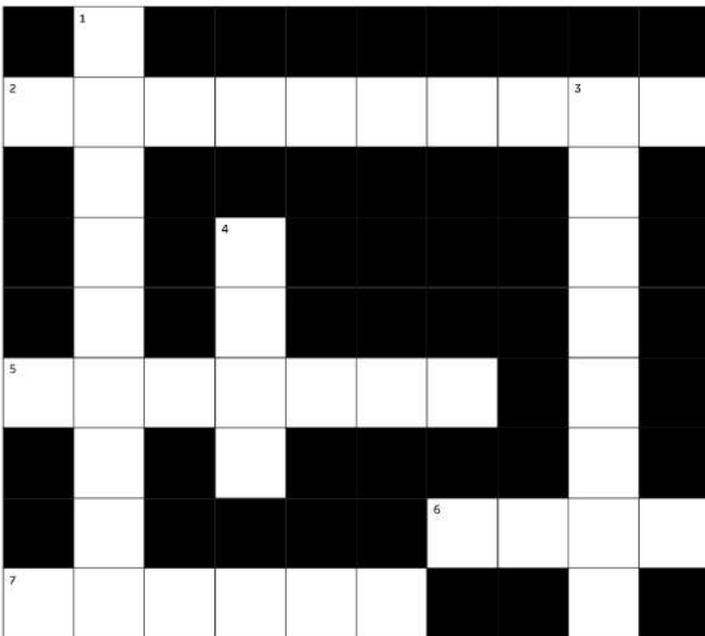
Us proposem aquest suc amb un efecte refrescant, i ajuda a millorar la circulació sanguínia!

Síndria amb menta i llimona (per a una persona)

Preparació:

1. Triturar ¼ de síndria, ½ llimona pelades i tallades i unes fulles de menta (4-5) rentades i eixugades.
2. La polpa restant no cal llençar-la, la podem afegir en unes postres, un pastís, un iogurt, uns cereals, a l'hora de fer una mermelada, etc.

Jocs de memòria



¿Qué podemos llevar o ver en la Platja del Prat?

HORIZONTAL

2. Colchón de tela impermeable o plástico que se infla con aire.
5. Lugar bien situado para contemplar un paisaje o un acontecimiento.
6. Tipo de práctica de navegación.
7. Fruto casi esférico, tan grande que a veces pesa 20 kg, de corteza verde uniforme o jaspeada.

VERTICAL

1. Objeto para dar sombra, parecido a un paraguas, pero generalmente más grande.
3. Comida que se prepara con huevo batido al que se pueden añadir otros ingredientes.
4. Entidad privada sin ánimo de lucro, dedicada a la protección del medio marino y de las especies que lo habitan, desde 1994.

*Set
diferències*

