

Lleure gent gran

XXIV RECULL
DE RELATS
SANT JORDI

EXPOSICIÓ
**TEMPS DE
FLORS**

CONSELLS
SALUDABLES

**ENTREVISTA AMB
QUIM BARTOLOMÉ**
"Tenim una gent gran
molt responsable"

EL PRAT, TEMPS DE FLORS

Tot i que aquest any no podem programar l'habitual sortida a l'exposició "Temps de flors" de Girona, volem mantenir viva la tradició.

Us convidem a participar en un projecte virtual que ens transportarà a aquesta meravellosa exposició floral.

Envieu-nos fotografies de les vostres flors preferides, les que tingueu als balcons o jardins de casa o bé les que us trobeu en sortir a passejar.

Podeu enviar les vostres fotografies a:
puntgentgran@elprat.cat
WhatsApp al 618 813 922

Farem un recull amb totes les fotografies rebudes i el compartirem a través de les nostres xarxes socials.

Torna el recull de relats de Sant Jordi



Un any més, s'acosta la diada de Sant Jordi i des del Programa de Lleure de la Gent Gran volem fer que sigui un dia molt especial, tot i la situació excepcional que ens ha tocat viure. És per això que us convidem a participar en el Recull de poemes i relats breus que organitzem amb motiu d'aquesta diada.

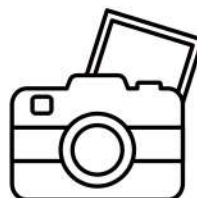
Ens heu de fer arribar els vostres escrits abans del 13 d'abril.

Els podeu adreçar a: puntgentgran@elprat.cat o bé portar-los físicament al Punt de la Gent Gran de les Cases d'en Puig, de dilluns a divendres de 9 a 13h.

Com sempre, elaborarem un llibret recopilatori amb tots els escrits i, quan la situació sanitària ens ho permeti, farem una trobada en que llegirem els poemes, relats, contes, etc.

Us animem a participar-hi!

La foto del mes



Tornen els tallers a l'aire lliure! A partir del 12 d'abril, el Programa de Lleure de la Gent Gran reprendrà diversos tallers de mobilitat, sempre respectant les mesures sanitàries.

“Tenim una gent gran molt responsable”

Entrevista a Quim Bartolomé, tinent d'alcalde de Serveis i Ciutadania.

Com valores la situació actual?

Estem en un moment delicat, lògicament. És una situació que no l'hem sabut viure els joves, imagineu-vos els grans.

Tenim un problema que afecta la gent gran que es diu soledat. Aquí al Prat volem que tothom se senti ben acompanyat, que pugui fer el seu projecte de vida, i aquesta és la gran preocupació que tenim des de l'Ajuntament.

Volem que la gent gran confiï que ens podem retrobar, fer activitats, abraçar-nos...

Com es pot fomentar l'envelliment actiu amb les restriccions que hi ha?

És molt important fer activitats, mantenir una rutina. Ara molta gent gran s'està formant en la utilització d'eines multimèdia. El mòbil o la tauleta tàctil són eines per parlar amb la família.



Una de les meves preocupacions és la bretxa digital que afecta especialment la gent gran, no tothom disposa d'aquests recursos.

Què és el que més et demana la gent gran quan et para pel carrer?

Poder tornar a fer activitats al casal, a fer passejades, els balls... I poder abraçar-se, això és el que més ganes tenen de fer. Volen retrobar-se amb la família amb normalitat, cosa que ara no poden fer.

Tenim una gent gran molt responsable.

I un missatge d'optimisme?

Estem treballant per reprendre les activitats a l'aire lliure de cara a la primavera i l'estiu, aprofitant aquest meravellós espai públic que tenim. L'Ajuntament vol que ens sentim orgullosos i que fins i tot traguem la part positiva de tot el que ens ha tocat viure, perquè no torni a passar i perquè entenguem que hem de fruit i viure aquest món d'una altra manera.

La bústia



Josefa Mediano

57 anys
usuària

Taller de actividad física

He hecho mi primera actividad desde que se generó el estado de alarma y estoy encantada, tanto con la profesora como con las compañeras. Las echaba de menos. Hemos pasado un buen rato y se nos ha hecho muy corto.

Me encantaría poder hacer el taller de actividad física al aire libre dos veces por semana.



Humi Rodríguez

75 anys
usuària

Casal El Remolar

Me gusta mucho la idea de empezar de nuevo las actividades. Se toman muchas precauciones y nos sentimos seguras haciéndolas. En su momento también me gustó mucho la idea de las clases online mientras estábamos confinadas, eso hizo que pudiéramos continuar con algo de actividad. Espero que pronto vuelvan a abrir el casal.



Encarna Villa

65 anys
tallerista

Taller de manualidades

Hemos estado meses sin poder hacer el taller de manualidades pero no perdemos el contacto. Las alumnas me llaman y me piden consejo, quieren tener cosas para pasar el rato. Participar en la construcción del pesebre nos dio mucha vida, y recientemente también participamos en las pancartas del *Día de la dona* en Jardins de la Pau. Nos lo pasamos muy bien.



ROMANCERO GITANO

amb Núria Espert

A escena. Recuperem el podcast teatral de L'Artesà amb la col·laboració del Prat Ràdio.

Com funciona un codi QR? T'ho expliquem trucant al 933790050 (ext.5616).



Consells saludables

#MENGEMCARXOFA

A elprat.cat/mengemcarxofa hi trobareu diferents receptes

Carxofes amb crema de carabassa i pernil

Ingredients per a quatre persones:
8 carxofes
600 g de carabassa
2 patates
2 porros
2 talls de pernil (una mica gruixuts)
aigua
oli d'oliva
sal

Preparació: Per fer la crema de carabassa, pela la carabassa, trosseja-la i col·loca-la en una cassola amb aigua i sal. Pela i trosseja les patates i afegeix-les a la cassola. Neteja i trosseja els porros i afegeix-los. Tapa i deixa cuinar durant 15-20 minuts.

Retira l'excés de brou i tritura amb la batedora elèctrica. Reserva la crema de carabassa. Neteja bé les carxofes i posa-les a coure en una cassola amb aigua i sal. Afegeix un manat de julivert, tapa i deixa que coguin durant 20-22 minuts. Escorre bé les carxofes i obre-les per la meitat (al llarg). Reserva-les. Pica el pernil i daura'l en una paella amb un rajolí d'oli. Quan agafi color, incorpora les carxofes i enrosseix durant 4-5 minuts. Serveix la crema de carabassa en un plat fons i col·loca a sobre les carxofes amb el pernil.

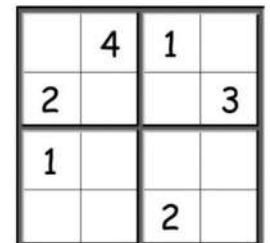
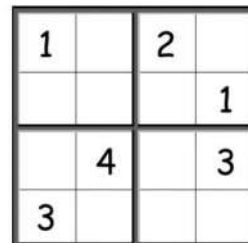
Jocs de memòria



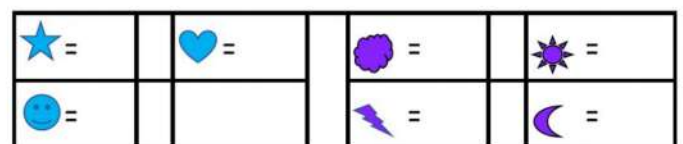
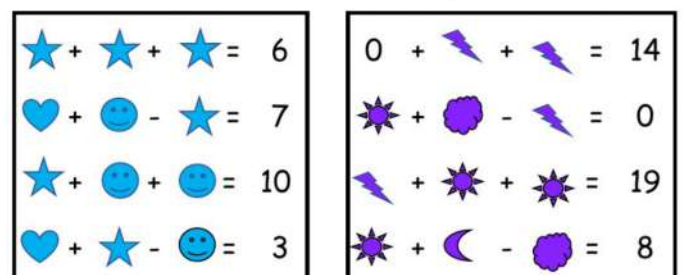
Sudokus



AMAZON
BADOO
BING
BLOGSPOT
EBAY
FACEBOOK
FLICKR
GOOGLE
HOTMAIL
MOZILLA
MYSPACE
PINTEREST
TWITTER
WIKIPEDIA
YOUTUBE



Quant val cada figura?



Fes arribar la nau al planeta!!

