

Lleure gent gran

UN NOU
CLUB DE
LECTURA
VISITA ALS
ESPAIS
NATURALS
OPINIÓ
LA BÚSTIA

ENTREVISTA AMB
JÈSSICA GARRIDO
"L'activitat física ens ajuda
en tots els sentits"

VISITA ALS ESPAIS NATURALS DEL DELTA

Aprofitant l'arribada del bon temps, el Programa de Lleure de la Gent Gran us ofereix la possibilitat de fer una visita guiada als espais naturals del Delta del Llobregat.

Descobrirem aquest espai singular i els seus valors ecològics i paisatgístics. De la mà d'un expert, els visitants podran observar diferents espècies d'aus, de vegetació i de paisatges.

La sortida es durà a terme l'11 de maig pel matí i l'aforament serà limitat per tal de respectar les mesures sanitàries. En cas que hi hagi molta demanda, està previst programar una segona sortida a finals de maig.



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.

Club de lectura 3.0



El Club de lectura de la gent gran afronta les seves últimes sessions d'un curs 2020-21 que ha estat atípic. Després d'un període d'aturada per la pandèmia, el 19 de febrer es va reprendre l'activitat en format telemàtic a través de videotrucades grupals. Es va programar una "sessió zero" com a prova pilot perquè les trobades del Club mai s'havien fet en aquest format.

A més de la lectura i posada en comú, s'ha recuperat la programació d'una acció cultural associada al llibre. A les sessions 0 i 1 es va projectar un documental sobre la síndrome

d'Asperger i a la sessió 2 les persones participants van poder gaudir de l'obra "La tempesta" al Teatre L'Artesà. El Club de lectura de la gent gran tornarà a l'octubre i tothom que s'hi vulgui sumar està convidat a fer-ho. El projecte "Grans Lectors", format al 2010, compta amb la col·laboració de la Biblioteca Antonio Martín.

Lectures treballades:

Març. El proyecto esposa, de Graeme Simsion.

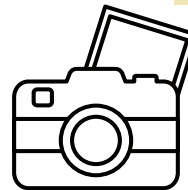
Abril. La tempestad, de William Shakespeare.

Properes lectures:

Maig. Los días felices, de Mara Torres.

Juny. Una educación, de Tara Westover.

La foto del mes



Visita al teatre. Les usuàries del Club de lectura van anar a veure l'obra "La tempesta", basada en el llibre amb el mateix nom, al Teatre L'Artesà.

“L’activitat física ens ajuda en tots els sentits”

Entrevista a Jèssica Garrido,
monitora d’activitat física del
Programa de Lleure de la Gent Gran.

Com ha estat la tornada a l’activitat?

La gent estava amb moltes ganes. Sí que es nota una mica la baixada anímica, com és normal, però crec que fer gimnàstica amb música ajuda a que es motivin i s’animin. Alçar els ànims és el més important ara.

Què t’han dit les usuàries?

Elles em diuen que han notat l’aturada a nivell emocional i també físic. Tornar a fer activitats les ajudarà en tots els sentits. I a mi la primera.

Però reitero que han tornat amb moltes ganes, m’ho han expressat amb paraules i també amb les seves cares, o millor dit, amb la mirada perquè les cares de moment no ens les podem veure del tot.

La majoria m’han reconegut que no han fet exercici a casa durant el confinament. Això ha derivat en problemes físics en algunes d’elles.



I com us heu adaptat a haver de fer les activitats en format reduït i a l’aire lliure?

Estar a l’aire lliure té moltes coses positives, i més ara amb l’arribada del bon temps. Això també ajuda a pujar els ànims. Que siguem cinc o sis persones? Hem d’entendre que estem en pandèmia i s’han de respectar les mesures. Hem de prevenir per no haver de curar. Quan la situació ho permeti, ja farem activitats amb més gent.

Què en penses de les classes online?

Jo sóc una mica antiga per aquestes coses, no m’hi acostumo. Em sembla tot molt fred, distant... Quan vàrem fer classes online, el format no em permetia tenir un tracte personal amb les usuàries, em faltava l’atenció directa. A més, algunes usuàries em deien que no tenien ordinador ni xarxes socials per poder seguir les sessions que anàvem compartint.

La bústia



puntgentgran@elprat.cat 933790050 ext. 5616



Martina Cabeza
63 anys
usuària

Hay que mantenerse activa

No me ha supuesto un problema quedarme en casa durante el confinamiento pero he echado de menos hacer actividades. Cuanto menos haces, menos quieres hacer, esto es así. Cada vez te cuesta más y es importante mantenerse activa y hacer algo de ejercicio.



María Buitrago
81 anys
usuària

Actividades gastronómicas

Recuerdo que hace unos 20 años en las Casas d’en Puig, durante la temporada de alcachofas, la Gent Gran cocinaba muchos platos con Carxofa Prat en una actividad pública que se hacía. Me gustaría que se retomaran actividades gastronómicas con la Gent Gran.



Teresa Rof
81 anys
usuària

La vida durant el confinament

Afortunadamente, he pogut passar el període de confinament prou bé. He fet bicicleta estàtica, he sortit al jardí a mirar les flors... Però em sap greu el que m’he perdut dels meus néts, els he pogut veure molt poc. I també he trobat a faltar quedar amb la colla per petar la xerrada.



OFERTA CULTURAL

Entrades i reserves

A elprat.koobin.cat podeu consultar els espectacles i adquirir les entrades.

Com es fa la reserva d'entrades?
Com funciona un codi QR?
T'ho expliquem trucant al 933790050 (ext.5616).



Consells saludables

Piràmide de l'activitat física per a la gent gran



Font: Departament de Salut

CUIDEM-NOS! Avui què has fet? Com et sents?
Participa a la nostra pàgina de facebook i fes-nos arribar les teves respostes.

www.facebook.com/programadelagentgrandelprat

Jocs de memòria



K	S	D	J	I	B	A	L	L	U	B
M	E	M	O	R	I	A	H	C	D	N
W	V	R	O	Z	Y	K	B	K	D	X
S	M	A	R	T	P	H	O	N	E	L
T	G	I	M	N	A	S	T	I	C	A
A	H	U	R	I	X	V	I	O	G	A
B	P	A	S	S	E	J	A	D	E	S
L	U	T	U	O	Y	R	U	M	V	E
E	M	U	L	T	I	M	E	D	I	A
T	Y	Z	U	M	B	A	Y	T	V	G
B	S	E	V	I	L	L	A	N	E	S

- IOGA
- BALL
- SEVILLANES
- ZUMBA
- GIMNASTICA
- PASSEJADES
- MEMORIA
- MULTIMEDIA
- SMARTPHONE
- TABLET

Sudokus

	6	1			3
	3		6		4
5		3		4	6
	4	6			
			5		2
6					1

4				5	3
2			6	1	4
		3		4	
1	4				
3	1		5	6	
		2			

