

ViURE+

REVISTA DE LA GENT GRAN DEL PRAT

MAIG 2022

gent
gran

A large group of seniors, mostly women, are walking along a path in a park. They are dressed in casual outdoor clothing like jackets, scarves, and hats. Many are using walking sticks. The background shows green trees and a clear sky.

La gent gran,
en marxa

[Emergències	112
[Ambulàncies	061
[Policia Local	93 478 72 72
(Policia Local urgències)	092
[Mossos d'Esquadra	93 554 12 40
(Mossos urgències)	088
[Creu Roja El Prat	93 370 33 04
[Bombers	93 379 10 81
[Ajuntament del Prat de Llobregat	93 379 00 50
[OAC 360	93 595 44 14
[OIAC (Oficina d'Informació i Atenció al Ciutadà)	93 379 00 50
[OMIC (Oficina d'Informació al Consumidor)	93 379 00 50
[Oficina de Benestar i Família	93 370 98 21
[CAP Ramona Via	93 370 41 01
[CAP Disset de Setembre	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 / elprat.tv	93 478 53 60
[Cementiri del Sud	93 478 26 76
[Tanatori	93 478 08 31
[Cementiri de l'Est	93 478 23 93
[Aigües del Prat	93 479 35 35
[Correus	93 379 01 99
[E-distribución	800 76 07 06
[Gas Natural (avaries)	900 75 07 50
[Butà	93 640 08 67
[Estació de RENFE (informació d'estacions)	912 432 343
[Ràdio Taxi	93 370 16 11
	93 113 10 06
[Aeroport	902 40 47 04

Ajuntament del
Prat de Llobregat

Edita: Consell Municipal de la Gent Gran | Ajuntament del Prat de Llobregat | www.elprat.cat

Consell de redacció: Consell Municipal de la Gent Gran

Disseny, maquetació i impressió: Quid Comunicació, SL

Correcció de textos: Quid Comunicació, SL

Fotografia: Consell Municipal de la Gent Gran

Dipòsit Legal: B 19873-2021

Imprès en paper que disposa de totes les garanties mediambientals

**José González García (71 anys)**

Usuari Casal Gent Gran de Cooperativa Obrera de Viviendas

El Hospital de Bellvitge, tan cerca y tan lejos

Los obstáculos y las barreras arquitectónicas que los pacientes y familias del Prat debemos salvar para ser atendidos en nuestro hospital de referencia son toda una odisea; sobre todo, para las personas mayores.

Atravesar el paso soterrado que cruza la gran vía (donde te deja el bus 65) o bien entrar al hospital des-

de la lejana parada del L10, hacen cada vez más difícil acceder a la multitud de servicios sanitarios que se precisan: consultas externas, hospital de día, hospitalizaciones, urgencias, pruebas médicas, analíticas, etc.

Las personas en general, pero sobre todo las mayores, hace mucho tiempo que demandamos la atención de las autoridades para que, de una vez por todas, resuelvan esta necesidad tan patente. Por eso, queremos reclamar una vez más al Área Metropolitana de Barcelona que no penalice más a los ciudadanos de El Prat y que se aporten las soluciones adecuadas.

Según datos del propio hospital más de 120.000 personas de nuestra localidad fueron atendidas en Bellvitge; eso, sin contar las visitas o acompañamientos de familiares.

**María Godoy Díaz (84 anys)**

Associació de Veïns i Veïnes de Sant Cosme

Los inconvenientes de hacer la compra siendo mayor

Me gustaría hacer una reflexión sobre algunos de los inconvenientes que nos encontramos las personas mayores en los supermercados.

En primer lugar, la mayoría de carros o cestas no se adaptan a las necesidades de la gente mayor, ya que implican tener que hacer un gran es-

fuerzo físico para vaciar el interior y poner la compra en la cinta. Cuando uno es joven no se le da importancia, pero cuando nos hacemos mayores, el cuerpo ya tiene unas limitaciones.

Algunos supermercados disponen de carros más pequeños, pero no todos. Afortunadamente, sigue habiendo buenas personas que te ayudan.

Por otro lado, tener que ir a una velocidad de vértigo nos limita mucho. En las colas de las cajas, normalmente las personas se impacientan y nos vemos obligados a acelerar nuestro ritmo para intentar no demorarlas más. Esto nos supone un esfuerzo físico y, a veces, mental.

Por eso, estaría bien que pudiese haber en los supermercados alguna persona para ayudar a las personas mayores y evitar así las situaciones anteriormente expuestas.

Aquest espai està destinat a totes les persones que desitgin expressar-hi la seva opinió i els seus suggeriments i/o propostes. Si esteu interessats/des a participar-hi, tan sols heu de fer arribar el vostre escrit a:

Revista ViURE+ | Consell Municipal de la Gent Gran

Plaça de l'Agricultura, 4 (Cases d'en Puig) o a l'adreça electrònica gentgran@elprat.cat

Teniu a les vostres mans el segon número de la revista *VIURE+*, una publicació impulsada per membres del Consell de la Gent Gran per tal d'apropar-vos a aquelles informacions i activitats que són de més interès per a vosaltres, les persones grans del Prat; una revista que vol ser una finestra oberta a la ciutat.

Perquè la ciutat és salut. Ja fa temps que diversos estudis mèdics fan palès que ser membres actius d'una comunitat ajuda a mantenir un estil de vida saludable; que crear i mantenir vincles amb la nostra família i les nostres amistats, participar en entitats i mantenir-nos actius en diverses activitats contribueix al nostre benestar emocional i també físic.

Per aquest motiu, al Prat potenciem els lligams comunitaris, tant entre les persones grans com entre les de diferents edats. Com a exemple d'aquest impuls dels lligams re-

lacionals, en aquest número destaquem el reportatge sobre el projecte Antenes, que té per objectiu combatre la solitud no desitjada entre la gent gran. Aquest projecte no només és gratificant per a la gent que rep la companyia, sinó també per a les persones de totes les edats que hi fan de voluntàries.

És per això que us animo a participar en el projecte Antenes i en altres activitats que ens posen en relació amb altres persones. A la revista que teniu a les mans trobareu moltes formes de fer-ho. Perquè parlar i compartir ens ajuda a cuidar a familiars i amistats i a cuidar-nos nosaltres mateixos.

Gaudim del Prat, fem salut!

*Gaudim del Prat,
fem salut!*



LLUÍS MIJOLER
Alcalde del Prat de
Llobregat

Teixim comunitat

Tenéis en vuestras manos el segundo número de la revista *VIURE+*, una publicación impulsada por miembros del Consejo de las Personas Mayores para acercarlos a aquellas informaciones y actividades que son de mayor interés para vosotros, las personas mayores de El Prat; una revista que quiere ser una ventana abierta a la ciudad.

Porque la ciudad es salud. Ya hace tiempo que varios estudios médicos ponen de manifiesto que ser miembros activos de una comunidad ayuda a mantener un estilo de vida saludable; que crear y mantener vínculos con nuestra familia y amistades, partici-

par en entidades y mantenernos activos en diversas actividades contribuye a nuestro bienestar emocional y también físico.

Por este motivo, en El Prat potenciamos los lazos comunitarios, tanto entre las personas mayores como entre las de distintas edades. Como ejemplo de este impulso de los vínculos relacionales, en este número destacamos el reportaje sobre el proyecto Antenes, que tiene por objetivo combatir la soledad no deseada entre las personas mayores. Este proyecto no solo es gratificante para la gente que recibe la compañía, sino también para las personas de todas las edades que ejercen de voluntarias.

Es por ello que os animo a participar en el proyecto Antenes y en otras actividades que nos ponen en relación con los demás. En la revista que tenéis en vuestras manos encontraréis muchas formas de hacerlo. Porque hablar y compartir nos ayuda a cuidar a los demás y a cuidarnos a nosotros mismos.

¡Disfrutemos de El Prat, hagamos salud!



■ Maruja Casanova Quilez

Expresidenta del Esplai La Caixa. 73 años.

“Yo soy abuela porque tengo nietos, pero no me siento mayor; esta es una etiqueta que nos ponen”

Maruja Casanova, nuestra segunda entrevistada en la revista VIURE+, es una persona que se ha dedicado durante muchos años al fomento de la vida activa de las personas mayores del municipio. Ahora quiere dejar a un lado las obligaciones y disfrutar de la vida.



¿Cuál es tu experiencia con la gent gran?

Mi experiencia con la *gent gran* comienza cuando llegué al *Esplai*, hace doce años, de los cuales seis han sido como presidenta.

¿Qué actividades realizabais en el *Esplai*?

Desde jugar al billar o a las cartas a talleres de memoria, baile o asesoramiento sobre móviles. Hacíamos muchas cosas: excursiones..., incluso cruceros. Pero nuestra tarea, sobre todo, era cuidar y acompañar a la gente.

También colaboramos haciendo actividades con la Cooperativa Obrera de Viviendas o la Asociación contra el Alzheimer.

¿Cuál es vuestra situación ahora mismo?

Ahora estamos parados, esperando a que salga una junta gestora.

El Ayuntamiento se ha portado bien, ha colaborado. Yo soy muy "pidona"; para mí no, pero todo lo que sea para el beneficio social de las personas, sí.

"Todo lo que sea colaborar en causas sociales me llena mucho, lo he hecho toda la vida".



Hemos hablado de lo que tú has aportado a las personas mayores, pero ¿qué te han aportado ellas a ti?

Relaciones personales y la gratificación de saber que estás haciendo un bien social. Es algo que me llena mucho. Yo, todo lo que sea colaborar en causas sociales, lo he hecho toda la vida.

Hay mucha gente que es agradecida y sabe lo que haces; saben cuándo darte una palmada y cuándo no.

Quiero destacar el papel de las mujeres, que siempre han sido las más activas en el *Esplai*.

Ahora que estás jubilada, ¿qué haces para mantenerte activa?

Continúo yendo al *Esplai* porque no lo puedes dejar así como así; tienes que ir a ver qué es lo que pasa. Y hago diferentes actividades; tengo 73 años y me mantengo activa. Yo soy abuela porque tengo nietos, pero no me siento una persona mayor; esta es una etiqueta que nos ponen.

Me siento una persona útil, pero es momento de disfrutar, no quiero excesivas responsabilidades; en el *Esplai* tenía muchas. Me dicen: "No te puedes ir", pero yo quiero dejar de tener responsabilidades. Disfruto haciendo trabajos manuales, por ejemplo.

Tenemos que encontrar gente que tire esto adelante y así poder dejarlo definitivamente.

¿Cómo os afectó la pandemia?

El *Esplai* se cerró y luego, pese a que ha vuelto a abrir, la situación se ha vuelto complicada. Tengo ganas de que llegue un nuevo presidente o presidenta y yo hacer un poco de acompañamiento, ayudar. No dejaré de ir, pero, como te he dicho antes, a disfrutar. Sé que mucha gente seguirá acudiendo a mí por la costumbre, pero me apetece dar un paso al lado y que sean otras personas las que lleven el peso del *Esplai*.

Com pots participar en el projecte?

Com a **ciutadà o ciutadana** pots participar en el projecte Antenes i també pots fer-te'n voluntari o voluntària.

Com a **entitat** pots colíderar el projecte.

Escriu a antenes@elprat.cat
 o truca al Servei d'Acció Social
 Tel. 623 272 660
 Horari d'atenció: de dilluns a divendres, de 9 a 16 h

Per a urgències
 092 Policia Local
 112 urgències/emergències

Perquè volem viure en una ciutat més inclusiva, respectuosa i amable



Antenes, un projecte que acompaña les persones

Antenes és un projecte comunitari promogut pel Servei d'Acció Social del municipi i gestionat també per les entitats GATS i Creu Roja del Prat.

La finalitat d'aquest projecte és detectar situacions de solitud no desitjada o situacions de molta fragilitat per tal que la persona pugui arribar als professionals que la poden ajudar i així refer nous vincles amb la comunitat.

Antenes també pretén sensibilitzar la comunitat i treballar perquè s'impliqui en el projecte, potenciar el voluntariat i activar la xarxa cívica de la ciutat.

Més de 70 persones voluntàries

Més de 70 persones voluntàries col·laboren en el projecte desenvolupant diferents tasques.

L'objectiu és ampliar i consolidar el grup actual de persones voluntàries que, comptant amb el suport tècnic dels professionals del programa, puguin acompañar persones en situació de solitud no desitjada i puguin actuar d'"antenes" veïnals.

Les persones voluntàries fan formació i participen en espais lúdics



i d'intercanvi d'experiències entre si.

El passat 10 de maig es va realitzar una jornada de dinamització amb l'objectiu de reconèixer la tasa que desenvolupen les persones voluntàries, oferint un espai on van poder aportar propostes i idees de millora i expressar lliurement les seves opinions.

Un altre objectiu de la dinàmica va ser el de generar un sentiment de pertinença amb el projecte Antenes i que les persones voluntàries coneguessin l'estructura del projecte i com s'organitza.

A qui s'adreça?

A persones de més de 16 anys disposades a col·laborar un matí o una tarda a la setmana, ja sigui per fer visites de sensibilització i detecció comunitària o bé per fer acompanyament a una persona.

Vols accedir-hi?

Si hi teniu interès, podeu posar-vos en contacte amb el Punt de Voluntariat, a través del correu electrònic voluntariat@elprat.cat, del telèfon 93 379 00 50 (ext. 5600) o presencialment a Cases d'en Puig.

1 Detectem amb una mirada respectuosa situacions de risc que poden afectar qualsevol persona.

2 Ho comunicem a antenes@elprat.cat
Servei d'Acció Social: 623 272 660
Horari d'atenció: de dilluns a divendres, de 9 a 16 h
Si és urgent: 092 Policia Local

3 Valorem amb la persona les seves necessitats i activem els serveis de la xarxa professional de la ciutat

4 Seguiment professional i, si s'escau, activem l'acompanyament de persones voluntàries i de la xarxa cívica de la ciutat.

Què és ser una Antena?

És fixar-se, amb una mirada respectuosa i sensible, en algunes d'aquestes situacions que pot patir qualsevol persona (jove, adulta, avi, àvia...) i oferir-li nous vincles.

- Si creus que ja no surt al carrer o ha canviat les rutines.
- Si creus que és víctima d'un abús econòmic o psicològic per part d'alguna persona del seu entorn i que actualment no pot defensar-se.
- Si per barreres arquitectòniques de l'habitatge o per falta de mobilitat, corre risc d'aïllament.
- Si creus que es troba sola i que no té xarxa de suport.

"Tinc 77 anys i no tinc ningú a qui confiar-me. Tinc 75 anys i he quedat amb una dependència i m'agradaria continuar participant a les activitats"

"Tinc 75 anys i he quedat amb una dependència i m'agradaria continuar participant a les activitats"



Èxit del recital de Sant Jordi

El passat 22 d'abril es va celebrar l'acte de la diada de Sant Jordi per a la gent gran a la plaça de l'Agricultura. Hi van assistir 50 persones, que van gaudir de la lectura de relats i poemes del recull elaborat amb els escrits de les 16 persones que hi van participar.



Cloenda del Cicle de Passejades de Marxa Nòrdica

Els propers 1 i 2 de juny, la gent gran del Prat que ha participat en el Cicle de Passejades de Marxa Nòrdica 2021-22 podrà viure'n la tradicional cloenda. Serà a Santa Coloma de Gramenet i constarà de diverses activitats.



La gent gran, representada a la Festa de la Salut

La Festa de la Salut del Prat va comptar amb la participació del Programa de la Gent Gran. A la carpa, les persones que s'hi van apropar van poder descobrir tot allò relacionat amb el Programa i les activitats que s'hi realitzen.

Visites a la Fàbrica Damm

El passat mes d'abril es van organitzar dues visites guiades a la Fàbrica Damm del Prat per a les persones participants en el Programa de Lleure de la nostra ciutat. Tot i que se n'havia programat només una, se'n van fer dues per l'èxit de persones inscrites (més de 60 en total).



Menús a domicilio para mayores de 65 años



MENÚ COMPLETO:

Primer plato

+

Segundo plato

+

Postre

8€

De lunes a viernes
entre las 10:30 y 13:30 horas.

Una dieta saludable, casera y personalizada.

Contacto: 93 370 91 51
lafundacio@rubricatus.org

El Cinema Capri, història viva del Prat

EI Cine Capri és la icònica sala de cinema de la nostra ciutat. Va ser inaugurada l'any 1967 i avui en dia és l'única sala que encara continua projectant pel·lícules al Prat. A continuació podrem conèixer la història d'aquesta sala que d'aquí a poc farà el seu 60è aniversari.

Història

L'any 1946, Joaquim Marimón inaugura el Cinema Monmari a la nostra ciutat. En aquell moment ja existeixen dos cinemes més al Prat: l'Artesà (inaugurat el 1919) i el Cinema Sala Moderna (actualment Teatre Modern), del 1929. En aquella època, el seu fill, Fermín Marimón, té 14 anys i ja comença a somiar amb estrelles de cine en blanc i negre. Poc després, Fermín, juntament amb el seu amic Jordi Bringué (amb qui havia filmat l'històric *Prat documental* el 1950) comença a dirigir el cinema El Cinco de Oros, a les Cases Barates de Can Tunis (Barcelona).

Mentre treballa en la direcció d'aquest cinema, Fermín i el seu pare compren uns terrenys a l'avinguda Montserrat l'any 1958. Allà edifiquen el que serà l'històric Cinema Capri. Les obres es prolonguen durant nou anys. Els plànols del Capri són de Pau Monguió i els constructors són Jaume Monès i Artur Monès.

El dissabte 23 de desembre del 1967, a les 18:30 h, s'inaugura el Cinema Capri amb la pel·lícula *My Fair Lady* (1964), un film musical dirigit per George Cukor i interpretat per Audrey Hepburn i Rex Harrison.



Fa 50 anys...

Enguany, l'Associació de veïns i veïnes de Sant Cosme compleix 50 anys. Aquesta entitat ha estat una de les més importants a la ciutat ja que ha estat partícip de la transformació social que ha tingut el barri de Sant Cosme des dels seus inicis.

Per aquest motiu, i amb aquesta efemèride, es vol posar en valor la importància d'una entitat que ha treballat sempre pel bé de la seva comunitat i amb l'objectiu de fer de Sant Cosme un barri cada cop més amable i integrador.

Per la seva banda, els cinemes Monmari, Artesà i Modern tanquen a la dècada dels vuitanta, coincidint amb l'apogeu dels videoclubs. Tot i així, el Capri apostava per revifar el sector audiovisual i realitzava diferents modificacions per ampliar l'aforament de la sala. Gràcies a això, el 1992 el Capri celebra els 25 anys de vida amb la projecció de *Cinema Paradiso* (1988).

Poc després, pel seu 40è aniversari (2007), la família Marimón presenta una programació molt personal basada en peces audiovisuals autoproduïdes, com: *Ballet Burlón*

(1960), de Fermín Marimón; *In crescendo* (2001), de Jesús Ramos Huete i Joan Marimón Padrosa; *L'exhibidor* (1980), dirigit per Fermín Marimón; *Peraustrinia 2004* (1990), dirigit per Àngel García, i *Pactar amb el gat* (2007), dirigit per Joan Marimón.

El 9 de febrer del 2013, s'inaugura el projector digital, que substitueix els projectors analògics en 35 mm. Aquesta peça passa a formar part del museu ubicat al primer pis de l'amfiteatre. La primera projecció digital és la pel·lícula *Lincoln* (2012), de Steven Spielberg.

El Capri actualment

La plantilla del Cinema Capri està encapçalada per Mercè Marimón a la direcció. El servei d'acomodació a la sala és a càrrec de Sílvia Amat, Gonzalo Gómez, Antonio Piernas, Roberto Valderrey i Rafael Godino. A la taquilla, Florencio Yagüe i Mari Carme Padrosa. Les persones encaregades de la neteja són Cinta Ventura i Carmen García.

Programació

A continuació trobareu tota la cartellera del Cinema Capri. Només heu d'escanejar el codi QR amb el vostre telèfon mòbil i podeu veure la llista de pel·lícules totalment actualitzada.





JORNADES DE LA GENT GRAN

20-23 JUNY 2022

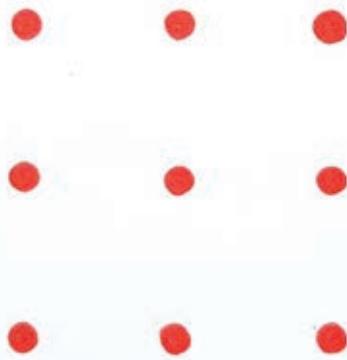
Tornen les Jornades de la Gent Gran amb activitats a diferents espais de la ciutat.

Les Jornades de la Gent Gran tenen per objectiu posar en valor i visualitzar el col·lectiu de la gent gran del municipi.

Per a més informació us podeu adreçar al Punt de la Gent Gran, ubicat a les Cases d'en Puig, o al Casal de Gent Gran el Remolar.

Gimnasia mental: el cerebro es un músculo y hay que ejercitárselo

Une los 9 puntos con 4 líneas rectas sin levantar el lápiz



Nuestra memoria se va deteriorando con la edad, ya sea por cambios físicos, socioculturales o de comportamiento

Aunque podamos mantener con normalidad las actividades de la vida diaria y el resto de las funciones cognitivas, la pérdida de capacidades nos puede ocasionar problemas para obtener nuevas informaciones y que los olvidos sean cada vez más frecuentes.

Por esta razón, y para ayudarnos a mantener nuestras capacidades en buen estado, es importante ejercitarnos la mente y practicar cualquier actividad mental que nos permita mantener en forma nuestro cerebro.

La gimnasia mental es una actividad formada por una serie de ejer-

Los ejercicios de gimnasia mental están especialmente diseñados para ejercitarnos todas las partes del cerebro

cios especialmente diseñados para ejercitarnos todas las partes del cerebro, lo que nos permite tener la memoria y los recuerdos activos y mejorar así la agilidad mental.

Es una técnica que combina ejercicios físicos y mentales para un mejor rendimiento de nuestro cerebro, generando nuevas conexiones entre neuronas y mejorando así el equilibrio y aprendizaje de ambas. Mantener la memoria y los recuerdos nos ayudan a mantener las capacidades cognitivas en buen estado.

El ejercicio mental, igual que el físico, exige de movimiento, por lo que debemos activar todas las partes de nuestro cerebro, tanto el hemisferio izquierdo como el derecho, para conseguir combinar todas las áreas cerebrales y conseguir con entrenamiento unos buenos resultados.

El pensar, resolver problemas, tomar decisiones, calcular, imaginar, analizar, concentrarse, etc. son ejercicios necesarios para el buen funcionamiento de nuestra mente.

La importancia del ocio en las personas mayores

Ser mayor no significa renunciar al ocio, sino que debemos adaptarlo para lograr disfrutarlo al máximo

Maria Rosa Giner Quiñonero

En cada etapa de la vida hay actividades de ocio adecuadas, aficiones y entretenimientos acordes a nuestras necesidades y gustos que nos ayudan a canalizar el estrés, nos satisfacen y divierten e incluso nos ayudan a liberar endorfinas. Existen multitud de actividades que pueden realizar las personas mayores:

Sociales:

Disfrutar del placer de la lectura. Leer es una actividad altamente beneficiosa para estimular nuestro cerebro. Además de aportarnos nuevos conocimientos, favorece la atención y la concentración y ejerce la memoria y la imaginación. Además, puede llevarse a cabo en cualquier momento y lugar.

Por ello, la Biblioteca Antonio Martín (pl. Catalunya, 39) tiene abiertas sus puertas diariamente: de lunes a viernes, desde las 10 a las 21 horas, y los sábados, de las 10 a las 19 h.

Asistir a cursos y actividades culturales. Ampliar nuestros co-

nocimientos y adquirir nuevas habilidades participando en cursos o talleres en un ámbito que resulte de nuestro interés mantendrá activa nuestra mente y también facilitará establecer relaciones enriquecedoras con otras personas.

Un ejemplo son los talleres y las formaciones que el *Programa de Lleure* pone a disposición de las personas mayores. Todo el catálogo de actividades y su correspondiente información están disponibles en el *Punt de la Gent Gran* de Cases d'en Puig (pl. Agricultura, 4).

Participar en entidades sociales, culturales o deportivas. Participar en actividades de grupo como las que pueden ofrecer entidades como las asociaciones culturales o los clubs deportivos es otra manera de mantenerse en contacto con otras personas y crear nuevos vínculos.

Toda la información sobre entidades de la ciudad se puede encontrar en en Cases d'en Puig (pl. Agricultura, 4).

Es muy importante incentivar y motivar a la persona mayor, ofrecerle diferentes alternativas y que sea él/ella quien elija

Beneficios del ocio en personas mayores

- Mejora la autoestima
- Favorece la integración
- Potencia la autonomía
- Proporciona satisfacción

Actividades físicas. La actividad física no solo retrasa el envejecimiento, sino que favorece el bienestar físico y mental; ayuda a liberar endorfinas, hormonas de la felicidad, y nos hace estar más activos. Se pueden diseñar programas de ejercicios para adaptarlos a cada una de las personas mayores, como ir al gimnasio, pasear, hacer excursiones, nadar, etc.

Recreativas. Las actividades recreativas son las que nos divierten y nos proporcionan una satisfacción inmediata: pintar, cuidar plantas, hacer cerámica, coser, jugar a las cartas, etc.

Todo ello lo podemos encontrar en el Casal Municipal del Remolar (c. Ramon Llull, 12-16); de lunes a viernes, desde las 10 a las 13 horas y de 16 a 20 horas, y los sábados y domingos, de las 16 a las 20 horas.

Culturales. Ir a conciertos, al teatro, a museos, asistir a conferencias, etc. Dependiendo de donde vivamos dispondremos de una agenda cultural más o menos amplia.

Toda la información cultural de la ciudad se puede encontrar en el-prat.cat/cultura.

Viajar. Hay una gran oferta de viajes organizados para personas mayores, lugares donde estas disponen de spa, de accesos para personas con movilidad reducida, de servicios sanitarios cercanos, etc.

Prestar algún servicio de voluntariado. Ser mayor no es sinónimo de pedir ayuda, sino también de ofrecerla. Muchas asociaciones encuentran en los mayores una gran ayuda para llevar a cabo sus fines.

Para realizar un voluntariado, se puede visitar el *Punt del Voluntariat* (pl. Agricultura, 4) para conocer todo lo que se puede ofrecer a la comunidad pratense. El horario es de lunes y jueves desde las 16 hasta las 19 horas.



Record per a la nostra companya Rosita Aya

La Rosita Aya Sabaté, històrica voluntària del Programa de la Gent Gran en el projecte del Pessebre, ens va deixar el passat 14 d'abril a l'edat de 85 anys. Des d'aquí, i en representació de totes les seves companyes i companys, volem enviar una abraçada a tota la seva família.



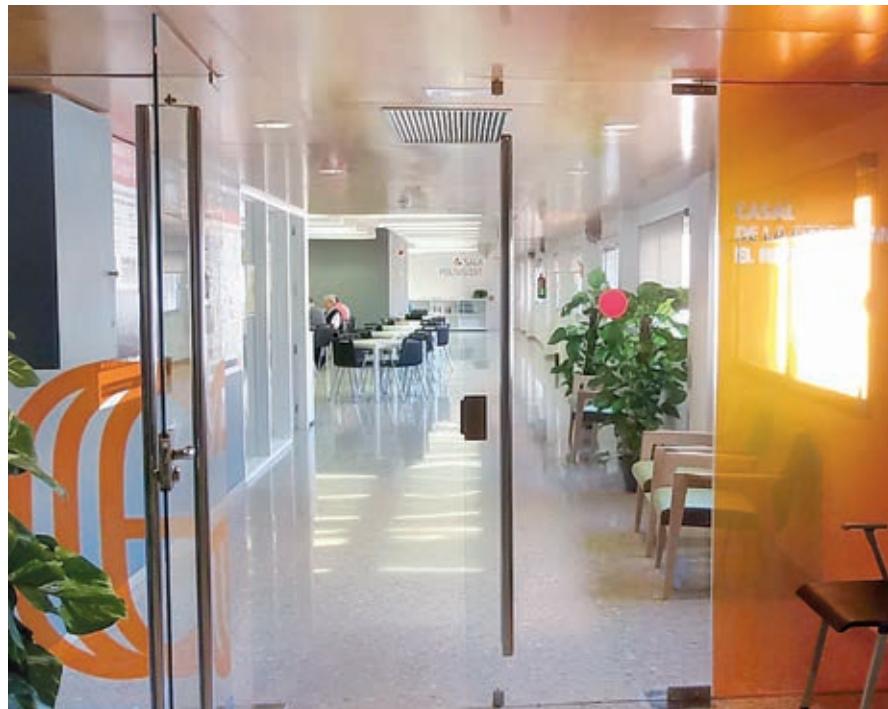
Vols conèixer com serà la nova residència del Prat?

El municipi del Prat de Llobregat podrà lluir una nova residència pública destinada a gent gran, i ja s'han decidit els detalls de com serà aquest nou equipament, de 3.000 m², dels quals 1.400 m² seran jardins. Per a més informació, qui ho vulgui es podrà adreçar al Punt d'Informació de la Gent Gran, a les Cases d'en Puig.

PROGRAMA DE LLEURE I ENTITATS

Gran oferta de lleure per a tota la gent gran

Els diferents equipaments cívics i casals compten amb un gran ventall de tallers i activitats



El Prat compta amb una gran oferta de lleure per a la gent gran, repartida en diferents equipaments cívics que detallarem a continuació.

Aquests abasten, pràcticament, tot el mapa del municipi.

Al carrer de Ramón Llull, 12-16, està el **Casal Municipal de la Gent Gran El Remolar**, al costat del mercat. Allà es realitzen tallers en les seves tres aules i també hi ha un espai relacional on les persones usuàries juguen a diferents jocs de taula i poden llegir la premsa.

Aquests tipus d'espais són habituals en els diferents equipaments cívics del territori.

Quant als centres cívics, tenim el **Palmira Domènech**, situat al carrer de Lo Gaiter del Llobregat, 112, un espai concebut com un gran espai

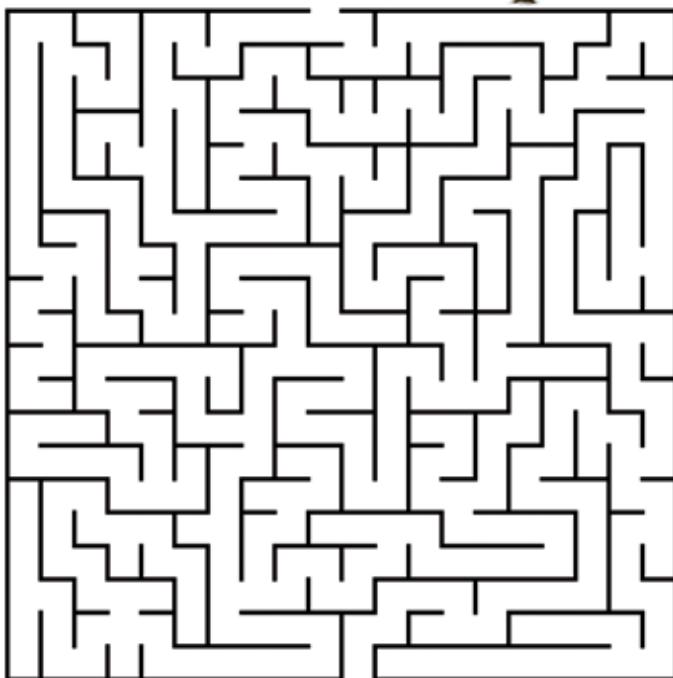
per a la formació, la creació i la pràctica de la cultura adreçat a persones de totes les edats.

També tenim el **Centre Cívic Jardins de la Pau**, ubicat al parc del mateix nom. És un equipament cultural de barri, un lloc de trobada i de convivència de ciutadans i entitats.

D'altra banda, el **Centre Cívic Sant Jordi – Ribera Baixa** (carrer de Dolores Ibárruri, 45) posa especial accent en la formació i divulgació de les arts escèniques, la gastronomia, les arts visuals, la cultura digital i les activitats familiars.

Finalment, el **Casal Cívic Delta del Llobregat** (carrer del Riu Llobregat, 94), al barri de Sant Cosme, té com a finalitat promoure el benestar i la participació de la gent gran com a membres actius de la societat.

Anem a
a la platja



a la Ricarda

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

Sudokus

4	1	3						
3	2		1					
	3		3					
	4	2	4					

4	3							
	2		3					
	2	4		1				

2	3	4	1					
	1		3					
3								
1		3	2					

1	4		3					
	3							
4		3	1					
3		4	2					



Quant val?

$$\text{parasol} + \text{parasol} = 19$$



El parasol val treize euros



Quant val?

$$\text{ping-pong} + \text{ping-pong} = 7$$



Ens movem cap al Prat de les persones



CARRERS MÉS
PACIFICATS



PATINETS
I BICIS PER
**LA CALÇADA I
CARRILS BICI**



VELOCITAT
30 Km/h