

# VIURE+

gent  
gran

REVISTA DE LA GENT GRAN DEL PRAT  
MAIG 2023

**Viure amb intensitat és clau  
en el benestar emocional  
de la gent gran**

[ 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-distribució	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



**María Godoy Díaz (84 anys)**  
Associació de Veïns i Veïnes  
de Sant Cosme

## Cuando no hacen falta las palabras

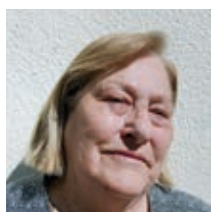
Quiero explicar un hecho muy bonito y emotivo que me ocurrió en el mercadillo de Sant Cosme.

Estaba esperando mi turno en la churrería y, justo delante de mí, había una niña con diversidad funcional en una sillita de ruedas, acompañada de su madre. Cuando les llegó su turno, el churrero le entregó los churros a la madre, pero la niña qui-

so ser partícipe y le pidió el dinero a su madre para pagar ella. Toda esa comunicación se produjo a base de gestos y sonidos.

El churrero se dio cuenta de la intención de la niña y, con una sonrisa, cogió el dinero que le entregaba para posteriormente darle cambio. La niña, ya con la bolsa de los churros en la mano, se giró hacia mí y me ofreció el dinero, señalándome con la mano en dirección a los churros. La emoción fue tal que acaricié mucho a la niña en señal de agradecimiento y cariño, y le dije que no se preocupase, que yo también iba a comer churros.

Varias personas de las que estaban allí fueron conscientes de lo que había ocurrido y también se emocionaron mucho. Al final nos lleva a reflexionar que todos nos necesitamos los unos a los otros, y que interactuar entre jóvenes y mayores es muy importante.



**María Buitrago (83 anys)**  
Usuaría del Programa de Lleure  
de la Gent Gran

## Mantenerse siempre activa

Llevo en el *Programa de Lleure de la Gent Gran* desde sus inicios, hará unos 22 o 23 años. En esa época ha-

cíamos talleres de costura, cocina, adornos florales, etc., y también excursiones y visitas culturales.

Años después, participé en la inauguración del Casal El Remolar; ayudé en lo que me pidieron para ponerlo en marcha y se escuchó mi opinión sobre qué debía tener el casal.

Como otra gente, me acerqué al *Programa de Lleure de la Gent Gran* cuando me quedé viuda; necesitaba distraerme, hacer actividades y relacionarme con gente. Y, a día de hoy, aquí sigo, participando de los talleres y actividades, feliz de poder hacerlo cuando el físico me lo permite.

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



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



NATI MORA CODONY

Cap de Secció  
Acció Comunitària,  
Benestar i  
Convivència

**E**l Prat continua tenint cura de la gent gran amb més serveis de proximitat i amb més activitats de lleure saludable per mantenir un envelliment actiu.

Per a les persones grans amb una bona autonomia, l'Ajuntament ofereix diverses activitats per reforçar la salut individual i col·lectiva, activitats per prevenir malalties cròniques o altres que van apareixent amb l'envelliment i el pas del temps. També promou accions per millorar el benestar emocional i la solitud no desitjada.

Aprofitem aquest espai per informar-vos i animar-vos a continuar participant en les diferents propostes pensades per a totes i tots vosaltres: marxes nòrdiques, passejades intergeneracionals, tallers per aprendre a utilitzar millor les noves tecnologies, tallers de memòria, el servei d'Antenes

per combatre la solitud, les jornades de la gent gran del proper mes de juny i també totes les altres propostes culturals i socials que podeu consultar al Punt de la Gent Gran, a l'edifici històric de Cases d'en Puig.

Per a les persones grans que, malauradament, ja no tenen tanta autonomia, us informem que la nova residència municipal ja està en procés de licitació d'obres i que ha estat reconeguda amb finançament de fons europeus pel seu caràcter innovador.

A més, la ciutat ja ofereix molts espais de cura, com l'actual Residència Penedès, els centres de dia en funcionament i també El Servei d'Atenció Domiciliària (SAD) o el de teleassistència avançada.

El Prat és una ciutat que cuida i es cuida. És per això que us animem a gaudir de tot el que ofereix.

## Una ciutat que cuida i es cuida

**E**l Prat sigue cuidando a la gente mayor con servicios de proximidad y con actividades de ocio saludable con el objetivo de mantener un envejecimiento activo.

Para las personas mayores con una buena autonomía, el Ayuntamiento ofrece varias actividades para reforzar la salud individual y colectiva, actividades para prevenir enfermedades crónicas u otras que van apareciendo con el envejecimiento y el paso del tiempo. También promueve acciones para mejorar el bienestar emocional y la soledad no deseada.

Aprovechamos este espacio para informaros y animaros a continuar participando en las diferentes propuestas pensadas para todas y todos vosotros: marchas nórdicas, paseos intergeneracionales, talleres para aprender a utilizar mejor las nuevas tecnologías, talleres de memoria, el servicio An-

tenas para combatir la soledad, las jornadas de la gente mayor del próximo mes de junio y también todas las demás propuestas culturales y sociales que podéis consultar en el *Punt de la Gent Gran*, en el edificio histórico de *Cases d'en Puig*.

Para las personas mayores que ya no tienen tanta autonomía, os informamos de que la nueva residencia municipal ya está en proceso de licitación de obras y que ha sido reconocida con financiación de fondos europeos por su carácter innovador.

Además, la ciudad ya ofrece muchos espacios de cuidados, como la actual Residencia Penedès, los centros de día en funcionamiento y también el Servicio de Atención Domiciliaria (SAD) o el de teleasistencia avanzada.

El Prat es una ciudad que cuida y se cuida. Es por eso que os animamos a disfrutar de todo lo que ofrece.



## Visita a Mas Colom

El passat mes d'abril, el Programa de Lleure de la Gent Gran va organitzar una sortida a Mas de Colom, situat a Tàrraga, Lleida. Un total de 52 persones van poder gaudir d'una visita guiada, un tastet gastronòmic i la màgia d'un entorn natural únic.



## La Residència Penedès, amb el 8-M

La Residència Penedès es va sumar al Dia Internacional de les Dones desplegant una pancarta amb un llaç lila a la façana del centre. Aquesta la van realitzar conjuntament les usuàries i treballadores de la residència.



## Cloenda del Cicle de Passejades de Marxa Nòrdica

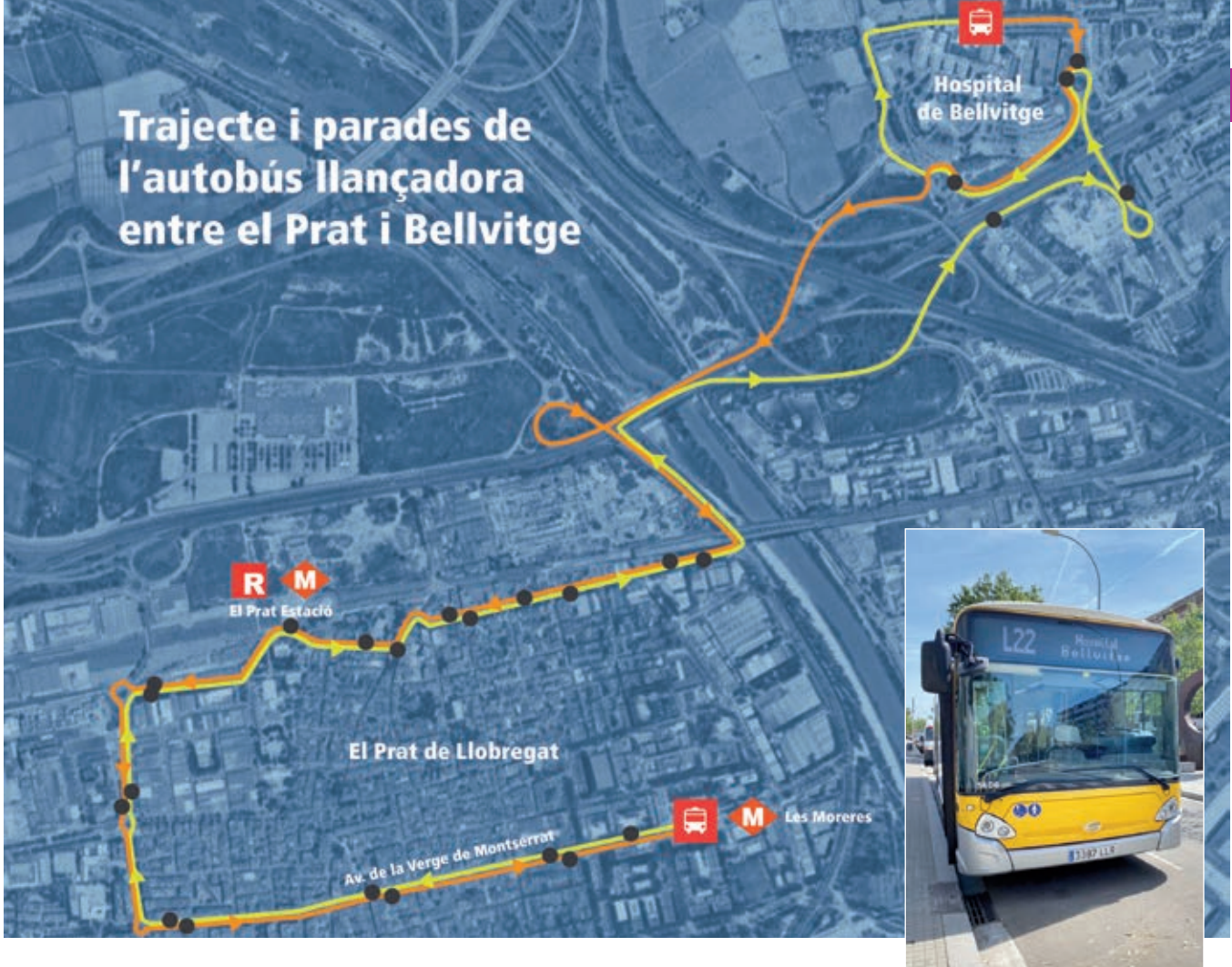
El proper dimarts 30 de maig es durà a terme la cloenda del Cicle de Passejades de Marxa Nòrdica, organitzat per la Diputació de Barcelona. El Prat és un dels municipis que hi participarà, després de compartir passejades amb els municipis de Vall, Mediona i Castellterçol.

## Tornen les Jornades de la Gent Gran

Del 20 al 23 de juny es realitzaran les tradicionals Jornades de la Gent Gran, les quals posen fi al curs de tallers abans de l'aturada d'estiu. Es duran a terme diferents activitats obertes a totes les persones de més de 60 anys. Informació i inscripcions al Punt d'Informació de la Gent Gran, a les Cases d'en Puig.



## Trajecte i parades de l'autobús llançadora entre el Prat i Bellvitge



## En marxa el bus que connecta el Prat amb l'Hospital de Bellvitge

L'autobús llançadora que connecta la ciutat del Prat amb l'Hospital de Bellvitge ja està en funcionament des del passat mes d'abril. Aquest servei de transport és una vella reivindicació de la gent gran del Prat i ara, gràcies també al suport de l'Ajuntament, s'ha fet finalment realitat.

### Benvingut, L22

L'autobús llançadora s'anomena L22 i té una freqüència de pas d'una hora. Des del CAP Ramona Via surt a les hores en punt, mentre que de l'hospital ho farà a les mitges hores. Circularà de les 7 del matí a les 15 hores, de dilluns a divendres. En aquest horari és quan es produeixen el 85 % de les visites externes, segons l'Hospital. El recorregut recupera part de

l'antiga L10. Durant el mes d'agost no hi haurà servei.

### Parades de la línia L22

L'autobús cobreix gairebé tota l'avinguda Verge de Montserrat, un bon tram de Remolar i, després de passar per l'estació de Renfe (amb connexions intermodals amb altres línies de bus i metro), surt de la ciutat per Josep Anselm Clavé.

A Bellvitge para a les cotxeres de TMB, l'hospital oncològic, l'accés principal a l'hospital i les urgències. En total, tindrà 16 parades d'anada i 16 de tornada (11 al terme del Prat i 5 a l'Hospitalet).

### Servei durant quatre anys

Aquest servei és una prova pilot que tindrà una durada màxima de quatre anys, reclamada per l'Ajunta-

### Parades del bus L22 al Prat

- Av. Verge de Montserrat – Sarajevo
- Av. Verge Montserrat – Metro Les Moreres
- Av. Verge Montserrat – Ctra. de la Marina
- Av. Verge Montserrat – Castella
- Av. Verge de Montserrat – Aleix Aguilera i Ginabreda
- Av. Remolar – Av. Apel·les Mestre
- Vall d'Aran – Av. del Remolar
- Estació Rodalies
- Dr. Soler i Torrens – Pl. de la Vila
- Av. Anselm Clavé – Manuel Bertrand
- Av. Anselm Clavé – Enric Borràs
- Av. Anselm Clavé - Les Moreres

ment del Prat i executada per l'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB) per encàrrec municipal, en espera que es resolgui la licitació del nou servei de busos metropolitans.

Aquesta licitació haurà de resoldre de manera definitiva la connexió de la ciutat amb l'hospital.



**Isabel Macanaz Romero**

Psicogerontòloga d'AFA Baix Llobregat

**“És clau per al benestar emocional adaptar-nos als canvis i viure intensament”**

## Isabel Macanaz ens parla de benestar emocional i sexualitat en la gent gran.

### Quina és la teva experiència treballant amb gent gran?

Fa uns quinze anys que em dedico a la gent gran, especialment amb temes de demències i Alzheimer, fent treball d'estimulació cognitiva, valoracions... Ara estem treballant amb el diagnòstic precoç. I, sobretot, treballem amb les famílies, acompanyant-les en l'evolució de la malaltia i les dificultats amb què es troben.

### Entenem que és tan important acompanyar el pacient com les famílies.

Cuidar la persona cuidadora també és fonamental, donant-los eines i suport. Moltes vegades és aquesta qui pateix més. Al final, nosaltres, al nostre centre, passem unes hores amb la persona que pateix la malaltia i donem cert aire a la persona que fa l'acompanyament, però el dia té moltes hores i és molt dur fer la tasca de cuidar.

### Quins factors consideres que ajuden a millorar el benestar emocional de la gent gran?

Crec que el benestar emocional en aquesta etapa de la vida es basa en la implicació. Abans hi havia un model molt més contemplatiu, de fer introspecció, i ara, per sort, tenim una vellesa que participa molt més activament en la societat i viu més intensament. Per a mi, una de les claus és la intensitat que posa una mateixa a la vida, saber pal·liar les dificultats, tenir capacitat d'adaptar-te, d'enfrontar-te als problemes i sortir-ne amb el got ple d'aigua. Trobar l'equilibri entre els malestres/dificultats i saber gestionar totes aquestes emocions per viure intensament. Són moltíssims els factors



*“La gent gran no té ganes de sentir dolor, té ganes de sentir plaer”.*

que intervenen en el benestar emocional, però un dels que juga un paper rellevant i que sembla que ningú en parli és la sexualitat.

### Hi ha molts tabús quan es parla de sexualitat i gent gran.

La sexualitat de per si ja porta implícits molts tabús, mites i vergonyes, però quan es tracta de sexualitat i gent gran el silenci és encara més gran. Sembla que hi hagi una caducitat en la sexualitat de les persones, com si a partir dels 65 (per posar una edat) ja no n'hi hagués. Parlem de sexualitat en termes amplis: de l'amor, el desig, les ganes de sentir plaer, etc. La gent gran no té ganes de sentir dolor, té ganes de sentir plaer.

### Amb el pas dels anys es redueixen aquestes ganes de sentir plaer?

La gent gran pateix molts dolors físics a causa del deteriorament del

cos, i és cert que les ganes de sentir aquest plaer es poden reduir amb l'edat, i no només per raons físiques sinó per soledat, per pressions socials, educatives, etc.

El benestar emocional també és això: adaptar-nos als canvis i les circumstàncies. De vegades limiten més els aspectes psicològics que els físics: pensar que una dona deixa de ser atractiva perquè es fa més gran, els complexos o l'autoestima. Els mitjans de comunicació ens mostren uns estereotips de bellesa i això també juga en contra; ens deixem d'estimar i creem inseguretats. En els homes també, però tenen una visió més antiquada en l'educació sexual.

### Quines polítiques s'haurien de dur a terme per tal d'afavorir l'envelliment actiu?

Fomentar o promoure les activitats perquè es relacionin i estiguin implicats, no només per la part lúdica, també pel fet de compartir coneixements; donar valor al que ells són, al que s'han dedicat.

Contribuir a la societat fa que la gent se senti útil, i això fa pujar l'autoestima. Avui en dia l'esperança de vida ha augmentat i una persona de 65 anys és jove. Si no tens cap malaltia limitant, pots fer moltes coses, gaudir, viure intensament i compartir amb la societat un valor que tu tens.

### I els interessos de la gent gran canvien...

El terme "gent gran" agafa una franja d'edat molt àmplia: dels 65 als 95, estem posant al mateix sac moltes generacions.

Als centres de dia ens està passant que cada cop tenim gent més jove. La població que tenim de 65 anys porta pantalons trencats o motxilles. És una altra generació, amb uns interessos diferents. Ens hem d'adaptar a totes elles.

# Elecciones municipales, retos y necesidades de las personas mayores

## Consell Municipal de la Gent Gran del Prat

La franja de edad más numerosa de la población de El Prat, según el padrón municipal del año 2022, somos las personas mayores de más de 60 años. Con un total de 17.006 personas (9.578 mujeres y 7.428 hombres), representamos más del 26 % de habitantes de nuestra ciudad.

Muchas preocupaciones de las personas mayores son comunes al resto de la ciudadanía (como, por ejemplo, el elevado coste de la cesta de la compra, las facturas de la luz y el gas o el cambio climático), pero también existen otras propias, como las pensiones, las residencias, la exclusión financiera o el denominado "edadismo" (la discriminación por razón de edad).

Es evidente que existen muchas urgencias que resolver, y el colectivo de personas mayores, por razones obvias, no puede esperar.

A la vista de las nuevas elecciones municipales, convocadas para el domingo 28 de mayo, desde diferentes entidades o ámbitos representativos se han elaborado algunas reivindicaciones que se han hecho llegar a los diferentes grupos políticos que concurren a estos comicios,



con la intención de que se tengan en consideración en la planificación y diseño de las políticas a desarrollar en la legislatura 2023-2027.

Nos referimos a las elaboradas por el *Consell Consultiu de la Gent Gran del Baix Llobregat*, un órgano de participación y consulta de las personas mayores de la comarca, que se creó en el año 1995 con el objetivo de articular públicamente las demandas de este sector de población.

Las peticiones consensuadas con otros consejos consultivos comarca-

les y con la *Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya* (FATEC) recoge 10 apartados que abordan diferentes retos y necesidades:

1. Aprobación y desarrollo del *Pla Estratègic de Gent Gran del Baix Llobregat*
2. Creación de consejos municipales que promuevan la participación
3. Abordar con recursos e iniciativas la soledad no deseada





En El Prat, el Plan local de las personas mayores 2018-2023 recoge la mayoría de las peticiones; algunas, en vía de desarrollo; otras, en marcha, como son el *Consell Municipal de la Gent Gran*; el programa Antenes contra la soledad no deseada, formaciones contra la brecha digital o nuevos equipamientos como la nueva residencia municipal.



**4.** Medidas y acciones que, desde los ayuntamientos, contribuyan a mejorar la grave situación de la sanidad pública

**5.** Servicios de atención y ayuda especializada a las personas mayores que lo requieran

**6.** Iniciativas de colaboración con otras administraciones para la puesta en marcha o ampliación de equipamientos como centros residenciales y centros de día públicos:

En el siguiente enlace se puede consultar la lista extendida de peticiones del *Consell Consultiu de la Gent Gran del Baix Llobregat*



reforzar iniciativas como los comedores sociales en equipamientos municipales, promoción de viviendas tuteladas o con servicios, etc.



**7.** La lucha contra cualquier tipo de maltrato. Desde la sociedad se tienen que promover valores como el respeto y el buen trato en todas las etapas de la vida.

**8.** La lucha contra la brecha digital

**9.** El cumplimiento del acuerdo del Parlamento de Catalunya de junio del 2016, que instaba al Gobierno de la Generalitat a aprobar una ley de gente mayor de Cataluña

**10.** Trabajar para hacer frente al "edadismo" o la discriminación por motivo de edad

En El Prat, el Plan local de las personas mayores 2018-2023 recoge la mayoría de las peticiones; algunas, en vía de desarrollo; otras, en marcha, como son el *Consell Municipal de la Gent Gran*, el programa Antenes contra la soledad no deseada, formaciones contra la brecha digital o nuevos equipamientos como la nueva residencia municipal.

Sencillamente, queremos que se escuche nuestra voz. Los retos son los de siempre: mayor presencia, mayor respeto, mayor representación, que se nos tenga en cuenta cuando se toman decisiones que nos afectan directamente o cuando podemos aportar la experiencia y no decir nada que solo tenga un solo punto de mira. Por una sociedad construida para todas las edades.



# Especialistes en persones

Cada dia, són molts els homes i dones que treballen perquè el Prat sigui una ciutat per viure i conivure. Són al carrer per protegir-te i perquè et sentis protegit. Per escoltar-te. Per acompanyar-te... Són al carrer per tu. Gràcies per ajudar-los en la seva feina tenint cura tu també de la ciutat i de la seva gent!

Descobreix tota la història a [elprat.cat/especialistesenlaciutat](http://elprat.cat/especialistesenlaciutat)



# L'Espai Situa't, un servei que cuida el benestar emocional de la ciutadania pratenca

**E**l benestar emocional podria definir-se com un conjunt de sentiments i sensacions positives que ens capaciten i ens permeten adaptar-nos a les diferents situacions i demandes del dia a dia. És un concepte que té a veure amb l'experiència subjectiva de sentir-se bé, en harmonia i amb tranquil·litat.

Per a la gent gran és especialment important cuidar el benestar emocional, ja que la ment és el motor principal que ajuda a superar els reptes de la vida quotidiana.

## Què és l'Espai Situa't?

L'Espai Situa't és un servei d'informació, assessorament i acompanyament en salut mental i benestar emocional. Aquest servei atén les persones de forma propera, confidencial i gratuïta.

Està impulsat per l'Ajuntament del Prat, en col·laboració amb la Federació de Salut Mental de Catalunya i en coordinació amb diferents serveis i entitats que treballen en l'atenció de la salut mental.



## Com s'hi pot accedir?

Podeu demanar cita a les Cases d'en Puig (pl. Agricultura, 2), trucant al telèfon **651 715 466** o també escrivint un correu electrònic a [espaisituat@elprat.cat](mailto:espaisituat@elprat.cat).

## Què ofereix l'Espai Situa't?

- Atenció individual i personalitzada a la ciutadania interessada i/o amb problemes de salut mental i a les seves famílies o al seu entorn

- Informació sobre serveis, xarxa associativa, recursos socio-sanitaris, prestacions, grups d'ajuda mútua, suport a domicili, lleure, habitatge i àmbit laboral, entre d'altres

- Derivació, si escau, al servei d'assessorament jurídic especialitzat en procediments en què una de les parts implicades és una persona amb un problema de salut mental (servei Justament)

- Grups d'ajuda mútua: espais de suport i acompanyament continuat entre iguals. L'objectiu és lluitar contra l'estigma i refer i/o enfortir la xarxa de suport social, així com compartir estratègies de convivència amb els trastorns mentals.

## El mes de maig, ple d'activitats per commemorar el Dia per la Salut de les Dones

**E**l proper 28 de maig és el Dia Internacional d'Acció per la Salut de les Dones. El programa de Feminisme i LGTBI, juntament amb els departaments de Salut i d'Esports de l'Ajuntament, vol commemorar aquesta jornada amb una sèrie d'activitats que posin de

manifest la importància de cuidar i garantir la salut de les dones d'arreu del món.

Si voleu participar en algunes d'aquestes activitats podeu consultar el web de [elprat.cat/dones](http://elprat.cat/dones).





# Especialistes en llarga distància

Cada dia, 140 homes i dones treballen perquè el Prat sigui la ciutat que volem. Sabies que entre tots sumen 1.747 km de carrers netejats al dia? Com fer la volta al món cada mes! Una autèntica prova de llarga distància! Gràcies per ajudar-los en la seva feina tenint cura tu també de la ciutat!

Descobreix tota la història a [elprat.cat/especialistesenlaciutat](http://elprat.cat/especialistesenlaciutat)

Amb tu, un Prat millor



elprat.cat  
f t

Ajuntament del Prat de Llobregat

# La gent gran del Prat celebra la diada de Sant Jordi amb el tradicional recull de poemes i relats breus

## Enguany se n'ha celebrat la 26a edició

**E**l passat divendres 21 de gener, les Cases d'en Puig van acollir una nova edició del recital de lectura dels poemes i relats breus de la gent gran del Prat per a la diada de Sant Jordi, un esdeveniment que tradicionalment forma part del Programa Municipal de Lleure de la Gent Gran i que enguany ha celebrat la 26a edició, aplegant una cinquantena de persones a la plaça de l'Agricultura.

### Convidades i convidats de luxe

L'activitat va començar a les 10.30 hores i va comptar amb unes convidades i convidats de luxe, com són les persones usuàries de les residències de gent gran del Penedès, de la Torreta de l'Eixample i de l'Onze de Setembre. També van participar-hi membres de l'Associació de Familiars de Persones amb Alzheimer del Baix Llobregat (AFA).

Al llarg de la trobada, es van llegir la majoria de peces literàries que componen el llibret de poemes i relats. Els escrits van fer les delícies d'un públic entusiasmada que va aplaudir ben fort les seves autores i autors quan els van llegir en veu alta davant d'una plaça plena a vessar.

### Roses i llibres

Totes les persones assistents van re-



A través d'aquest QR podeu descarregar el llibret de la 26a edició del recull de poemes i relats breus de Sant Jordi.

bre un regal en forma de rosa, fent honor a la tradició del Dia de Sant Jordi a Catalunya.

A més, les autores i autors dels relats i poemes van rebre una edició en format físic del llibret amb totes les peces literàries d'aquesta 26a edició.



## On està la Casa de l'Energia?

La Casa de l'Energia es troba al carrer d'Iglesias, número 9. Us hi podeu adreçar presencialment de dilluns a dimecres, de 9.30 a 13.30 h.

# La Casa de l'Energia, a disposició de la gent gran

**L'espai ofereix formacions adaptades per entendre les factures elèctriques i estalviar energia, així com evitar possibles estafes telefòniques**

**D**urant els darrers mesos, s'han intensificat les consultes a l'equipament municipal de la Casa de l'Energia sobre trucades comercials d'operadors energètics a persones grans. Habitualment,

i amb un to agressiu, adverteixen l'usuari o la usuària que si no contracta una nova tarifa rebrà una multa o bé podria perdre el bo social. Moltes d'aquestes persones, pressionades pel to d'aquesta conversa i l'amenaça de possibles

conseqüències negatives, acaben contractant uns serveis que no necessiten i tarifes per sobre de les seves necessitats.

Els serveis tècnics de la Casa de l'Energia alerten que es tracta d'una pràctica il·legal, ja que normalment truquen empreses subcontractades per operadors energètics i cedeixen les nostres dades personals sense el nostre consentiment. A més, els productes que ofereixen, normalment, són promocions que no es tradueixen en un abaratiment de la factura, sinó tot el contrari.

### Què hem de fer?

El millor que podem fer és agrair la trucada i penjar. És important que no facilitem cap mena de dades personals ni donem cap tipus de consentiment, encara que ens ofereixin promocions molt atractives.

Si voleu entendre la vostra factura elèctrica, conèixer consells pràctics per estalviar energia o saber més sobre l'energia, a l'equipament municipal s'organitzen setmanalment formacions, també adaptades a la gent gran, i podeu demanar-hi atenció personalitzada.

### On està la Casa de l'Energia?

La Casa de l'Energia es troba al carrer d'Iglesias, número 9. Us hi podeu adreçar presencialment de dilluns a dimecres, de les 9.30 a les 13.30 hores.

## ■ Voleu comprendre la factura elèctrica?

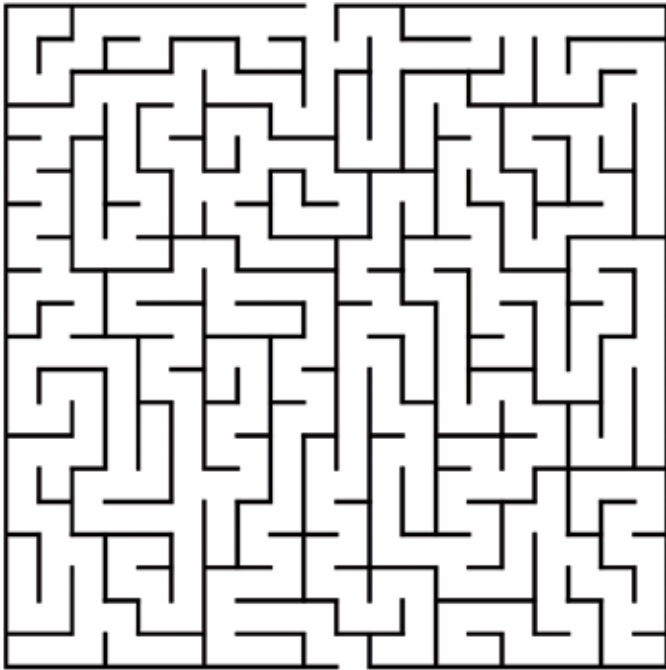
**E**l proper dimecres 17 de maig, a les 18 hores, la Casa de l'Energia durà a terme una formació per ajudar a comprendre la factura elèctrica.

Participeu en aquesta sessió per a la gent gran de la ciutat.



**CASA DE  
L'ENERGIA  
EL PRAT**

Anem als espais naturals del riu



## Sudokus

	7	6				8	5	3
5					3	7	4	
3								
	4				6	2		8
			4	8	2	5		
		2		1				
		8	5			4		7
7		3		4		6		
		5		7			2	9

## Espais naturals del riu

Miradors i aguait, troba un total de vuit.

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

CAL TET, CAL LLUQUER, CAL MALET, SABOGAL, BUNYOLA, CAL BETAS, CAL BITXOT, DESEMBOCADURA



Quant val?

$$\text{Coconut} + \text{Coconut} + \text{Coconut} = 3,60$$

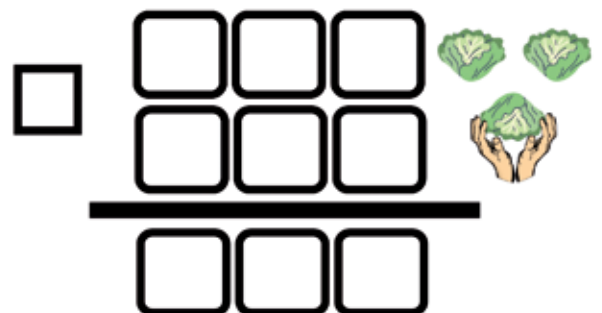
$$\text{Artichoke} + \text{Artichoke} + \text{Coconut} = 3,20$$

La carxofa val un euro i zero cèntims

## A l'hort

Tenim un hort amb 253 enciams i hem recollit 137.

Quantes queden a l'hort?



La resta fa un total de cent setze

# Al Prat, les persones ens cuidem les unes a les altres.



Al Prat, teixim xarxes entre tota la ciutadania, fem comunitat. Això vol dir que ens ajudem. És una mostra més de per què diem, amb orgull, que el Prat és el nostre lloc al món.



Ajuntament del  
Prat de Llobregat

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

