

VIURE+

gent
gran

REVISTA DE LA GENT GRAN DEL PRAT
JUNY 2026

Un gran estiu al Prat



Descobriu les activitats
de les Jornades de la gent gran,
la programació d'estiu
i el ritme dels balls

[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



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



Reconeixement a 25 anys de dedicació al pessebre de la plaça de la Vila

L'Encarna Villa i el Plácido Pretel van recollir, en nom de tot el grup, una placa commemorativa i unes figures dels gegants del Prat.



Finalizan las Passejades de la Diputación de Barcelona

A lo largo de esta iniciativa, las personas participantes han realizado caminatas que les han permitido conocer distintos municipios y entornos naturales.



Vuelve el bus a Bellvitge, ahora también por la tarde

El Prat recuperará el bus al Hospital de Bellvitge a partir del 1 de julio.

La línea L22 circulará entre el CAP Ramona Via y Bellvitge (Consultas Externas, Universidad y Urgencias), y funcionará de lunes a viernes, de 7 a 21 h, con una frecuencia de paso de una hora.



Sant Jordi: paraules i cultura amb la gent gran del Prat

La gent gran del Prat va tornar a viure la Diada de Sant Jordi amb el tradicional recital de poemes i relats breus. Un espai de micròfon obert on les persones participants van compartir els seus textos davant del públic.



El grupo de baile del Casal El Remolar, premiado en FiraGran

En el concurso de baile del evento, el grupo de personas mayores pratese obtuvo el premio a la "coordinación perfecta". Participaron Araceli Pallarés, Conchi Chirino, Diego Báñez, Juan Cabello, María Fuentes, María José Allueva, Montserrat Pérez, Pilar Cubero, Sebastián Anguis, Teresa Gálvez y Victoria Garrido, Fernando Silveiro e Irene Loma. Todas ellas dirigidas por Maribel Virgili.

Un estiu per viure'l en gran

L'estiu és un moment ideal per gaudir del temps lliure, compartir experiències i continuar descobrint noves oportunitats per mantenir-se actiu. Al Prat treballem perquè les persones grans disposin d'espais, activitats i propostes que contribueixin al seu benestar físic, emocional i social, perquè creiem fermament que una ciutat que cuida la seva gent gran és una ciutat millor per a tothom.

En aquesta revista hi trobareu algunes de les iniciatives que impulsem per promoure l'envelliment actiu. Les Jornades de la Gent Gran, que cada any reuneixen moltes persones al

voltant de la cultura, l'activitat física i la convivència; les activitats d'estiu, que ofereixen noves oportunitats per aprendre, relacionar-se i gaudir; o els balls per a la gent gran, que s'han ampliat i consolidat com una oferta molt estimada de trobada, amistat i diversió.

Més enllà de l'oci, aquestes propostes contribueixen a combatre la solitud no desitjada, afavoreixen les relacions socials i reforcen el sentiment de pertinença a la comunitat. Per això continuem treballant per ampliar i millorar les activitats adreçades a les persones grans, reconeixent el seu paper fonamental en la construcció de la ciutat que som avui.

Gràcies per continuar participant, compartint i fent del Prat una ciutat viva, activa i cohesionada.



Alba Bou Jordà
Alcaldesa del Prat de Llobregat

Un verano para vivirlo en grande

El verano es una época ideal para disfrutar del tiempo libre, compartir experiencias y seguir descubriendo nuevas oportunidades para mantenerse activo. En El Prat trabajamos para que las personas mayores dispongan de espacios, actividades y propuestas que contribuyan a su bienestar físico, emocional y social, porque creemos firmemente que una ciudad que cuida a sus personas mayores es una ciudad mejor para todos y todas.

En esta revista encontraréis algunas de las iniciativas que impulsamos para promover el envejecimiento activo. Las Jornades de la Gent Gran, que cada año reúnen a vecinos y vecinas en torno a la cultura, la actividad física y la convivencia; las actividades de verano, que ofrecen nuevas oportunidades para aprender, relacionarse y disfrutar; o los bailes para personas mayores, que se han ampliado y consolidado como una oferta de encuentro, amistad y diversión.

Más allá del ocio, estas propuestas ayudan a combatir la soledad no deseada, favorecen las relaciones sociales y refuerzan el sentimiento de pertenencia a la comunidad. Por ello, seguimos trabajando para ampliar y mejorar las actividades dirigidas a las personas mayores, reconociendo su papel fundamental en la construcción de la ciudad que somos hoy.

Gracias por seguir participando, compartiendo y haciendo de El Prat una ciudad viva, activa y cohesionada.



¿Tienes problemas?

Las redes sociales o los expertos de barra de bar no te lo resolverán. La policía te atiende las 24 horas, todos los días de la semana.

- Por teléfono: 112 o 934 787 272
- En persona, en la prefectura (c. Riu Llobregat, 2-4)
- A través de la aplicación móvil de seguridad ciudadana

FES EQUIP AMB NOSALTRES!

ESPECIALISTES EN LA CIUTAT



Contigo, un Prat mejor

¿Ves alguna cosa que no funciona? Facebook no la arreglará, los especialistas en la ciudad, sí!

Avísalos fácilmente a través del teléfono 934786221 o de la aplicación "Amb tu, un Prat millor".



Descárgate la APP de seguridad ciudadana



Descárgate la APP "Amb tu, un Prat millor"



Doctor Josep Pugès
Metge de capçalera del Prat de Llobregat

“Mantenir les relacions socials és tan important com mantenir-se físicament actiu”

Durant dècades, el doctor Josep Pugès va ser molt més que un metge de capçalera per a moltes famílies del Prat.

Va veure créixer diverses generacions, va acompanyar persones en moments difícils i va viure de primera mà l'evolució de la medicina i de la ciutat. Avui, ja jubilat, continua sent una figura molt estimada per la ciutadania pratenc.

Després de tants anys atenent veïns i veïnes del Prat, què recorda amb més estima dels seus inicis com a metge?

Vaig començar a treballar molt jove i gairebé de seguida vaig tenir feina. Durant un temps vaig estar a Vilanova i la Geltrú, però vaig tornar al Prat perquè aquí hi tenia la família i la meua parella. Vaig participar en la posada en marxa de l'ambulatori del 17 de Setembre i guardo molt bons records d'aquella etapa.

Ha vist créixer diverses generacions de pratencs i pratenques. Com ha canviat la salut i la manera de viure de la població?

El Prat ha canviat moltíssim. Quan jo era petit la majoria de la gent treballava al camp o a les fàbriques i els carrers estaven buits durant el dia. Ara hi ha molta més qualitat de vida, la gent viu més anys i gaudeix de la jubilació amb més recursos i oportunitats que abans.

Quins canvis més importants ha viscut en la medicina al llarg de la seva trajectòria?

Quan jo vaig començar, moltes vegades tractar la salut significava que la gent tingués prou per viure, per menjar i per cobrir les necessitats bàsiques. Moltes persones demanaven vitamines perquè la seva alimentació era limitada o poc equilibrada per motius econòmics. Des d'aleshores, la medicina ha avançat molt, tant en coneixements com en tractaments, i hem passat d'una època en què moltes malalties tenien poques solucions a una altra en què es poden controlar i millorar.

Sempre s'ha destacat per la seva proximitat amb les persones. Quin paper tenen l'empatia i l'escolta en la feina d'un metge?

És fonamental. El pacient necessita sentir-se escoltat i atès. Moltes vegades els problemes no es resolen d'un dia per l'altre, però es poden controlar millor si hi ha una relació

de confiança. Aquesta confiança s'aconsegueix amb el tracte continuat i coneixent la persona que tens al davant.

Hi ha alguna experiència que l'ha marcat especialment?

Més que un cas concret, el que més m'ha marcat és la relació amb la gent. Després de deu anys jubilat encara em trobo persones pel carrer que em saluden, em pregunten com estic o em diuen que em troben a faltar. Això és el millor reconeixement que pot rebre un metge.



La revista està dedicada a les activitats i a l'envelliment actiu. Són importants per a la salut?

Molt importants. Sempre dic que el que deixem de fer avui probablement ja no ho recuperarem. Caminar, llegir, sortir de casa, participar en activitats o relacionar-se amb altres persones ajuda a mantenir el cos i la ment actius. El sofà i la televisió no poden ser l'única ocupació del dia.

“El que deixem de fer avui probablement ja no ho recuperarem: caminar, llegir, sortir de casa, etc”

I les relacions socials, quin paper juguen?

Són essencials. Fer activitats amb altres persones, trobar-se amb amics, compartir estones o participar en un casal ajuda molt. Moltes vegades es fan les coses amb més ganes quan es fan acompanyats. Mantenir les relacions socials és tan important com mantenir-se físicament actiu.

Mirant enrere, sent que ha complert els objectius que es va marcar?

Sí. Quan era jove no pensava en triomfar ni en arribar enlloc concret. Ara, amb perspectiva, em sento plenament satisfet. Si després de tants anys la gent et recorda amb estima i reconeix la feina que has fet, vol dir que alguna cosa has fet bé.

“Si després de tants anys la gent et recorda amb estima i reconeix la feina que has fet, vol dir que alguna cosa has fet bé”

Los bailes para personas mayores volverán tras el verano



Después de varios meses llenando de música, movimiento y convivencia distintos espacios de la ciudad, los bailes para personas mayores harán una pausa durante los meses de verano y regresarán a finales de septiembre.

Esta iniciativa, impulsada por el Ayuntamiento dentro de su programa de envejecimiento activo, se ha consolidado como una propuesta muy bien valorada por las personas participantes. Los bailes no solo ofrecen una oportunidad para man-

tenerse físicamente activo, sino que también favorecen las relaciones sociales, la creación de nuevos vínculos y la participación en la vida comunitaria.

Desde la ampliación de la oferta puesta en marcha esta primavera, más personas han podido disfrutar de estos espacios de encuentro en diferentes equipamientos de la ciudad. La buena acogida de la iniciativa ha reafirmado la importancia de seguir promoviendo actividades que contribuyan al bienestar físico, emocional y social de las personas mayores.

Más información

En caso de duda o para obtener más información, puede dirigirse al Punt de la Gent Gran, situado en Cases d'en Puig (pl. de l'Agricultura, 4), de 9 a 13 h, o llamar al teléfono 93 379 00 50 (ext. 5600).

Septiembre

Domingo 6 • AV Sant Cosme
Domingo 13 • AV Sant Cosme
Viernes 18 • Esplai La Caixa
Domingo 20 • AV Sant Cosme
Domingo 27 • AV Sant Cosme

Octubre

Sábado 3 • Sant Jordi - Ribera Baixa
Domingo 4 • AV Sant Cosme
Viernes 9 • COV
Domingo 11 • AV Sant Cosme
Sábado 17 • Esplai La Caixa
Domingo 18 • AV Sant Cosme
Divendres 23 • COV
Sábado 24 • Jardins de la Pau
Domingo 25 • AV Sant Cosme
Jueves 29 • Remolar (especial Castanyada)

Noviembre

Viernes 6 • COV
Sábado 7 • Sant Jordi - Ribera Baixa
Domingo 8 • AV Sant Cosme
Sábado 14 • Jardins de la Pau
Domingo 15 • AV Sant Cosme
Viernes 20 • COV
Sábado 21 • Esplai La Caixa
Domingo 22 • AV Sant Cosme
Domingo 29 • AV Sant Cosme

Diciembre

Viernes 4 • COV
Sábado 12 • Por confirmar
Domingo 13 • AV Sant Cosme
Jueves 17 • Remolar (especial Navidad)
Sábado 19 • Jardins de la Pau (especial Navidad)
Domingo 20 • AV Sant Cosme

BALL DEL REMOLAR

Casal Municipal Gent Gran El Remolar
Carrer de Ramon Llull, 12-16

BALL DE RIBERA

Centre Cívic Sant Jordi - Ribera Baixa
Carrer de Dolores Ibárruri, 45-47

BALL DE JARDINS DE LA PAU

Centre Cívic Jardins de la Pau
Jardins de la Pau, 1

BALL DE L'AAVV SANT COSME I SANT DAMIÀ

Escola Jaume Balmes
Carrer del Riu Ebre, 20-30

BALL DE L'ESPLAI LA CAIXA

Espai Fundació La Caixa
Passatge de Fermí Marimón, 13

BALL DE LA COV

Escola Josep Tarradellas
Carrer de Pau Casals, 140-144



Jornades de la gent gran: tres días para disfrutar, compartir y mantenerse activo

Las Jornades de la gent gran son ya una cita consolidada en la ciudad. Año tras año, esta iniciativa reúne a vecinos y vecinas para compartir experiencias, disfrutar de actividades y poner en valor el papel fundamental que las personas mayores desempeñan en la vida comunitaria de El Prat.

Del 16 al 18 de junio, la ciudad volverá a acoger una nueva edición de estas jornadas, que tienen como principal objetivo fomentar el envejecimiento activo y saludable. A través de propuestas lúdicas, culturales y de bienestar, las jornadas promueven hábitos de vida saludables, la participación social y la creación de nuevos vínculos entre las personas mayores.

Más allá de las actividades programadas, las jornadas representan una oportunidad para encontrarse, conversar y compartir tiempo con otras personas. Mantener una vida activa, relacionarse y participar en la comunidad son aspectos clave para favorecer el bienestar físico y emocional a cualquier edad. Por ello, esta iniciativa apuesta por ofrecer espacios donde las personas mayores puedan seguir aprendiendo, disfrutando y sintiéndose parte activa de la ciudad.

Martes 16 de junio

Por la mañana, a las 10:30 h, se celebrará en el Casal El Remolar un taller de manualidades. Una actividad creativa pensada para estimular la imaginación, compartir experiencias y disfrutar de un espacio de encuentro entre las personas participantes.



Miércoles 17 de junio

A partir de las 18 h, la plaza de Catalunya acogerá el tradicional *Ball d'Estiu*, uno de los momentos más esperados de las *Jornades de la Gent Gran*. La música en directo volverá a llenar la plaza para disfrutar de una tarde de baile, convivencia y diversión al aire libre con música en directo.



Jueves 18 de junio

Las jornadas finalizarán con una actividad de movilidad, una propuesta orientada a fomentar la actividad física y promover hábitos saludables entre las personas mayores, contribuyendo a mantener una vida activa y un mayor bienestar. Será a las 11:30 h, en el Casal El Remolar.

Inscripciones

Las inscripciones podrán realizarse en el Punt de la Gent Gran de Cases d'en Puig (pl. Agricultura, 4), de lunes a viernes, de 9 a 13 h.



Un estiu amb grans activitats

BALLS EN LÍNIA

Els dimecres de 10 a 11 h
Inici: 1/07/2026
Final: 22/07/2026

PILATES

Els dimecres d'11:30 a 12:30 h
Inici: 1/07/2026
Final: 22/07/2026

MEMÒRIA

Els dijous de 10:30 a 12 h
Inici: 2/07/2026
Final: 23/07/2026

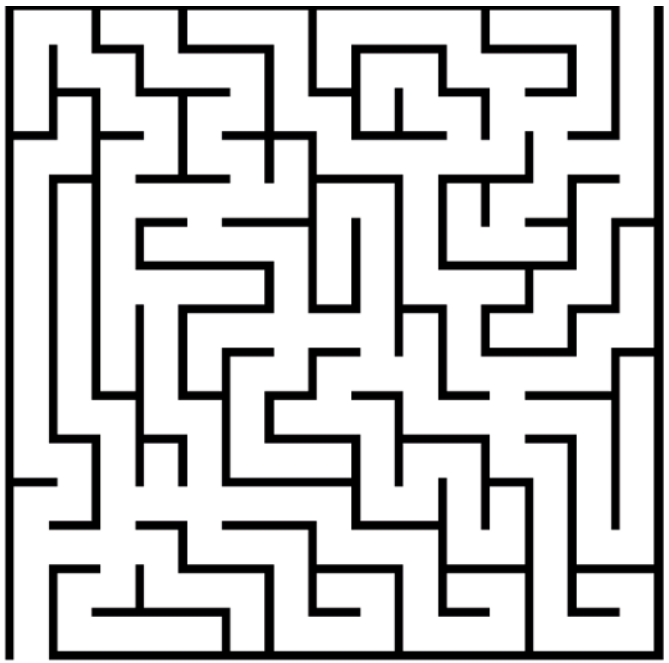
ACTIVITAT FÍSICA AMB MÚSICA

Els divendres de 10:30 a 11:30 h
Inici: 3/07/2026
Final: 24/07/2026

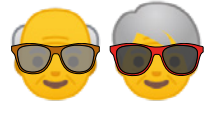
Inscripcions a partir del 15 de juny al Punt de la Gent Gran. Són 4 sessions per taller. El preu és d'11'25€.

Anem a al ball d'estiu 

Sudokus


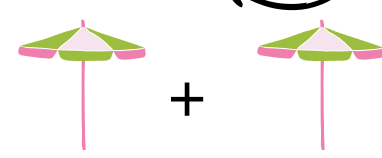




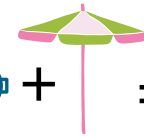
				3	2	7		
	4	3		5		8	9	
1	6		4					
				4		3	2	
8		4			9		5	
	2	1		7				
						6		
	9		3	1	5		7	
5		2	6			9	4	



A les jornades i al juliol 

Quant val?

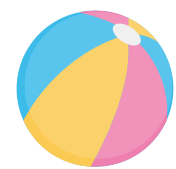

 +  = 30



 +  +  = 35

Les ulleres valen deu euros

L	U	P	B	A	L	L	D	'	E	S	T	I	U
G	C	H	Z	L	W	D	D	E	S	Z	P	J	U
S	Y	S	B	O	N	Y	Z	M	X	W	X	Z	Q
X	X	T	D	L	K	F	N	X	I	D	T	J	Q
G	I	M	N	A	S	T	I	C	A	S	Q	X	Y
Z	E	D	Y	D	Z	D	F	H	Q	F	N	V	T
W	V	P	F	T	U	S	M	E	M	O	R	I	A
J	Z	R	E	X	R	C	M	W	U	B	J	C	G
W	X	L	R	L	C	Q	I	V	X	W	J	Q	A
B	A	L	L	E	N	L	I	N	I	A	F	H	L
S	K	V	J	V	E	E	F	U	W	D	N	Y	B
P	F	O	B	H	P	I	L	A	T	E	S	Y	W
M	D	P	Y	X	U	L	V	J	U	L	J	I	W
D	C	R	M	A	N	U	A	L	I	T	A	T	S

Quant val?

 +  = 9

 +  = 7

La pilota val dos euros i cinquanta cèntims