

Lleure gent gran

ÈXIT DE LES
JORNADES

A L'ESTIU
CONSELLS
SALUDABLES

AL SETEMBRE
OPERACIÓ
TORNADA

ENTREVISTA AMB
REBECA UTRERO
Tècnica de Gent Gran

Operació tornada

S'acaba el curs i arriba l'aturada d'agost al Programa de Lleure de la Gent Gran. Si tot va bé i les condicions sanitàries ho permeten, al setembre tornarem amb els serveis gairebé a ple funcionament. Si el PROCICAT ho autoritza, la reobertura del Casal Municipal de Gent Gran El Remolar seria a primers de setembre, iniciant les inscripcions pels tallers a mitjans de mes (del 13 al 24 de setembre). Aquests s'iniciarien dilluns 4 d'octubre.



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.

Èxit de les Jornades de la Gent Gran

Les Jornades de la Gent Gran, celebrades del 21 al 23 de juny, van fer les delícies de les persones que hi varen participar.

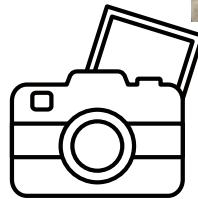
La primera activitat va ser la "Passejada d'estiu", que va culminar amb una masterclass d'activitat física al Parc Nou a càrrec de la Jèssica Garrido.

L'endemà varem presenciar el concert "Música és vida", a càrrec del grup De la Carmela. L'espectacle va reunir unes 130 persones al Parc Municipal Fondo d'en Peixo i, durant una hora i mitja, totes elles van poder gaudir d'un meravellós espectacle musical.

Per acabar, vam tenir el taller "Cançons inoblidables" de l'Isidre Vallès, que finalment es va dur a terme al Casal Municipal de Gent Gran El Remolar per motius meteorològics.



La foto del mes



El fanzín del Programa de Lleure de la Gent Gran arriba al seu final després de quatre publicacions en el que ha intentat traslladar l'esperit del casal a les cases. **Bon estiu a tothom!**

“Queremos volver a abrir el casal en septiembre, somos optimistas”

Entrevista a Rebeca Utrero, Tècnica de Gent Gran.

Llegamos al final del curso 20/21, un año especialmente complicado...

Este año ha sido complicado para todas las personas pero especialmente para la gent gran. Han visto interrumpida su vida social durante muchos meses.

Algunas de ellas no conviven con nadie, por lo que el hecho de ir al casal a hacer actividades, o ir a excursiones, es fundamental. Y también está el problema de la brecha digital. Para los más jóvenes es muy sencillo, por ejemplo, hacer una videollamada, pero para muchas personas mayores no.

Pese a las dificultades, ¿os habéis podido adaptar?

Nos hemos tenido que reinventar, sí. Y creo que hemos hecho un buen trabajo. Incluso nos han dado un reconocimiento por parte de la Fundació Carles Pi i Sunyer por uno de los proyectos que impulsamos durante la pandemia, el del taller de memoria a distancia, con un formato semipresencial y de seguimiento a las personas con más necesidades a nivel cognitivo.



Poco a poco vamos volviendo a la normalidad y prueba de ello ha sido la celebración de las Jornades de la Gent Gran. ¿Qué balance haces de esta edición?

Todavía tenemos que ir con cuidado y respetar las recomendaciones del PROCICAT, pero el balance de estas Jornades es muy positivo. Ha habido una gran acogida por parte de nuestra gent gran en las tres actividades: La pasejada, el concierto y el taller de “cançons inoblidables”. Destacaré especialmente el concierto, al que acudieron unas 120 personas y fue un

reencuentro entre ellas después de bastante tiempo.

Y a partir de ahora, ¿qué?

Ahora en julio tenemos talleres en el casal y en agosto, como es habitual, no hay actividades. Nuestra intención es volver a abrir el casal en septiembre, desde el equipo somos optimistas. Esperamos volver a una relativa normalidad y queremos recuperar los talleres y actividades que habíamos hecho siempre, así como el espacio relacional del casal. Todo esto, siempre que las recomendaciones sanitarias lo permitan.

La bústia



puntgentgran@elprat.cat 933790050 ext. 5616



Ángeles de la Paz

73 anys

usuària

Actividades físicas y culturales

Siempre me ha gustado tratar con la gente, para mí es muy importante la comunicación. Por eso pensé en apuntarme a las actividades físicas del Casal Remolar. Pienso que las personas mayores tienen que seguir activas y aprovechar las actividades culturales.



Isabel López

78 anys

usuària

Talleres intensivos de julio

Soy usuaria del Casal Remolar desde hace más de 5 años. Practico actividades físicas por prescripción médica. Los talleres de julio son muy importantes para mí, ya que no puedo caminar a diario, y así sigo manteniendo las actividades.



Àngela Cano

66 anys

usuària

Jornades de la gent gran

Em va encantar l'activitat del dimecres, perquè vàrem fer molts moviments a la vegada que treballàvem la memòria, recordant cançons i pel·lícules. El concert, maquíssim, les veus, les cançons, i a més a l'aire lliure!



OFERTA CULTURAL

Itinerari d'Arts en Viu

Les Apuntador@s us recomanen cinc esdeveniments de l'agenda cultural d'estiu.

Com funciona un codi QR?
Vols aprendre a treure entrades?
T'ho expliquem trucant al 933790050 (ext.5616).



Consells saludables a l'estiu



Arriben les vacances, i deixem els hàbits que teníem, com treballar, practicar una activitat física, o fer exercicis per a estimular la memòria. Us proposem unes Apps que podeu descarregar al vostre telèfon intel·ligent, per a continuar practicant activitats físiques i cognitives.



Podómetro. Amb aquesta senzilla i gratuïta aplicació es potencia l'activitat física; permet calcular el nombre de passos, la distància recorreguda i el consum de calories.



Senior Dating. Podem aprofitar per a conèixer un amor d'estiu. Aquesta aplicació està pensada per a conèixer persones majors en qualsevol lloc.

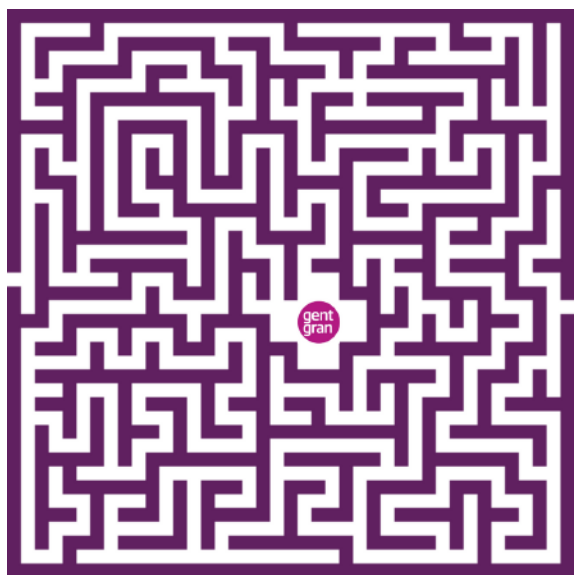


Lumosity. Aquesta és una aplicació pensada per a l'entrenament cognitiu. Mitjançant una gran quantitat de jocs i minijocs, es pot desenvolupar la memòria de manera gradual passant per diferents nivells de dificultat.



Seven. El seu nom anima a donar-li una oportunitat perquè, efectivament, proposa taules d'exercicis completes amb una durada d'entre 7 i 8 minuts.

Jocs de memòria



Sudokus

4		3	1
		2	4
	4		2
2			

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

$$\begin{array}{c} \text{Ice cream 1} \\ \text{Ice cream 1} \\ \text{Ice cream 1} \end{array} + + = 9$$



$$\begin{array}{c} \text{Ice cream 2} \\ \text{Ice cream 2} \\ \text{Ice cream 1} \end{array} + + = 7$$

