

# Butlletí de la **GENT GRAN**

Número 33 • abril 2008

## Arriba la GRAN setmana de la Gent GRAN

espectacles, cinema, música, balls esports... de tot per participar activament



### Itineraris de passeig

Es creen recorreguts interessants perquè la gent gran passegi per la ciutat

Consejos para **ahorrar energía** en casa

**El cuidado de la piel** en la *gent gran*



### “APRENT DE LA GENT GRAN”

Un programa en que els infants aprenen manualitats de les persones grans



AJUNTAMENT DE  
SANT JOAN DESPÍ

**Edita:**

Departament de Gent Gran  
Ajuntament de Sant Joan Despí

**Redacció i maquetació:**

Departament de Premsa i  
Comunicació

**Col·laboradors en redacció:**

Paquita Llima

Juan Sánchez

Joan Beso

José Gutiérrez

**Fotografia:**

Guillem Urbà

**Correcció lingüística:**

Servei Local de Català

**Impressió:**

Gràfiques Formura

**Distribució:**

Uni Post Sant Joan S.L.

*El Butlletí de la Gent Gran  
no es fa responsable de les opinions  
dels articles signats a la revista.*

2

***Si tiene alguna afición o realiza alguna colección y considera que es interesante que otras personas la conozcan, para compartirla... llame al Departamento de Gent Gran: 93 477 00 51 o envíe un correo electrónico: butlletigentgran@sjdespi.net premsa@sjdespi.net***

## La primavera ens convida a passejar

Antoni Poveda  
*alcalde de Sant Joan Despí*



L'arribada del bon temps ens convida a gaudir de la ciutat, per això és un bon moment per plantejar-nos fer passejos per la ciutat i gaudir dels nostres parcs. Aquest és el meu consell per a les persones grans. A més, us recomano fer algun passeig pels camins rurals i la riba del riu, una zona que potser moltes persones no coneixen.

Passejar, fer una mica d'exercici físic, és una opció que sempre va bé per mantenir en bon estat físic el nostre cos.

Des de l'Ajuntament també fomentarem aquesta activitat per a les persones grans amb la posada en marxa dels itineraris de passeig, amb diferents rutes que segur que us agradaran.

Us convido a participar en la primera sortida, el 22 de maig.

La llegada del buen tiempo nos invita a disfrutar de la ciudad, por eso es un buen momento para plantearnos hacer paseos por la ciudad y disfrutar de nuestros parques. Este es mi consejo para las personas mayores. Además, os recomiendo hacer algún paseo por los caminos rurales y la ribera del río, una zona que tal vez muchas personas no conocen.

Pasear, hacer un poco de ejercicio físico, es una opción que siempre va bien para mantener en buen estado físico nuestro cuerpo.

Desde el Ayuntamiento también fomentaremos esta actividad para las personas mayores con la puesta en marcha de los itinerarios de paseo, con diferentes rutas que seguro os gustarán.

Os invito a participar en la primera salida, el 22 de mayo.

## Una Setmana de la Gent Gran preparada con ilusión

Fuensanta Fernández. *Regidora de Gent Gran*

En este número del Butlletí de la Gent gran quiero presentaros la programación de la Setmana de la Gent Gran, una semana plena de contenido, tanto lúdico como cultural y deportivo.

No es fácil preparar la programación de esta semana porque cada vez sois más los séniors que os incorporáis a las actividades que organizamos desde el departamento de Gent Gran y, cada vez ponéis el listón más alto en cuanto a contenidos culturales y actividades.

La programación de la Setmana de la Gent Gran se prepara con mucha ilusión ya que es un momento de encuentro con todos vosotros y para vosotros, un momento para todos y una cita para la participación, la cultura y la relación entre las personas.

A lo largo de la semana podréis disfrutar tanto de espectáculos como de actividades deportivas, culturales y de ocio.

Espero que sea del vuestro agrado y que disfrutéis con la programación.



# “Aprenent de la gent gran”, una bonica iniciativa intergeneracional

Els infants de les escoles aprenen de les habilitats de les persones grans

El programa *Aprenent de la gent gran* és una iniciativa de l'Ajuntament a través del Departament de Gent Gran, de diferents escoles del municipi i, el més important, d'un grup de voluntàries, les veritables protagonistes del projecte.

És un programa intergeneracional que fa ja molts anys que funciona i que té com a objectiu principal el contacte entre els més grans i els més petits de la societat santjoanenca a través de la transmissió de l'aprenentatge de les manualitats.

Aquest programa, actualment s'està desenvolupant de manera continuada a l'escola Sant Francesc, durant el primer trimestre de cada any i, de forma puntual a l'escola Espai 3. Les senyores que participen en aquest programa ensenyen als alumnes a pintar roba, a fer quadres de sorra, a treballar la perspectiva a través de la pintura a l'oli, a fer flors de mitja, fang, punts de llibre i un munt de treballs manuals que ajuden els més petits a estimular i desenvolupar la seva imaginació, concentració i habilitats motrius.

Durant el primer trimestre de l'any, Maria, Raimunda, Montserrat, Maria Teresa, Carmen, Ana, Dominga i Natalia puntualment acudeixen a la seva cita intergeneracional amb els infants de l'escola Sant



*La gent gran transmet les seves habilitats manuals a uns infants que queden entusiasmats amb aquest aprenentatge de coses tan engrescadores*



Francesc i, de forma puntual, el proppassat 25 de febrer també ho van fer amb els infants de l'escola Espai 3.

És d'agrair a tothom que participa en aquest programa el seu esforç, la seva dedicació i la

seva estima per aquesta iniciativa tan maca.

*Si vol formar part d'aquest programa, només cal que et posis en contacte amb el Departament de Gent Gran (Àrea de Serveis a la Persona, tel. 93 477 00 51).*

22 de mayo, primer paseo por la ciudad

## Se crean los itinerarios de paseo

El objetivo es fomentar el ejercicio físico entre las personas mayores para que tengan un estado físico bueno



Este año, desde el Ayuntamiento, a través de la Regidoria de Gent Gran, se quiere iniciar una nueva experiencia de salud relacional. Diréis, ¿qué es esto? Muy sencillo, se quiere poner en marcha una propuesta de itinerarios de paseo por el municipio, con la sana intención de fomentar el deporte y el mantenimiento del buen estado de forma física en la tercera edad. La intención es ir publicando diferentes itinerarios de paseo por el municipio a la vez que se les dota de información de interés para poder hacer los paseos más atractivos y enriquecedores. Estos itinerarios se diseñan con el objetivo de redescubrir diferentes lugares del municipio, la flora y la fauna con qué convivimos o los edificios que configuran nuestro patrimonio cultural; a la vez que promueven el deporte y la relación entre las personas.

Estos itinerarios estarán diseñados teniendo en cuenta la supresión de

barreras arquitectónicas que dificulten el paseo a la *gent gran*, también que tengan lugares adecuados con sombras y bancos por poder descansar y que estén debidamente señalizados para que los usuarios no se pierdan y el resto de población pueda respetar estos paseos.

Estos itinerarios asegurarán un mínimo de 8.000 pasos, que son las recomendables para hacer un buen ejercicio de salud en la tercera edad y que incida activamente en su forma física.

Los itinerarios se irán publicando en los diferentes boletines de la *gent gran* para que se vayan practicando poco a poco.

Esta iniciativa se quiere poner en marcha el próximo 22 de mayo, en el marco de las actividades de la *gent gran*, y se quiere desde la Regidoria empezar a caminar, junto con todos vosotros, para practicar deporte y cuidarnos cada día algo más.

**Datos del itinerario de paseo del próximo 22 de mayo:**

**HORA DE CONCENTRACIÓN:**  
**10.00 h**

**LUGAR: PARQUE DEL MIL · LENARI**  
**Acreditaciones para todas las personas que participen.**

**ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO:**  
**De 10 a 10.30 h**

**COMIENZO DEL PASEO:**

**Parque del Mil · lenari- Rbla. Josep M. Jujol- Av. de Barcelona- c/ Gran Capità- c/ Sant Antoni- c/ Josep M. Trias de Bes- Plaza Sant Joan- C/ Marquès de Monistrol- Parque de la Fontsanta.**

**Al acabar el paseo se hará una introducción al mundo del tai-txi y los alumnos de los talleres de yoga y gimnasia terapéutica de la *gent gran* realizarán una exhibición del trabajo hecho a lo largo del año.**

# Consejos para el ahorro energético en casa



La puesta en práctica de una serie de recomendaciones permitirá ahorrar energía en el quehacer diario de la vivienda. Algunos apuntes que no deben pasar desapercibidos son:

- **Luz artificial.** Lo más conveniente se centra en evitar un consumo desmesurado. La fórmula más sencilla radica en la propia decoración de la vivienda, ya que los espacios abiertos permiten un mejor aprovechamiento de la luz natural; pintar las paredes con tonalidades claras que no absorban la luz, no cerrar las cortinas a primeras horas de la mañana, sobre todo en días de mayor luminosidad, entre otras medidas.

También es vital utilizar bombillas de bajo consumo.

- **Buen aislamiento.** Un adecuado aislamiento de ventanas y puertas puede significar un ahorro energético mayor.

- **Luz fluorescente.** En la medida de lo posible, es aconsejable evitar la práctica de encender y apagar, repetidamente y en cortos períodos de tiempo, este tipo de luces, puesto que las lámparas fluorescentes consumen más durante el encendido.

- **Horno convencional.** Si se puede, lo más indicado es emplear el microondas y el horno de estufa, dado que consumen mucha menos energía. Por el contra-

rio, si se utiliza el horno de toda la vida es recomendable no abrirlo cuando está en funcionamiento. La temperatura puede disminuir bruscamente.

- **Vitrocerámicas.** La opción de las cocinas vitrocerámicas es una buena apuesta para racionalizar el consumo de energía. Además, el modelo por inducción permite una mejor distribución del calor a la batería de cocina sin perder energía.

- **Gestión del aire acondicionado y la calefacción.** Hay que tener en cuenta que dentro de la casa existen dependencias que no requieren la misma temperatura, como es el caso de los pasillos, por lo que una gestión adecuada tanto de la calefacción como del aire acondicionado en estas zonas del hogar significa también un ahorro energético importante.

- **Neveras y frigoríficos.** En los nuevos modelos no suele producirse, pero resulta muy conveniente descongelar la nevera si se aprecia la formación de capas de hielo en el interior. Si no se llevase a cabo esta acción el aparato consumiría más energía.

- **Electrodomésticos desenchufados.** También es especialmente recomendable no dejar los distintos aparatos conectados a la red eléctrica. Aunque permanezcan en función de apagado siempre generan un gasto mínimo que se puede remediar.

## RECETAS QUE CONTRIBUYEN AL RESPETO DEL MEDIO AMBIENTE Y CONTRIBUYEN AL RECICLAJE

### Elaboración de jabón natural

#### INGREDIENTES:

- 3 LITROS DE AGUA
- 3 LITROS DE ACEITE (RECICLADO)
- 1 PUÑADO DE SAL
- 1 PUÑADO DE POLVOS DE LAVAR A MANO
- 1 PUÑADO DE SOSA CAUSTICA
- 1 BARREÑO DE PLÁSTICO
- 1 ESPÁTULA DE MADERA
- 1/4l DE LEJÍA

Es recomendable elaborar el jabón en un sitio suficientemente aireado o al aire libre.

#### PREPARACIÓN:

En un barreño se pone la lejía con agua caliente, se le añade el aceite, el puñado de sal, los polvos de lavar y la sosa.

Se remueve todo con una espátula de madera (evitar en todo momento el contacto de las manos y otras partes del cuerpo con la mezcla) durante 1 hora y en la dirección del sentido de las agujas del reloj.

Cuando pase la hora hay que dejar reposar la mezcla unas 24 horas y,



cuando la masa haya solidificado ya estará lista para cortar en tacos.

Es necesario tener en cuenta que la sosa es un producto que quema, por lo tanto hay que manipularlo con cuidado y no dejarlo a la vista para que nadie pueda hacer un mal uso de ella. #Neus Bori

# Una intensa Setmana de la Gent

La Setmana posa a l'abast de la gent gran un ampli ventall d'activitats participatives i recreatives per gaudir d'uns dies intensos



13 maig

**ESPECTACLE DE REVISTA "VEN AL PARALELO"**  
+  
**MOSTRA DELS TALLERS DE MODA I BALLS DE SALÓ DE LA GENT GRAN**

**Lloc:** AUDITORI MIQUEL MARTÍ I POL

**HORA:** 17.30

**PREU:** 2

**VENDA D'ENTRADES:** Centres Cívics i Àrea de Serveis a la Persona

14 maig

DEL 14 AL 25 DE MAIG

**EXPOSICIÓ DE MANUALITATS DELS I LES ALUMNES DELS TALLERS DE PUNTES DE COIXÍ I MANUALITATS DELS TALLERS DE LA GENT GRAN**

**Lloc:** Can Negre

**Inauguració:** 17.30 h

**mhic**

Museu d'història  
de la immigració  
de Catalunya

**AULA CULTURAL: SORTIDA AL MUSEU D'HISTÒRIA DE LA IMMIGRACIÓ**

**Lloc:** Sant Adrià del Besos

**Hora:** 9.15

**Lloc:** Can Tusquets

**Inscripcions:** 7 de maig a l'Àrea de Serveis a la Persona



15 maig

**CELEBRACIÓ DE LES NOCES D'OR DE LES PARELLES QUE COMPLEIXEN 50 ANYS DE CONVIVÈNCIA**

TARDE DE BALL AL C.C. LES PLANES

**Hora:** 16.30

**Entrada:** GRATUITA

**col·labora:** Associació ADEGGPI

16 maig

**II CAMPIONAT DE JOCS DE TAULA (Cartes / Parxís / Domino)**

**Hora:** 10 hores, a la Pl. de l'Ermita

**Cal inscriure's previamente als:** centres cívics o a les entitats de Gent Gran

Hi haurà lliurament de premis en acabar els tornejos

**Col·labora:** Associació Can Maluquer

**TARDE DE BALL AL FOMENT CULTURAL I ARTÍSTIC**

**Hora:** 16.30

Entrada gratuïta

**Col·labora:** Associació AMIGOS DEL BAILE



19 maig

**MOSTRA DE PASTISSOS (ELS PASTISSOS MÉS DOLÇOS DE SANT JOAN DESPÍ)**

Habaneres i rom cremat al C.C. Les Planes. 17.30

**Inscripcions per portar un pastís:**

Als centres cívics o entitats de gent gran. TOTHOM QUE HI PARTICIPI AMB UN

# Gran que convida a la participació

PASTÍS REBRÀ UN OBSEQUI.  
ENTRADA GRATUÏTA. PERÒ CAL RECOLLIR TIQUET ALS CENTRES CÍVICS O A L'ÀREA DE SERVEIS A LA PERSONA



20 maig

## CINEMA A L'AUDITORI "LOS DOS LADOS DE LA CAMA"

**Lloc:** AUDITORI MIQUEL MARTÍ I POL

**HORA:** 17.30

**PREU:** 1

**VENDA D'ENTRADES:** centres cívics i Àrea de Serveis a la Persona.

21 maig

## CAMPIONAT DE PETANCA DE LA GENT GRAN

En el torneig podrà participar GENT GRAN DE SANT JOAN DESPÍ A PARTIR DE 60 ANYS I, SOCIS I SÒCIES DE LES ENTITATS I SECCIONS DE PETANCA DE SANT JOAN DESPÍ

**Hora:** 9.30 a les pistes de petanca del Sol Solet (Eixample).

Inscripcions: a les entitats de petanca i seccions de petanca de les entitats de Sant Joan Despí.

**Organitza:** Seccions i entitats de petanca de Sant Joan Despí.

**AULA CULTURAL.** Xerrada:

*L'origen de les paraules a càrrec del Servei Local de Català.*

**Lloc:** Àrea de Serveis a la Persona.

**Hora:** de 17 a 18 hores.



22 maig

## PASSEGEM PER SANT JOAN FEM ESPORT / FEM CULTURA

INAUGURACIÓ ITINERARI DE PASSEIG PER A LA GENT GRAN

**Hora:** 10.30 h

**Lloc de sortida:** PARC DEL MIL·LENARI

A l'inici de l'itinerari tots els participants rebran el kit del caminant.

inscripcions: als centres cívics o a l'Àrea de Serveis a la Persona.

## TARDE DE CANÇONS i XOCOLATA A LA RESIDÈNCIA SOPHOS

amb les actuacions del GRUP CULTURAL I MUSICAL i el TRIO COMODÍN de l'ASSOCIACIÓ CAN MALUQUER del Casal de Gent Gran de Sant Joan Despí.

**Hora:** 16.30

**Lloc:** residència SOPHOS

Activitat per a residents, familiars i amics.



23 maig

## CLOENDA SETMAMA DE LA GENT GRAN DINAR + BALL

**Lloc:** Poliesportiu del Mig

**Hora:** 13.30

**Preu:** 10

VENDA D'ENTRADES ALS CENTRES CÍVICS I A L'ÀREA DE SERVEIS A LA PERSONA.

Per adquirir les entrades serà imprescindible presentar el carnet de la Gent Gran de Sant Joan Despí.

**Col·labora:** Associació Amigos del Baile

ELS TIQUETS I ENTRADES DE LES ACTIVITATS DE LA SETMANA DE LA GENT GRAN ESTARAN A DISPOSICIÓ DEL PÚBLIC ALS CENTRES CÍVICS A PARTIR DE DILLUNS 28 D'ABRIL DE 2008. PER A LA COMPRA D'ENTRADES SERÀ IMPRESCINDIBLE PRESENTAR EL CARNET DE LA GENT GRAN DE SANT JOAN DESPÍ

# Correu obert

*Ordenant papers he trobat aquest poema que fou escrit per un jove del poble, l'Aleix Rovira, quan estava a la presó durant la postguerra franquista. D'enyorança deuria escriure, pensant en els avis que potser creia que no tornaria a veure. Pel seu record, i dedicat a tota la gent, he pensat que agradarà llegir-lo.*  
(Natàlia Carbonell)

## Els vells de 80 anys

Els hi vist com cada dia  
En el seu triat raconet  
Tot parlant amb harmonia  
Tot parlant poc a Piquet.  
L'un recorda sa infantesa  
Amb somriure melangiós  
I evocant sa juvenesa  
L'altre es posa somniós.  
Van parlant de temps de lluites  
Van parlant de temps de pau  
Van retraient les collites  
I aquelles nits de sarau.  
I així passen ells l'estona  
Quant el sol els ho permet  
I el mateix sol els avisa  
Quan se'n va del raconet.  
I com veu ja coneguda  
N'agafen son bastonet  
I n'emprenen la davallada  
Caminant poc a Piquet.  
Abans n'eren una colla  
Aquest any ja no en són tants  
Com se'n va perdent la MENA  
D'aquests vells de vuitanta anys.  
Els són flors de Nostra terra  
Del més delicat perfum  
Que van caient colltorçats  
Com el raig pur de la llum  
Han tingut sa primavera  
Han tingut son tendre esclat  
I en arribar a sa vellesa  
Nostra terra riallera  
En sa falda els ha emparat.

**Aleix Rovira**  
(Palau de Missions 6-05-1942)

## Un pas de gegant: aigua a la Lluna

Els americans han descobert unes plaques de gel a la lluna amb uns sofisticats aparells que l'any 1997 van fer arribar al nostre satel·lit veí. Aquests sensacional descobriment –en cas de confirmar-se– permetrà als humans poder instal·lar-s'hi, comprar una parcel·la a algun selenita, o fer-se un xalet amb la seguretat de no trobar-hi cap especulador. Les parcel·les que comprin als selenites s'hauran d'abonar amb la nova moneda de la Comunitat Europea: l'euro.

La lluna la podran gaudir tots els habitants del nostre planeta Terra. Estarà prohibit fer pagar impostos. Serà un planeta lliure per a tothom. Es treballarà amb ordinadors sense la lletra "Ñ", ja que una funcionaria del Ministeri de Sanitat n'ha fet una comanda d'uns setze mil sense aquesta lletra. Visca el Ministeri de Sanitat i Educació que volen implantar sense aquesta lletra "Ñ" i per força les humanitats.

Es podrà fer el viatge de la Terra a la Lluna de la següent manera: amb un coet que només trigarà unes vuit hores, amb avions supersònics, i amb el nou estrenat tren AVE que anirà de Madrid a Barcelona i Perpinyà a una velocitat de tres-cents quilòmetres per hora. O bé a peu, que es trigarà, més o menys, uns quatre anys, amb una autopista com les d'Internet. Aquesta autopista, la construïran els xinesos amb cossos humans. Es necessitaran molts milions de cossos, però com que són mil tres-cents milions de cossos, encara en sobran.

Per tal de transformar aquestes plaques de gel en aigua líquida, els americans han descobert un aparell que farà que hi hagi aigua per a tots els llunàtics... La que sobri la faran arribar a Catalunya, perquè no hi hagi escassetat i perquè no vingui del Roine, ni del Segre ni de l'Ebre. Estem segurs que plourà. S'acabaran les restriccions i les discussions i tots farem aquest viatge a la Lluna, on diuen que hi ha aigua.

**Joan Beso i Burón**

aigua a la Lluna

8

si vol publicar els seus escrits

només cal posar-se en contacte amb el Departament de Gent Gran,  
Àrea de Serveis a la Persona, primera planta  
poliesportiu Francesc Calvet, avinguda de Barcelona, 45. Telèfon 93 477 00 51

# Belleza y cuidado de la piel en la tercera edad

En la sociedad actual cada vez está más de moda la incesante búsqueda del mito de la eterna juventud. Surgen más clínicas con nuevos tratamientos que nos prometen elixires, cremas, cirugías y tratamientos que nos devolverán una piel y un aspecto tan juvenil como la de nuestros nietos.

También es cierto y, lo constatamos de forma muy positiva, que cada vez cuidamos más nuestro aspecto físico y es muy grato ver como a las personas ya no les puedes calcular más o menos la edad por su apariencia física ya que cada vez su DNI se corresponde menos con su cara. Las señoras aprenden a cuidar su línea y su piel y, los señores, empiezan a mirarse más detenidamente al espejo y empiezan a consumir alguna que otra crema antiarrugas. Sabemos que el paso del tiempo

contribuye al cambio de nuestro aspecto físico y eso hemos de aceptarlo así, pero la piel dice mucho de nosotros y, poner de nuestra parte en el cuidado de nuestra piel contribuye muy positivamente a mejorar nuestro aspecto y nuestra autoestima.

Cuando una mujer o un hombre llegan a los 60 años el cuidado facial



debe ser más constante y específico ya que, con el paso de los años las arrugas de la piel se pronuncian más y la falta de firmeza o el exceso de piel va en aumento. La piel se vuelve más frágil y vulnerable,

pierde las defensas naturales, y con ella la capacidad de combatir las arrugas, los tejidos se relajan cada vez más, el contorno facial se desdibuja, o la grasa facial se desplaza hacia la papada y bolsas del contorno de los ojos.

Aunque cada persona es diferente y la alimentación y los factores genéticos son determinantes, llegar a esta edad con una piel bonita y bien cuidada no es complicado si hemos mantenido una rutina de hidratación y nutrición adecuada. Pasado el umbral de los 60, además de tener mucho cuidado con los efectos del sol sobre la piel (las radiaciones solares actúan en la piel como aceleradoras de su envejecimiento prematuro) tendremos que aplicar una cosmética activa a través de ampollas ultra-nutritivas, serums y cremas reafirmantes y ejercitar nuestros músculos faciales para mantener al máximo nuestra elasticidad facial.

## Ejercicios para estimular la piel

- Rotar los ojos hacia arriba, abajo y de izquierda a derecha para fortalecer los párpados.
- Para moldear las mejillas y los pómulos, probaremos de cerrar la boca y soplar hasta llenar la cara de manera que las mejillas se inflen. Entonces, realizar un ejercicio con la lengua de izquierda a derecha.
- Para limitar los daños provocados por el gesto de fruncir el ceño colocaremos las yemas de los dedos sobre las cejas y presionaremos hacia adentro y abajo sin llegar a estirar la piel, subiremos y bajaremos las cejas varias veces.
- Para mejorar la elasticidad facial, abriremos la boca como si fuésemos a bostezar pero un poco más, y a continuación como si pronunciáramos la letra A y después la letra O.
- Después de limpiarnos el cutis con paños fríos, nos pondremos delante del espejo y realizaremos todas las muecas que se nos ocurran. El ejercicio evita la flaccidez.
- Para la papada, levantaremos la barbilla y colocaremos los dedos en los músculos de la mandíbula con los hombros relajados hacia abajo y desplazaremos el maxilar inferior hacia delante todo lo que se pueda.

*Con un poco de constancia, una buena limpieza, nutrición, ejercicio (el ejercicio de reírse es muy bueno tanto para la piel como para el espíritu) y un cuidado especial con el tema del sol podemos mantener nuestro rostro más jovial y saludable de una manera sencilla y práctica.*

# EL SEXO en la *gent gran*

Seducir siempre es importante. Por eso hay que intentar que nuestro aspecto sea agradable para nuestra pareja.

Hay quien piensa que con la edad desaparece la posibilidad de la actividad sexual. Nada más lejos de la realidad, las personas mayores son tan capaces como las de otras edades de sentir placer, sobre todo si se sienten amadas.

Las relaciones sexuales forman parte de la vida cotidiana de una pareja que ha tenido muchos años para aprender a disfrutar del sexo. Con el tiempo, hemos aprendido lo que nos hace atractivos y únicos para nuestra

pareja. SEDUCIR siempre es importante y, ahora es el momento de cuidarse para mantener un buen estado de forma física y un buen aspecto para seguir gustando a nuestra pareja.

El sentirse atractivo, el mantener un buen estado de salud, una buena autoestima y conocimiento de uno mismo y el sentirse amado son una buena fórmula magistral para mantener unas buenas y bonitas relaciones sexuales.

*la seducción*

## Mente en forma

Sabemos que con la edad se producen cambios en nuestra actividad mental: necesitamos más tiempo para aprender cosas nuevas y nuestra memoria es más frágil.

Sabemos también que lo que no se usa se oxida. Por lo tanto, si no utilizamos y entrenamos nuestras capacidades, estas se reducirán.

En la vida diaria hay muchas posibilidades de mantenerse en forma: leer, escribir, conversar, relacionarse con los demás, usar las nuevas tecnologías y también hacer crucigramas y pasatiempos.

En la SOPA DE LETRAS hay que buscar las letras que formen las palabras correspondientes a la temática requerida.

## S O P A D E L E T R A S

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

BUSCA 5 PLAZAS DE SANT JOAN DESPÍ



# Bacallà i patates gratinats

### Ingredients:

600 g de bacallà dessalat  
600 g de patates  
2 cebes  
2 rovells d'ou  
1 got de beixamel  
Formatge ratllat tipus emmental  
Oli d'oliva  
Sal  
Pebre

### Elaboració:

Poseu a bullir el bacallà amb aigua 5 minuts a foc suau.  
Peleu i talleu les patates a daus, fregiu-les sense

que arribin a daurar-se, traieu-les de la paella i poseu-les sobre paper de cuina per tal que s'escorri l'oli sobrant.

Talleu les cebes en rodanxes fines i ofegueu-les. Netegeu el bacallà de pell i espines i esmicoleu-lo. Barregeu el bacallà amb les patates i les cebes, salpebreu-lo i esteneu-lo sobre una safata refractària.

En un bol, barregeu la beixamel amb els rovells batuts i dues cullerades de formatge ratllat. Aquesta massa, aboqueu-la sobre el bacallà esmicolat i tireu-hi a sobre la resta del formatge ratllat.

Introduïu la safata al forn, preescalfat a 200 C°, i gratineu-lo fins que la part de sobre estigui daurada.

*Paquita Lima*

# Rotllets de salmó fumat farcits a la mostassa verda



### Ingredients per a 4 persones:

- 400 gr. de salmó fumat. - 1/4 l de nata líquida. - 1 Ceba. - 2 rovells. - Ravenets. - Julivert. - Cibulet. - Mostassa d'herbes. - Oli, vinagre i sal.

### Elaboració:

Separau 12 filets de salmó i retalleu-los per les puntes. Piqueu finament la resta del salmó, així com el julivert i la ceba. Barregeu-ho tot enèrgicament amb la nata que ens admeti (ha de quedar consistent).

Empleneu amb aquesta barreja els 12 filets de salmó que hem separat abans i enrotlleu-los.

Feu una maionesa normal amb els rovells, oli, vinagre i sal, i barregeu la mostassa al gust.

Prepareu els ravenets i piqueu el cibulet en trossos d'1 cm de llarg.

Esteneu la maionesa sobre els quatre plats i espolseu el cibulet.

Col·loqueu tres filets de salmó farcit en cada plat i decoreu-los amb els ravenets.



# Aula cultural

## DE GENT GRAN

<b>30</b> Abril	<b>FITOTERÀPIA PRÀCTICA</b> <b>Afeccions digestives i hepàtiques</b>	<b>Emili Izquierdo,</b> llicenciat en Farmàcia
<b>7</b> Maig	<b>La ciutat i les migracions</b> <b>a través del temps</b>	<b>Associació Cultural Origen</b>
<b>14</b> Maig	<b>SORTIDA</b> <b>Museu d'història de la immigració</b>	<b>Hora:</b> 9.15 hores <b>Preu:</b> 7,50 euros
<b>21</b> Maig	<b>L'origen de les paraules</b>	<b>Servei Local de Català de Sant Joan Despi</b> <b>Anna Molx,</b> responsable del SLC
<b>28</b> Maig	<b>DOMÈNEC I MUNTANER,</b> <b>l'arquitecte</b>	<b>Montserrat Casanoves,</b> llicenciada en Història de l'Art
<b>4</b> Juny	<b>Els efectes del sol sobre la pell</b>	<b>CAP Verdguer Sant Joan Despi</b>



AJUNTAMENT DE  
**SANT JOAN DESPI**

Col·laboradors de  
l'Aula Cultural

