

Butlletí de la GENT GRAN

Número 35 · abril 2009



L'Ajuntament aposta per l'envelliment actiu amb l'oferta de múltiples activitats

Setmana de la Gent Gran

De nou una setmana plena d'activitats recreatives, culturals i esportives

Taller: "La vida a certa edat" per promoure un estil de vida saludable



Els beneficis de la pràctica esportiva



Per una participació activa

Antoni Poveda
Alcalde de Sant Joan Despí

Edita:

Departament de Gent Gran
Ajuntament de Sant Joan Despí

Redacció i maquetació:

Departament de Premsa
i Comunicació

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.*

L'envelliment actiu és el procés d'optimització d'oportunitats per lluitar per la salut, per la participació activa en la vida i per la seguretat d'assolir qualitat de vida quan l'ésser humà envelleix, tenint en compte sobretot que l'envelliment comença en el moment mateix del nostre naixement.

Des de l'Ajuntament, mitjançant el Departament de Gent Gran, es porta a terme un programa anual per fomentar la participació social de les persones grans, mitjançant accions, activitats i recursos per facilitar l'envelliment actiu. Del que es tracta és que la persona, quan arriba a una certa edat, mantingui la seva independència, fomenti la seva participació social i cuidi el seu estat físic i mental.

Colze a colze amb aquesta filosofia que duem a terme en l'àmbit institucional, cal destacar la tasca que realitzen les entitats de gent gran de Sant Joan Despí, que fan possible que la nostra ciutat tingui un col·lectiu de gent gran molt actiu i participatiu.

Com a alcalde, us animo a tots a seguir en aquesta línia tan gratificant.

El envejecimiento activo es el proceso de optimización de oportunidades para luchar por la salud, por la participación activa en la vida y por la seguridad de alcanzar calidad de vida cuando el ser humano envejece, teniendo en cuenta sobre todo que el envejecimiento empieza en el momento mismo de nuestro nacimiento.

Desde el Ayuntamiento, mediante el Departamento de Gent Gran, se lleva a cabo un programa anual para fomentar la participación social de las personas mayores, mediante acciones, actividades y recursos para facilitar el envejecimiento activo. De lo que se trata es que la persona cuando llega a cierta edad, mantenga su independencia, fomente su participación social y cuide su estado físico y mental.


Codo con codo con esta filosofía que llevamos a cabo a nivel institucional, cabe destacar la labor que realizan las entidades de gent gran de Sant Joan Despí, que hacen posible que nuestra ciudad tenga un colectivo de personas mayores muy activo y participativo.

Como alcalde, os animo a todos a seguir en esta línea tan gratificante.

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

Los beneficios del deporte para mantener el cuerpo y la mente activos

Fuentsanta Fernández. Regidora de Gent Gran



El ejercicio y la actividad física en personas de tercera edad, mejora la sensación de bienestar general, fortalece la salud física y psicológica global de las personas, ayuda a mantener un estilo de vida independiente y ayuda también al control de enfermedades. En definitiva, mantiene el cuerpo y la mente activos.

Desde el Ayuntamiento tenemos una amplia programación anual dirigida a fomentar el deporte y todas aquellas actividades que favorezcan un envejecimiento activo. Una de las iniciativas es la próxima celebración de la Semana de la Gent Gran, cuya programación podís consultar en esta revista. Espero que sea de vuestro interés y os animo a participar en la misma.

“La vida a certa edat”, un projecte per fomentar **l’envelliment actiu**



El projecte promou comportaments i estils de vida saludables, potenciant la participació

La vitalitat i la participació són molt importants a l'hora d'arribar a “certa edat”

“La vida a certa edat” és un projecte destinat a fomentar l’envelliment actiu entre la població, seguint les directrius ideològiques que marca la Societat Espanyola de Geriatria i de Gerontologia. En la direcció d’aquesta línia de treball està la periodista Anna Hernández, que té el suport d’un equip multidisciplinari de col·laboradors entre els quals destaca, com a assessora, la psicòloga Pura Díaz Veiga.

El projecte contribueix a la

prevenció de la discapacitat i la dependència promovent comportaments i estils de vida saludables i potenciant la participació social de les persones grans. A Sant Joan Despí es portarà a terme el taller “La vida a certa edat” els propers dies 16,23 i 30 d’abril i 7 i 14 de maig. Si voleu participar, cal que us poseu en contacte amb el Departament de Gent Gran (tel. 93 477 00 51) de dilluns a divendres al matí. Una altra faceta molt important del projecte són els espais en rà-

dio, recopilats a “Portal Mayores” del Ministeri d’Educació, Política Social i Esport.

“La vida a certa edat” vol construir aportacions a la societat al costat de les persones grans i difondre una imatge de l’envelliment ajustada a la diversitat d’aquest important sector de la població amb dilatada experiència vital.

Aplica també criteris de qualitat en tots els seus processos de producció i serveis perquè la seva màxima és la millora

3

VI JORNADA DE REFLEXIÓ DE LA GENT GRAN

12 de maig de 9 a 15 hores

Inscripcions:

Àrea de Serveis a la Persona

Tel: 93 477 00 51

Data límit d’inscripció: 4 de maig

Preu: 6 €

Jornada en la que es reflexionarà sobre els beneficis de la pràctica esportiva amb professionals de l’àmbit i en la que es practicarà esport adequat a les necessitats de la gent gran

Cal portar roba esportiva i calçat còmode i/o sabatilles esportives ja que es faran exercicis físics.

En finalitzar la jornada s’oferirà un aperitiu a tots els participants.

L’organitza: Comissió de Gent Gran i Ajuntament de Sant Joan Despí.

Hi col·laboren: Diputació de Barcelona i “La Caixa”

COS ACTIU
+ MENT ACTIVA
QUALITAT DE VIDA



La rosa de mis amores

En Constantina un jardí
con rosas de mil colores,
me atreví a coger una,
la rosa de mis amores.
La cogí con alegría
con cariño, con pasión,
desde aquel día la llevo
dentro de mi corazón.
El jardinero celoso
la rosa de aquel rosal
la buscaba sin descanso,
nunca la pudo encontrar.
El jardinero murió
de pena entre tantas flores,
yo nunca le quise dar
la rosa de mis amores.
Así vivíamos felices
día tras día, hora tras hora,
hasta que por fin llegó
el día de nuestra boda.
Estábamos en la iglesia,
la miraba con ternura,
en menos que canta un gallo
allí teníamos al cura.
Nos dimos el sí quiero,
el bendijo los anillos.
Con que cariño y orgullo
¡ella me puso el mío,
yo a ella le puse el suyo!
Cumplimos bodas de oro,
ahora somos mayores,
y mi mujer sigue siendo
la rosa de mis amores.
Aquel pobre jardinero
que murió sin descansar
¡Dios lo tenga en su gloria!
por plantar un día el rosal
de aquella bonita historia.

Manuel Cabezas



Diada de Sant Jordi



El dia de Sant Jordi
és festiu pels catalans
la plaça de Catalunya
està plena d'estands
de llibres i roses fresques.
Els fadrins enamorats
i no tan fadrins també
porten tots cofois la rosa
a la nòvia o a la muller.
Les noies no es fan enrere
i busca que buscaràs
fins que troben un bon llibre
per regalar a l'aimat.
Doncs avui tot és gatzara
Tothom està content
i t'oblides per un dia
dels mals de caps, si és que els
tens.

És dia de llegir contes
tothom s'expressa com pot
el cas és participar-hi
com més narradors millor.
Quan el sol va retirar-se
i comença a refrescar
ja refila la tenora
que avui em fa tremolar.
A poc a poc formem l'anella
entrant i unint-nos les mans
no mirem si és blanc o negre
sols pensem que som germans.
No sé què té la sardana
que a tots ens fa vibrar.
La sardana és la dansa més
bella
de totes les danses que es fan i
es desfan.

Concepció Torrents

In Memòriam

Avui el meu escrit és en memòria de les meves germanes
Concepció i Eulàlia. La Concepció, que ja fa dos anys que va
morir i l'enyoro, i com molts, la recordem pel seu caràcter afectuós i
sempre disposada a ajudar als altres.
I ara, el 5 de febrer, l'Eulàlia ha mort a França. La gent de Sant Joan
de quan era un poble petit que tots ens coneixíem, molt bé la coneix
per la seva cordialitat i per les actuacions al teatre. Les bones esto-
nes que vaig passar veient-la interpretar moltes obres d'Àngel Gui-
merà, Folch i Torres... aquella *Terra Baixa*, *L'Hostal de la Glòria*, *La
filla del mar*, *La Ventafocs*, etc. Cada any la retrobàvem i els amics
s'alegraven de veure-la i parlar dels anys de la seva joventut. Ja no
ens veurem més, ens ha deixat per sempre. També a Saint Etienne
ha deixat fills, néts i molts amics. Jo he perdut l'última germana que
em quedava. Que descansi en pau.

Natàlia Carbonell

si vol publicar els seus escrits

només cal posar-se en contacte amb el Departament de Gent Gran,
Àrea de Serveis a la Persona, avinguda de Barcelona 41. Telèfon 93 477 00 51

Los talleres de memoria: un espacio para recordar

La memoria es la capacidad mediante la cual se registra, se retiene y se recuerda la información que obtenemos en nuestra interacción con el mundo.

A medida que nos hacemos mayores empezamos a olvidar cosas, como no recordar donde se dejaron las llaves o las gafas, olvidar el nombre de algún conocido, tener la palabra en la punta de la lengua o entrar a una habitación y no saber a qué se ha ido allí. Pensamos que con la edad perdemos esta capacidad, esta es una falsa idea, con la edad, es cierto que disminuye nuestra capacidad de atención, y precisamente la atención es la función más importan-

te para recordar.

No nacemos con buena o mala memoria, por lo tanto, podemos aprender a mejorarla. Los mayores conservan la misma capacidad de aprendizaje que los jóvenes, la diferencia es que se necesita más tiempo para aprender. La memoria también puede verse influenciada por factores emocionales, educacionales, contextuales, etc. por lo tanto, es posible entrenarla, potenciarla y optimizarla.

Los talleres de memoria son espacios en los que con sencillos ejercicios se estimulan los mecanismos de atención y concentración, y con ello mejorar el recuerdo. Así mismo, los talleres

Consejos para los alérgicos al polen

Los alérgicos al polen pueden seguir estas indicaciones para evitar la excesiva exposición al polen con el aumento de los síntomas que esto produce:

- Conocer el hábitat y la época de polinización de las plantas a las que se es alérgico.
- En época de máxima polinización, evitar dejar abiertas las ventanas, cortar el césped o cuidar el jardín.
- Evitar salir al aire libre los días de viento.
- Llevar gafas de sol al aire libre.
- Usar casco integral durante los viajes en moto.
- Llevar las ventanillas del coche cerradas.
- Durante la época de polinización, evitar las zonas de abundante vegetación. Elegir las zonas costeras.
- Llevar consigo medicación sintomática (antihistamínicos, broncodilatadores...).
- Lavar con frecuencia la ropa de cama.
- Retirar alfombras y moquetas.
- Utilizar cortinas ligeras y lavarlas con frecuencia.
- Hacer la limpieza con un paño húmedo.
- Evitar la humedad en la habitación.
- Evitar las plantas de interior y las flores secas.
- Secar la ropa y el calzado antes de guardarlo.



contribuyen a que los participantes tengan mayor seguridad en ellos mismos, reduciendo las preocupaciones por los fallos de memoria, generalmente benignos, generando más autonomía y menos ansiedad.

Mónica Zevallos
Psicogerontóloga, responsable del taller de memoria de l'Ajuntament de Sant Joan Despí

Para más información:
Departamento de Gent Gran
93 477 00 51

Nuevo logotipo para el Departamento de Gent Gran



A partir de ahora, todos los aspectos relacionados con la gent gran serán identificados con el logotipo creado para tal fin. Una imagen sencilla, activa, clara, que servirá para identificar las actividades de gent gran.

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

Torna la Setmana i variades activitats

Dimarts **12 maig**

JORNADA DE REFLEXIÓ

Cos actiu + ment activa= qualitat de vida

LLOC: Poliesportiu Salvador Gimeno

HORA: de 9 a 15 h

PREU: 6 €

INSCRIPCIONS: Àrea de Serveis a la Persona i entitats de gent gran

OBSERVACIONS:

-En acabar la jornada s'oferirà un refrigeri per a tots els assistents a la jornada

Dijous **14 maig**

SORTIDA A LA FÀBRICA DE CERVESES DAMM

LLOC SORTIDA:

Can Tusquets

HORA SORTIDA: de 9.15 h

(arribada al migdia)

PREU: 3 €

INSCRIPCIONS: Àrea de Serveis a la Persona

OBSERVACIONS: Places limitades



BALLS dies 14 i 15 de maig



Dia 14- Centre Cívic Les Planes a les 16.30 h

Organitza: ADEGPPI

Dia 15- Foment CA a les 16.30 h

Organitza: Associació Amigos del Baile

Dimecres **13 de maig**

SORTIDA DE L'AULA CULTURAL: VISITA GUIADA AL JARDÍ BOTÀNIC DE BARCELONA



HORA SORTIDA: 9'15 h

PREU: 8 €

RECOLLIDA DE TIQUETS: una setmana abans a l'Àrea de Serveis a la Persona

XERRADA: UNA CORRECTA ALIMENTACIÓ ENS AJUDA A PREVENIR MALALTIES I A VIURE AMB MILLOR QUALITAT DE VIDA

LLOC: Casal Can Maluquer

HORA: de 17 a 18 h

ORGANITZA: Associació Can Maluquer



Divendres **15 de maig**

ACTIVITAT NOCES D'OR



de la Gent Gran amb múltiples

Dilluns **18 de maig**

DILLUNS DE MODA I CINEMA

Desfilada de moda de les alumnes del taller de costura + tarda de cinema amb la projecció de la pel·lícula Australia

LLOC: Auditori Miquel Martí i Pol

HORA: 16.30 h

PREU: 2 €

OBSERVACIONS:

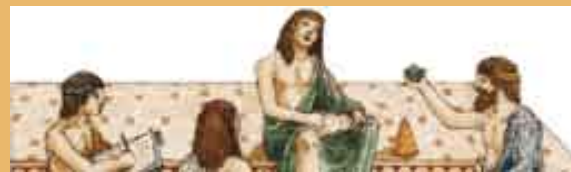
-Cal retirar els tiquets a l'Àrea de Serveis a la Persona, als centres cívics o a la seu de l'entitat organitzadora, l'Associació Amigos del Baile



XERRADA AULA CULTURAL: "LA VIDA A LA GRÈCIA CLÀSSICA"

LLOC: Àrea de Serveis a la Persona

HORA: de 17 a 18 h



Dimarts **19 maig**

MOSTRA DE PASTISSOS + HAVANERES I ROM CREMAT AMB ELS PIRATES

Els Pirates
Havaneres i cançó de taverna



LLOC: Centre Cívic Les Planes

HORA: 17 h

INSCRIPCIONS: Departament de Gent Gran, centres cívics i entitats de gent gran

OBSERVACIONS:

-Per assistir a aquesta activitat cal recollir tiquet

Dijous **21 de maig**

ENTRE TOTS ELS GRANS FEM UN GRAN PUZZLE

Tu també hi ets
Exposició i mostra de
tallers de gent gran



LLOC: Àrea de Serveis a la Persona

HORA: de 10 a 19 h

OBSERVACIONS: Hi haurà exposició de manualitats, puntes de coixí i moda més una exposició fotogràfica de la gent gran de Sant Joan Despí

Dimecres **20 de maig**

TORNEIG DE PETANCA

LLOC: Pistes de petanca Sol Solet

INSCRIPCIONS:

A les entitats de petanca de gent gran, organitzadores de la competició



Divendres **22 de maig**

DINAR POPULAR

LLOC: Poliesportiu del Mig

HORA: 13.30 h

PREU: 10 €

OBSERVACIONS:

-Ball amb el grup Solimar i actuació dels participants al taller de balls de saló de la gent gran.
-Per assistir-hi cal comprar el tiquet a l'Àrea o als centres cívics de la ciutat.



Colònies esportives al Pirineu aragonès

L'Ajuntament de Sant Joan Despí organitza una estada esportiva i cultural per a gent gran al Centre d'Activitats de Campo, al cor del Pirineu aragonès, en concret a la vall de Benasc (Osca), en un lloc de clima ideal envoltat de boscos i muntanyes. Des d'aquest indret es faran diverses excursions i visites, d'entre les quals a Ainsa, amb el seu nucli antic declarat Conjunt Històric-Artístic.

Una sortida de gran interès per fer caminades i descobrir llocs de gran valor cultural i paisatgístic.

Aquestes colònies es faran els dies 4 i 5 de juny a un preu de 100 euros per persona.

Les inscripcions es poden fer a l'Àrea de Serveis a la Persona (Departament de Gent Gran) fins al 22 de maig.



Centre d'Activitats de Campo



Vila d'Ainsa

PROGRAMA DEL VIATGE

DIA 4:

Arribada a Campo, allotjament i presentació de l'activitat.
Dinar.
Passeig a l'ermita de San Blacut i mirador de Collabardina + passeig pel poble de Campo.
Sopar.
Activitat de nit.

DIA 5

Esmorzar.
Visita al Museu de Jocs Tradicionals, joc típic del poble de Campo (juego de las brillas).
Dinar.
Excursió a Ainsa.
Retorn a Sant Joan Despí

Passegem per Sant Joan Despí

Properes sortides

5 de maig

2 de juny

1 d'octubre

6 d'octubre

3 de novembre

En cada sortida es variarà l'itinerari.
L'inici es fa sempre a les 9.30 h des del passeig del Canal cantonada amb Creu d'en Muntaner



Els beneficis de l'esport per a la salut

Per què és recomanable fer exercici?

-Perquè produeix un augment del reg sanguini. Les nostres articulacions es van quedant rígides a mesura que passen els anys perquè cada cop es més difícil que hi arribi la sang amb suficient quantitat, per això moltes vegades quan iniciem una activitat notem dolor a les zones que actuen, però aquest va desapareixent o com a mínim disminuint, a mesura que anem fent aquest moviment. Doncs bé, fent exercici periòdicament fem que aquestes zones es mantinguin més ben irrigades, per tant tindrem menys molèsties articulars.

-Augmenta la massa muscular. Fent esport fem treballar els nostres músculs, que gràcies a això es faran més forts. Amb una musculatura més forta farem que els nostres ossos estiguin més ben protegits. Mantenint forta la musculatura de l'esquena ens serà més fàcil mantenir la columna recta, això ens estalviarà o com a mínim alleugirà possibles problemes cervicals i lumbar.

-Millora de la higiene postural: a part del que hem dit anteriorment, amb l'exercici ens acostumem a mantenir la posició del cos correctament, aprenem a evitar moviments que ens perjudiquen per substituir-los per d'altres que ens ajuden, així que petites coses de la vida quotidiana les farem amb més facilitat.

-Millora de la capacitat aeròbica. L'esport fa que treballi el cor, a mesura que realitzem una activitat habitualment farem que el nostre cor tingui més capacitat i força, de manera que per fer el mateix esforç cada cop ens costarà menys. D'aquesta manera, farem que els nostres pulmons rebin més oxigen,



cada cop podrem caminar més estona, pujar i baixar escales sense ofegar-nos, aguantar més balls a les festes....

-Menys greix corporal. A mesura que el nostre cos va fent una activitat física, va cremant part dels greixos que tenim acumulats, això fa que disminuïm la càrrega sobre els nostres ossos i articulacions i baixi el nivell de greix a la sang, que com tots sabem pot arribar a ser perillós per a la nostra salut.

-Disminució de líquids acumulats. Amb el moviment, fem que el líquid que tenim acumulat ja sigui a les cames, zona abdominal, etc., es vagi eliminant, perquè augmenta el reg sanguini, millora la circulació d'aquests líquids que a poc a

poc es van eliminant.

Està comprovat que les persones que fan esport regularment, han d'anar menys vegades al metge i necessiten menys medicines. Aquestes ja són raons de pes, però també hi ha avantatges psicològics i sociològics ja que normalment fem activitats amb d'altres companys, treballem plegats, xerrem... Fer esport ens dóna l'oportunitat de conèixer gent nova, de compartir tant l'esforç com l'esbarjo.

Quan una persona es troba bé i es veu bé, està de més bon humor, per tant és més feliç.

LIDIA GUERRERO
Assessora esportiva

Activitats per a gent gran al poliesportiu Francesc Calvet

Al poliesportiu Francesc Calvet l'Ajuntament ofereix activitats per a la gent gran, dirigides per monitors especialitzats.

Activitat física:

Es realitzen diferents activitats a la pista del poliesportiu com ara treball de coordinació, flexibilitat, jocs, tonificació muscular o relaxació, adaptant els exercicis a les possibilitats de cada usuari/ària.

Dilluns i dimecres de 10.15 h a 11.15 h

Dimarts i dijous de 10.30 h a 11.30 h

El preu de l'activitat física és de 21.90 € tot el trimestre

Activitat aquàtica:

En aquesta activitat es pot aprendre a nedar a la piscina mitjana que fa un metre de fondària, o bé perfeccionar els estils o fer un manteniment a la piscina gran. Els grups d'activitat es fan segons el nivell de cada usuari/ària.

Dilluns i dimecres de 12.00h-12.45h

de 12.50h-13.35h

El preu de l'activitat és de 38,50€ trimestre.

Recordem que actualment el poliesportiu està en obres per a donar més serveis.

El Casal Can Maluquer organitza la seva **Setmana d'Homenatge a la gent gran**

DILLUNS 4 DE MAIG

Exposició de pintura, narrativa, poesia, fotografia i treballs manuals. (Oberta fins al dia 10 de maig)

17 h- Cant coral. Actuaran les corals:
Coral de Bellvitge
Les Veus del Casal
seguidament actuarà el Dúo Comodín

DIMARTS 5 DE MAIG

De 10 a 12 h- Presentació i exposició de truites
17 h- Gran ball a càrrec del teclista Manel
19 h- Degustació de truites i refresc

DIMECRES 6 DE MAIG

10 h- Desempats jocs de taula
10.30 h- Concurs de dards
17h- Projectió d'una pel·lícula



SORTIDA A EMPURIABRAVA I ROSES

DIA: 18 D'ABRIL
SORTIDA: 8 HORES
ORGANITZA: ADDEGPI

MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:
ASSOCIACIÓ ADDEGPI
(CENTRE ANTONIO MACHADO)

DIJOUS 7 DE MAIG

10 h- Torneig de petanca
De 17 a 19 h- Quina



DIVENDRES 8 DE MAIG

8 h- Excursió a Berga
Autocar cedit per la Generalitat de Catalunya

DISSABTE 10 DE MAIG

10 h- Partides simultànies d'escacs
11.30 h- Sardana de germanor
12. h- Lliurament de premis de les diferents modalitats



XERRADES I SORTIDES DE L'AULA CULTURAL :

15 d'abril (9.15 h): Visita guiada als camps de conreu de Sant Joan Despí

22 abril: Lectures de Sant Jordi

29 abril: Orígens de la nostra tradició sardanista

6 de maig: Dietes dissociades, són una solució pel control de pes de la gent gran?

13 de maig: Visita guiada al Jardí Botànic de Barcelona

20 de maig: La vida a la Grècia clàssica

27 de maig: Els romans a Catalunya

3 juny: Arribada del món clàssic a la península. El llegat d'Empúries

Per a més informació d'horaris i preus, consulteu el programa específic de l'Aula Cultural

10 LA RECETA **Quiche de espinacas**

Ingredientes:

400 gr. de espinacas congeladas
Pasta brisa
½ cebolla
200 gr. de nata líquida (cocina)
Queso rallado

Preparación:

Poner a calentar el horno a 200 grados.

En una bandeja poner la pasta brisa bien extendida hasta el borde, pincharla bien con un palillo y tapar con paper de aluminio (el papel de aluminio tiene que presionar bien la pasta). Ponerla en el horno durante 10 minutos. Transcurrido ese tiempo, quitar el papel y dejar 5 minutos más. Sacar del horno. Hervir las espinacas. Saltear la cebolla (cortada pequeña) y cuando esté dorada añadir las espinacas (escurridas), un poco de sal y dar un par de vueltas para mezclar. Retirar del fuego. Poner en un bol los 4 huevos y batir, junto con la sal, el queso rallado, la nata líquida, las espinacas y un poco de orégano. Con lo anterior, rellenar la bandeja con la pasta brisa, meter al horno 25 minutos a 200 grados. Antes de sacar del horno, pinchar con un palillo. Si el palillo sale un poco manchado dejar cocinar unos minutos más.



Paquita Lima



Al 2010 tothom amb TDT, amb més canals i millor qualitat

La Televisió Digital Terrestre (TDT) és el resultat d'aplicar la tecnologia digital al senyal de televisió. El sistema de transmissió és per ones a través de l'atmosfera tal com es feia fins ara i que es rep per les mateixes antenes d'UHF que hi ha instal·lades als terrats.

Un dels perquès del canvi l'hem de trobar en el fet de les problemàtiques que ens trobem en l'actual sistema analògic: dobles imatges, interferències i gra (neu). El senyal digital, molt més robust, ens permet processar només el senyal que ens arriba amb més qualitat evitant altres senyals rebotats i que en el sistema analògic ens donen les dobles imatges.

Un altre avantatge del sistema digital és el que, igual que fan els sistemes de telefonia mòbil, el receptor pot seleccionar entre senyals (canals) iguals, però que arriben a diferent nivell (de repetidors propers), seleccionant el de més qualitat, amb això s'eviten les interferències. També ens permet canviar de lloc (comarca, població...) sense haver de canviar la programació de les emissores que ens arriben.

En resum la TDT ens ofereix:

- Mes canals de televisió.
- Millor qualitat d'imatge i so.

- So multicanal
- Rebre canals de ràdio amb més qualitat.
- Serveis interactius. MHP.

Per rebre la TDT què hem de fer?

-Comprovar la cobertura a la comarca. Al Baix Llobregat tenim una oferta d'almenys uns 45 canals de TV entre locals i nacionals.



-Adaptar l'antena, ja sigui individual o col·lectiva. En general, a les antenes individuals no cal fer-hi res excepte que tinguin molts anys. Com que la majoria són antenes col·lectives, sí que caldrà assegurar-se que hi ha instal·lats els amplificadors necessaris.

-Disposar d'un receptor de TDT. Si fa poc que hem canviat el televisor probablement ja disposarà de receptor de TDT. Si no, podem comprar un receptor extern de TDT que es connecta al televisor per l'euroconnector.

Si decidim canviar el televisor assegurem-nos que el nou pot rebre la TDT i millor si la pantalla és de 16/9, ja que a més de les pel·lícules i DVD, cada cop hi ha més programació en aquest format.

Per què mes canals?

Encara que l'espai radioelèctric UHF sigui el mateix, la tecnologia digital ens permet que en l'espai que abans teníem un canal analògic ara hi pugui haver un múltiplex de 4 o 5 canals i, a més, que estiguin més propers. Cosa que ens permet que n'hi càpiguen més, així a més dels habituals multiplicats per 4 podem tenir una oferta de canals públics i privats que només siguin d'àmbit local (televisions locals). A Sant Joan Despí ens arriben de moment, com a canals locals, els de Barcelona públics i privats (Barcelona TV, TV Badalona, TV L'H, TV Besòs, Canal Català Barcelona, Localia, Canal 25 TV i Urbe TV) i els locals privats del Baix Llobregat (ETV-Llobregat, Localia, Tele Taxi TV i Uniprex TV).

Què més cal tenir en compte?

Que les emissions en el sistema analògic tenen una data de finalització i llavors només tindrem la TDT. L'apagada analògica té diferents dates segons les comarques i està previst que el final sigui el 3 d'abril de 2010.

11

Mente en forma SUDOKU

Sudoku es un juego de rompecabezas matemático de colocación que se popularizó en Japón en 1986 y se dio a conocer como un juego de lógica en el ámbito internacional en 2005.

El objetivo del juego es rellenar una cuadrícula de 9x9 celdas dividida en subcuadrículas (también llamadas "cajas" o "regiones") de 3x3 con las cifras del 1 al 9 partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las celdas.

No se debe repetir ninguna cifra en una misma fila, columna o subcuadrícula. De alguna forma el Sudoku se basa en la búsqueda de la combinación numérica perfecta. Profesores de todo el mundo lo recomiendan como método para desarrollar el razonamiento lógico.

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

gent gran visita Valencia

El grupo participante pudo disfrutar de una visita al Museo del Artista Fallero y, después de comer en un céntrico restaurante, visitar diferentes fallas y la ofrenda floral.

Una jornada agradable, en buena armonía, en la que el colectivo de la gent gran disfrutó del ambiente de fallas, ataviados todos -¡cómo no!- con el correspondiente pañuelo fallero.

Fallas Falles

2009

VLC ■ VALENCIA

El Departamento de Gent Gran del Ayuntamiento organizó una salida cultural el pasado 17 de marzo, en esta ocasión en autocar a Valencia, aprovechando la celebración de las tradicionales fallas.

