



L'ESBARJO

65

Desembre 2025
Caldes de Montbui

E. Hugué

COLÒNIES PER A GENT GRAN



LLENÇA'T A L'ESTIU



LA FESTA GRAN



GESTIÓ DE L'ESTRÈS



COLÒNIES PER A GENT GRAN

Les colònies per a gent gran formen part del programa municipal *Gent Gran Activa* de l'Ajuntament de Caldes de Montbui que porta a terme amb la col·laboració de la Fundació Santa Susanna des de l'any 1989.

Són unes vacances en grup on es promou la relació i la convivència durant l'estada a un alberg o casa de colònies. Es porten a terme activitats lúdiques, culturals i esportives adaptades a les diferents necessitats de les persones que hi participen.

Enguany les colònies tenien el lema "*A trip in time*" (Un viatge en el temps) i s'han realitzat de l'1 al 5 de setembre a un alberg de L'Hospitalet de l'Infant.

Les persones participants han dit:

"Em vaig apuntar a les colònies per primera vegada fa tres anys, amb el meu marit, quan vam venir a viure a Caldes per integrar-nos. Ens va ser útil per conèixer altres persones. Quan cal fer activitats en grups petits, els monitors intenten que no anem sempre amb les persones que ja coneixem, sinó que potencien que ens relacionem amb tothom i així tothom està integrat."

Alicia Borrelli

"Han sigut les primeres colònies per a mi i pel meu marit i ens ho hem passat molt bé. M'ha agradat la companyonia entre totes les persones del grup i amb els monitors. Hem gaudit fent les activitats, a les sortides a la platja, banyant-nos a la piscina i passejant pel poble i pels entorns."

Victoria Valderrama



“Les companyes de gimnàstica i balls i danses em van animar a anar les colònies. Amb el meu marit vam participar en una trobada del grup de colònies i en una sortida per visitar la casa i, finalment, ens vam apuntar tots dos a les colònies d'estiu. Ens ho passem bé amb tot el grup. I quan compartim la casa amb altres grups d'infants o joves, ens agrada fer activitats tots junts i tots ens ho passem bé. Des que anem a les colònies, ara saludem a moltes persones pel carrer, sobretot els dimarts al mercat.”

Maite Diaz

“És la primera vegada que vaig de colònies. Me'n va parlar una amiga, vaig decidir provar-ho. M'han agradat molt i, si puc, vull repetir l'any vinent. El que més m'ha agradat ha sigut platja, la piscina i les activitats que vam fer tots junts.”

Paquita Tinoco

Vols escoltar el programa Vivències de Ràdio Caldes, gravat el setembre de 2025, dedicat a les colònies per a gent gran?



LLENÇA'T A L'ESTIU



Cada mes de juliol, el programa municipal *Gent Gran Activa* de l'Ajuntament de Caldes de Montbui, porta a terme activitats d'estiu.



“Llença't a l'estiu” és una programació de dilluns a divendres, durant quatre setmanes, amb activitats lúdiques i esportives per promoure les relacions en grup i el benestar físic de les persones grans.

És una ocasió per conèixer i provar les activitats que s'ofereixen trimestralment i, alhora, per descobrir noves aficions i compartir-les amb altres persones.

Les activitats dutes a terme aquest any han sigut: ioga, riure, relaxació, cinefòrum, treball de la memòria, caminades i balls.

Les persones participants han dit:

“A l'estiu prefereixo fer activitats amb les amigues en lloc de quedar-me a casa. Llença't a l'estiu m'ha agradat perquè cada dia fèiem coses diferents. Per exemple, un taller de riure per descarregar tensions i sentir-me nova, o el cinefòrum per parlar de la sexualitat a la vellesa.”

Teresa Portolés

“És la primera vegada que participo i m'ha agradat molt. He conegut noves persones del poble i m'he divertit molt. Cada dia era una sorpresa perquè fèiem activitats diferents i era molt amè.”

Pilar Martínez



LA FESTA GRAN



El passat 13 d'octubre va tenir lloc la 18a edició de la Festa Gran: una festa participativa i inter-generacional amb motiu de la festa major.

Enguany ha canviat d'ubicació i s'ha realitzat per primera vegada a la plaça de Catalunya. En els seus inicis s'havia realitzat a l'envelat i, més tard, a la plaça de la Font del Lleó.

Persones de totes les edats van poder gaudir conjuntament de les activitats programades. Després d'agafar forces amb una bona xocolatada, tothom estava convidat a participar en els jocs i les danses proposades, o bé drets des del centre de la plaça o bé asseguts a les cadires i bancs.

L'organització de la Festa Gran és a càrrec de la Coordinadora de gent gran: un espai de participació on es troben persones representants de diferents grups i entitats relacionades amb la gent gran de Caldes que volen potenciar l'envelliment actiu i saludable. Forma part del programa Gent Gran Activa de Caldes de Montbui.



GESTIÓ DE L'ESTRÈS

El projecte “Ment i moviment” es basa en la interrelació i influència mútua entre el cos i la ment.

Científicament, s'ha demostrat que fent activitats físiques potenciem el bon funcionament del nostre cervell. I també està demostrat que dur a terme activitats mentals ajuda a tenir un millor control del nostre cos.

“*Ment i moviment*” ajuda a prendre consciència d'aquesta interrelació tot potenciant les nostres habilitats motrius i cognitives i, alhora, afavorint un millor benestar emocional i una millor actuació davant de qualsevol situació.

Què és l'estrès?

L'estrès és una reacció de tensió física i psicològica que experimenta el nostre cos davant situacions que són percebudes com a amenaçadores, desafiants o aclaparadores, on les demandes superen els recursos de la persona per afrontar-los.

Com afecta l'estrès?

Si una situació estressant es perllonga en el temps, poden aparèixer símptomes físics i mentals:

- **Símptomes físics:** mal de cap, dolor d'esquena, tensió muscular, diarrea o restrenyiment, acidesa estomacal, rampes, reflux gàstric o nàusees, etc.
- **Símptomes emocionals:** frustració, ansietat, irritabilitat, bloqueig mental, depressió, pànic, por, etc.



L'activitat física estimula l'activitat mental
i l'activitat mental coordina l'activitat física.



Què necessitem per gestionar l'estrès?

Una bona gestió de l'estrès implica buscar un equilibri entre:

- Les obligacions (personals, laborals, familiars, etc.)
- La tranquil·litat mental.

Per trobar aquest equilibri, és important:

- Reconèixer els nostres límits,
- Marcar-nos objectius realistes i assequibles, i
- Saber dir “no” quan creiem que no podem assumir una obligació o tasca.

Com podem millorar l'estrès?

Podem disminuir l'estrès cuidant la ment i el cos fent activitats que ens produeixen benestar i aconseguir una bona salut mental i física.

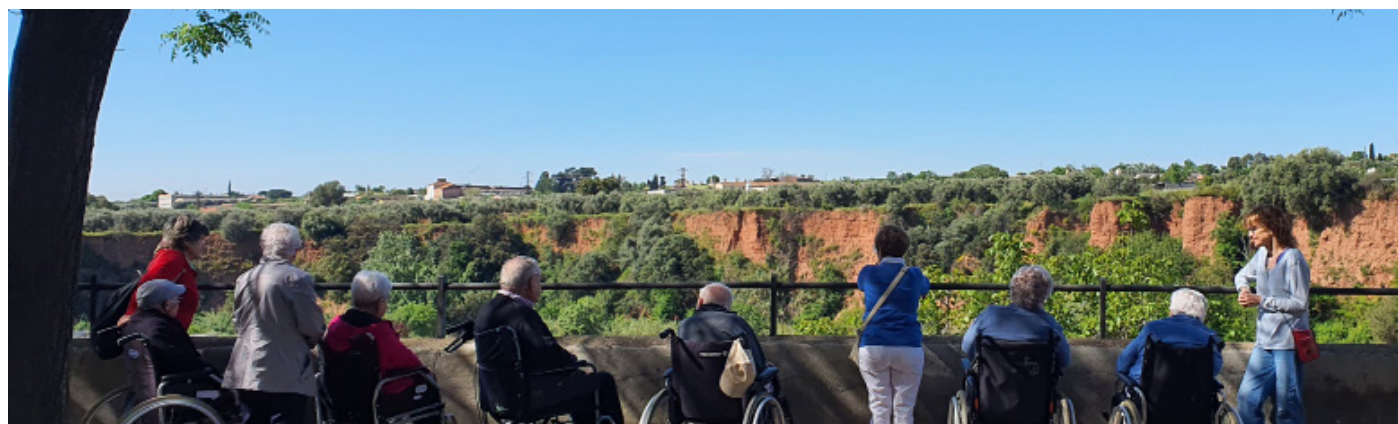
D'aquesta manera disminuïm el cortisol (hormona de l'estrès) i augmentem la serotonina (hormona de la felicitat).

Alguns exemples per millorar l'estrès:

- Practicar exercici físic regular
- Tècniques de relaxació o meditació
- Seguir una dieta equilibrada
- Jugar amb els nostres nets
- Fer-se massatges
- Dormir les hores necessàries
- Escoltar els sons de la natura
- Sortir amb amistats
- Escoltar música relaxant
- Passejar pel bosc o la platja
- Practicar ioga
- Ballar

...

Vols escoltar el programa
Vivències de Ràdio Caldes,
gravat el setembre de 2025,
dedicat al projecte Ment i
moviment?



INFORMACIÓ PER A GENT GRAN

Casal de Gent Gran

Espai municipal de relació.
Accés lliure i gratuït
Lloc: Les Cases dels Mestres
Horari:
de dilluns a divendres de 9:00 a 20:00
dissabtes i diumenges de 10:30 a 13:30
i de 16:00 a 20:00

Guia de recursos per a gent gran

Descarrega-la:
www.caldesdemontbui.cat/gentgran



Atenció especialitzada en gent gran a l'Oficina d'Atenció al Ciutadà

A l'Ajuntament de Caldes de Montbui

Servei jurídic per a gent gran

Servei d'informació, orientació
i assessorament jurídic.
Cal sol·licitar-lo a Les Cases dels Mestres

Activitats per a gent gran activa

L'Ajuntament organitza activitats periòdiques
per promoure una vellesa activa:

loga
Balls i danses
Gimnàstica
Taller de memòria
Activitat al parc
Marxa nòrdica
La vellesa es una oportunitat

Més informació: Les Cases dels Mestres



Caldes de Montbui
Ciutat amiga de la Gent Gran

LES CASES DELS MESTRES

 93 115 09 47



casesdelsmestres@caldesdemontbui.cat



c. Gregori Montserrat, núm. 4,
Caldes de Montbui



Ajuntament de
Caldes de Montbui

93 865 56 56

www.caldesdemontbui.cat



SANTA
SUSANNA

93 865 49 94

www.fundaciostasusanna.cat