



L'ESBARJO

66

Juny 2026
Caldes de Montbui

E. Huguet

Activitat al parc



Combatre la calor



Els drets de les persones consumidores



Prevenir la demència: és possible?



ACTIVITAT AL PARC



Què és?

L'activitat consisteix en la realització d'estiraments i moviments suaus i harmònics. És una opció per mantenir-se actiu i promoure la salut en companyia d'altres persones a l'aire lliure.

Quan?

Els dijous d'11:00 a 12:00 h, al parc de l'Estació. Opcionalment, hi ha l'opció de participar prèviament en l'activitat "Marxa nòrdica" que es realitza just abans de l'activitat al parc: els dijous, de 9:00 a 11:00 h (sortida des de la plaça de Catalunya).

És una activitat gratuïta i sense inscripció que es realitza durant el curs escolar. Forma part del programa Gent Gran Activa de l'Ajuntament de Caldes de Montbui.

Beneficis

- Gaudir dels espais verds i de l'aire lliure.
- Millorar la flexibilitat.
- Mantenir el rang de moviment de les articulacions per facilitar les tasques diàries de la vida diàries de la vida diària de forma segura.

Els participants han dit...



"Vaig animar-me a provar-ho perquè ja coneixia el monitor de l'activitat de ioga on ja realitzem alguns dels estiraments com els que es fan al parc. El que més m'agrada és estar a l'aire lliure i el grup de persones: hi ha molt bon ambient. Ho recomano a tothom, del més gran al més jove!"

Roser Paniza



"Fa uns tres anys que hi participo tot i que de forma esporàdica. No puc fer la marxa nòrdica, així que vaig directament al parc quan ens ajuntem tres o quatre persones amb dificultats per caminar per anar-hi junts amb el cotxe. M'agrada fer l'activitat al parc, cadascú fa fins on arriba. Sobretot m'agrada estar en companyia, és un grup molt divertit."

Josep Creus

COMBATRE LA CALOR



L'Equip d'Atenció Primària de Caldes de Montbui, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Caldes de Montbui, inicia "Teixint Salut": un cicle de sessions informatives per a la promoció de la salut en gent gran.

La primera sessió ha estat dedicada a combatre la calor. La Laura Calba, dietista i nutricionista del CAP de Caldes de Montbui, destaca que les persones grans són persones més vulnerables perquè:

- en envellir el cos regula pitjor la temperatura,
- es té menys sensació de set,
- les malalties cròniques augmenten el risc de complicacions, i
- alguns medicaments poden afavorir la deshidratació.

La hidratació: la millor protecció

- Beu líquids sovint: aigua, infusions fredes, brou fred, gaspatxo, etc.
- No esperis a tenir set.
- Porta sempre una ampolla.
- Limita el consum d'alcohol, begudes molt ensucrades i l'excés de cafeïna.
- Menja aliments frescos i lleugers.



Recomanacions per combatre la calor

- Evita sortir o fer activitat física a les hores de més calor.
- Utilitza gorra o barret.
- Porta roba lleugera i clara.
- Mantén la casa fresca.



**Cuida't i ajuda a cuidar els altres trucant o visitant
persones grans que viuen soles.**

Teixint Salut

Cicle de sessions informatives per a la promoció de la salut en gent gran.



Espai Entitats de Les Cases dels Mestres
C. Gregori Montserrat, 4 | Caldes de Montbui
Una sessió mensual d'**11 a 12 hores (Sala A)**

**21 de
setembre**

Ús de l'aplicació La Meva Salut
Sessió informativa per facilitar l'ús de l'aplicació La Meva Salut.
A càrrec de professionals d'atenció a la ciutadania del CAP.

**19
d'octubre**

Exercici físic adaptat a l'edat
Sessió informativa sobre exercici físic adaptat a la gent gran. A càrrec del fisioterapeuta del CAP.

**16 de
novembre**

Qui decidirà per tu? Coneix les voluntats anticipades
Sessió informativa sobre el document de voluntats anticipades. A càrrec de treball social sanitari del CAP.

**14 de
desembre**

Prevenició del deteriorament cognitiu i les demències
Sessió informativa sobre prevenició del deteriorament cognitiu i envelliment saludable. A càrrec del referent de benestar emocional del CAP.



No cal inscripció. Les places estan limitades a l'aforament de la sala.

Organitza: Equip d'Atenció Primària Caldes de Montbui

Col·laboren:

 Institut Català de la Salut
Atenció Primària

 Generalitat
de Catalunya

 Ajuntament de
Caldes de Montbui

ZC/ AI M0 "Jul de 3435

ELS DRETS DE LES PERSONES CONSUMIDORES



El dia 15 de març se celebra el Dia Mundial dels Drets dels Consumidors.

Amb motiu d'aquesta data, l'Oficina Municipal d'Informació a les Persones Consumidores de Caldes de Montbui (OMIC) va organitzar, conjuntament amb la Diputació de Barcelona, l'exposició "Lidera el teu consum" a l'edifici del Carme.

Un grup de persones participants en el programa Gent Gran Activa van poder gaudir d'una visita comentada a càrrec de Mireia Anglada, la tècnica responsable de l'OMIC. Van poder conèixer els drets de les persones consumidores i resoldre dubtes.

Quins drets tenim?

Quan comprem un producte o contractem un servei, sigui presencialment o en línia, som persones consumidores i hem de conèixer els nostres drets:

- **Dret a la informació:** conèixer les característiques i preu del producte abans de comprar o del servei abans de contractar.
- **Dret a la protecció de la salut i a la seguretat:** sense riscos per a la nostra salut.
- **Dret a la protecció dels interessos econòmics i socials:** exigir les condicions anunciades i rebre el contracte i justificants de pagament.
- **Dret a la indemnització i la reparació de danys.**
- **Drets lingüístics:** ser atesos i rebre els documents en la llengua oficial que escollim.
- **Dret a la protecció jurídica i administrativa si no es respecten els nostres drets.**
- **Dret a la representació, la consulta i participació:** les associacions de consumidors representen els interessos dels consumidors.

Com puc reclamar?

Si consideres que no s'han respectat els teus drets, pots reclamar:

1. Cal sol·licitar un full oficial de reclamació, queixa o denúncia a l'establiment i emplenar-lo.
2. Si passat un mes no hem rebut una resposta satisfactòria, podem adreçar-nos, entre d'altres, a:

- **Agència Catalana del Consum**
consum.gencat.cat

- **Oficina Municipal d'Informació a les Persones Consumidores (OMIC) de Caldes de Montbui**
carrer Bellit, 7-9, Edifici A, 2a planta
93 862 70 25
omic@caldesdemontbui.cat
Atenció telefònica: de dilluns a divendres de 10:00 a 14:00 h
Atenció presencial: els dimarts i dijous de 10:00 a 14:00 h

Més informació:
**Guia de consum
per a les persones grans**

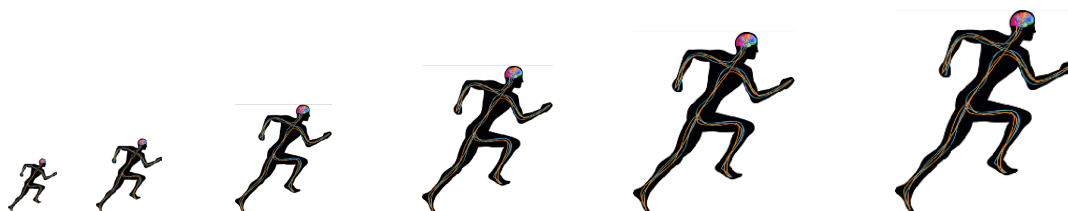


PREVENIR LA DEMÈNCIA: ÉS POSSIBLE?

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.



**L’activitat física estimula l’activitat mental
i l’activitat mental coordina l’activitat física.**

La darrera sessió del projecte “Ment i moviment” va estar dedicada a la prevenció de la demència. Va anar a càrrec del Miguel Angel Gancedo, monitor d’activitat física del programa municipal Gent Gran Activa, i l’Isabel Casanovas, psicòloga de la Fundació Santa Susanna.

Què és la demència?

La demència no és una malaltia específica, sinó un conjunt de símptomes adquirits. Està causada per una malaltia del cervell que comporta la destrucció o pèrdua de neurones.

Implica la pèrdua progressiva i persistent de les funcions intel·lectuals, de la capacitat d’autocura i de viure autònomament.



Envelliment normal i envelliment patològic

La pèrdua de neurones és un procés natural. El cervell canvia dràsticament des de la infància fins a la vellesa.

La principal diferència resideix en la capacitat de la persona per funcionar de manera autònoma en el seu dia a dia.

En l’envelliment normal succeeixen canvis físics i canvis cognitius previsibles i lleus, mentre que en l’envelliment patològic hi ha una forta davallada de les capacitats cognitives.

Com podem prevenir la demència?

Entre un 40% i un 45% dels casos de demència es podrien prevenir o retardar.
Com?

- Cuidar la salut cardiovascular: controlar el colesterol, la hipertensió arterial i la diabetis.
- Hàbits de vida saludable: evitar el tabac, l'alcohol i el sobrepès.
- Activitat física i mental: fer exercici físic regularment i mantenir la ment activa.
- Salut emocional i descans: tenir cura de la salut mental i descansar adequadament.
- Factors socials i sensorials: evitar l'aïllament i tractar la pèrdua auditiva i visual.

Algunes propostes per prevenir la demència

- Canviar les nostres rutines
- Fer el repàs del dia: intentar recordar tot el que has fet durant el dia amb el màxim de detalls
- Llegir un llibre o un text i fer un resum
- Càlcul mental
- Jocs de taula i passatemps
- Canvi d'itinerari habitual per anar a un lloc conegut
- Nous aprenentatges: tocar un instrument, un idioma, etc.
- Portar una dieta saludable i descansar bé
- Sortir amb les amistats
- Ballar
- Caminar 30 minuts al dia a pas lleuger
- Cuinar una recepta que habitualment no fem
- Meditació i relaxació
- Escoltar música
- Practicar esport
- Visitar una exposició o un museu
- Mirar una pel·lícula
- ...



**Davant de qualsevol sospita o signe d'alarma,
cal adreçar-se al professional de medicina de capçalera.**

**Vols escoltar el programa Vivències de
Ràdio Caldes, gravat el maig del 2026,
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

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.fss.cat