



El Torreón

PENSIONISTES

INFORMACIÓ SINDICAL

NÚM. 574
GENER-FEBRER 2023

NUEVO AÑO Y NUEVOS PROYECTOS

Recuerdos de la última excursión de dos días a Peñíscola y Morella

De nuevo entramos en un nuevo año y deseamos que todos estemos bien de salud y aunque podemos tener nuestros achaques queremos seguir con nuestra actividad y poder encontrarnos con nuestros compañero y amigos de siempre.

En el mes de diciembre se realizó una excursión de dos días a Peñíscola y Morella, debido a que no cumplíamos la cantidad de personas para realizarla, a última hora tuvimos que cambiar la agencia de viajes para poder realizarla. Los comentarios que hemos recibido han sido favorables ya que se han encontrado a gusto tanto en el hotel, como en la visita a Morella a pesar de que la lluvia nos acompañó durante todo el día.

Deseamos que esto sirva para que todos os animéis a seguir viniendo a las excursiones que organizamos con mucha ilusión el equipo del despacho de ATAB.



FOTOS DE LA CENA DE NAVIDAD EN EL RESTAURANTE PASA-TAPAS

También exponemos unas fotos de la comida de Navidad de Jubilados que hicimos en Diciembre. Os animamos a todos para que en próximas actividades seamos más.



CALÇOTADA EN SANT MARTI DE TOUS

SABADO DÍA 4 DE MARZO

Salida de Barcelona de la calle Consejo de Ciento 528 (entre Padilla y Lepanto) a las 7,30 horas y de la Central de Cornellà a las 8,00 horas seguiremos ruta hasta llegar a destino, donde desayunaremos BAGUET CON JAMÓN, VINO AGUA Y CAFES.

Sant Marti de Tous está situado en la parte occidental de la comarca del Anoia, provincia de Barcelona.

Después de desayunar visitaremos el **Museo del Tren en Miniatura** (entrada incluida en la excursión) y en el tiempo libre nos podemos dirigir al **Castillo de Tous** que está restaurado, visitar también la **Iglesia de Santa María de la Roqueta**, situada en lo alto de una colina, de arquitectura románica que se construyó a finales del siglo XII fuera del castillo como parroquia de sus vasallos.



A continuación nos dirigiremos al Restaurante para Degustar el Menú de Calçotada:



CALÇOTS ILIMITADOS, SALSA ROMESCO Y ALCACHOFAS

PARRILLADA DE CARNE (Cordero, Butifarra, Lomo), acompañado de "mongetes" y patatas al "caliu"

CREMA CATALANA

AGUA, VINO COPA DE CAVA Y CHUPITO

Después de comer, baile hasta la hora acordada de regreso.

PRECIO AFILIADO Y CÓNYUGE.....35 € por persona
PRECIO AJENOS.....44 € por persona

Reservas de 10 a 13 h, Martes y Jueves al teléfono 93 351 38 39
Último día para apuntarse el 21 de febrero hasta completar un autocar

Ingresos BANC DE SABADELL – ES33 0081 1680 7900 0101 3304

Agencia encargada HALCON VIAJES – Via Julia, 47

ATAB

CLAVES PARA PODER ENVEJECER DE MANERA SALUDABLE

Mantenga la mente activa. Realice ejercicios sencillos de memoria, como recordar la lista de la compra.

Aliméntese de manera saludable, variada y equilibrada. Su dieta debe ser abundante en fruta, verdura y fibra.

Haga ejercicio regularmente. Se recomienda 20-30 minutos al día de ejercicio aeróbico (caminar, bicicleta, natación), pero no tienen por qué ser de una vez.

Evitar los hábitos tóxicos o poco saludables.

Mantenga una rutina del sueño adecuada. Trate de dormir ocho horas al día y siguiendo siempre unos horarios regulares. Evite las siestas largas.

Cuide su salud bucal. Cepílese los dientes después de cada comida, usando pasta con fluor y luego, hilo dental o cepillo interdental.

Mime su piel. En la tercera edad se vuelve más fina y frágil, por lo que le ayudará tomar una ducha diaria con un gel neutro, secarse con cuidado y aplicarse después una crema hidratante. Protéjase correctamente del Sol.

Vigile su postura. No arrastre los pies al caminar y lleve un zapato y tacón cómodo, de entre dos y cinco centímetros. Si es posible, duerma de lado, en posición fetal.

Tome medidas para prevenir caídas. En caso de limitaciones de movilidad, use bastón o andador si le hacen sentir más seguro. Trate de que la casa esté bien iluminada y evite alfombras y objetos en el suelo.

Chequee su salud. Acuda regularmente al médico y póngase las vacunas correspondientes a su edad.

LOTERIA DE NAVIDAD

Sobre la Lotería de Navidad de 2022 de ATAB no hemos tenido suerte, esperemos que en el sorteo de este año sea diferente y nos toque, seguiremos haciéndola.



Edita: Junta Directiva de l'Associació de Treballadors d'Aigües de Barcelona
Carrer del Clot 187, entresòl 2a, 08027 Barcelona. Tel. 93 351 38 39
e-mail: sindicat@atab.cat
www.atab.cat