



REUNION DE 18 CONSISTORIOS CON AIGÜES DE BARCELONA

En fecha 16 de marzo, Aigües de Barcelona reunió a los servicios sociales de 18 ayuntamientos metropolitanos, entre ellos los de Barcelona, L'Hospitalet y Badalona, en el primer **Foro de Diálogo con los Servicios Sociales**. El objetivo era reforzar el trabajo en común con los servicios sociales municipales para fortalecer la atención a las personas y colectivos en situación de vulnerabilidad.

En su intervención, el consejero delegado de Aigües de Barcelona, Felipe Campos, indicó: *“Creemos en las alianzas y el trabajo conjunto con las administraciones, para contribuir a la mejora de la calidad de vida de todas las personas y colectivos”*. Meritxell Farré, directora de participación y Atención a la Vulnerabilidad, destacó *“la necesidad de la coordinación y el diálogo continuo con los servicios sociales, consolidado desde hace años en la compañía, para agilizar las gestiones y dar respuestas eficientes que lleguen a los que peor lo pasan”*.

La iniciativa da continuidad al Foro de Diálogo, un encuentro que la compañía organiza desde hace más de 8 años con grupos de relación como proveedores, asociaciones de vecinos, de consumidores y entidades sociales para establecer vínculos cercanos de escucha activa y debate sobre temas de relevancia para la compañía.



ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES

PARA NO ABURRIRSE EN CASA...

LECTURA:

Además de proporcionar entretenimiento y sumergirnos en todo tipo de historias, leer sirve para mejorar la capacidad de concentración de cualquier persona.

RELAJACION:

Aunque es beneficiosa para todo el mundo, aún lo es más para las personas de avanzada edad, pues muchos sufren estrés relacionados con dolencias o problemas para el descanso. Asimismo ayuda a mejorar el metabolismo y ritmo cardíaco de la persona. Si se tiene una terraza se puede aprovechar para realizar meditación al aire libre, el aire fresco y la luz solar van bien para nuestro organismo.

EJERCICIOS EN CASA:

Realizar ejercicios físicos es fundamental para cualquier persona. La actividad física disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, disminuye nuestra grasa corporal, mejora el equilibrio de la persona, controla el colesterol, mejora el sistema inmunológico, mejora nuestro organismo a nivel psicológico y cognitivo.

JUEGOS DE MEMORIA:

Estos ejercicios sirven para activar la mente y de este modo reducir el deterioro cognitivo. Por ejemplo Sudoku, Crucigramas, Sopa de Letras, Encontrar las diferencias, Puzles, Juegos de cartas, Juegos de mesa

NUEVAS TECNOLOGÍAS:

La tecnología ayuda a mantenerte conectado con el mundo y favorece la participación social, mitigando la soledad y abriéndose a un amplio abanico de actividades para mantenernos activos.

MANUALIDADES :

Esa actividad refuerza el trabajo a nivel cognitivo pues se estimula la concentración, la memoria y la atención.

BAILE:

Está demostrado que el baile aporta muchos beneficios no solo para mejorar nuestro estado físico sino también para mejorar los rendimientos psicológicos y también hacernos sentir más felices.

ESCRIBIR :

La escritura mejora nuestras habilidades cognitivas y motoras, además estimulamos nuestro pensamiento crítico e incrementamos la memoria y nuestra creatividad.

CALÇOTADA A LLAGOSTERA

El pasado 2 de abril, después de tanto tiempo de pandemia, pudimos disfrutar con los compañeros y amigos de una excursión a Llagostera con calçotada. Muy buen ambiente y buen tiempo, aunque algo fresquito.

Mostramos algunas imágenes de esta bonita actividad.



Esperamos que la situación nos permita organizar nuevas excursiones y salidas para seguir disfrutando de la amistad y buena compañía., como la salida a Teruel que hemos preparado para la segunda pascua. Encontraréis información en la última página.

PUENTE 2ª PASCUA DEL 4 AL 6 DE JUNIO 3 días en TERUEL



1 er día. Salida de Passeig Sant Joan – Valencia a las 7,30 h. y de la Cental de Cornellà a las 8,00h. con dirección a la provincia de Teruel. **Desayuno en ruta incluido.** Continuación hasta la comarca de Gúdar-Javalambre, a Mora de Rubielos donde está situado el hotel. Acomodación y Comida. Por la tarde, visita a **TERUEL**, una ciudad pequeña y coqueta, ideal para pasear por sus calles y acceder a sus principales monumentos, cuenta con un interesante patrimonio de la Edad Media. Visita al Mausoleo de los Amantes de Teruel. Tras la visita, regreso al hotel Cena y alojamiento.

2º día. Desayuno y salida matinal hacia la comarca de El Maestrazgo para visitar **PUERTOMINGALVO** pintoresco lugar con estrechas calles repletas de edificios de arquitectura popular. Visitaremos **RUBIELOS DE MORA** comida en el hotel. Después visita a **MORA DE RUBIELOS** villa declarada Conjunto Histórico-artístico.

3er. Día. Desayuno y visita a **ALCALÁ DE LA SELVA** para realizar una visita guiada al Castillo, después visita al Santuario de la Virgen de la Vega. Comida en el hotel. Seguidamente, viaje de regreso a los lugares de origen.

Reservas: Martes y Jueves de 10 a 13 h. al teléfono 93 351 38 39 hasta agotar las plazas de un autocar (último día de reserva 27 de mayo).



Precio afiliados y cónyuge 230 €
Precio ajenos 255 €
Suplemento habitación individual 50 €

Ingreso en CaixaBank (la Caixa)
ES69 2100 3235 3822 0028 2372

Efectuar el pago antes del 27 de mayo indicando nombre y apellidos.

Agencia encargada : *Viatges Santa Mar S.L. GC-1058*