

BUTLLETÍ

Consell Consultiu de la Gent Gran de Sabadell



**Consell Consultiu
de Persones Grans
de Sabadell**



CONTINGUTS

Miquel Aguilar Barberà **Membre del Consell Consultiu de la Gent Gran**

- Reflexions per tothom, a qualsevol edat.
- Aspectes més rellevants de l'impost sobre la renda (2026).
- Premi al reconeixement "Adrià Miquel Leal" (tercera edició).
- Si pots, viatja i viu noves experiències.
- Seguretat i prevenció davant dels possibles fraus i estafes.
- Les caigudes i les seves conseqüències.
- Estic sol, però no em sento sol.
- Acomiadar-se en vida.
- Coneixem els barris: Covadonga, el barri silenciàt.
- Entrevista : Miquel Aguilar Barberà.
- Preguntes als nostres lectors i lectores.
- Recomanació d'un llibre.
- Preguntes al Consell Consultiu de la Gent Gran.



REFLEXIONS PER TOTHOM A QUAalsevol EDAT

Les persones grans no som invisibles, som protagonistes de la nostra ciutat. De les trobades amb el Consell Comarcal de la Gent gran i de les converses amb infants i joves a les escoles, vull aportar tres reflexions.



La primera és sobre **com i on volem viure quan envellim**.

No parlem només d'edificis, parlem de projectes de vida. Algunes persones volen continuar a casa amb els suports necessaris; altres prefereixen habitatges comunitaris o projectes intergeneracionals; i també hi ha qui necessita una atenció més intensiva. El repte és garantir que totes aquestes opcions siguin possibles i que les decisions les prenguem nosaltres, amb llibertat i dignitat.

La segona és **l'edatisme**. Aquesta mirada plena de prejudicis que ens fa petits, que ens fa callar, que ens roba la veu. Combatre'l és urgent. I la millor manera és participar, opinar, ser-hi. Envellir és viure, darrere de cada persona gran hi ha una història, uns somnis i unes lluites. Això és sembrar respecte i esperança.

La tercera és la **relació entre clima i salut**. Els canvis extrems ens afecten especialment i hem d'estar preparats. Adaptar serveis, prevenir riscos, cuidar-nos... perquè la salut és la base de la nostra autonomia.

Envellir no és un problema. Envellir és un privilegi, és el resultat d'una vida plena. El problema és la discriminació, la invisibilitat, la manca de respecte, i això sí que ho podem canviar.

Si treballem plegats contra l'edatisme i a favor de models de vida dignes, farem possible una ciutat on envellir sigui continuar vivint amb drets, amb llibertat i amb qualitat de vida.



Ens hem de fer unes preguntes:

- **Tenim prou opcions perquè cadascú pugui triar com vol viure quan envellim?**
- **Quins serveis caldria reforçar perquè la permanència a casa i altres models siguin segurs i accessibles?**
- **Quines accions immediates podem impulsar per reduir l'edatisme en els serveis i en la vida quotidiana?**
- **Estem prou preparats com a ciutat per protegir les persones grans davant situacions climàtiques extremes?**
- **Quin compromís col·lectiu podem assumir per garantir que totes les persones grans visquin amb dignitat i llibertat real?**

ASPECTES MÉS RELLEVANTS DE L'IMPOST SOBRE LA RENDA (2026)

Martí Sala Roca

Membre del CCGG de Sabadell

Arriba el moment de passar comptes amb Hisenda i a continuació detallarem els principals aspectes a tenir en compte a l'hora de preparar i presentar la declaració:

Terminis de presentació:

Del 7 d'abril fins al 30 de juny. Si et surt positiva i la domicilies en una entitat financera, el termini màxim s'acaba el dia 25 de juny.

Obtenció de les dades fiscals:

A través de la web de l'Agència Tributària i accedint al programa "Renda Web", amb el certificat digital, el sistema Cl@ve, el DNI electrònic o el número de referència. Aquest número es pot obtenir des de la mateixa web, amb el número del DNI i l'import de la casella 505 de la declaració de l'any anterior.

Podem escollir si presentem la declaració de forma individual o conjunta, decisió que es pot prendre un cop vist l'esborrany que el "Renda Web" et proporciona. No és vinculant el fet que l'any anterior haguéssim optat per una forma o altra.

Obligació de presentar la declaració:

No estan obligats a presentar-la els contribuents que per rendes del treball en línies generals, no superin la quantitat de 22.000 euros amb caràcter general o 15.876 euros quan les rendes vinguin de més d'un pagador.

Malgrat això, si es tenen retencions en alguna de les rendes que es rebin, és recomanable presentar-la, ja que et pot sortir a tornar.

Esquema general de tributació i escales de gravamen:

Existeixen dues bases generals diferents, completament estanques i independents, que són:

1.Base general: Constituïda pels rendiments del treball, pensions, rendiments dels immobles, rendes de les activitats econòmiques i guanys/pèrdues que no vinguin de transmissions (per exemple, premis en concursos i similars).

2.Base de l'estalvi: Constituïda pels interessos rebuts, dividends, rendiments per inversions en assegurances i en renda fixa, més els guanys/pèrdues que vinguin de transmissions patrimonials.



Les escales de tributació són:

- 1) **Base general:** des del 20% al 50% en una escala progressiva.
- 2) **Base de l'estalvi:** des del 19% fins al 28% també progressivament.

Reduccions de la base imposable i deduccions de la quota:

1. De la base imposable:

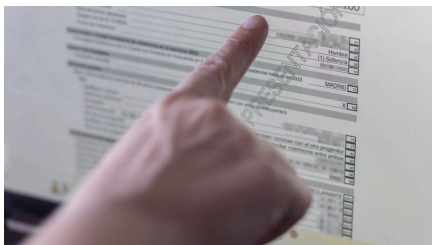
- a. Els guanys/pèrdues en la venda de l'habitatge habitual i posterior reinversió en un altre.
- b. Despeses d'administració i custòdia en els rendiments del capital mobiliari.
- c. Les amortitzacions i despeses vinculades directament, en el cas d'immobles llogats.
- d. Aportacions a plans de pensions.

2. De la quota a liquidar:

- a. Deducció en la compra de l'habitatge habitual. Per tenir-hi dret, cal que la compra s'hagi efectuat abans del 01/01/2013.
- b. Deducció pels donatius efectuats a determinades entitats sense ànim de lucre.
- c. En la compra de vehicles elèctrics i en la instal·lació de sistemes de recàrrega elèctrica de vehicles.
- d. En obres de millora de l'eficiència energètica de l'habitatge habitual.
- e. Si s'han obtingut rendes a l'estranger, vetllar si podem aprofitar el fet de la doble imposició internacional.

En tots els casos exposats, cal veure les condicions i limitacions que pot haver-hi.

Finalment, en el cas d'una declaració positiva, es pot fraccionar el pagament en 2 parts: 60% el 30 de juny i el 40% restant el 5 de novembre.



PREMI AL RECONeixEMENT "ADRIÀ MIQUEL LEAL"

(tercera edició)

Membres del Jurat del Premi

CONVOCATÒRIA DEL PREMI 2026

Som a l'any 2026 i toca convocar la tercera edició del premi, per tant, des d'aquí cridem a totes les entitats o persones que s'animin a presentar el seu projecte, accions i actuacions destinades a millorar les condicions de vida de les persones grans de la nostra ciutat. Les candidatures es poden presentar des d'ara mateix fins al 31 de juliol de 2026.

En el formulari s'haurà de detallar mínimament el nom de l'entitat, les dades de contacte, el nom del projecte i una explicació àmplia en la descripció i justificació del projecte i les tasques acomplides.

Per participar-hi, les entitats interessades **han de presentar la seva candidatura, adjuntant la memòria descriptiva** a l'enllaç com a instància general **a la Seu electrònica de l'Ajuntament de Sabadell.**

- **<https://seu.sabadell.cat/opensiac/certlogin/enter.action>**

En el butlletí núm. 5, on parlàvem de la segona edició del premi i detallàvem els diferents projectes que s'havien presentat a aquesta edició; involuntàriament, no vàrem citar un dels que s'havien presentat i que el detallem avui:

JUGUEM AL BRIDGE

ACTIVITAT DIRIGIDA PER L'ASSOCIACIÓ D'AMICS DEL BRIDGE.

El bridge és un joc de cartes que permet alentar el deteriorament cognitiu propi de l'edat d'una manera lúdica i estimulant. Com que es requereix concentració, memòria i fer càlculs, és beneficiós per mantenir l'agudesa mental i fomenta el treball en equip. És per això que en el Centre Cívic de l'antic Mercat de Sant Joan, s'hi organitzen partides i sessions formatives de diferents nivells enfocades a les persones majors de 60 anys.

SI POTS, VIATJA I VIU NOVES EXPERIÈNCIES

Maria Sales Alcón Serrano Membre del CCGG de Sabadell



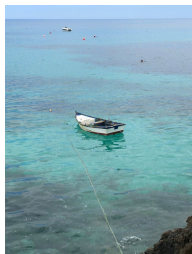
Viatjar ofereix nombrosos beneficis per les persones grans, tant en l'àmbit físic com emocional i social. Trenca la rutina i millora el nostre estat emocional. Conèixer nous indrets estimula la ment, enforteix la memòria i ajuda a millorar el deteriorament cognitiu.

Entre d'altres, si sou de Sabadell, podeu aprofitar els **viatges que s'organitzen** cada any des de l'**Ajuntament de Sabadell**. Estan dissenyats per a tots els gustos i necessitats, des de fer un viatge per Espanya, o alguns països d'Europa fins a gaudir tranquil·lament d'uns dies en un balneari.

Viatjar ens permet conèixer gent nova i combatre una possible soledat. En conjunt aporta satisfacció, alegria, reforça la confiança i ajuda a mantenir-nos actius i a conèixer costums i tradicions així com a gaudir d'una gastronomia nova o coneguda. Cada lloc ens aporta vivències que només s'obtenen viatjant.

Si podem viatjar, cal tenir present que les persones grans tenim un munt d'avantatges, com ara tarifes especials, descomptes en bitllets de tren, autobús i entrades a museus -fins i tot gratuïtes en alguns casos-, assistència gratuïta en aeroports i estacions, embarcament preferent, seients reservats i habitacions adaptades.

Animeu-vos!! L'edat no és cap límit per seguir vivint noves experiències!



SEGURETAT I PREVENCIÓ DAVANT DELS POSSIBLES FRAUS I ESTAFES

Martí Sala Roca

Membre del CCGG de Sabadell

Davant la proliferació elevada de trucades telefòniques, SMS, correus electrònics, visites a casa, als caixers dels bancs, etc., des del Consell Consultiu de les Persones Grans hem cregut oportú i convenient donar detall del que cal fer per prevenir i evitar problemes quan us trobeu davant d'estafes, frauds o situacions similars.

Segons una enquesta de l'Associació de Caixes d'Estalvi i Bancs, el 73% de la població a Espanya ha rebut un intent de frau en línia i una de cada quatre persones, és a dir, un 25%, ha caigut en la trampa. Això és el que s'anomena "ciberdelinqüència", que ha evolucionat molt i s'està professionalitzant. Les persones que duen a terme aquestes pràctiques poden accedir a mercats il·legals on es compren bases de dades.

Davant d'aquestes actuacions, ens hi podem protegir fent el següent:

1. Mantenir els nostres dispositius actualitzats, tenir instal·lats bons i actuals "antivirus" i connectar-se a les xarxes públiques, només quan es coneix molt bé què s'hi vol fer.
2. Les nostres contrasenyes han de ser robustes i difícils: NO utilitzar dades com la data de naixement, el nom i cognoms o adreces. Fer servir una barreja de lletres majúscules, minúscules, números i signes diversos.
3. No guardar aquestes dades a la mateixa cartera, sinó tenir-les interioritzades i automatitzades.
4. Fer servir el mètode STOP (Sospitar, Temps, Oposar-se i Preguntar), és a dir, no confiar-se, prendre-s'ho amb la calma suficient, no donar dades personals i preguntar primer a l'entitat a què es faci referència per comprovar la veracitat de la trucada, correu, visita, etc.
5. Navegar sempre en pàgines segures: els llocs web han de començar per <https://> i no per <http://>. Les primeres són més segures.
6. Tenir diferents contrasenyes per als diferents llocs que es fan servir. Si la memòria falla, es poden tenir anotades en una llista guardada en un lloc segur i conegut només per cada persona.
7. Canviar la contrasenya, el PIN, etc., amb una certa freqüència, per exemple anualment.

LES CAIGUDES I LES SEVES CONSEQÜÈNCIES

Miquel Aguilar Barberà

Neuròleg i membre del CCGG de Sabadell



Les caigudes i la por de caure són quelcom molt freqüent, sobretot en les persones grans i en aquelles que, a qualsevol edat, presenten algun tipus de dificultat en la marxa, problemes neurològics o del sistema cardiovascular. Tothom pot trobar-se a terra a conseqüència d'una empenta, relliscada o per entrebancar-se. Les caigudes, sigui quina sigui la seva causa, poden comportar greus complicacions, per això és necessari fer-ne prevenció a dins i a fora de casa.

Entre les **causes mèdiques** que provoquen la caiguda hi son les lipotímies per hipotensió, les aturades breus del ritme cardíac que es manifesten com a síncope, els atacs d'epilèpsia generalitzada que poden fer perdre el coneixement, i la disminució del flux cerebral a través del sistema vertebrobasilar. L'alteració de la marxa, sigui per debilitat, desequilibri, falta de coordinació o per dolor, pot predisposar a patir una caiguda. També les alteracions de la visió, la pèrdua d'oïda o els trastorns de la sensibilitat dificulten la detecció d'obstacles, desnivells i perills i afavoreixen la possibilitat de caure.

Els **obstacles ambientals** poden estar presents dins i fora de casa; són molts i corregibles, com la manca d'una bona il·luminació, els sols relliscosos o les catifes, les escales sense baranes, els banys sense agafadors i el desordre en el mobiliari que facilita les ensopegades. El més freqüent són les caigudes al carrer, i el motiu sol ser la combinació dels factors personals i un l'entorn inapropiat. Una de les queixes que sovint s'esmenten és la irregularitat del paviment de les voreres. La por de caure pot afavorir les caigudes, i també l'excés de confiança o la impulsivitat d'algunes persones que caminen i giren massa ràpid.

Si hi ha facilitat per caure **s'han de prendre mesures** per evitar-ho. El primer és descobrir-ne la causa i, de forma immediata, actuar en conseqüència. Pot ser necessari el parer i el tractament d'un o una especialista. La fisioteràpia millora l'equilibri i la marxa, i el o la terapeuta ocupacional pot avaluar el domicili i aconsellar aquells canvis que facilitin la seguretat de les persones amb risc en els seus desplaçaments dins de casa.

ESTIC SOL, PERÒ NO EM SENTO SOL

Josep G.I. (Grups d'ajuda Mutua – TANDEM)

Estic sol. En una matinada d'hivern, freda i plujosa. Quan el dia comença a clarejar i la llum de l'exterior, recentment arribada, em deixa veure a través dels vidres entelats de la finestra, com la pluja de tota la nit ha omplert d'aigua les irregularitats del terreny, convertint els clots en bassals. L'aigua embassada fa onades, mogudes per l'ímpetu d'un vent que es fa notar, i la força de la pluja, que va caient a sobre, fa dansar l'aigua en forma de bombolles.

Estic sol, però no em sento sol. La calor del menjador m'acompanya. Noto la seva companyia. Vinc de la cuina amb un cafè a les mans. La tassa calenta m'escalfa els dits. L'aroma que desprèn m'alegra l'olfacte. I el primer glop m'acaba de desvetllar. M'arriba l'escalfor de la llar de foc encesa. M'hi acosto i m'assec al davant. Aviat quedo hipnotitzat pel poder d'atracció de les flames, d'una llenya que espetega en cremar. Miro avall, i veig cendra. Miro amunt i veig guspires volant que desapareixen xemeneia amunt. M'espera un llibre per continuar llegint des d'on vaig deixar el punt quan el vaig tancar. Continuo estant sol i continuo notant companyia. Penso en posar música i dubto quina. Puc fer país escoltant els cantautors de casa, puc envoltar-me de la plaent melangia que acompanya un bon bolero o encara millor, puc escoltar de nou el concert de Cap d'Any a Viena, que és un regal impagable per als sentits i els sentiments.

Cada vegada em noto més acompanyat. Me n'adono que la solitud no és una qüestió d'estat sinó de sentiment. Vull dir que es pot estar sol i no sentir-te'n sol.

Avui, no vull saber què li passa al món. Ja s'ho faran. Avui tot l'univers és a casa meua i m'està agradant perquè, de tant en tant, (no sempre, que quedi clar!), la solitud es una bona i molt agradable companyia.



ACOMIADAR-SE EN VIDA

Sílvia Vila Bosch

Psicòloga. Residència Sabadell Gent Gran



Els éssers humans tendim a pensar que viurem per sempre, o que la mort és encara molt lluny. Aquesta és una idea reconfortant, però falsa. Ens costa acceptar que, tard o d'hora, haurem de deixar aquesta vida, i sobretot que també ho faran aquelles persones que estिमem profundament.

Parlar de la mort continua sent un dels grans tabús de la nostra societat. Encara avui, costa posar paraules al que és inevitable. Ens aferrem inconscientment a la idea que hi ha temps per tot, que ja arribarà el moment de dir adeu, però, sovint, aquest moment no arriba com l'esperàvem, o arriba massa tard.

Les persones estimades —pares, mares, avis, àvies, amistats properes— són presents en el nostre dia a dia amb una naturalitat que ens fa oblidar que, tard o d'hora, també s'hauran d'acomiarar. És llei de vida. Però, estem realment preparats per aquesta absència?

Per això, proposo un gest valent i ple de sentit: acomiarar-nos en vida de les persones estimades. No cal esperar a l'últim moment, ni a la malaltia ni a la pèrdua de consciència. Massa sovint, quan arriba aquest moment, no trobem les paraules, o la por i la vergonya ens bloquegen. Ens preguntem: "I si pensa que li dic adeu abans d'hora?" Però **expressar amor i gratitud no hauria de fer por mai.**

Una manera senzilla, però molt poderosa de fer-ho és mitjançant un escrit. Un text on expliquem què sentim per aquella persona, què ens ha aportat a la vida i com la seva presència ens ha marcat. També podem compartir com ens imaginem la vida quan ja no hi sigui, sempre des del respecte i la tendresa. Aquest escrit pot esdevenir un regal preciós, una mostra d'amor profunda perfecta per fer-la arribar en qualsevol moment.

Pot ser encara més bonic si altres membres de la família també hi participen, creant una mena d'homenatge en vida.

Les persones podem rebre aquest gest com un tresor. Saber-nos estimats, reconeguts i valorats mentre encara podem respondre, emocionar-nos o fins i tot correspondre-hi... no té preu. Acomiarar-se en vida no és avançar el final, sinó posar paraules a l'amor abans no sigui massa tard.

CONEIXEM ELS BARRIS : COVADONGA , EL BARRI SILENCIAT

Toni Llorca - Membre del CCGG i de la FAV

El barri de Covadonga, balcó del riu Ripoll i escenari de unes de les millors vistes de la ciutat, situat al Districte, 1 és un dels més antics de Sabadell, documentat des de l'any 1425 com "La Cobertera", una zona de barrancs al costat del riu Ripoll que funcionava com abocador.

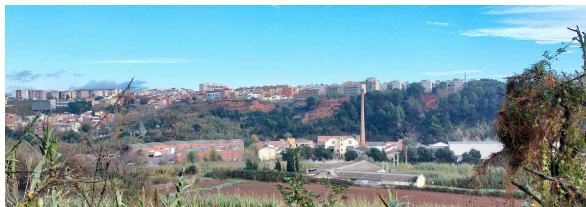
L'actual barri de Covadonga és el resultat de la unió de dos sectors històric: La Cobertera i els habitatges al voltant de la Plaça Laietana. Aquesta fusió va canviar la seva morfologia, amb la construcció de l'escorxador municipal al 1865, ja tancat des de fa molts anys, i consolidada, més tard, com a zona residencial.

José Luis Fernández, anterior president de l'Associació Veïnal de Covadonga, va sentenciar: "Som un barri molt carregat d'història, però silenciàt".

El barri s'estén des de l'Hospital Taulí, fent llindar amb la Creu Alta a la carretera de Polinyà, fins a les cases del Garcia, on es troba el seu límit sud. Recorrent el llarg carrer de Covadonga, que dóna nom al barri i eix central, trobem el Club Natació Sabadell, entitat històrica referent de l'esport català, i el Campus de la Universitat Autònoma de Barcelona. Seguint en direcció a la Torre de l'Aigua, trobem l'antiga fabrica Artèxtil, coneguda popularment com Cal Garcia o Cal Garcia-Planes i catalogada com a bé cultural d'interès local, memòria industrial de l'època en què Sabadell era una potència tèxtil.

Al mig del barri ens trobem la Pl. de la Sardana amb la Fira Sabadell, recinte ferial on al s. XIX s'ubicava la empresa "La Electricitat S.A" i posteriorment Brown Boverí.

Des del final del c. Quevedo, just davant de la porta de la Torre Turull, el pg. de la Revolució ens convida a accedir al riu i la seva llera, on trobem l'Horta Vella i el pont de la Salut, espais per gaudir del patrimoni natural del rodal de Sabadell.



ENTREVISTA

Conversa amb Miquel Aguilar Barberà, a càrrec de Martí Sala Roca

Des del Consell Consultiu de les Persones Grans, hem cregut convenient iniciar un espai dedicat a fer entrevistes amb persones involucrades en el tracte i seguiment del cicle vital de les persones de més de 60 anys.

Iniciem aquesta primera entrevista amb el Dr. Miquel Aguilar, reconegut especialista en neurologia, amb una extensa trajectòria professional i formació. Va ser el cap del Servei de Neurologia de l'Hospital Mútua de Terrassa en el període 1990-2017 i continua actiu als 75 anys.

1. En la carrera de Medicina, hi ha diferents especialitats. Quina va ser la motivació que el va fer escollir la branca de la neurologia?

En els primers anys de carrera vaig tenir l'oportunitat de compartir experiències amb dos professors de gran categoria humana i qualitat en la seva tasca (Dr. Adolf Pou i Dr. Carles de la Riva); ambdós em van fer estimar la neurologia i la importància del sistema nerviós. Avui dia, després de 52 anys de professió, continuo il·lusionat amb els seus aprenentatges i amb els avenços de futur.

2. Les malalties neurodegeneratives més freqüents són l'Alzheimer i el Parkinson. Des de la seva perspectiva, quin és l'impacte actual i l'evolució que poden tenir en la població?

Amb l'allargament de la vida, aquestes dues malalties són més prevalents. En el Parkinson, des de fa més de 40 anys disposem d'un tractament (levodopa) que millora els símptomes més evidents. Seguim avançant en fàrmacs i tècniques que milloren la clínica, fins i tot en fases avançades. L'Alzheimer cada cop el coneixem millor; sabem que, quan es manifesta, porta ja més de 30 anys d'evolució. Encara no el podem curar, però sí que el podem retardar i modificar el seu curs evolutiu si fem prevenció amb un estil de vida saludable i utilitzem els nous tractaments. Les dues malalties tenen un gran impacte personal i en les persones familiars cuidadores. El futur de la recerca és esperançador.

3. Un cop diagnosticada la malaltia neurològica, creu que hi ha tractaments prou eficaços per millorar la salut del o la pacient?

Són moltes i variades les malalties neurològiques que afecten el sistema nerviós central, perifèric o autonòmic. Abans, el/la neuròleg/a diagnosticava relativament bé, però ara millora i cura molts dels processos. Hi ha molta gent que fa recerca i estem aconseguint bons resultats, sobretot si fem el diagnòstic tan aviat com sigui possible.

4. Creu que s'hi dediquen prou esforços, tant econòmics com mèdics en la investigació i recerca en la diagnosi, detecció i medicació?

Les idees són clares: necessitem molta més inversió econòmica, no només en la recerca, sinó en adequar els recursos assistencials necessaris per a l'atenció. A Catalunya, un país innovador, on es fa una recerca de molta qualitat amb pocs mitjans, necessitem més professionals assistencials per afrontar l'augment de població dels darrers anys.

5. Vostè organitza xerrades divulgatives sobre les diferents situacions que les persones grans ens podem trobar com a conseqüència de les malalties neurològiques. ¿Està satisfet amb la resposta que n'obté?

Jo estimo Sabadell i la seva ciutadania. Crec que la meva obligació és fer un treball de proximitat, que arribi al màxim de població, amb l'objectiu d'afavorir una vida saludable i de qualitat. Per poder arribar a totes les cases, cal fer treball a peu de carrer, als barris i al centre de la ciutat i emprar tots els mitjans de comunicació perquè ho facin extensiu. Estic satisfet amb la resposta que trobo i amb la col·laboració de les persones integrants del Consell Consultiu de les Persones Grans i del Consell de Salut, entre totes i tots estem fent cada dia una millor tasca.

6. Quines recomanacions faria per mantenir un envelliment saludable i una bona salut cognitiva?

Ser positiu i optimista, gaudir de les petites coses de la vida, bona alimentació, exercici físic regular i variat. Descansar bé a la nit. Motivació. Participació en les activitats del barri i de la ciutat. Tenir sempre un propòsit de vida. Treballar per una bona xarxa familiar i d'amistats



PREGUNTES ALS NOSTRES LECTORS

En aquest apartat ens adrecem a vosaltres, persones grans de la nostra ciutat, per a conèixer la vostra opinió sobre diferents qüestions. Agraïm les vostres participacions i suggeriments.

Tothom ens pot fer arribar els seus comentaris a l'adreça de correu electrònic miquelaguilar@gmail.com

A. Com viviu l'edatisme en salut? Creieu que ha d'haver-hi limitacions en la detecció de malalties en funció de l'edat cronològica de cadascú.

B. Hi ha realment persones tòxiques de les quals cal fugir, o hi ha actituds tòxiques que es poden corregir?

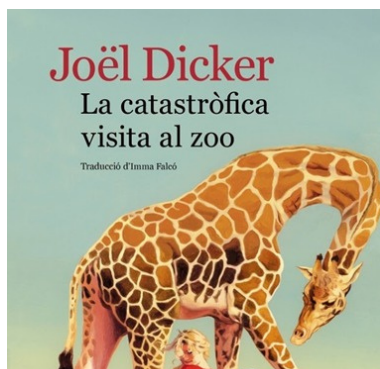
C. Per què pensem que les persones cauen en la corrupció?

D. Què considereu més important pel benestar de les persones: gaudir d'una bona economia, o bé unes bones relacions d'amistat i família.

RECOMANACIÓ D'UN LLIBRE

“La molt catastròfica visita al zoo”

És una novel·la de Joël Dicker, guardonada amb diversos premis, incloent-hi el Premi Goncourt des Lycéens.



Està destinada a un públic ampli, des dels 7 fins als 120 anys. Narra amb to d'humor i perspectiva infantil els desastres ocorreguts durant una excursió escolar

La novel·la aborda temes com la amistat, la intel·ligència emocional dels nens enfront la rigidesa dels adults, l'educació inclusiva i el paper de les famílies i el professorat.



Consell Consultiu
de Persones Grans
de Sabadell

VOLS CONTACTAR AMB EL CONSELL CONSULTIU DE LA GENT GRAN O REBRE INFORMACIÓ?

Web de la Gent Gran

<https://web.sabadell.cat/gentgran>

Mail

consellconsultiugentgran@ajsabadell.cat

Telegram

<https://t.me/Sabadell60imes>

Telèfon

93 745 34 12

ENCARA NO FORMES PART DEL TELEGRAM 60+?

- Descarrega l'aplicació "TELEGRAM"
- Crea el teu compte **introduint el teu número de telèfon**
- A la interfície principal, fes clic sobre la icona de la lupa, a la cantonada superior dreta. En la barra de cerca tecleja el nom del canal "**Sabadell 60+**". A la nova finestra que es desplega, en la part inferior, **veuràs l'opció d'Unir-me, selecciona-la i llest!**

Més informació: www.sabadell.cat/gentgran

EL CONSELL CONSULTIU DE LA GENT GRAN DEL VALLÈS OCCIDENTAL

Qui som?

El Consell de la Gent Gran del Vallès Occidental és un òrgan de participació ciutadana format per representants de tots els municipis de la comarca. El nostre objectiu és donar veu a les persones més grans de 65 anys, escoltar les seves propostes i millorar la seva qualitat de vida.

Participa i fes sentir la teva veu!

Estem buscant persones grans, entitats i associacions que vulguin col·laborar i aportar el seu coneixement i experiència per crear un futur millor pel nostre col·lectiu. Ajuda'ns a millorar la nostra comarca!

Uneix-te a les nostres iniciatives!

Ajuda'ns a fer créixer el Consell de la Gent Gran al Vallès Occidental i fem-ho junts!

Dies destacats per la visibilització del col·lectiu:

15 de juny: Dia Mundial de la presa de consciència sobre l'abús i el maltractament a les persones grans.

1 d'octubre: Dia Internacional de les Persones Grans.

Contacta amb nosaltres!

Per a més informació i per a participar, contacta amb nosaltres a:

Amb el suport de:

Consell de la Gent Gran del Vallès Occidental

Et volem al nostre equip!

Coneix les persones que et representen!