

Inscripcions: Dilluns i Dimecres d'11 a 12 h

**CREIXEM TOTS EN COMUNITAT****CASTANYADA A CAMPRODON**

Dimecres 26 d'octubre

Tiquets fins el 24 d'octubre. Preu 40 €

**RADIO MUNICIPAL (FM 95,2)**

Dimarts, 4 i 18 d'octubre

Tot d'una

Matins a les 10,15 h

Divendres, 14 d'octubre

Tertúlia sènior

De 12 a 13 h

**SOLIDARITAT I ESPERANÇA**

El desgraciat accident, generat per una suposada explosió de gas en un bloc de pisos a Premià de Mar, ha provocat la mort de dues persones i el desallotjament de 36 vivendes. El ràpid desplegament de l'Ajuntament de Premià de Mar, per atendre a les persones afectades, ha estat cabdal per apaivagar i començar a solucionar els seus gravíssims problemes vitals, que requerien i necessitaven el recolzament i solidaritat, que des del Centre Cívic Esperança, com el lloc més adequat per fer-ho efectiu, han rebut.

La junta del Consell Sènior de Premià i totes les persones usuàries afectades en les seves activitats, en tot moment ens hem mostrat solidaries, manifestant i volent continuar fent-ho, el nostre total recolzament al comportament laboriós i lloable del nostre Ajuntament. Es quan succeeixen incidents no desitjables quan es posen en evidència realitats positives existents, no plenament assumides. El Centre Cívic Esperança, nom que definitivament se l'hauria d'atorgar, precisament pel grau d'esperança que ha estat capaç de desplegar, en situacions imprevistes, però també en el seu dia a dia, atenent necessitats bàsiques de participació i atenció ciutadana, s'ha guanyat el reconeixement d'una ciutadania que el considera com un dels equipaments més importants de Premià.

Es per tot això que apel·lant als valors de solidaritat i esperança, necessaris i imprescindibles per crear un món millor, volem fer una crida a tota la població de Premià, per repensar el nostre municipi, amb l'eslògan de *Premià Desperta*, fent possible que les actuals i properes generacions, no visquin pitjor que les de pocs anys enrere, com moltes persones pessimistes pronostiquen. Us invitem a la nostra tertúlia oberta, cada dimarts de 5 a 7 de la tarda en el Centre Cívic. Us hi esperem!

**UN SOL I GRAN PREMIÀ  
NI DALT NI DE MAR****Que ens faci sentir-nos orgullosos de ser premianencs**

## **CAPSULES INFORMATIVES**

### **LA GENT GRAN A EUROPA**

L'envelliment de la població continua augmentant en el conjunt de països de la Unió Europea. L'any 2015, la UE comptava amb uns 96 milions de ciutadans més grans de 65 anys, gairebé el 19% de la seva població total. Fa una dècada, el 2005, la xifra rondava els 82 milions, el que equivalia a un 16,6% de la població total.

El canvi demogràfic afecta amb més intensitat a tres països de la UE: Itàlia amb un 21,7% de la seva població amb edats superiors als 65 anys, Alemanya amb un 21,0% i Grècia amb un 20,9%. Portugal, Bulgària i Finlàndia se situen a l'entorn del 20%, alhora que Suècia registra un 19,6%.

Els restants vint països de la UE es queden per sota de la mitjana de la UE de 19,4%. Espanya comparteix amb Malta i Àustria un 18,5%. Des de 2005, la proporció de persones majors de 65 anys ha augmentat a Espanya en gairebé dos punts.

### **SEDENTARISME**

Un estudi realitzat als Estats Units, ha mostrat que estar molt temps sense fer exercici físic practicant el sedentarisme és un factor de risc de malalties cardiovasculars i accidents cerebrovasculars. També està relacionat amb l'aparició de diabetis i amb un major risc de mort per qualsevol altra causa.

Tanmateix, les investigacions han reconegut que tampoc està clar que les persones sedentàries reverteixin el risc de desenvolupar aquestes patologies realitzant només activitat física moderada o vigorosa.

"Encara ens queden molts estudis per fer. Aquesta declaració és important ja que suggereix que el comportament sedentari pot jugar un paper important en el cor. No obstant això, és massa aviat per fer recomanacions concloents que no siguin per encoratjar els ciutadans a seure menys i moure's més".

### **GENT GRAN MÉS FELIÇ**

Un estudi realitzat a Califòrnia afirma que la gent gran és molt més feliç que els coneguts com a millennials (de 20 a 35 anys), és a dir, al contrari del que es pugui pensar, els grans són més feliços que els joves i l'edat és un factor a tenir en compte.

En l'estudi es van mesurar paràmetres com la funció cognitiva, la salut física i altres indicadors de benestar. Els resultats mostraven que tot i les xacres físics propis d'una elevada edat, la seva salut mental era millor.

Poques persones grans de les que van participar en l'estudi van mostrar ansietat, depressió o estrès, comparat a la quantitat de joves d'entre 20 i 30 anys que sí patien aquests trastorns.

Les possibles causes de l'augment de problemes mentals entre vint i trenta anys, es produeix per una espècie de pressió de comparar els èxits propis amb els dels altres. Els joves sempre estan comparant el per que els altres tenen èxit i ells no, el que els fa sentir malament al pensar que estan desaprofitant les seves oportunitats. Per contra, la gent gran te molta menys pressió d'aquest tipus i a més a més estan més preparats emocionalment per superar-la. L'edat no es enemiga de la felicitat.