

## Inaugurado en Cardedeu el nuevo espacio lúdico para la gente mayor

La alcaldesa de Cardedeu, **Calamanda Vila**, inauguró este martes por la mañana el espacio lúdico y de salud para personas mayores que el Ayuntamiento ha construido en el exterior del pabellón municipal de deportes. El área está diseñada para que las personas mayores de 65 años puedan hacer ejercicios físicos de mantenimiento y de recuperación de la movilidad, muy beneficiosos no sólo para reforzar la capacidad funcional, sino también para el mantenimiento del equilibrio y la estimulación de la memoria. La Diputación de Barcelona otorgó una subvención al Consistorio para cubrir los costes de la adquisición y la instalación de los aparatos.

## Un ajuste provechoso

vallès

**REDACCIÓN** | Desde hace un año los empleados de la limpieza de los equipamientos municipales de Sant Celoni tienen que trabajar sólo con un tercio de las luces encendidas y asegurándose, encima, de que sólo tengan luz allí donde están efectuando la labor. Los tiempos en que esto se hacía con todas las luces abiertas han finalizado. Esta es una de las aplicaciones prácticas del Plan de ahorro energético municipal puesto en marcha en 2012 por el Ayuntamiento de Sant Celoni y que, según se ha informado esta semana, se ha saldado con un resultado más que satisfactorio para las arcas públicas. El Plan de ahorro energético municipal aplicado a los equipamientos ha conseguido una reducción del consumo en un 17% de media este último año. Es una media, ya que los ahorros son diferentes según los equipamientos. Así se ha logrado un ahorro del 16,47% en el Campo de Fútbol, un 17,94% en la biblioteca del Escorxador, un 13,84% en la Escuela Montnegre y un 19,79% en el Edificio Bruc.

Las actuaciones que se han llevado a cabo en los equipamientos han planteado sobre la base de adaptar la iluminación y la climatización al uso real que se hace de ella. En los equipamientos deportivos se han definido dos tipologías de uso: en los partidos – en los que la iluminación está al

100%- y en los entrenamientos en que se ilumina con 2/3 partes de las lámparas instaladas.

En los centros educativos se ha establecido un protocolo de encendido de las luces de manera, por ejemplo, que la línea de luces cercana a las ventanas se pone en marcha en la mayoría de los casos sólo si se trata de un día muy oscuro. Además ha trabajado para identificar todos los equipos consumidores de energía y se ha establecido una sistemática para evitar que se queden en espera si no se utilizan. Una sistemática similar a los centros educativos se ha implantado en la biblioteca. En todos los equipamientos se ha definido la iluminación básica con la que debe trabajar el personal de limpieza.

Las medidas de ahorro no se quedan en este punto y según ha informado el Ayuntamiento están previstos en todos los edificios municipales instalar detectores de presencia y células fotoeléctricas que permitan un control de encendido y apagado del alumbrado de manera que sólo permanecerá encendido cuando realmente se requiera y la sustitución de algunas luminarias y lámparas por otras más eficientes.



Dentro del Plan de ahorro energético municipal, desde hace unos días también está en marcha la prueba piloto de telegestión del alumbrado público en el cuadro del pasaje Sant Ramón que controla la iluminación de la plaza de la Vila. El objetivo es controlar de forma telemática y en tiempo real, el consumo energético y el correcto funcionamiento del cuadro y así poder dar respuesta inmediata a las posibles incidencias.

También el marco del Plan de Ahorro Energético se ha reprogramado de acuerdo con las personas usuarias, los horarios de iluminación de las pistas de barrio y allí donde ha sido posible se han instalado pulsadores de forma que las luces se apaguen media hora después de su encendido manual.

Si antes las pistas se apagaban a las 11 de la noche ahora se hace a las 10.

## Comparaciones

DRA NIEVES URIZ

Al tener relación con otras culturas, nos vamos contaminando de ellas y, por mucho cuidado que tengamos en evitarlo, al final aprendemos de los nuevos venidos, valores, conductas y actitudes. Su manera de pensar, de vestir, de entender la vida, de comer, se nos va mostrando y nosotros la vamos absorbiendo. Es un enriquecimiento.

Centrándonos en los hábitos alimentarios, podemos comprobar que en todos la culturas la base de su nutrición son los cereales; unos comemos trigo, otros arroz, maíz algunos, mijo, centeno, avena, en todas partes el hombre cultiva cereales para obtener la energía básica, porque ellos, los cereales, son la fuente de hidratos de carbono necesaria para llevar a cabo las actividades de la vida diaria. Una dieta con un alto contenido en hidratos de carbono procedentes de los cereales es una dieta saludable, y lo es más si a esos cereales no se les han quitado las cortezas haciéndolos refinados. Los cereales enteros, los integrales, no solo aportan hidratos de carbono, sino que son ricos también en minerales y vitaminas.

Volviendo la mirada a las personas que han venido de otros lugares también podemos comprobar que cuanto más pobre es la sociedad de la que proceden, su base nutricional es más cardiosaludable ya que el contenido de grasas de la misma es escaso. Y para que no todo sean bondades, dado que "en todas partes cuecen habas", advertiremos que la pobreza conlleva un descenso del aporte mínimo proteico necesario, lo cual causa desnutrición, pero ésta, la desnutrición, no es secundaria a los hábitos alimentarios, sino a la pobreza.

Dra.

**M<sup>a</sup> NIEVES URIZ**

**ESPECIALISTA EN:**

- Endocrinología
- Nutrición

Tels: **93 870 79 10/**  
**93 879 22 51**

Pl. Maluquer i Salvador, nº10 2º 3ª  
Granollers • [info@nievesuriz.com](mailto:info@nievesuriz.com)  
[www.nievesuriz.com](http://www.nievesuriz.com)



**Sol blau**

Una nova manera de tenir cura de la gent gran

**CENTRE PRIVAT DE DIA  
PER A LA GENT GRAN  
I/O DISCAPACITATS**

**ASSISTÈNCIA DOMICILIÀRIA  
A PARTIR DE 5 €/HORA**

**INFORMI'S DE LES MILLORS CONDICIONS DEL VALLÈS  
ENS QUEDEN PLACES GRATUÏTES!**

**93 865 33 92**

**[solblaubigues@hotmail.com](mailto:solblaubigues@hotmail.com)**

**Urb. Can Ragasol. C/ de la Garça s/n. Bigues i Riells**