



PROPUESTAS PARA CUIDAR EL CUERPO Y EL ALMA

Comenzamos el mes de febrero de 2021 con un amplio e interesante programa de actividades para el cuidado de la mente y el cuerpo de las personas mayores de 65 años, donde podréis encontrar vuestro espacio para relajarnos, disfrutar y estar activos y activas.

Os volvemos a dividir la programación prevista en tres ámbitos fundamentales —el 'Pienso', el 'Siento' y el 'Actúo'— a partir de los cuales giran las conferencias, talleres e itinerarios que hemos organizado desde el Ayuntamiento, sobre temas que os ayudarán a cuidar la salud física y emocional, además del necesario entretenimiento y relajación.

En esta ocasión, hacemos un especial homenaje a nuestra querida Santa Coloma, a partir de fotografías históricas del archivo del Museo Torre Balldovina, de diversos edificios y espacios emblemáticos que seguro os traerán innumerables recuerdos. Os las mostramos en este calendario y también hemos previsto un itinerario virtual, con anécdotas e historias de vida, que podréis seguir desde vuestras propias casas.

En cuanto a las propuestas previstas, hemos tenido en cuenta aquellos temas por los que habéis expresado especial interés; por ello, volvemos a organizar encuentros virtuales dedicados al uso del teléfono móvil, a la nutrición saludable, al trabajo de la memoria y la agilidad mental, y también tendréis momentos para la lectura, la magia, el cine... Sabemos que la seguridad es otro aspecto fundamental para vosotr@s, por ello hemos organizado una sesión de consejos en el hogar a cargo de los Mossos d'Esquadra.

Pero además, febrero es un mes muy especial, tanto por la celebración de del día de los enamorados (San Valentín) como por el Carnaval, dos festividades entorno a las cuales también hemos previsto sorpresas para todas y todos que no os debéis perder.

Debido a la situación de pandemia, para evitar riesgos para la salud, las actividades no serán presenciales. En esta ocasión las podréis seguir a través de vuestros teléfonos móviles, dispositivos de tablets u ordenadores. De esta manera continuemos junt@s conectados y conectadas pero siempre sin descuidar la importancia de estar en movimiento, y de cuidar cada día el cuerpo y el alma.

Núria Parlon Gil. Alcaldesa de Santa Coloma de Gramenet

Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



QUESTIONARI CURT*

Son un total de 4 preguntes, només et portarà 2 minuts aprox. I necessitaràs un bolígraf o llapis.

1/ Coneixes la pàgina online de Envelliment Actiu? (marca con una X tu respuesta)

☐ SI ☐ NO

> Des del 9 de novembre de 2020, pots entrar a visualitzar el seu contingut a www.gramenet.cat/envellimentactiu

2/ Què et sembla la programació del mes de febrer de 2021? (marca amb una X la teva resposta en una escala del 1 al 5. L'1 significa que no t'agrada i el 5 que t'agrada molt)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3/ De les activitats que s'enumeren a continuació, quines trobes més interessants? (marca amb una X les que més t'agradin, pots marcar més d'una opció)

- | | |
|---|--|
| ☐ Informàtica: Gestió de fotografia amb el mòbil | ☐ Lectura a cau d'orella |
| ☐ Com interpretar el tarot | ☐ El meu Fotopoema familiar |
| ☐ Nutrició i alimentació (...) | ☐ Un tour des del sofà |
| ☐ Seguretat ciutadana (...) | ☐ Fem memòria |
| ☐ Els millors petons de la història del cinema | ☐ Salut i llibres. La literatura que cura |
| ☐ Maquillatges de Carnestoltes | ☐ L'hora de la màgia |

4/ Podeu escriure totes les vostres propostes d'activitats o temes d'interès per les futures programacions (resposta escrita)

DADES PERSONALS (omplir opcionalment, en cas de voler rebre informació)

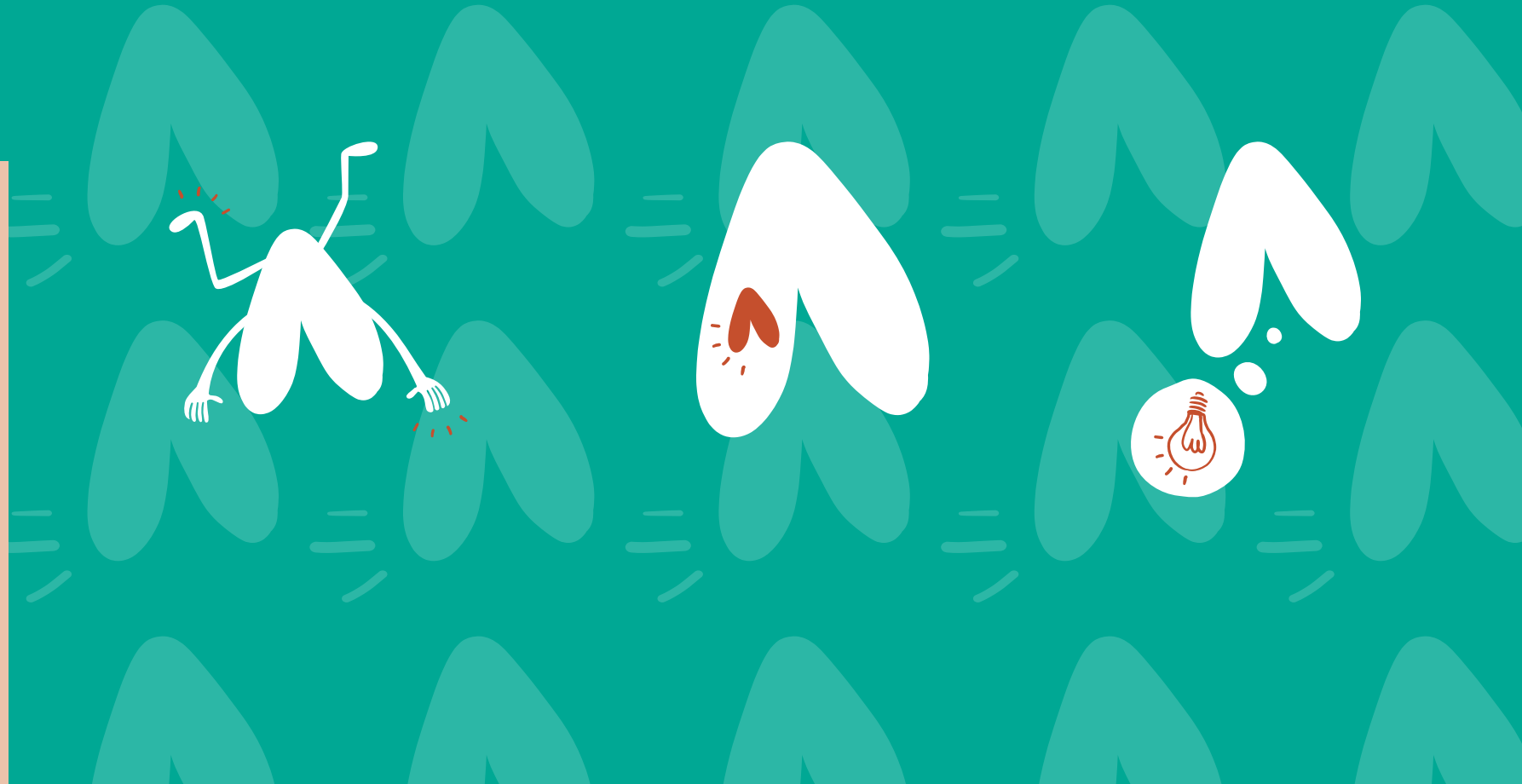
Nom i cognoms

Edat Telèfon de contacte

*** A l'entrada de l'Ajuntament (de l'1 al 26 de febrer 2021) trobareu una bústia d'Envelliment Actiu on podreu col·locar el qüestionari omplert. Gràcies avançades!**

POLÍTICA DE PROTECCIÓ DE DADES PERSONALS

De conformitat amb el principi de transparència recollit a la normativa de protecció de dades i del seu dret a rebre informació sobre el tractament de les seves dades personals, li informem que l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet és el responsable del tractament de dades "Programes de Gent Gran", que té la finalitat de gestionar les activitats relacionades amb el programa de Gent Gran, així com la promoció de les activitats de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet relacionades amb aquest àmbit, a través dels seus mitjans de comunicació i difusió, incloent la incorporació als fons documentals de l'Ajuntament. Vostè podrà ampliar aquesta informació bàsica, així com accedir a la política de privacitat completa de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet i exercir els seus drets sobre protecció de dades a <https://www.gramenet.cat/pd> i/o a l'Oficina d'Informació i Atenció Ciutadana (OIAC), Plaça de la Vila, 1 (trukeu abans al telèfon 934624040).



FEBRER 2021

Programació

ACTIU
Envelliment

Activitats Envelliment Actiu

ENVELLIMENT ACTIU

Totes les activitats es portaran a terme de manera **online**, i es podran visualitzar a l'apartat 'Activitats i projectes' de la pàgina: www.gramenet.cat/envellimentactiu

Més informació:
envellimentactiu@gramenet.cat

PARTICIPACIÓ - POMPEULAB

Totes les activitats es portaran a terme de manera **on-line**. Es podran visualitzar mitjançant el Canal YouTube Gramenet: <https://www.youtube.com/channel/UCB75HGFmd8BHBXnwGW5f0kg>

Més informació:
pompeulab@gramenet.cat

ESPORTS

Totes les activitats es portaran a terme de manera **presencial**. Aquest curs de manera excepcional no s'obriran nous grups o activitats (ni inscripcions, ni llista d'espera), i la participació estarà limitada als alumnes de l'últim curs.

Més informació:
esports@gramenet.cat

MÉS INFORMACIÓ

envellimentactiu@gramenet.cat

93 462 40 00 (ext. 2432)

www.gramenet.cat/envellimentactiu



Museu Torre Balldovina, Arxiu d'imatges.
Plaça de la Vila, anys 50 de la Ciudad de Santa Coloma de Gramenet.
Pàg. 312-313. COL_48-0022. Col·lecció Jaume Pañella Escoda



Programació d'activitats per a persones grans

FEBRER 2021



penso



sento



actuo

Dilluns

01 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (horaris dilluns)
De 9 a 12.15 h (4 grups)
Poliesportiu Raval
De 9.15 a 11.15 h (3 grups)
Poliesportiu La Bastida
De 10.30 a 12.15 h (2 grups)
Poliesportiu Juan del Moral

Dimarts

02 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (horaris dimarts)
De 9 a 12.15 h (6 grups)
Poliesportiu Raval
De 18 a 18.45 h
Col·legi Primavera
INFORMÀTICA: GESTIÓ DE FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL (10 h)

Dimecres

03 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (horaris dimecres)
De 9 a 12.15 h (4 grups) P. Raval
De 9.15 a 11.15 h (3 grups)
P. La Bastida
De 10.30 a 12.15 h (2 grups)
P. Juan del Moral
COM INTERPRETAR EL TAROT (10 h)

Dijous

04 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (horaris dijous)
De 9 a 12.15 h (6 grups)
Poliesportiu Raval
De 18 a 18.45 h
Col·legi Primavera

Divendres

05 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (veure horaris divendres)
NUTRICIÓ I ALIMENTACIÓ: ESTAR PREPARAT PER A LES MALALTIES DE L'HIVERN. REFORÇAR DEFENSES (17 h)
CHINDOGU: INVENTS FANTÀSTICS (18 h)

Dissabte

06 /

Diumenge

07 /

08 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (veure horaris dilluns)

09 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (veure horaris dimarts)
SEGURETAT CIUTADANA: CONSELLS DE SEGURETAT A LA LLAR (10 h)

10 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (veure horaris dimecres)
ELS MILLORS PETONS DE LA HISTÒRIA DEL CINEMA (10 h)
ESPECIAL PROXIMITAT SAN VALENTÍ

11 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (veure horaris dijous)

12 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (horaris divendres)
De 9.45 a 10.30 h
Poliesportiu La Bastida
De 11 a 11.45 h
Poliesportiu Juan del Moral
De 11.15 a 12 h P. Raval
MAQUILLATGES DE CARNESTOLTES (17 h)
ESPECIAL CARNESTOLTES

13 /

14 /

15 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (veure horaris dilluns)

16 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (veure horaris dimarts)
LECTURA A CAU D'ORELLA (10 h)

17 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (veure horaris dimecres)
EL MEU FOTOPOEMA FAMILIAR (10 h)

18 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (veure horaris dijous)

19 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (veure horaris divendres)
UN TOUR DES DEL SOFÀ (17 h)

20 /
POTENCIALITAT DELS SMARTPHONS (11 h)
Activitat per realitzar avis/es amb nets/es. També a Zoom

21 /

22 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (veure horaris dilluns)

23 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (veure horaris dimarts)
FEM MEMÒRIA (10 h)

24 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (veure horaris dimecres)
SALUT I LLIBRES. LA LITERATURA QUE CURA (10 h)

25 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (veure horaris dijous)
QUADERN ÍBER: ACTIVITATS INTERACTIVES (18.30 h)

26 /
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (veure horaris divendres)
L'HORA DE LA MÀGIA (17 h)

27 /

28 /

! Degut a la situació de pandèmia, les activitats poden patir modificacions, especialment aquelles activitats que estan programades per portar-les a terme de manera presencial.