



*Programación
 personas mayores activas*

**enero
 2021**



PIENSO



SIENTO



ACTÚO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				01 / Año nuevo	02 /	03 /
04 /	05 /	06 / Reyes	07 /	08 /	09 /	10 /
11 / 🦋 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO De 9 a 12.15 h (4 sesiones) Polideportivo Raval De 9.15 a 11.15 h (3 sesiones) Polideportivo La Bastida De 10.30 a 12.15 h (2 sesiones) Polideportivo Juan del Moral	12 / 🦋 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO De 9 a 12.15 h (6 sesiones) Polideportivo Raval De 18 a 18.45 h Colegio Primavera	13 / 🦋 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO De 9 a 12.15 h (4 sesiones) Polideportivo Raval De 9.15 a 11.15 h (3 sesiones) Polideportivo La Bastida De 10.30 a 12.15 h (2 sesiones) Polideportivo Juan del Moral	14 / 🦋 XERRADA STOP GORDOFOBIA (18.30 h) 🦋 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (ver horarios del martes 12)	15 / 🦋 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO De 11.15 a 12 h (1 sesión) Polideportivo Raval De 9.45 a 10.30 h (1 sesión) Polideportivo La Bastida De 11 a 11.50 h (1 sesión) Polideportivo Juan del Moral	16 /	17 /
18 / 🦋 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO De 9 a 12.15 h (4 sesiones) Polideportivo Raval De 9.15 a 11.15 h (3 sesiones) Polideportivo La Bastida De 10.30 a 12.15 h (2 sesiones) Polideportivo Juan del Moral	19 / 🦋 MIRANDO LAS ESTRELLAS (10 h) 🦋 WEBINAR CERTIF. DIGITAL: ESTÁ CHUPADO (19 h) 🦋 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (ver horarios del martes 12)	20 / 🦋 EL ORGULLO DE ENVEJECER Y EL DESEO DE HACERSE MAYOR (10 h) 🦋 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (ver horarios del miércoles 13)	21 / 🦋 ZOOM CERTIFICADO DIGITAL: ESTÁ CHUPADO (19 h) 🦋 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (ver horarios del martes 12)	22 / 🦋 ¡ÉRASE UNA VEZ UN SAXO! (10 h) 🦋 CUENTAME KAHOOT (70S Y 80S) (18 h) 🦋 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (ver horarios del viernes 15)	23 /	24 /
25 / 🦋 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO De 9 a 12.15 h (4 sesiones) Polideportivo Raval De 9.15 a 11.15 h (3 sesiones) Polideportivo La Bastida De 10.30 a 12.15 h (2 sesiones) Polideportivo Juan del Moral	26 / 🦋 REALIDAD O FICCIÓN (10 h) 🦋 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (ver horarios del martes 12)	27 / 🦋 LECTURA AL OÍDO... (10 h) 🦋 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (ver horarios del miércoles 13)	28 / 🦋 PRESENTACIÓN DEL LIBRO 'QUE NO TE ENREDEN' (18.30 h) 🦋 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (ver horarios del martes 12)	29 / 🦋 LA HISTORIA DE CATALUNYA A TRAVÉS DE LAS NOVELAS (10 h) 🦋 GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (ver horarios del viernes 15)	30 /	31 /

⚠️ Debido a la situación de pandemia las actividades pueden sufrir modificaciones.

Envel·liment ACTIU



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

Programación enero 2021



Iniciamos un 2021 con la nueva programación de actividades especialmente diseñada para mejorar la salud emocional de los mayores de 65 años, sobre todo en estos tiempos de incertidumbre y con una pandemia que todavía nos pasa factura. Desde el Ayuntamiento se han diseñado un conjunto de propuestas de actividades para haceros sentir bien y para alimentar la mente y el alma.

La programación prevista para este enero está organizada en tres pilares de bienestar: el dedicado a pensar, a sentir y a actuar. Está demostrado lo saludable que es pensar en positivo y lo vinculado que está a la resiliencia, tan necesaria en esta época tan compleja que nos ha tocado vivir. Pero también es fundamental sentirnos bien con uno/a mismo/a y con las otras personas, así como seguir un estilo de vida saludable, sin olvidarnos de practicar actividad física regular. Aquí os dejamos algunas propuestas al respecto en forma de calendario, y también opciones para descubrir y redescubrir lugares de la ciudad, siempre manteniendo las medidas de protección de la salud necesarias.

Este formato es para facilitaros las actividades programadas y que con un golpe de vista podáis tener presente los talleres previstos, las charlas, conversaciones y escucha activa de historias, así como aquellas propuestas relacionadas con placeres como la música, la narración o el teatro, e información de servicio (lugares de interés de la ciudad y farmacias de guardia). Incorporamos también propuestas para mover el esqueleto como la gimnasia de mantenimiento y de la programación del Pompeu Lab.

Podréis seguir todas las actividades a través de vuestros teléfonos móviles, dispositivos de tablets u ordenadores, y son a cargo de profesionales destacados del mundo del teatro, de la música y la televisión. De esta manera continuemos junt@s conectados y contadas sin riesgos para la salud colectiva, pero sin descuidar ni el cuerpo ni el alma. ¡Os animo a participar!

Núria Parlon Gil. Alcaldesa de Santa Coloma de Gramenet



CUESTIONARIO RÁPIDO*

Solo te llevará 2 minutos aprox. y necesitaras un bolígrafo.

¿Conoces la página online de Envel·liment Actiu que se puede consultar des del 9 de noviembre de 2020? Puedes entrar a través del enlace: www.gramenet.cat/envel·limentactiu (marca con una X tu respuesta)

SI NO

¿Qué te parece la programación del mes de enero de 2021? (marca con una X tu respuesta en una escala del 1 al 5. Donde el 1 significa que no te gusta y el 5 que te gusta mucho)

1 2 3 4 5

¿De las actividades que se enumeran a continuación, cual encuentras más interesante? (marca con una X la que más te gusta, puedes marcar más de una)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mirando las estrellas | <input type="checkbox"/> Realidad o ficción |
| <input type="checkbox"/> El orgullo de envejecer y el deseo de hacerse mayor | <input type="checkbox"/> Lecturas al oído... |
| <input type="checkbox"/> ¡Érase una vez un saxo! | <input type="checkbox"/> La Historia de Cataluña a través de las novelas |

Indícanos cuales son tus propuestas de interés o propuestas de actividad/es para que podamos tenerlas en cuenta para próximos meses? (escribir la respuesta)

DATOS PERSONALES (rellenar)

Nombre

Apellidos

Edad Teléfono de contacto

* El cuestionario, una vez relleno, se puede colocar en la urna situada a la entrada del Ayuntamiento (del 19 al 29 de enero de 2021).

POLITICA DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES
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 documental 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 (truqueu abans al telèfon 93 462 40 40).

Actividades Envel·liment Actiu

ENVEL·LIMENT ACTIU

Todas las actividades se llevarán a cabo online en www.gramenet.cat/envel·limentactiu (apartado "Actividades y proyectos")

Más información en:
envel·limentactiu@gramenet.cat

PARTICIPACIÓN - POMPEULAB

Todas las actividades se llevarán a cabo online, la mayor parte se podrán ver en el Canal YouTube Gramenet: <https://www.youtube.com/channel/UCB75HQFmd8BHBXnwGW5f0kg>

Más información en:
pompeulab@gramenet.cat

DEPORTES

Todas las actividades son presenciales. Durante este mes y hasta junio la participación estará limitada a los/las alumnos/as del último curso (temporalmente, no hay nuevas inscripciones ni lista de espera). La reciente normativa suspende las actividades presenciales del 7/01 al 2/02.

Más información en:
esports@gramenet.cat

MÁS INFORMACIÓN

envel·limentactiu@gramenet.cat

93 462 40 00 (ext. 2432)

Durante el mes de enero la comunicación es preferible que sea por correo electrónico o rellenando el formulario que se encuentra en la página web de Envel·liment Actiu

www.gramenet.cat/envel·limentactiu

