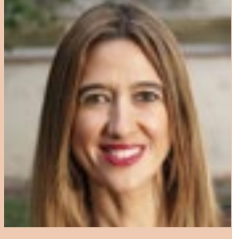




# Envel·liment ACTIU



## VUELVEN LAS PROPUESTAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN EQUIPAMIENTOS DE LA CIUDAD

Comenzamos un mes de abril con nuevas propuestas dirigidas a personas mayores de 65 años de la ciudad que deseen mantenerse activas y a la vez para equilibrar el corazón y el pensamiento, el cuerpo y el alma. Dado que la Generalitat de Catalunya ha aprobado nuevas medidas relacionadas con las actividades en equipamientos, podemos volver a ofrecer propuestas organizadas para la asistencia presencial, con el objetivo de ayudaros a manteneros activ@s. En este caso, os quiero destacar especialmente la vuelta de los bailes en línea, de la marcha nórdica y de la gimnasia de mantenimiento que os ofrecemos en diferentes equipamientos deportivos de la ciudad.

Este mes de abril nos trae también días señalados como son la Diada de Sant Jordi y el Día Mundial del Libro (23 de abril), y el Día Mundial de los besos (13 de abril), que queremos celebrar de una manera muy especial con todas y todos vosotros.

También destacar que mantenemos los talleres y charlas on line sobre temas que son de vuestro interés. En este mes trataremos la nutrición saludable, la seguridad ciudadana y las nuevas tecnologías, entre otros temas que podréis seguir desde vuestros dispositivos móviles, tablets y ordenadores. En este sentido, volvemos a contar con las propuestas del Pompeu-Lab, abiertas a toda la ciudadanía.

Volvemos a dividir el calendario en tres ejes de actividades: el "siento", el "pienso" y el "actúo", alrededor de los cuales hemos previsto un amplio abanico de propuestas que seguro serán de vuestro interés. Estoy segura que encontraréis vuestro espacio y tiempo para mantener la mente y el cuerpo activos, y pasar un rato agradable acompañad@s de vuestros amigos y amigas, familiares y personas queridas.

¡Os animo a participar, estar conectad@s y manteneros en movimiento!

**Núria Parlon Gil.** Alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

## Programació ABRIL 2021



## Activitats Envel·liment Actiu

### ACTIVITATS GENT GRAN

Totes les activitats es duran a terme de manera **online**.  
Es podran visualitzar a l'apartat "Activitats i projectes" en la pàgina  
[www.gramenet.cat/envellimentactiu](http://www.gramenet.cat/envellimentactiu)  
o al canal YouTube [www.youtube.com/canalgramenet](http://www.youtube.com/canalgramenet)

Més informació: [envellimentactiu@gramenet.cat](mailto:envellimentactiu@gramenet.cat)

### ACTIVITATS PARTICIPACIÓ-POMPEU LAB

Totes les activitats es duran a terme de manera **online**.  
Es podran visualitzar mitjançant al Canal YouTube Gramenet:  
<https://www.youtube.com/channel/UCB75HQFmd8BHBXnwGW5f0kg>

Més informació:  
[pompeulab@gramenet.cat](mailto:pompeulab@gramenet.cat)

### ACTIVITATS ESPORTIVES

Totes les activitats esportives es porten a terme de manera **presencial**.  
Aquests cursos, de manera excepcional, no s'obriran grups nous o activitats, i la participació estarà limitada a tots els/les alumnes de l'últim curs.

Més informació: Pavelló Raval (c. Ginesta, s/n)  
T. 93 386 76 08 (amb cita prèvia)  
[esports@gramenet.cat](mailto:esports@gramenet.cat)

### MÉS INFORMACIÓ

[envellimentactiu@gramenet.cat](mailto:envellimentactiu@gramenet.cat)  
93 462 40 00 (ext. 2432)



[www.gramenet.cat/envellimentactiu](http://www.gramenet.cat/envellimentactiu)

## Dades d'interès

### PROMOCIÓ D'HABITATGE DOTACIONAL PER A GENT GRAN

Tal com es va anunciar en l'exemplar de "l'Ajuntament informa", de data 12 de febrer de 2021, el termini de preinscripcions per la primera promoció pública d'habitatges per a persones grans en Santa Coloma de Gramenet ja està obert.

Es tracta d'un projecte de reconversió de l'Antiga Escola Miguel Hernández, que es trobava en desús des de l'any 2000, per convertir-la en **48 habitatges dotacionals per a persones grans de 65 anys**, que inclou espais i serveis compartits i estan ubicades en el carrer d'Almogàvers, 24.

L'alcaldeessa, Núria Parlon, ha explicat que "es tracta d'un dels projectes de ciutat més importants d'aquest mandat, i està dirigit a millorar la qualitat de vida de la gent gran, a fomentar la seva autonomia i la interrelació social, ja garantir un envel·liment actiu".

Aquest projecte ha estat realitzat per l'empresa municipal Gramepark, i la implicació de la plataforma SOS Gent Gran de Santa Coloma. A més es una de les iniciatives incloses en el Pla d'Acció Municipal (PAM) 2019-23.

#### MÉS DETALLS:

- **Habitatges:** 48 habitatges accessibles. 5 adaptats. Serveis comuns.
- **Serveis:** Assistència social. Neteja. Petit manteniment.
- **Superfícies:** PB - 905 m<sup>2</sup> / P1 - 1.235 m<sup>2</sup> / P2 - 1235 m<sup>2</sup>
- **Entorn:** el recinte gaudeix d'una zona exterior de 2.000 m<sup>2</sup>.

Les **inscripcions** es realitzant a L'Oficina Local d'habitatge de Santa Coloma de Gramenet, trucar per concertar cita prèvia al telèfon **93 392 47 45**.

#### ACTIVITAT AMB INSCRIPCIÓ PRÈVIA

Divendres 26 de maig (18.30 h) PompeuLab realitzarà un taller *online* destinat a les entitats per que puguin dissenyar els seus propis trofeus. Si esteu interessats/es podeu inscriure-us al següent e-mail: [pompeulab@gramenet.cat](mailto:pompeulab@gramenet.cat)

#### NOVETATS DE CURSOS GRATUÏTS

AMB i Departament de Centres Cívics i Casals, ofereixen cursos gratuïts corresponent a la programació "Millor que nou. Reparati!" durant els mesos de març, abril, maig i juny, mitjançant la plataforma Zoom: [www.gramenet.cat/millorquenou](http://www.gramenet.cat/millorquenou)

#### FARMÀCIA DE GUARDIA

Surt publicada la informació cada dia 1 de cada mes a [www.santacoloma.info/informacion-practica-de-santa-coloma-de-gramenet/farmacias-y-guardias/](http://www.santacoloma.info/informacion-practica-de-santa-coloma-de-gramenet/farmacias-y-guardias/)

#### TELÈFONS D'INTERÈS

URGÈNCIES: 112  
MOSSOS D'ESQUADRA: 93 462 93 00

POLICIA LOCAL: 93 462 40 10  
BOMBERS: 93 391 82 82



## LA CARRETERA DE SANT ADRIÀ PROTAGONISTA DELS CANVIS PAISATGÍSTICS

Els camins rals eren vies públiques, les més rellevants abans de la construcció de les carreteres, que connectaven dues localitats importants, essent un lloc de pas i un camí de ferradura per on els carros travessaven el poble. El que havia estat temps enrere el camí Ral de Montcada, la via de comunicació més important de Santa Coloma de Gramenet, va canviar de nom per anomenar-se carretera de Sant Adrià i, temps després, avinguda de la Generalitat.

A la imatge es pot veure com era l'antiga carretera de Sant Adrià que separava la masia de can Pascali i les cases porticades, als anys deu.

Font fotografia:

Museu Torre Balldovina, Arxiu - COL\_27-A2-0024.  
Col·lecció Família Tordera Tarrason.

Font ressenya:

L'Abans. Recull Gràfic de Santa Coloma de Gramenet (1884-1965). Primera edició: octubre 2005. Editorial Efadós, SL. (pàg. 60-61)

# Programa d'activitats per a L'ENVELLIMENT ACTIU

# ABRIL 2021



penso



sento



actuo

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dissabte / Diumenge

<p><b>HORARIS GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT</b> Activitat presencial</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Dilluns i dimecres           <ul style="list-style-type: none"> <li>De 9.15 a 11.15 h (3 grups)</li> <li>&gt; Poliesportiu La Bastida</li> <li>De 9.30 a 12.15 h (4 grups)</li> <li>&gt; Poliesportiu Raval</li> <li>De 10.30 a 12.15 h (2 grups)</li> <li>&gt; Poliesportiu Juan del Moral</li> <li>De 16.00 a 17.00 h</li> <li>&gt; Poliesportiu Raval</li> </ul> </li> <li>&gt; Dimarts i dijous           <ul style="list-style-type: none"> <li>De 9.00 a 12.15 h (6 grups)</li> <li>&gt; Poliesportiu Raval</li> <li>De 18.00 a 18.45 h</li> <li>&gt; Escola Primavera</li> <li>De 15.15 a 16.15 h</li> <li>&gt; Pavelló Raval</li> </ul> </li> <li>&gt; Divendres           <ul style="list-style-type: none"> <li>De 9.45 a 10.30 h</li> <li>&gt; Poliesportiu La Bastida</li> <li>De 11.00 a 11.45 h</li> <li>&gt; Poliesportiu Juan del Moral</li> <li>De 11.15 a 12.00 h</li> <li>&gt; Poliesportiu Raval</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>01 /</b></p> <p><b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>02 /</b></p> <p><i>Divendres Sant</i></p>	<p><b>03 /</b></p>		
<p><b>05 /</b></p> <p><i>Dilluns de pasqua</i></p>	<p><b>06 /</b></p> <p> <b>SEGURETAT CIUTADANA</b> (10 h)</p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT I MARXA NÒRDICA</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>07 /</b></p> <p> <b>COL-LABORACIÓ QUADERN IBER</b> (10 h)</p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT I BALLE EN LÍNIA</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>08 /</b></p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>09 /</b></p> <p> <b>COLLABORACIÓ GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT</b> (17 h) + (consultar horaris habituals dels divendres)</p>	<p><b>10 /</b></p> <p><b>11 /</b></p>
<p><b>12 /</b></p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT I BALLE EN LÍNIA</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>13 /</b></p> <p> <b>ESPECIAL DIA INTERNACIONAL DELS PETONS. MÚSICA DE PEL·LÍCULES: CINEMA ROMÀNTIC</b> (10 h)</p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT I MARXA NÒRDICA</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>14 /</b></p> <p> <b>CREACIONS: ROSES DE SANT JORDI PER A TOTS I TOTES</b> (10 h)</p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT I BALLE EN LÍNIA</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>15 /</b></p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>16 /</b></p> <p> <b>CUINAR: UNES POSTRES DE SANT JORDI</b> (17 h)</p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>17 /</b></p> <p><b>18 /</b></p>
<p><b>19 /</b></p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT I BALLE EN LÍNIA</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>20 /</b></p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT I MARXA NÒRDICA</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>21 /</b></p> <p> <b>ESPECIAL AVI/A-NET/A ET RECOMANO</b> (10 h)</p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT I BALLE EN LÍNIA</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>22 /</b></p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>23 /</b></p> <p> <b>ESPECIAL DIA MUNDIAL DEL LLIBRE I DRETS D'AUTOR AVUI ÉS SANT JORDI: ET RECOMANEN...</b> (17 h)</p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>24 /</b></p> <p><b>L'ENVELAT A CASA TEVA!</b> Directe online amb preinscripció (17.30 h)</p> <p><b>25 /</b></p>
<p><b>26 /</b></p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT I BALLE EN LÍNIA</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>27 /</b></p> <p> <b>DEL PAPER A LA PANTALLA!</b> (10 h)</p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT I MARXA NÒRDICA</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>28 /</b></p> <p> <b>DESCOBRIM LES FLORS SILVESTRES I ALGUNA COSA MÉS...</b> (10 h)</p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT I BALLE EN LÍNIA</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>29 /</b></p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT</b> (consultar horaris)</p>	<p><b>30 /</b></p> <p> <b>NUTRICIÓ I ALIMENTACIÓ: PREPARAR-SE PER L'ARRIBADA DE LA PRIMAVERA</b> (17 h)</p> <p> <b>GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT</b> (consultar horaris)</p>	<p> <b>BALLE EN LÍNIA</b> Dilluns, de 10 a 12 h (2 grups) &gt; Pavelló Raval Dimecres, de 10 a 12 h (2 grups) &gt; Pavelló Raval <b>MARXA NÒRDICA</b> Dimarts, de 16 a 18.00 h (1 grup)</p>