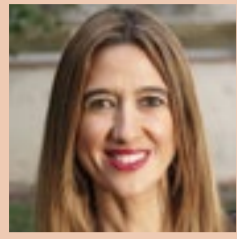




Envel·liment ACTIU



PER UNA SANTA COLOMA AMIGA DE LA GENT GRAN

La nostra estimada Santa Coloma torna a omplir-se de vida i activitats organitzades per l'Ajuntament amb la col·laboració de les entitats i ciutadania. Les places, carrers, parcs i espais públics han bategat força aquest estiu i ara ho veurem també dins els equipaments de la ciutat, casals i cen-tres cívics, que han tornat a obrir portes amb una programació interessant i adaptada als vostres interessos. Per estar actius, cos i ment, i passar una estona agradable, teniu moltes propostes a les vostres mans!

Aquest octubre és un mes molt especial. El comencem amb una celebració mundial: del Dia Internacional de la Gent Gran, l'1 d'octubre. A la nostra ciutat hem previst un ampli programa que es desenvoluparà diferents dies, on vosaltres sereu els protagonistes. Són propostes d'actes, activitats per mantenir-vos actius, sortides i molt més, emmarcades en un mes que dedicarem a fer un reconeixement a la contribució de totes i tots vosaltres.

Volem convertir Santa Coloma en ciutat amiga de la gent gran i anem per bon camí. Valorem que atendre i promoure el vostre oci i el temps de lleure és també un aspecte cabdal per garantir el vostre benestar. Per això tenim en marxa, mes a mes, el 'Programa d'Envel·liment Actiu', amb aquest calendari, a més de tots els serveis d'atenció que us oferim, des de l'Ajuntament de Santa Coloma. Una altra línia de treball és la consolidació del Consell de Gent Gran en la nostra ciutat, com a òrgan que ha d'afavorir el debat regular entre les entitats, la ciutadania i els i les responsables municipals, per fer un seguiment de l'acció de govern i recollir aportacions per millorar la ciutat en l'àmbit de la gent gran.

Gaudiu d'aquestes propostes, dels projectes compartits i d'un mes dedicat a vosaltres! Gràcies per la vostra contribució a millorar Santa Coloma i a millorar la societat!

Núria Parlon Gil. Alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

Programació OCTUBRE 2021



ACTIVITATS ESPORTIVES

Totes les activitats es porten a terme **presencial**. Dilluns 27 de setembre va començar el curs 2021-2022 d'Activitats Físiques per a Gent Gran. A partir del dia 30 d'octubre els grups que tinguin places lliures es podrien completar amb persones de llista d'espera.

Més informació: <https://www.gramenet.cat/ajuntament/arees-municipals/esports/activitats-per-a-la-gent-gran/>



ACTIVITATS CENTRES CÍVICS

Es poden visualitzar activitat a la web dels centres cívics i casals: <https://www.gramenet.cat/centrescivics/>

Altres projectes:

- **AulesClick:** www.gramenet.cat/aulesclick.
- **Millor que nou:** www.gramenet.cat/millorquenou.
- **Click&Taste:** www.gramenet.cat/clickandtaste

@centrescivicsantacoloma @centrescivicscg



ACTIVITATS PARTICIPACIÓ - POMPEULAB

Es poden visualitzar les activitats a: www.youtube.com/canalgramenet

Més informació: pompeulab@gramenet.cat



ACTIVITATS PER A PERSONES GRANS ACTIVES

Per visualitzar activitats podeu fer-ho al Canal YouTube: www.youtube.com/canalgramenet



Més informació:
www.gramenet.cat/envellimentactiu
envellimentactiu@gramenet.cat



La majoria d'activitats realitzades les podeu veure a:

- ➔ Canal YouTube Gramenet: www.youtube.com/canalgramenet
- ➔ Pàgina online Envel·liment Actiu: envellimentactiu@gramenet.cat
- ➔ Enllaç directe a les activitats de gener a setembre 2021: <https://www.gramenet.cat/es/sites/envelliment-actiu/actividades/>

Dades d'interès

Aquest mes es celebra el Dia Internacional de les Persones Grans, al dia 1 d'Octubre amb l'objectiu de reconèixer la contribució de les persones grans al desenvolupament humà i econòmic, així com ressaltar les oportunitats i els reptes associats a l'envel·liment demogràfic mundial. Aquest any és vol impulsar la **consolidació del Consell de la Gent Gran** a la nostra ciutat, com una acció prioritària.

Què son els Consells Municipals?

Són òrgans creats per afavorir el debat regular entre les entitats, la ciutadania i els responsables municipals.

La seva finalitat és fer un seguiment de l'acció de govern en qüestions concretes i recollir aportacions que puguin millorar les actuacions municipals en el conjunt o en una part de la ciutat, en un àmbit determinat o en un equipament públic municipal.

Les aportacions dels consells es fan mitjançant el contrast d'opinions i arguments entre els seus membres, i s'expressen en:

- **Propostes o suggeriments** sobre una determinada actuació pública.
- **Modificacions o objeccions** sobre una actuació pública ja elaborada.
- **Informes o dictàmens** sobre els projectes sotmesos a consulta.

A partir d'aquest mes començarem el **procés que condueix a que la ciutat de Santa Coloma de Gramenet tingui el Consell de Gent Gran**, per formalitzar-ho s'ha organitzat en tres fases:

PRIMERA FASE: l'1 d'Octubre es farà una conferència donar informació del funcionament dels Consell Municipal i es presentarà una proposta de reglament del Consell de Gent Gran. L'esborrany es publicarà per que estigui disponible per quelcom que vulgui consultar-ho i/o fer aportacions, i sobre tot per conèixer les vostres impressions i aportacions. Aquest procés serà d'uns tres mesos aprox. .

SEGONA FASE: Convocar a mini-sessions per a entitats, persones i serveis relacionades directe o indirectament amb les persones grans, per informar formalment de l'aprovació del reglament i elecció dels càrrecs necessaris per forma part del Consell de la Gent Gran.

TERCERA FASE: Sessió plenària per oficiar l'Inici del Consell de la Gent Gran: presentació i funcionament.



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/



TELÈFONS D'INTERÈS

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

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



CAN MARINER, UNA DE LES MASIES LOCALS AMB MÉS EXTENSIÓ DE TERRENY. ANYS QUARANTA

A principis del segle XVIII, Santa Coloma era un poble rural que tenia poc més d'una trentena de cases, la majoria d'elles agrupades i formant el nucli primitiu del poble, al voltant de l'església barroca. Aleshores també comptava amb cases pairals repartides per tot el terme i rodejades de grans extensions de vinya, cereals, arbres fruiters i hortalisses. Una de les masies més fortes de la zona, i ubicada en aquell temps lluny del nucli urbà colomenc, va ser can Mariner, que comptà amb més de 33.600 metres quadrats dedicats al conreu."

Font fotografia:

Arxiu d'imatges del Museu Torre Balldovina. Pàg. 84. COL_86-0009. Col·lecció Joan López Berrueto.

Font ressenya:

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

Programa d'activitats per a l'ENVELLIMENT ACTIU

OCTUBRE 2021



penso



sento



actuo

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dissabte / Diumenge

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT ACTIVATAT PRESENCIAL 	> Dilluns i dimecres De 9.15 a 11.15 h (3 grups) > Poliesportiu La Bastida De 9.30 a 12.15 h (4 grups) > Poliesportiu Nou De 10.30 a 12.15 h (2 grups) > Poliesportiu J. del Moral De 16.00 a 17.00 h > Poliesportiu Nou	> Dimarts i dijous De 9.00 a 12.15 h (6 grups) > Poliesportiu Nou De 10 a 10.45 h > Poliesportiu Raval De 18.00 a 18.45 h > Escola Primavera De 15.15 a 16.15 h > Poliesportiu Nou	> Divendres De 9.45 a 10.30 h > Poliesportiu La Bastida De 11.00 a 11.45 h > Poliesportiu Juan del Moral De 11.15 a 12.00 h > Poliesportiu Nou	BALLS EN LÍNIA Dl i dx, de 10 a 12 h (2 grups) Dm i dj, de 10.30 a 11.30 h > Poliesportiu Raval TAITXÍ Dm i dj, de 9.15 a 10 h > P. Nou MARXA NÒRDICA Dm, de 16 a 18 h (1 grup) > P. Nou IOGA Dl i dx, de 9.30 a 11.30 h > P. Nou	01 / DIA INTERNACIONAL DE LA GENT GRAN (I PART) De 10.00 a 12.45 h Sentit de vida de les persones, preparació a la Jubilació i Recursos i serveis per a la dependència De 17.00 a 17.45 h el Consell de la Gent Gran de Santa Coloma Coloma de Gramenet - Proposta	02 / DIA INTERNACIONAL DE LA GENT GRAN (II PART) 09.30 h Visita a l'Escola de Restauració de Santa Coloma de Gramenet 11.30 h Màster Class Gimnàstica per a Gent Gran 12.30 h envelliment i diversitat sexual
04 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / IOGA (consultar horaris)	05 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / MARXA NÒRDICA / TAITXÍ (consultar horaris)	06 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / IOGA (consultar horaris)	07 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ (consultar horaris)	08 / EL JOC PAROLE PAROLE 17.30 h - Presencial Dirigit al Club Sènior d'apoderament amb <i>smartphone</i> . GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (consultar horaris)	09 /	10 /
11 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / IOGA (consultar horaris)	12 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / MARXA NÒRDICA / TAITXÍ (consultar horaris)	13 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / IOGA (consultar horaris)	14 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ (consultar horaris)	15 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / IOGA (consultar horaris)	16 /	17 /
18 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / IOGA (consultar horaris)	19 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / MARXA NÒRDICA / TAITXÍ (consultar horaris)	20 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / IOGA (consultar horaris)	21 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ (consultar horaris)	22 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / IOGA (consultar horaris)	23 /	24 /
25 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / IOGA (consultar horaris)	26 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / MARXA NÒRDICA / TAITXÍ (consultar horaris)	27 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / IOGA (consultar horaris)	28 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ (consultar horaris)	29 / VOLUNTARIAT I PERSONES GRANS 10..00 h - En Línia Col·labora: Punt del voluntariat	30 /	31 /