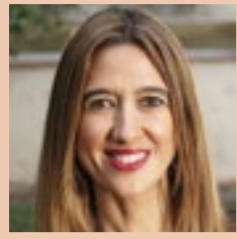




Envel·liment ACTIU



MENS SANA IN CORPORE SANO

Teniu a les vostres mans la nova programació del mes de juny que hem pensat especialment per a les persones de seixanta-cinc anys o més actives, amb atractives propostes per mantenir-vos en bona forma. Al nostre objectiu és fer-vos passar una bona estona, ja sigui a les vostres llars, si opteu pel format en línia, mitjançant els vostres telèfons mòbils, tauletes o ordinadors, o bé, amb les activitats que hem previst en format presencial amb totes les mesures higiènico-sanitàries necessàries.

Perquè us mantingueu en bones condicions físiques i mentals, seguim amb les classes de gimnàstica de manteniment en equipaments esportius de la ciutat. També podeu continuar gaudint dels balls en línia, de la marxa nòrdica i de les classes de taitxí que tants beneficis saludables ens aporta al cos i la ment.

Aquest mes de juny us portem propostes gastronòmiques amb la col·laboració de restaurants de la ciutat en el marc del Dia Mundial de la Tapa (17 de juny); activitats organitzades per les biblioteques de la ciutat, de cinema i club de lectura; propostes musicals, de treballs manuals, tallers relacionats amb les noves tecnologies i també consells per a l'estiu de la mà de les farmàcies de la ciutat, entre altres interessants cites.

Vull dedicar una especial atenció al pròxim 15 de juny, Dia Mundial de Presa de Consciència de l'Abús i Maltractament a les Persones Grans. Des de l'Ajuntament volem sensibilitzar a la població i reivindicar la necessitat de protegir al col·lectiu de les persones grans, a les que aquesta terrible pandèmia també les ha exposat a un fort revés, i ha fet que augmentin el risc de pobresa, discriminació i aïllament, com alerta Nacions Unides. Els nostres grans necessiten el nostre afecte i sobre tot el nostre respecte, avui i sempre!

Núria Parlon Gil. Alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

Programació Juny 2021



ACTIVITATS ESPORTIVES

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

Més informació: Poliesportiu Nou (c. Jacinto Verdaguer, 22-24)
93 386 76 08 / esports@gramenet.cat



ACTIVITATS CENTRES CÍVICS

Totes les activitats es porten a terme **online**. Es poden visualitzar a la web de Centres Cívics i Casals: <https://www.gramenet.cat/centrescivics/>

Direccions curtes d'accés a la web i projectes de Centres Cívics:

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

[f @centrescivicsantacoloma](https://www.facebook.com/centrescivicsantacoloma) [i @centrescivicscg](https://www.instagram.com/centrescivicscg)



ACTIVITATS PARTICIPACIÓ - POMPEULAB

Totes les activitats es porten a terme **online**. Es poden visualitzar al Canal YouTube Gramenet: www.youtube.com/canalgramenet

Més informació:
pompeulab@gramenet.cat



ACTIVITATS PER A PERSONES GRANS ACTIVES

Totes les activitats es porten a terme **online**.
- Canal YouTube: www.youtube.com/canalgramenet
- Web online: www.gramenet.cat/envellimentactiu



Més informació:
envellimentactiu@gramenet.cat



La majoria d'activitats **online**, podeu veure-les en els següents enllaços:

- ▶ Canal YouTube Gramenet: www.youtube.com/canalgramenet
- ▶ Pàgina web d'Envel·liment Actiu: envellimentactiu@gramenet.cat
- ▶ Enllaç directe a les activitats:
<https://www.gramenet.cat/es/sites/envelliment-actiu/actividades/>

Dades d'interès

ACTIVITATS A LES BIBLIOTEQUES (JUNY)

1/ SANTA COLOMA LLEGEIX: SERVEI DE PRÉSTEC A DOMICILI. Nou servei oferim un servei de préstec a domicili per a persones grans i altres col·lectius. Per fer ús d'aquest servei cal contactar amb Biblioteca Central.

2/ CINEMA PER A ADULTS SINGUERLÍN: "Identidad borrada" (EUA 2018, 115 min), de Joel Edgerton. (Dv 4/06/21, a les 19 h). Programació de cinema en pantalla gran a la sala Singuerlín. Lloc: Biblioteca Singuerlín-Salvador Cabré.

3/ EL DOCUMENTAL DEL MES: Dani Karavan, (Israel i Polònia 2020, 66 min), de Barak Heymann. (Dv 11/06/21, a les 19 h). Passi mensual del Documental col·laboració de DOCS Barcelona en pantalla gran). Lloc: Biblioteca Singuerlín-Salvador Cabré.

4/ ENGLISH BOOK CLUB: Tinkers, by Paul Hardy. (Dv, 11/06/21, a les 19 h). Llegim literatura escrita en anglès dels millors autors contemporanis i comentem la lectura mensual, sempre en anglès, amb l'ajuda de Raïa Burgos, reconegut periodista i historiador de Santa Coloma. Lloc: Biblioteca Central.

5/ CLUB DE LECTURA CAN PEIXAUET: Sé el que estàs pensant, de John Verdon. (Dv 15/06/21, a les 19 h). Parlem de llibres. Les persones inscrites en el club llegeixen el mateix títol i el dia tertúlia, es comenta el llibre, amb el suport de la Irene Moreno, directora de Can Peixauet. Lloc: Biblioteca Can Peixauet.

6/ CLUB DE LECTURA VIATGE EXPRÉS PER LA LITERATURA CONTEMPORANIA D'ÀSIA: El vagón de las mujeres, d'Anita Nair. (Dv 15/06/21, a les 19 h). Sessió especial, moderada per Deepti Golani En col·laboració amb la Casa Àsia. A "El vagón de las mujeres". Lloc: Biblioteca Fondo.

7/ CLUB DE NOVEL·LA ROMÀNTICA: En tus zapatos, de Beth O'Leary. (Dx 16/06/21, a les 19 h). Un club per viure històries d'amor de la mà de Noèlia Serrato, autora del blog Cazadoras del Romance, i les autores més reconegudes del gènere. Novel·la "En tus zapatos". Lloc: Biblioteca Fondo.

8/ CINEMA PER A ADULTS SINGUERLÍN: Downton Abbey (Regne Unit 2019, 122 min), de Michael Engler. (Dv 18/06/21, a les 19 h). Programació de cinema en pantalla gran a la sala Singuerlín. Lloc: Biblioteca Singuerlín-Salvador Cabré.

9/ CLUB DE LECTURA SINGUERLÍN: Ciutat de mal, de Jaume C. Pons Alorda (1984). (Dm 29/06/21, a les 19 h). Amb la presència del propi autor amb qui compartirem una tertúlia conduïda per Jordi Valls. Lloc: Biblioteca Singuerlín-Salvador Cabré.

10/ CLUB DE NARRATIVA DE LA CENTRAL. ITINERARI NATURA I LITERATURA. Ullal blanc, de Jack London. (Dx 30/06/21, a les 19 h). Amb Lluís Soler, bibliotecari de la Central. Lloc: Biblioteca Central.

TOTES LES ACTIVITATS
(excepte la 1)
SON AMB AFORAMENT LIMITAT

b.sta.colomag.s@diba.cat

Biblioteca Central: 93 466 15 51
Biblioteca de Singuerlín-Salvador Cabré:
93 468 26 97
Biblioteca Can Peixauet: 93 466 52 7
Biblioteca Fondo: 93 468 36 12



LA MASIA DE CAN ZAM, A LA DÈCADA DE 1920

Els masos que avui dia destaquen dins del nucli urbà de Santa Coloma de Gramenet antigament es trobaven dispersos per tot el terme municipal. Les cases de pagès o pairals estaven envoltades per grans extensions de terreny conreades tant per masovers colomencs com per immigrants que venien a instal·lar-se al poble. Al voltant de la masia es desenvolupava una gran activitat econòmica que resultava ser producte de l'explotació agrícola i ramadera. Aquesta situació generalitzada acabà consolidant-se com a motor econòmic de gran part de Catalunya.

La masia de can Zam limita pel cantó nord amb el riu Besòs i està situada a l'esquerra de la carretera de la Roca, prop de la riera de la Pallaresa. Anys enrere, abans d'arribar al riu, els camps es dividien en dues grans parcel·les: la situada al marge esquerre era conreada pels mateixos propietaris i l'altra, a la dreta del camí que portava fins a la casa, estava llogada a pagesos locals. De la mateixa manera, darrere la masia s'estenien els conreus de vinya.

A la imatge podem veure la masia de can Zam i del desaparegut roure. La fotografia permet veure la masia quan encara estava envoltada de grans extensions de terrenys, a la dècada de 1920. Tot i que el nom de can Zam s'ha difós entre els colomencs i colomenques amb la lletra "z", la família manté la seva escriptura amb una "s".

Font fotografia:

Arxiu d'imatges del Museu Torre Balldovina. Pàg. 23. COL_35-0002. Col·lecció Joan Sol Bonet.

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

JUNY 2021



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte / Diumenge
BALLS EN LÍNIA Dl i dx, de 10 a 12 h (2 grups) > Poliesportiu Raval TAITXÍ Dimarts i dijous, de 09.15 a 10 h > Poliesportiu Nou MARXA NÒRDICA Dimarts, de 16 a 18 h (1 grup) > Poliesportiu Nou	01 / COL·LABORACIÓ CENTRES CÍVICS INFORMÀTICA-AULES CLICK (10 h) GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / MARXA NÒRDICA/ TAITXÍ (consultar horaris)	02 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA (consultar horaris)	03 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / TAITXÍ (consultar horaris)	04 / COL·LABORACIÓ TALLER DE MANUALITATS (10 h) GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (consultar horaris)	05 / 06 /
07 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA (consultar horaris)	08 / COL·LABORACIÓ ESPORTS GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (10 h) GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / MARXA NÒRDICA/ TAITXÍ (consultar horaris)	09 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA (consultar horaris)	10 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / TAITXÍ (consultar horaris)	11 / TORNA KAHOOT: LA CANÇÓ DE L'ESTIU (18.30 h) Amb inscripció prèvia GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (consultar horaris)	12 / 13 /
14 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA (consultar horaris)	15 / COL·LABORACIÓ GENERALITAT I XARXA DE COMARQUES DIA MUNDIAL DE CONSCIENCIACIÓ DE L'ABÚS I MALTRACTAMENT A LES PERSONES GRANS (10 h) GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / MARXA NÒRDICA/ TAITXÍ (consultar horaris)	16 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA (consultar horaris)	17 / COL·LABORACIÓ "LA CUINA DE LA LOLI" ESPECIAL DIA MUNDIAL DE LES TAPES (10 h) GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / TAITXÍ (consultar horaris)	18 / TORNA KAHOOT: MISSING THE ROCK FEST? (18.30 h) Amb inscripció prèvia GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (consultar horaris)	19 i 20 / IMMERSIÓ EN 3D: SPACE LAB (18.30 h) Amb inscripció prèvia
21 / ESPECIAL DIA EUROPEU DE LA MÚSICA MÚSICA DE PEL·LÍCULES: AVENTURA/ACCIÓ (10 h)	22 /	23 /	24 / Sant Joan	25 / COL·LABORACIÓ FARMÀCIA DE SCG: CONSELLS PER L'ESTIU (10 h)	26 / 27 /
28 /	29 / COL·LABORACIÓ ENTITAT AMICS DE LA GENT GRAN (10 h)	30 /	GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT ACTIVITAT 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