



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

Envel·liment ACTIU



CUERPO Y MENTE ACTIV@S

Empezamos el mes de mayo cargado de actividades para ejercitar el cuerpo y la mente, que deseamos sean de vuestro interés, especialmente pensadas para personas mayores de 65 años activas. El objetivo es hacerlos pasar un tiempo agradable y saludable.

En este mes añadimos propuestas para celebrar los días especiales de esta época del año, como son el Día de la madre (2 de mayo), el Día Mundial de Cruz Roja (8 de mayo), el día Internacional de los Museos (18 de mayo) o el Día Europeo de los parques naturales (25 de mayo).

Incluimos nuevamente actividades organizadas por los centros cívicos de la ciudad y el Pompeu Lab, para seguir on line desde vuestros dispositivos móviles, tablets u ordenadores. Destacan los talleres de manualidades, informática y juegos, entre otras propuestas de las que habéis demostrado un gran interés.

Además, seguimos impartiendo –de manera presencial– la gimnasia de mantenimiento, los bailes en línea y la marcha nórdica. Como principal novedad os proponemos el Tai-Txi, ejercicio físico suave que se practica al propio ritmo para fomentar la relajación y el bienestar.

Cada mes acompañamos este calendario de una fotografía emblemática de ciudad. En esta ocasión se ha escogido el Recinto de Torribera, y su evolución en el tiempo, de masía a centro hospitalario rodeado de naturaleza.

En esta publicación os informamos también de la promoción de viviendas públicas para personas mayores con espacios y servicios compartidos, ubicada en la antigua escuela Miguel Hernández, un proyecto de ciudad para mejorar la calidad de vida de la ciudadanía en esta etapa de la vida.

Núria Parlon Gil. Alcaldesa de Santa Coloma de Gramenet

Programación Mayo 2021



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Las actividades deportivas se llevan a cabo de manera **presencial**. Este curso de manera excepcional no se abrirán nuevos grupos o actividades (ni inscripciones, ni listas de espera), y la participación estará limitada a todos los y las alumnas del último curso.

Más información: esports@gramenet.cat



ACTIVIDADES CENTROS CÍVICOS

Todas las actividades se llevan a cabo de manera **online** a través de <https://www.gramenet.cat/centrescivics/>

Otros proyectos:

- **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)



ACTIVIDADES PARTICIPACIÓN - POMPEULAB

Todas las actividades se llevarán a cabo de manera **online**. Se podrán visualizar mediante el Canal YouTube Gramenet: <https://www.youtube.com/channel/UCB75HQFmd8BHBXnW5f0kg>

Más información: pompeulab@gramenet.cat



ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES ACTIVAS

Todas las actividades se llevarán a cabo de manera **online**. Se podrán visualizar en el apartado "Actividades y proyectos" en la página www.gramenet.cat/envellimentactiu



Más información: envellimentactiu@gramenet.cat



La mayoría de actividades **online**, podéis verlas en los siguientes enlaces

- ➔ Canal YouTube Gramenet: www.youtube.com/canalgramenet
- ➔ Página online Envel·liment Actiu: envellimentactiu@gramenet.cat
- ➔ Enlace directo de las actividades de enero a mayo 2021: <https://www.gramenet.cat/es/sites/envelliment-actiu/actividades/>

Datos de interés

PROMOCIÓN DE VIVIENDAS DOTACIONALES PARA PERSONAS MAYORES

Tal como se anunció en el ejemplar de "l'Ajuntament informa", de fecha 12 de febrero de 2021, el plazo de preinscripciones para la primera promoción pública de viviendas para las personas mayores de Santa Coloma de Gramenet ya está abierto.

Se trata de un proyecto de reconversión de la Antigua Escuela Miguel Hernández, que se encuentra en desuso desde el año 2000, para convertirse en **48 viviendas dotacionales para personas mayores de 65 años**, que incluye espacios y servicios compartidos y están ubicados en la calle Almagóvares, 24.

La alcaldesa Nuria Parlon ha explicado que "se trata de uno de los proyectos de ciudad más importante de este mandato, y está dirigido a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, a fomentar su autonomía y la interrelación social, garantizando un envejecimiento activo".

Este proyecto ha estado realizado por la empresa municipal Gramepark, y la implementación de la plataforma SOS Gent Gran de Santa Coloma. A más a más es una de las iniciativas incluidas en el Plan de Actuación Municipal (PAM) 2019-23.

MÁS DETALLES:

- **Viviendas:** 48 Viviendas accesibles. 5 adaptados. Servicios Comunes.
- **Servicios:** Asistencia social. Limpieza. Pequeño mantenimiento.
- **Superficie:** PB- 905 m² / P1 – 1.235 m² / P2- 1.235 m²
- **Entrono:** el recinto disfruta de una zona exterior de 2.000 m²

Las **inscripciones** se realizan en la Oficina Local d'Habitatges de Santa Coloma de Gramenet, llamando para concretar cita previa al teléfono **93 392 47 45**.

CURSOS GRATUITOS

AMB y el Departamento de Centros Cívicos y Casales, ofrecen cursos gratuitos correspondientes a la programación "Millor que nou. Reparat!!" durante los meses de marzo, abril, mayo y junio, mediante la plataforma Zoom: www.gramenet.cat/millorquenou

MEDIDAS CONTRA LA COVID APROBADAS POR LA GENERALITAT

https://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/proteccio_civil/consells_autoproteccio_emergencia/malalties-transmissibles-emergents-amb-potencial-alt-risc/-/noves-mesures-per-contenir-els-brots-covid-19/

FARMACIAS DE GUARDIA

Se pueden consultar el día 1 de cada mes www.santacoloma.info/informacion-practica-de-santa-coloma-de-gramenet/farmacias-y-guardias/

TELÉFONOS DE INTERÉS

URGENCIAS: 112
MOSSOS D'ESQUADRA: 93 462 93 00
POLICÍA LOCAL: 93 462 40 10
BOMBEROS: 93 391 82 82



EL RECINTO DE TORRIBERA, CLÍNICA PARA LA SALUD MENTAL

Mucho antes que la Mancomunidad de Catalunya encargara al doctor Martí y Julià un proyecto de organización de los servicios médicos alrededor de 1914, Torribera era propiedad particular. Era una masía que estaba situada a las afueras del pueblo y rodeada de campos de cultivo, principalmente de viñas, oliveras y algarroberos que caracterizaban la zona.

En la imagen vemos la masía de Torribera de 1912, rodeada de bosque, donde años más tarde se instalará la clínica mental con la finalidad de proporcionar a los pacientes un ambiente tranquilo y natural.

Fuente de la fotografía

Archivo de Imágenes del Museo Torre Balldovina. Pág. 103. COL_33-A4-0077. Colección Familia Miejjimolle Fort.

Fuente de la reseña

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

Programa de actividades para PERSONAS MAYORES ACTIVAS

MAYO 2021



PIENSO



SIENTO



ACTÚO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado/Domingo

ACTIVIDADES PRESENCIALES



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

> Lunes y miércoles

- De 9.15 a 11.15 h (3 grupos)
- > Polideportivo La Bastida
- De 9.30 a 12.15 h (4 grupos)
- > Polideportivo Nuevo
- De 10.30 a 12.15 h (2 grupos)
- > Polideportivo J. del Moral
- De 16.00 a 17.00 h
- > Polideportivo Nuevo

> Martes y jueves

- De 9.00 a 12.15 h (6 grupos)
- > Polideportivo Nuevo
- De 10.00 a 10.45 h
- > Polideportivo Raval
- De 15.15 a 16.15 h
- > Polideportivo Nuevo
- De 18.00 a 18.45 h
- > Escuela Primavera

> Viernes

- De 9.45 a 10.30 h
- > Polideportivo La Bastida
- De 11.00 a 11.45 h
- > Polideportivo Raval
- Juan del Moral
- De 11.15 a 12.00 h
- > Polideportivo Nuevo

BAILES EN LÍNEA

- Lunes y miércoles, de 10 a 12 h (2 grupos)
- > Polideportivo Rava

MARCHA NÓRDICA

- Martes, de 16 a 18 h (1 grupo)
- > Polideportivo Nuevo

TAICHÍ

- Martes y jueves, de 9.15 a 10.00 h
- > Polideportivo Nuevo

01 /

*Día del
Trabajador*

02 /

03 /

GIMNASIA DE
MANTENIMIENTO /
BAILES EN LÍNEA
(consultar horarios)



04 /

ESPECIAL DÍA DE LA
MADRE-ABUELA (02/05)
TALLER DE MANUALIDAD
(10 H)



GIMNASIA MANTENIMIENTO
/ MARCHA NÓRDICA/
TAICHÍ (consultar horarios)

05 /

LOS MEJORES BESOS DE
LA HISTORIA DEL CINE*
(10 H)

* Actividad programada para febrero
que no se pudo realizar



GIMNASIA MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA
(consultar horarios)

06 /

GIMNASIA DE
MANTENIMIENTO / TAICHÍ
(consultar horarios)



07 /

PASAPALABRA*
(18.30 H)

* CON INSCRIPCIÓN PREVIA



GIMNASIA
DE MANTENIMIENTO
(consultar horarios)

08 /

ESPECIAL DÍA MUNDIAL
DE LA CRUZ ROJA
CRUZ ROJA (10 H)



09 /

10 /

GIMNASIA DE
MANTENIMIENTO /
BAILES EN LÍNEA
(consultar horarios)



11 /

INFORMÁTICA
AULES CLICK
(10 H)



GIMNASIA MANTENIMIENTO
/ MARCHA NÓRDICA/
TAICHÍ (consultar horarios)

12 /

GIMNASIA MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA
(consultar horarios)



13 /

GIMNASIA DE
MANTENIMIENTO / TAICHÍ
(consultar horarios)



14 /

MÚSICA DE PELÍCULAS:
CINE HUMOR (17 H)



EL JUEGO DE
LOS BRIGADISTAS
(18.30 H)



GIMNASIA
DE MANTENIMIENTO
(consultar horarios)

15 /

16 /

17 /

GIMNASIA DE
MANTENIMIENTO /
BAILES EN LÍNEA
(consultar horarios)



18 /

GIMNASIA MANTENIMIENTO
/ MARCHA NÓRDICA/
TAICHÍ (consultar horarios)



19 /

GIMNASIA MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA
(consultar horarios)



20 /

GIMNASIA DE
MANTENIMIENTO / TAICHÍ
(consultar horarios)



21 /

ESPECIAL DÍA INTERNACIONAL
DE LOS MUSEOS (18/05)
VISITA VIRTUAL MUSEO
(17 H)



GIMNASIA
DE MANTENIMIENTO
(consultar horarios)

22 /

23 /

24 / 31

GIMNASIA DE
MANTENIMIENTO /
BAILES EN LÍNEA
(consultar horarios)



25 /

ESPECIAL DÍA EUROPEO
PARQUES NATURALES (24/05)
PROMOCIÓN PARQUES
DE NUESTRA CIUDAD
(10 H)



GIMNASIA MANTENIMIENTO
/ MARCHA NÓRDICA/
TAICHÍ (consultar horarios)

26 /

COLABORACIÓN DEPORTES
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
(10 H)



GIMNASIA MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA
(consultar horarios)

27 /

GIMNASIA DE
MANTENIMIENTO / TAICHÍ
(consultar horarios)



28 /

EL LAB DE LA COMEDIA:
TELETRABAJO*
(15.30 H)

* CON INSCRIPCIÓN PREVIA



GIMNASIA
DE MANTENIMIENTO
(consultar horarios)

29 /

30 /