



# Enwelliment ACTIVO



## UN MES DE MARZO MUY ACTIVO CON NUESTRAS PERSONAS MAYORES

Comenzamos un mes de marzo repleto de interesantes propuestas dirigidas a las personas mayores de 65 años de la ciudad, en el marco del programa de actividades para personas mayores activas, donde seguro que encontraréis espacios para cuidar el cuerpo y la mente, y a la vez para pasar un fabuloso tiempo de entretenimiento y ocio, hoy más necesario que nunca.

Os ofrecemos una programación dividida en tres ámbitos fundamentales —el 'Pienso', el 'Siento' y el 'Actúo'— a partir de los cuales giran las conferencias y talleres *online* que os proponemos desde el Ayuntamiento, para manteneros activos, y que podáis destinar un tiempo de relax y entretenimiento felices.

Para este mes, seguimos la línea de homenaje a nuestra querida Santa Coloma a partir de fotografías históricas de la ciudad. En este caso, con una imagen de los años cincuenta del Mercat Sagarra, el primero que se puso en marcha, y que se ha convertido punto de encuentro imprescindible para los y las colomenses del barrio.

Quiero destacar especialmente las propuestas del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, con dos audiovisuales sobre la recuperación de la memoria histórica y las luchas del movimiento asociativo femenino en Santa Coloma ("La fuerza de las mujeres en los barrios" y "25 años conquistando derechos"). Pero además también tenemos previstas sorpresas para el Día del Padre ("Especial día del abuelo", el 19 de marzo) y una importante novedad, la colaboración de cocineros y cocineras de restaurantes emblemáticos de la ciudad que nos ayudarán a descubrir que comer sano no tiene por qué ser aburrido.

En este programa en forma de calendario encontraréis seguro más de una actividad para disfrutar y compartir con amigos y amigas, familiares, ya sea de literatura, cine o bien de disciplinas o ámbitos de interés como la meteorología, los remedios naturales, la historia de Catalunya, entre otras propuestas.

Debido a la situación de pandemia, para evitar riesgos para la salud, podréis seguir las actividades a través de vuestros teléfonos móviles, dispositivos de tablets u ordenadores. De esta manera seguimos cerca, conectados y conectadas pero siempre sin descuidar la importancia de estar en movimiento, de manera segura, y de cuidar cada día nuestro cuerpo y mente.

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

## Programación Marzo 2021



## Actividades Enwelliment Actiu

### ACTIVIDADES GENT GRAN

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

Más información:  
[envellimentactiu@gramenet.cat](mailto:envellimentactiu@gramenet.cat)

### 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/UCB75HQFmd8BHBXnwGW5f0kg>

Más información:  
[pompeulab@gramenet.cat](mailto:pompeulab@gramenet.cat)

### ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Las actividades deportivas se llevan a cabo de manera **presencial**.  
Este curso de manera excepcional no se abrirán grupos nuevos o actividades (ni inscripciones, ni listas de espera), y la participación estará limitada a los/as alumnos/as del último curso. Siguiendo las medidas marcadas por PROCICAT, actualmente no disponen de fecha para reanudar dichas actividades.

Más información: [esports@gramenet.cat](mailto:esports@gramenet.cat)

### MÁS INFORMACIÓN

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

93 462 40 00 (ext. 2432)

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



## Datos de interés



### LISTADO DE FARMACIAS EN LA CIUDAD (POR CÓDIGO POSTAL)

#### 08921

- Farmacia Bosch Bas | C. América, 2 | T. 93 391 29 52
- Farmacia Carapuig | C. Perú, 28 | T. 648 033 353
- Farmacia Soriano Santigosa | Av. Francesc Macià, 29 | T. 93 386 59 68
- Farmacia Major 46 | C. Major, 46 | T. 93 673 94 37
- Farmacia Doctor Ferran- M.I. | C. Dr. Ferran, 11 | T. 93 386 01 10
- Farmacia M. Martorell Justribo | Pg. M. Jaume Gordí, 8 | T. 93 386 01 02
- López-Castello | Mossèn Camí Rosell, 40. | T. 93 392 64 74
- Farmacia Silvia Soriano Guimerà | C. Mossèn Camil Rosell, 67-69 | T. 93 385 51 50
- Farmacia J. Palacios Alcoverro | C. Florència, 45. | T. 93 468 11 52
- L. Muñoz Juan | C. Wilson, 43 | T. 93 386 23 22
- Farmacia Riera Alta | C. Wilson, 39A | T. 93 392 07 03
- Farmacia | C. Sant Jeroni, 81
- Farmacia | C. Dalt de la Ciutadella, 26
- Emili Mira | C. Prat de la Riba, 176 | T. 93 391 23 25

#### 08922

- Farmacia Adoración Hernández HE | C. Irlanda, 53 | T. 93 466 29 66
- Farmacia Ana Puigcarbó | C. Irlanda, 104 | T. 93 386 98 84
- Farmacia Chavarria y Lemeyre | C. Mossèn Jacint Verdaguer, 107 | T. 93 392 52 02
- Farmacia Orús | C. Milà i Fontanals, 27 | T. 93 466 31 94
- Farmacia Laura Gomà | C. Milà i Fontanals, 79 | T. 93 392 56 01
- Farmacia Ma. Porta Serra | C. Segarra, 49 | T. 93 385 76 77
- María Pilar Bladé Vinaix | Av. Generalitat, 76 | T. 93 386 47 49
- Farmacia Sant Carles | C. Sant Carles, 42 | T. 93 386 19 11

- Farmacia Torres Vilardell CB | C. Sant Joaquim, 44-46 | T. 93 386 14 01
- Farmacia I. García Lara | Pl. de la Vila, 3 | T. 93 386 01 55
- E. Ale Oller | C. Cultura, 39 | T. 93 386 23 22
- Piogcarbo-Salvador | C. Beethoven, 25 | T. 93 391 59 54
- M. Serrano Beseran | Av. Sta. Coloma, 95 | T. 93 386 02 01
- Farmacia Rambla | Rbla. San Sebastián, 22-24 | T. 93 466 03 51
- Farmacia Enric Alé | Av. de Santa Coloma, 58 | T. 633 413 015

#### 08923

- Farmacia E. Gil Mir | Av. dels Banús, 24 | T. 93 386 22 19
- Farmacia Jordi Adsarà Grau | C. Juan Valentí Escalas, 7 | T. 93 392 10 02
- Farmacia Natalia Ubalde Nutr. | C. Roselles, 31 | T. 93 466 51 51
- Farmacia Bach Santa Coloma | C. Wagner, 7 | T. 93 468 33 02
- Farmacia Nogueira Campos, Elena | Av. Generalitat, 226 | T. 93 386 40 47
- Farmacia Rellotge 56 | C. Rellotge, 56 | T. 93 392 12 02
- Farmacia Santa Rosa | C. Mas Mari, 56 | T. 93 143 61 44
- Farmacia Rabassa Carulla | Av. Generalitat, 131 | T. 93 466 50 91

#### 08924

- Farmacia Todó | C. Aragó, 29 | T. 93 391 77 01
- Farmacia Can Franqueses | C. Cordova, 47 | T. 93 392 73 53
- Farmacia Can Zam | Av. Anselm de Riu, 24 | T. 93 392 66 85 o 93 391 66 53
- Farmacia M. Vela Ruiz | Av. Catalunya, 33
- Boix-Montes | Pj. Caralt, 22 | T. 93 391 56 01
- Farmacia Álvarez Santos | Cl Juli Garreta, 14. | T. 93 391 15 54

Se pueden consultar las FARMACIAS DE GUARDIA en:  
[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/)



TELÉFONOS  
DE INTERÉS

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

POLICÍA LOCAL: 93 462 40 10  
BOMBEROS: 93 391 82 82



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet



## EL MERCADO SEGARRA, EN LOS AÑOS CINCUENTA

El mercado Sagarra, construcción de una nueva sede de los comerciantes. Para dar este espacio a todos los vendedores, el Ayuntamiento le pidió al arquitecto municipal, Josep Alemany Juvé, que realizará un proyecto del nuevo mercado municipal, que se ubicaría en la plaza Segarra, delante de la capilla de la escuela de las Dominicas. El proyecto del edificio de planta rectangular se inició el 26 de abril del año 1932 y se inauguro dos años después.

La construcción final se definió como una arquitectura novecentista con cuatro accesos al interior del mercado, en cada una de las fachadas. Justo inaugurado el recinto se convocaron oposiciones para proveer la plaza de director de mercado, que fue ocupada por Dídac Miejimolle y Roca, en el año 1936. Con la construcción del nuevo equipamiento comercial, el Ayuntamiento pudo regular las ventas, recoger un mayor número de impuestos y ampliar un control de calidad sobre los productos que se comercializaban.

En el mercado Segarra se podían encontrar productos de alimentación frescos básicamente, bien variados de frutas y verduras hasta de pesca salada y alimentos cárnicos de aves, de cerdos hasta de caballos.

En la imagen podemos ver el mercado desde las calles de San Josep y de Segarra, con paradas de verduras, ropa, platos y ollas y la carnicería de can Cussó, en los años cincuenta.

Fuente de la fotografía

Museo Torre Balldovina, (pág. 264-265)-COL\_57-P22-0021. Colección Josep Blanchart Pedragosa.

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

# MARZO 2021



PIENSO



SIENTO



ACTÚO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado/Domingo
01 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	02 / ¿LLOVERÁ O HARÁ SOL? (10 H) GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	03 / LECTURAS AL OÍDO: RUBEN MARTÍNEZ (10 H) GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	04 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	05 / LA HISTORIA DE CATALUNYA A TRAVÉS DE LAS NOVELAS (17 H) PRESENTACIÓN DE LA ACTIVIDAD: PIRATES DEL BESÒS GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	06 / 07 /
08 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	09 / ESPECIAL DÍA DE LA MUJER "LA FUERZA DE LAS MUJERES EN LOS BARRIOS" Y "25 AÑOS CONQUISTANDO DERECHOS" (10 H) GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	10 / COMO EXPLICAR UN CUENTO A LOS NIETOS Y LAS NIETAS (10 H) GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	11 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	12 / SONGSBUSTER MÚSICA DE PELÍCULAS: CINE CLÁSICO (17 H) GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	11 / 12 /
15 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	16 / ESTRATEGÍAS ANTIRUMORES (10 H) GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	17 / MÁS ALLÁ DE LOS MIEDOS, AUTOCURA DEL DÍA A DÍA (10 H) GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	18 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	19 / ESPECIAL DÍA DEL PADRE ESPECIAL DÍA DEL PADRE-ABUELO (17 H) GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	20 / 21 /
22 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	23 / EN PRIMERA PERSONA: JOMA (10 H) GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	24 / LA COCINA DE LA LOLI: CREMA DE CALABAZA (10 H) GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	25 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	26 / REMEDIOS NATURALES IMPRESCINDIBLES PARA TENERLOS EN CASA (17 H) GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios)	27 / 28 /
29 / Semana Santa	30 / Semana Santa	31 / Semana Santa	 <b>HORARIOS GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</b> Actividad presencial > <b>Lunes y miércoles</b> De 9.15 a 11.15 h (3 grupos) > Polideportivo La Bastida De 9.30 a 12.15 h (4 grupos) > Polideportivo Raval De 10.30 a 12.15 h (2 grupos) > Polideportivo Juan del Moral > <b>Martes y jueves</b> De 9.00 a 12.15 h (6 grupos) > Polideportivo Raval De 18.00 a 18.45 h > Escuela Primavera > <b>Viernes</b> De 9.45 a 10.30 h > Polideportivo La Bastida De 11.00 a 11.45 h > Polideportivo Juan del Moral De 11.15 a 12.00 h > Polideportivo Raval		

⚠ Debido a la situación de pandemia, las actividades pueden sufrir modificaciones, especialmente aquellas actividades que están programadas para hacerlas de manera presencial (color verde).