



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



NUESTRO RECONOCIMIENTO Y APOYO A LAS PERSONAS CUIDADORAS

Este mes de noviembre lo dedicamos a hacer un especial reconocimiento a la labor de todas aquellas personas que se dedican, de manera profesional o como apoyo familiar, al cuidado de personas mayores o en situación de dependencia. El próximo 5 de noviembre es el Día internacional de las personas cuidadoras; en ese marco y durante todo el mes tenemos previstas propuestas de actos y actividades para reforzar la salud emocional y física de las personas que cuidan, y en general de las personas mayores de 65 años activas.

Las personas cuidadoras han de tener a su alcance todos los apoyos necesarios que favorezcan su estado de salud óptimo y puedan identificar y atender sus propias necesidades primero, así como afrontar con fortaleza emocional los problemas y las dificultades diarias que surgen como consecuencia de esta compleja tarea. Por ello, tenéis en vuestras manos una serie de actividades que hemos organizado a través de los servicios de Cultura, Deportes y a través del programa Envelliment Actiu, además de equipamientos como el Pompeu Lab y los centros cívicos y casales de la ciudad, con el objetivo de facilitaros entretenimiento y cuidado del cuerpo y la mente. Así, os proponemos desde clases de gimnasia de mantenimiento, a bailes en líneas, marcha nórdica y Taichí, y también, como no, espectáculos musicales, recitales de poesía e interesantes visitas guiadas a exposiciones de la ciudad, entre otras propuestas.

Todas las actividades son gratuitas y están organizadas con todas las medidas higiénico-sanitarias necesarias, para que paséis un feliz y activo mes de noviembre. Recordar, además que, desde el Ayuntamiento, tenemos diferentes programas en marcha de apoyo a los colomenses que en su día a día se dedican a cuidar a otras personas mayores y/o en situación de dependencia. ¡Nos tenéis y nos tendréis siempre a vuestro lado!

Núria Parlon Gil. Alcaldesa de Santa Coloma de Gramenet

Envelliment ACTIU

Programación Noviembre 2021



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Todas las actividades se llevan a cabo **presencialmente**.
El curso 2021-2022 "Actividades Físicas para Personas Mayores" (inicio curso 27/09).

Más información: **Polideportivo Nuevo** (c/Jacinto Verdaguer, 22-24) /
93 386 76 08 (con cita previa) / esports@gramenet.cat



ACTIVIDADES CENTROS CÍVICOS

Se pueden visualizar las actividades de centros cívicos y casales:
<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

La mayoría de actividades se pueden visualizar:
www.youtube.com/canalgramenet

Más información: pompeulab@gramenet.cat



ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES ACTIVAS

Para visualizar las actividades podéis hacerlo por diferentes vías:
www.youtube.com/canalgramenet o www.gramenet.cat/envellimentactiu



Más información:
envellimentactiu@gramenet.cat



ACTIVIDADES CULTURALES

Página web Cultura:
<https://www.gramenet.cat/ajuntament/arees-municipals/cultura-esports-cooperacio-i-turisme/>

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

➔ Canal YouTube Gramenet: www.youtube.com/canalgramenet

➔ Página online Envelliment Actiu: envellimentactiu@gramenet.cat

➔ Enlace directo de las actividades de enero a junio 2021:
<https://www.gramenet.cat/es/sites/envelliment-actiu/actividades/>

Datos de interés

CENTROS DE ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD Santa Coloma de Gramenet

CAP Santa Rosa
c/ Elcano, s/n
T. 93 466 57 30
strosa.stacoloma.sanitat@gencat.cat

CAP Santa Coloma
c/ Major, 49
T. 93 466 20 96
abs4.stacoloma.sanitat@gencat.cat

CAP Llatí
c/ Perú, 60
T. 93 468 51 90
abs2.stacoloma.sanitat@gencat.cat

CAP Singuerlin
c/ Santiago Rusiñol, 64
T. 93 468 58 00
abs3.stacoloma.sanitat@gencat.cat

CAP El Fondo
c/ Mossèn Jacint Verdaguer, 118
T. 93 468 15 64
fondo.stacoloma.sanitat@gencat.cat

CAP Can Mariner
c/ Sant carles, 79
T. 93 466 64 53
abs1.stacoloma.sanitat@gencat.cat

Para solicitar **cita previa** para atención primaria **T. 93 462 86 00** (de 8 a 21 h - días laborables); médicos/ doctoras de familia, enfermeras/os, dentistas, salud sexual y reproductiva y atención social.

CENTROS DE ATENCIÓN ESPECIALIZADA

Centro de atención primaria especializada
c/ Major, 49-53
T. 93 466 36 60/90
hesperisant@hes.scs.es

Hospital Espíritu Santo
Av. de Mossèn Pons i Rabadà, s/n
T. 93 386 02 02 / 93 386 50 50

Atención a la salud sexual y reproductiva
c/ Major, 49-53
T. 93 468 59 40 / 41

Centre asistencial Dr. Emili i Mira
c/ Prat de la Riba, 171
T. 93 462 89 00
cemilimira@parcsalutmar.cat

Centro de salud mental de adultos Martí i Julia
c/ Lluís Companys, 8
T. 93 466 57 00
csmamartijulia@parcsalutmar.cat

ACTIVIDADES EN LOS CENTROS CÍVICOS

MANUALIDADES PARA PERSONAS MAYORES

Más información en Casales Safarettos, Oliveras, Guinardera y Riu Nord. Y en Centros Cívicos Can Mariner, Raval, Singuerlin, Latino, Can Franquesa y Fondo.

AULESCLIK EN LOS CENTROS CÍVICOS

Más información en Centros Cívicos Riu, Can Mariner, Llatí y Fondo, de 16 a 20,30 h.

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 PUENTE DE SANTA COLOMA, EN LA DÉCADA DE LOS AÑOS CINCUENTA

El río Besòs, fuente de vida y frontera con la gran ciudad de Barcelona, es uno de los elementos que identifica a todos los colomencos. El largo recorrido que realiza su curso de agua, se ensancha justo en el punto municipal, aumenta su caudal y hace aparecer la vegetación de la ribera, principalmente árboles como los pollanques, los sauces y los olmos. El río fue muy importante para la extracción de arena que era una materia prima para la construcción de diversos edificios de Barcelona.

El río Besòs tiempo atrás ha sido una fuente de enriquecimiento para las extensiones de riego de la zona, una barrera física que durante mucho tiempo aisló el tranquilo pueblo colomense.

Fuente de la fotografía

Archivo de Imágenes del Museo Torre Balldovina. Pág. 96-97. COL_54-L10-0007. Colección Rita Edo Garcia.

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

NOVIEMBRE 2021



PIENSO



SIENTO



ACTÚO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado/Domingo |
|---|--|--|--|---|--|
| 01 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / YOGA (consultar horarios) | 02 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / MARCHA NÓRDICA / TAICHÍ (consultar horarios) | 03 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / YOGA (consultar horarios) | 04 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / TAICHÍ (consultar horarios) | 05 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios) | 06 / |
| 08 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / YOGA (consultar horarios) | 09 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / MARCHA NÓRDICA / TAICHÍ (consultar horarios) | 10 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / YOGA (consultar horarios) | 11 / ACTUACIÓN JÓVENES DE LA 3ª EDAD. PLAYBACKMENT 18 h - Museo Torre Balldovina Colabora Diputación de Barcelona - ciclo CulturaMENT | 12 / ACTUACIÓN BOLEROMENT 18 h - Museo Torre Balldovina VISITA A LA EXPOSICIÓN 18 h - Museo Torre Balldovina CAFÉ SERRAT, UN HOMENAJE A JOAN MANUEL 18.30 h - Pompeu Lab | 13 / ACTUACIÓN POESIAMENT 18 h - Museo Torre Balldovina Colabora Diputación de Barcelona - ciclo CulturaMENT |
| 15 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / YOGA (consultar horarios) | 16 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / MARCHA NÓRDICA / TAICHÍ (consultar horarios) | 17 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / YOGA (consultar horarios) | 18 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / TAICHÍ (consultar horarios) | 19 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios) | 20 / |
| 22 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / YOGA (consultar horarios) | 23 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / MARCHA NÓRDICA / TAICHÍ (consultar horarios) | 24 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / YOGA (consultar horarios) | 25 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / TAICHÍ (consultar horarios) | 26 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO (consultar horarios) | 27 / ELS PIRATES TEATRE: "BOIRA A LES ORELLES" 19 h - Teatre Sagarra (Aforo limitado)* |
| 29 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / YOGA (consultar horarios) | 30 / GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LÍNEA / MARCHA NÓRDICA / TAICHÍ (consultar horarios) | ACTIVIDADES PRESENCIALES GIMNASIA DE MANTENIMIENTO > Lunes y miércoles De 9.15 a 11.30 h (3 grupos) > Pol. La Bastida De 9.15 a 12.15 h (3 grupos) > Pol. Nuevo De 10.30 a 12.30 h (2 grupos) > Pol. J. del Moral De 16.00 a 17.00 h > Pol. Nuevo / Casal Barri Fondo De 17.30 a 18.30 h > Can Franquesa | > Martes y jueves De 9.00 a 12.15 h > Pol. Nuevo De 10.00 a 11.00 h > Pol. Raval De 11.30 a 12.30 h > Casal Barrio Oliveras De 15.15 a 16.15 h > Pol. Nuevo De 16.00 a 17.00 h > Casal Barrio Llatí De 18 a 19 h > Escuela Primavera | > Viernes De 9.45 a 10.45 h > Pol. La Bastida De 11.00 a 12.00 h > Pol. Juan del Moral De 11.15 a 12.15 h > Pol. Nuevo | BAILES EN LÍNEA Lu. y mi., de 10 a 12 h (2 grupos) / Ma. y ju., de 10.30 a 11.30 h > Pol. Raval YOGA Lu. y mi., de 9.30 a 11.30 h > Pol. Nuevo MARCHA NÓRDICA Ma., de 16 a 18 h > Pol. Nuevo TAICHÍ Ma. y ju., de 9.15 a 10 h > Pol. Nuevo |