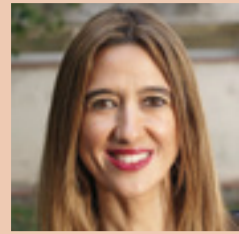




Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



**SANTA COLOMA CONTRA
EL DESPERDICIO ALIMENTARIO**

Empezamos el nuevo año con nuevos propósitos e ilusiones renovadas, sin bajar la guardia y cuidando al máximo nuestra salud y la de las personas que nos rodean. Con este nuevo calendario, además del programa de actividades que os proponemos, iniciamos mes a mes propuestas gastronómicas que os iremos desgranando, a través de platos y recetas de esta época del año -como es el roscón de Reyes- elaboradas por la Escuela de Restauración de Santa Coloma.

Aprovecho estas líneas para hablaros de un tema en el que todas y todos debemos implicarnos: la lucha contra el desperdicio alimentario. La alimentación forma parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) marcados por las Naciones Unidas y con los que estamos muy comprometidos como ciudad. Debemos unir esfuerzos para acabar con el hambre en todo el planeta y para poder garantizar una alimentación equilibrada y sostenible, con las máximas garantías de seguridad.

Con este calendario, además, ponemos a vuestra disposición propuestas de actividades en los centros cívicos y equipamientos de la ciudad para mayores de 65 años, como las deportivas (continúan los baile en línea, Yoga, Marcha Nórdica, Taichí y Gimnasia de mantenimiento), las culturales a través de las bibliotecas de la ciudad (programa "Biblioteca a domicilio") y exposiciones en el Centro de Arte Contemporáneo Can Sisteré. Vuelve el 'Aula d'extensió universitària per a la gent gran' y las sesiones de informática básica en el Pompeu Lab, entre otros talleres.

Este año queremos volver a reanudar los bailes para las personas mayores siempre que las situación sanitaria lo permita y con todas las medidas de seguridad antiCovid establecidas.

Aprovecho para trasladaros mis mejores deseos, por un 2022 repleto de salud, esperanza y felicidad para todas y todos.

Núria Parlon Gil. Alcaldesa de Santa Coloma de Gramenet

Envelliment ACTIU

Programación Enero 2022



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Todas las actividades se llevan a cabo **presencialmente**.
Las actividades físicas personas mayores - curso 21/22 (oct.'21 a mitad junio'22).
Más información: Polideportivo Nuevo (c/Jacinto Verdaguer, 22-24) /
93 386 76 08 (con cita previa) / esports@gramenet.cat



ACTIVIDADES CENTROS CÍVICOS

Podéis consultar la programación en:
<https://www.gramenet.cat/centrescivics/>

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



ACTIVIDADES PARTICIPACIÓN - POMPEULAB

La mayoría de actividades se pueden visualizar en:
www.youtube.com/canalgramenet
Más información: 93 499 82 91 (tardes)
o pompeulab@gramenet.cat



ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES ACTIVAS

Más información:
www.youtube.com/canalgramenet
www.gramenet.cat/envellimentactiu
envellimentactiu@gramenet.cat



ACTIVIDADES CULTURALES

Bibliotecas, Museo Torre Balldovina, Centro de Arte Can Sisteré, Teatro Sagarra y Auditorio Can Roig i Torres.
<https://www.gramenet.cat/ajuntament/arees-municipals/cultura-esports-cooperacio-i-turisme/>

ACTIVIDADES AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA

Más información:
c. Sant Josep, 20 (martes de 11 a 13 h) / 697 669 654 / aulagramenet@gmail.com

ACTIVIDADES LA CIBA

Espacio recursos para las mujeres, innovación y Economía feminista
Más información: Paseo Lorenzo Serra, 64 o <https://laciba.gramenet.cat/>



Datos de interés

ECOCONSEJO

¿Que podemos hacer para luchar contra el derroche alimentario?

Según datos de la comisión Europea, cada año se desaprovechan más de 1.300 millones de toneladas de alimentos en todo el mundo.

Seis consejos para evitar lanzar los alimentos:

- **Hacer la compra de manera responsable.** Evitar compras innecesarias y priorizar productos ecológicos y de proximidad.
- **Comprar a granel** la cantidad exacta de comidas que necesitemos.
- **Guardar los alimentos sobrantes** de manera idónea para su conservación.
- **Practicar la cocina de aprovechamiento**, conservas, escabeches, etc...
- **Compartir o dar** los excedentes de comida.
- **Reciclar** en el orgánico los alimentos que lanzamos.

ENVELLIMENT ACTIU

INGENIARTE: TALLER DE PINTURAS SOBRE PARAGUAS > Del 20/01 al 31/03/2022, de 10 a 12 h. Centro Cívico Latino

POMPEULAB

SESIONES INFORMÁTICA BÁSICA PARA PERSONAS MAYORES > Lunes - miércoles. Centro PompeuLab. Necesaria inscripción previa.

CENTRES CÍVICOS

MANUALIDADES PARA MAYORES > Más información en los Casales: Safaretjos, Oliveras, Guinardera y Riu Nord. Y en Centros Cívicos: Can Mariner, Raval, Singuerlin, Latino, Can Franquesa y Fondo.
AULESCLIK > Más información en Centros Cívicos: Riu, Can Mariner, Llati y Fondo, de 16 a 20.30 h.

CULTURA

EXPOSICIÓN: "CAPUT AUT NAVIS- A CARA O CREU" > Hasta el día 9/01/2022 (de martes a sábado, de 18 a 20.30h; y sábados, domingos y festivos, de 11 a 14 h). Torre Balldovina.
BIBLIOTECA A DOMICILIO > Servicio de préstamo gratuito en casa

LA CIBA

TALLER DE TEATRO DOCUMENTAL > Cada lunes de 18 a 19.30 h, de enero a junio. Inscripciones grameticket: <https://grameticket.cat/>

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



ROSCO DE REYES

INGREDIENTES

- 430g harina de fuerza
- 27g levadura fresca
- 160g leche entera
- 100g huevo
- 60g mantequilla
- 90g azúcar y 5g sal
- 2 cucharadas de agua de flor de naranjo
- 1 rama de canela
- Piel de ½ limón
- Piel de ½ Naranja
- 5g mejorantes (opcional)

DECORACIÓN

Un huevo + 2 cucharitas de leche entera, Almendra en granelo/ laminada, Azúcar perlado, Fruta confitada.

PREPARACIÓN

Primero infusioamos la canela y la piel de cítricos en la leche. Dejamos reposar hasta que este tibio, casi a temperatura ambiente. Colamos y añadimos el agua de flor de naranjo, el azúcar y la sal.

Ponemos la harina en el bol y la levadura desmenuzando, con el accesorio de pastar. Cogemos a velocidad baja a poco a poco la leche, cuando la mezcla este homogénea añadimos la mantequilla en trozos pequeños. Amasamos durante 15/20 minutos, hasta que la masa este elástica y no se peque por los laterales.

Dejamos la masa reposar en un bol cubierto hasta duplicar su tamaño. Hacemos una bola dando forma de rosco teniendo en cuenta que al fermentar aumentara su tamaño. Dejamos fermentar en un lugar cerrado con humedad hasta duplicar la gradaría. Pintamos el huevo y decoramos con fruta confitada, almendra laminada y azúcar perlado. Horneamos durante 18/20 minutos. Al salir del horno lo ponemos en una bandeja rejada. Dejamos enfriar antes de rellenar.

Programa de actividades para PERSONAS MAYORES ACTIVAS

ENERO 2022



PIENSO



SIENTO



ACTÚO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado/Domingo

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 10.15 h > Pol. Nuevo

01 /

Año Nuevo

02 /

03 /

04 /

05 /

06 /

Reyes

07 /

08 /

09 /

10 /

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / YOGA
(consultar horarios)



11 /

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / MARCHA
NÓRDICA / TAICHÍ
(consultar horarios)



12 /

MONOGRÁFICO:
AMB ULL DE DONA (I).
L'ENGINY (IN)VISIBLE
17.30 h - Museo Torre
BallDovina



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / YOGA
(consultar horarios)



13 /

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / TAICHÍ
(consultar horarios)



14 /

GIMNASIA
DE MANTENIMIENTO
(consultar horarios)



15 /

16 /

17 /

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / YOGA
(consultar horarios)



18 /

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / MARCHA
NÓRDICA / TAICHÍ
(consultar horarios)



19 /

CONFERENCIA: QUI HA DE
NETEJAR ELS BOSCS?
17.30 h - Museo Torre
BallDovina



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / YOGA
(consultar horarios)



20 /

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / TAICHÍ
(consultar horarios)



21 /

GIMNASIA
DE MANTENIMIENTO
(consultar horarios)



22 /

23 /

24 / 31

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / YOGA
(consultar horarios)



25 /

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / MARCHA
NÓRDICA / TAICHÍ
(consultar horarios)



26 /

CONFERENCIA:
FRIDA KAHLO. ART,
COMBAT I SUPERACIÓ
17.30 h - Museo Torre
BallDovina



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / YOGA
(consultar horarios)



27 /

VISITA GUIADA AL MUSEO
CASA AMETLLER

Más información contactar con
Aula d'Extensió Universitària



GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / TAICHÍ
(consultar horarios)



28 /

MONTA TU RADIO
VINTAGE
18 h - Centro
PompeuLab



GIMNASIA
DE MANTENIMIENTO
(consultar horarios)



29 /

30 /

Los actos presenciales están sujetos a posibles modificaciones provocadas por la situación sanitaria (COVID-19)

SE RECOMIENDA CONTACTAR CON EL SERVICIO CORRESPONDIENTE PARA CONSULTAR PRECIO, DISPONIBILIDAD... LAS ACTIVIDADES DE POMPEULAB, AULA D'EXTENSIO UNIVERSITARIA Y ENVELLIMENT ACTIU SON GRATUITAS.