



UN MES DEDICADO A LOS DERECHOS DE LAS MUJERES

El 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, se aproxima, y nuestra ciudad demostrará una vez más su compromiso por la igualdad y la lucha contra las injusticias que sufren mujeres y niñas en todo el planeta. A partir de un amplio e interesante programa de actividades, hemos previsto un mes de marzo dedicado a dar fuerza a las mujeres, a poner en valor todo lo que nos han aportado nuestra abuelas, madres, tías e hijas, y para decir alto y claro que solo un mundo es posible: el de la igualdad y en el que se garanticen los derechos de todas las mujeres.

Además de las actividades enmarcadas en el 8M, hemos preparado diversas propuestas culturales y de ocio que seguro serán de vuestro interés, actividades en los equipamientos de proximidad -centros cívicos, Pompeu Lab, Museo Torre Balldovina, en las bibliotecas y en La Ciba. Seguimos con los talleres de informática básica, la gimnasia de mantenimiento y las conferencias de la Aula de Extensión Universitaria, entre otras propuestas.

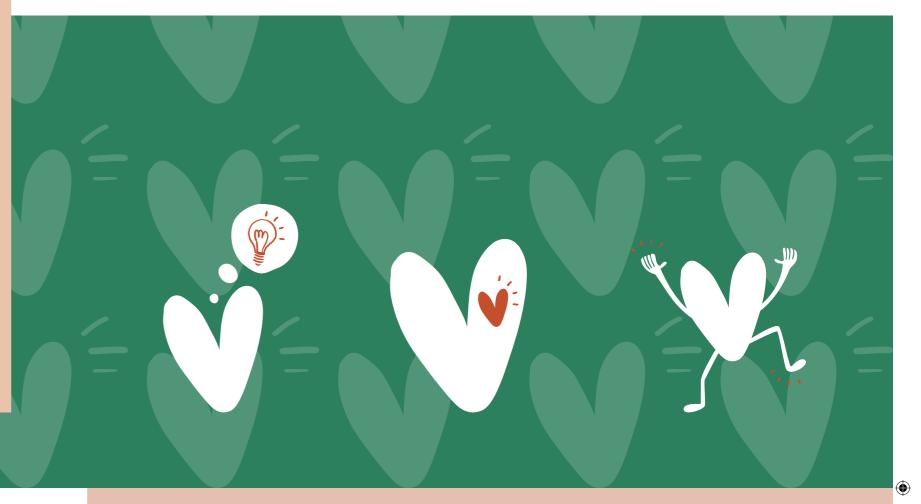
Es una gran satisfacción poder anunciaros la reapertura de los bailes para las personas mayores activas en la Central Escénica, los domingos. Este año los bailes se realizarán con reserva previa de entrada y se habilitará una oficina de información –los miércoles y viernes de cada semana, de 10 a 14 h. Espero y deseo que disfrutéis de esa magia de la música en movimiento, tan beneficiosa para liberar la mente y activar el cuerpo.

Siguiendo con el ciclo de platos representativos de la multiculturalidad de nuestra ciudad, en esta ocasión hacemos un guiño a la comida valenciana con una riquísima paella elaborada por los alumnos de la Escuela de Restauración de Santa Coloma, en el marco del programa de la Casa d'Oficis de la Vinya d'en Sabater. Os animo a participar en los actos previstos en un mes reivindicativo. Para que todas y todos nos pongamos las gafas moradas y defendamos un mundo sin desigualdades. ¡Es posible y lo haremos!

Núria Parlon Gil. Alcaldesa de Santa Coloma de Gramenet

Ewelliment

Programación Marzo 2022



Pg. Llorenç Serra, 64 / 93 462 40 92 / https://laciba.gramenet.cat

Pretty Tired Face, en La CIBA. Del 1 al 31/03, de 8 a 20 h.

Santa Coloma violeta: La fuerza de las mujeres, La CIBA. Del 17/01 al 16/06, de 8 a 20 h

1934-1939 Pioneres del Municipalisme Feminista, en La CIBA. Del 1 al 13/03, de 8 a 20 h

Podéis venir a la CIBA a recoger vuestros ejemplares, de lunes a viernes, de 8 a 20 h

Drets de les Dones". Museo Torre Balldovina

Experiencia de sonoridad de mujeres diver-

29/03 (18.30 h). "En lluita per la igualtat".

Internacional de Films de Mujeres. La CIBA

23/03 (9.30 h). Proyección de la muestra

17/03 (18.30 h). Charla sobre las mujeres

16/03 (18 h). Tarde de poesía y música

02/03 (20 h). Carrera de las mujeres.

"Memòria Històrica en la Defensa dels

31/03 (18.30 h). Pase de la entrevista:

sas de Santa Coloma. La CIBA

de Afganistán. La CIBA

con nombre de mujer. La CIBA

Punto de salida y meta. La CIBA

CALENDARIO DE LAS MUJERES (22ª edición) / Dones pioneres 2022

La nena objecte. Innocència en venda, CC Riu (Sala Riu). Del 3 al 31 de marzo

MÁS INFORMACIÓN

EXPOSICIONES

en concierto. La CIBA

Plaza de la Vila

12/03 (18 h). Mujeres de Musicaula

8M. Consell de les Dones. Plaza de la Vila

08/03 (18 h). Lectura Manifiesto Unitaria

motivo del Día Internacional de las mujeres.

06/03 (12 h). Concierto de Sardanas con

04/03 (19 h). Cine "Madame Curie". Biblio-

ción: 1934-1939 Pioneras del Municipalis-

03/03 (19 h). Inauguración de la exposi-

01/03 (20 h). Concentración de denuncia

cesario inscripción https://grameticket.cat/

19.30 h). Taller de teatro documental. Ne-

cos, de las cuales destacamos las siguientes:

Hasta el 26/06/22 (cada lunes, de 18 a

de los feminicidios. Plaza de la Vila

teca Singuerlín-Salvador Cabré

mo Feminista. La CIBA

Más información: 646 05 89 79 / puntvoluntariat@gramenet.cat Durante todo el año promocionan el voluntariado a través de diferentes proyectos.

PUNT DEL VOLUNTARIAT



Más información: Paseo Lorenzo Serra, 64 o https://laciba.gramenet.cat/

Espacio recursos para las mujeres, innovación y Economía feminista ACTIVIDADES LA CIBA



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

Más información:

ACTIVIDADES AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA

peracio-i-turisme/

https://www.gramenet.cat/ajuntament/arees-municipals/cultura-esports-coo-

Auditorio Can Roig i Torres.

Bibliotecas, Museo Torre Balldovina, Centro de Arte Can Sisteré, Teatro Sagarra y

ACTIVIDADES CULTURALES



www.gramenet.cat/envellimentactiu www.gramenet.cat/envellimentactiu



ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES ACTIVAS

Hampen Barbara Barbara Barbara Barbara

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

ACTIVIDADES PARTICIPACIÓN - POMPEULAB



possonivicescivicescivicescoloma © @centrescivicescq

https://www.gramenet.cat/centrescivics/

ACTIVITADES CENTROS CÍVICOS

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

Todas las actividades se llevan a cabo presencialmente.

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Kilita in Kilolo

ESPECIAL DIA DE LA MUJER / 8 DE MARZO DE 2022

encontrar una gran variedad de actividades culturales de todo tipo y para todos los públi-

La CIBA ha organizado un programa de las Jornadas Feministas 2022 en el podemos

Calendari EA CAST-març22.indd 1 15/03/2022 11:49:08

PAELLA VALENCIANA

INGREDIENTES (para 12 personas)

- 1500 gr. Arroz bomba
- 1 unid. Pollo de corral
- 0.5 unid Conejo
- 500 gr. Judía verde plana
- 500 gr. Garrofó
- Alcachofa (opcional)
- 500 gr. Caracoles
- Aceite de oliva virgen ex-
- Tomate triturado
- Pimentón dulce, azafrán, romero fresco y sal

PREPARACIÓN

Sofreír en abundante aceite el pollo, el conejo, las judías, las alcachofas y los caracoles. Sazonar con un poco de sal y pimentón hacia el final. Cuando esté bien dorado se añade el tomate triturado y se rehoga. Con el sofrito listo se debe de añadir el agua. Las proporciones dependen mucho del fuego pero para comenzar, una buena proporción es la de añadir tres veces el volumen de aqua que de arroz, aunque es la experiencia la que os hará ajustar y perfeccionar estas cantidades, que acabaréis haciendo a ojo.

Cuando se haga bien el caldo durante 25 o 30 minutos. Es un buen momento de echar el azafrán. Luego añadimos el arroz "en caballete" (en diagonal) y lo distribuimos por la paella.

Cocer entre 17 y 20 minutos, aunque aquí el tiempo lo marca de nuevo el grano de arroz y la potencia del fuego, que debemos ir dejando consumirse. Tiene que quedar completamente seco y suelto. A mitad cocción también podemos poner unas ramitas de romero, que retiraremos antes de servir.

Dejar la paella reposar unos minutos tapada con un gran

Fuente documental: Escuela Restauración (Grameimpuls) Receta elaborada por el alumnado de la Casa d'oficis d'en Sabater

Programa de actividades PERSONAS MAYORES ACTIVAS

MARZO 2022







Sabado/Domingo Viernes

Martes

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



02/

Miercoles

CONFERENCIA: ELS GODÓ I LA VANGUARDIA: 140 ANYS DE PREMSA I PODER A LA CATALNYA CONTEMPORÀNIA 17.30 н - Museo

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

Tueves

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



GIMNASIA DE MANTENIMENTO (consultar horarios)



06/

12

07

Lunes

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



08

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



09 / **CONFERENCIA:**

L'EUROPA ACTUAL: NAIXEMENT I DESENVOLUPAMENT DE LES **INSTITUCIONS EUROPEES** 17.30 н - Museo

GIMNASIA DE MANTENIMENTO / BAILES EN LÍNEA / YOGA

10 *1*

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



TARDE TEMÁTICA "MÈXICO LINDO"

18.30 н

GIMNASIA

11



13 /

14

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



15

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



16

(consultar horarios)

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



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



18

25 /

GIMNASIA DE MANTENIMENTO (consultar horarios)

DE MANTENIMENTO

(consultar horarios)



BAILE DE GENT GRAN 10 a 12.30 н - CC Fondo (reservar entrada)

20 /

BAILE DE GENT GRAN 10 a 12.30 H - CC SINGUERLÍN (reservar entrada)

21

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



22

GIMNASIA DE MANTENIMENTO / BAILES EN LÍNEA / MARCHA **NÓRDICA / TAICHÍ**



23 /

CONFERENCIA: EL MÓN DE LES PLANTES AROMÀTIQUES I MEDICINALS 17.30 н - Museo

DECORACIÓN DE PARAGUAS CON PINTURA TEXTIL 10 a 12н - CC Pins (Inscripción previa)

24

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



GIMNASIA DE MANTENIMENTO (consultar horarios)



BAILE DE GENT GRAN 10 a 12.30 н - CC Fondo (reservar entrada)

26 /

BAILE DE GENT GRAN 10 a 12.30 H - CC OLIVERAS (reservar entrada)

28 /

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



29/

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



30 / **CONFERENCIA:**

COM FUNCIONA EL CERVELL? NEUROBIOLOGIA DE LA RESILÈN-**CIA I VULNERABILITAT** 17.30 н - Museo

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

GIMNASIA DE MANTENIMENTO / BAILES EN LÍNEA / TAICHÍ

(consultar horarios)

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'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA Y ENVELLIMENT ACTIU SON GRATUITAS.