



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



AMPLIAMOS LOS BAILES A DIFERENTES EQUIPAMIENTOS DE LA CIUDAD

Empezamos un mes de mayo cargado de actividades y propuestas para ejercitar el cuerpo y la mente, que deseamos sean de vuestro interés, especialmente pensadas para personas mayores de 65 años activas, con el objetivo de haceros pasar un tiempo agradable y en movimiento.

Durante este mes queremos celebrar con vosotras y vosotros el Día Internacional de los Museos, que será el miércoles 18 de mayo, con una visita dinamizada al Museo Torre Balldovina, que podréis hacer acompañados y acompañadas de vuestras familias, amigos y amigas y personas queridas. Además de esta celebración, también podréis disfrutar de un amplio programa de actividades adaptado a vuestros intereses. A la vez, tenemos especialmente en cuenta aquellas propuestas cuyo objetivo es fomentar los hábitos de vida saludable, cuya máxima es aquella expresión latina que dice *Mens sana in corpore sano*. En paralelo, también os ofrecemos propuestas culturales y artísticas que se combinan con el enriquecimiento personal y social.

En este mes de mayo me llena de ilusión anunciaros que ampliamos las ubicaciones para celebrar los bailes para la tercera edad. En total ofreceremos cuatro espacios para que disfrutéis de esta excelente manera de practicar actividad física y de pasar un rato fabuloso. Además de la Central Escénica, ampliamos esta actividad al Centro Cívico de Las Oliveras, el Centro Cívico de Singuerlín y el Centro Cívico del Fondo.

Como siempre, queremos contar con vuestra opinión sobre el programa 'Enwelliment Actiu'. Por ello este calendario se acompaña de un cuestionario con el que queremos recoger vuestras valoraciones sobre las actividades que se están llegando a cabo y aquellas que os gustaría que organizásemos en nuestra ciudad. ¡Santa Coloma es vida!

Núria Parlon Gil. Alcaldesa de Santa Coloma de Gramenet

Enwelliment ACTIU

Programación Mayo 2022



Pirámide de alimentación saludable...

Un estilo de vida activa... Ha de incorporar actividades diarias como desplazarse caminando o en bicicleta, subir escaleras, jugar, bailar... todo eso, siempre es mejor si lo podéis disfrutar en compañía y al aire libre.

La estructura de los platos principales... La estructura de la comida y la cena puede ser parecida. Como ejemplo, se propone un plato en que las verduras y hortalizas, y los derivados de la harina ocupen la mayor parte, mientras que se reserva una pequeña parte para los alimentos proteicos (carnes, pescado, huevos y legumbres). Los postres están constituidos por fruta fresca, como bebida el agua.

Bebida que no puede faltar... El agua para beber, es la mejor opción tanto en las comidas como entre horas.

- Recomendaciones...**
1. Comer, como mínimo dos o tres frutas frescas al día
 2. Incluir más legumbres en vuestras comidas.
 3. Priorizar los alimentos integrales.
 4. Dar prioridad a los alimentos frescos y a los mínimamente procesados
 5. Utilizar aceite de oliva, tanto a cocinar como para aliñar, preferentemente virgen extra.

ECOCONSEJO - TENER UNA ALIMENTACION SALUDABLE

datos de interés

PUNT DEL VOLUNTARIAT

Más información: 646 06 89 79 / puntvoluntariat@gramenet.cat
Durante todo el año promocionan el voluntariado a través de diferentes proyectos.

ACTIVIDADES LA CIBA

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


ACTIVIDADES AULA D'EXTENSIO UNIVERSITARIA

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

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 PARA PERSONAS MAYORES ACTIVAS

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


ACTIVIDADES PARTICIPACION - POMPEULAB

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

ACTIVIDADES CENTROS CIVICOS

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

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Bailes en línea, Yoga, Marcha Nórdica, Tai Chi y Gimnasia de mantenimiento. Todas las actividades son **presenciales** y se realizan de oct.'21 a mitad de junio'22.
Más información: esports@gramenet.cat / 93 386 76 08 (con cita previa)





GUACAMOLE

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 2 unid. Aguacate maduro
- 1 unid. Tomate pequeño
- 100 gr. Cebolla
- 1 unid. Chile Jalapeño (opcional)
- 20 unid. Cilantro fresco (solo las hojas)
- 1 unid. Lima
- Sal

ELABORACIÓN

- Picar la cebolla en brunoise fina y el chile jalapeño.
- Escaldar el tomate, es decir, sumergiéndolo en agua hirviendo durante 20-30 segundos y refrescarlo en agua helada para cortar la cocción. Pelarlo y cortarlo por la mitad, retirar las semillas y picar la carne en dados pequeños o brunoise.
- Lavar el cilantro y separar las hojas de los tallos. Utilizar sólo las hojas.
- Picarlas finamente con un cuchillo afilado, chifonade, deslizándolo el filo sobre el cilantro para que el corte sea limpio y no machacar el producto.
- Cortar la lima por la mitad y exprimir el jugo de una de sus mitades, reservar la otra mitad para otra elaboración.
- Por último, cortar los aguacates por la mitad y, con mucho cuidado de no cortarnos, retirar los huesos. Sacar la carne, introducirla en un cuenco amplio y machacarla con un tenedor. Agregar la cebolla, el chile, el tomate, el cilantro y el zumo de la media lima. Sazonar al gusto y servir acompañado de nachos o totopos.

CONSEJO

Un truco para conservar el guacamole casero y que no se oxide, es añadir el zumo de medio limón fresco, remover bien para mezclar todos los ingredientes y guardar en la nevera dentro de un recipiente acompañado del propio hueso de aguacate.

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

Programa de actividades para PERSONAS MAYORES ACTIVAS

MAYO 2022



PIENSO



SIENTO



ACTÚO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado/Domingo

ENVELLIMENT ACTIU
BAILE PARA PERSONAS
MAYORES ACTIVAS
De 17 a 20 h

- 07/05 > CC. Fondo
- 08/05 > CC. Oliveras
- 14/05 > CC. Fondo
- 15/05 > CC. Singuerlín y C. Escénica

- 21/05 > CC. Fondo
- 22/05 > CC. Oliveras y C. Escénica
- 28/05 > CC. Fondo
- 29/05 > CC. Singuerlín y C. Escénica

Inscripciones en: <https://grameticket.cat/> o presencialmente en CC. Can Mariner o CC. Singuerlín

02 /
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / YOGA
(consultar horarios)



03 /
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / MARCHA
NÓRDICA / TAICHÍ
(consultar horarios)



04 /
CONFERENCIA:
EL SECRETO DE LA MEDICINA
TRADICIONAL XINESA: UN
PARADIGMA MÉDICO DIFERENTE
17.30 h - Museo



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



05 /
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / TAICHÍ
(consultar horarios)



06 /
GIMNASIA
DE MANTENIMIENTO
(consultar horarios)



07 /
ITINERARIO GUIADO
"EL CAMÍ DE WALTER BEJA-
MIN. L'EXILI PER PORTBOU"
Inicio PL. de Pau Casals



09 /
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / YOGA
(consultar horarios)



10 /
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / MARCHA
NÓRDICA / TAICHÍ
(consultar horarios)



11 /
CONFERENCIA:
JOSEP SOL, ESCRITOR
COLOMENC (EN EL 40È
ANIVERSARI DE LA SEVA MORT)
17.30 h - Museo



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



12 /
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / TAICHÍ
(consultar horarios)



13 /
GIMNASIA
DE MANTENIMIENTO
(consultar horarios)



14 /
NIT DELS MUSEUS
"COMÈDIES D'ESTIUEIG"
21.30, 22.30 Y 23.30 h
Museo Torre Balldovina



16 /
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / YOGA
(consultar horarios)



17 /
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / MARCHA
NÓRDICA / TAICHÍ
(consultar horarios)



18 /
CONFERENCIA:
AMMASSALIMIUT. ELS DARRERS
INUIT DE LA TERRA TUNU
17.30 h - Museo



DÍA INTERN. DE LOS MUSEOS
VISITA DINAMIZADA (para público
familiar y colectivos con n. especiales)
19 h - Museo



19 /
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / TAICHÍ
(consultar horarios)



20 /
GIMNASIA
DE MANTENIMIENTO
(consultar horarios)



21 /
22 /
VISITA DINAMIZADA
(para público familiar y colectivos
con necesidades especiales)
19 h - Museo



23 /
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / YOGA
(consultar horarios)



24 /
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / MARCHA
NÓRDICA / TAICHÍ
(consultar horarios)



25 /
CONFERENCIA:
EL BILINGÜISME I LES SEVES
CONSEQÜÈNCIES
PSICOLINGÜÍSTIQUES
17.30 h - Museo



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



26 /
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
/ BAILES EN LÍNEA / TAICHÍ
(consultar horarios)



27 /
GIMNASIA
DE MANTENIMIENTO
(consultar horarios)



28 /
29 /