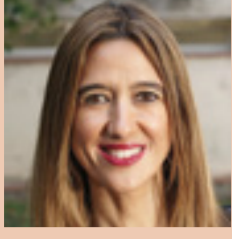




Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

Santa Coloma
és vida!

Envelliment ACTIU



B

Núria Parlon Gil. Alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

Programació FEBRER 2022



ACTIVITATS ESPORTS

Les activitats físiques adreçades a persones grans van d'oct.'21 a meitat de juny'22.
Més informació: Poliesportiu Nou (c/ Jacinto Verdaguer 22-24) / 93 386 76 08 / esports@gramenet.cat



ACTIVITATS CENTRES CÍVICS

Podeu consultar la programació a <https://www.gramenet.cat/centrescivics/>

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



ACTIVITATS PARTICIPACIÓ-POMPEU LAB

La majoria d'activitats les podeu visualitzar a www.youtube.com/canalgramenet
Més informació: 93 499 82 91 (només tardes) / pompeulab@gramenet.cat



ACTIVITATS ENVELLIMENT ACTIU

Més informació a www.gramenet.cat/envellimentactiu
o al Canal YouTube (Envelliment Actiu) www.youtube.com/canalgramenet
Més informació a: envellimentactiu@gramenet.cat



ACTIVITATS CULTURA

Podeu consultar informació de Biblioteques, Museu Torre Balldovina, Centre d'Art Can Sisteré, Teatre Segarra y Auditori Can Roig i Torres a: <https://www.gramenet.cat/ajuntament/arees-municipals/cultura-esports-cooperacio-i-turisme/>

ACTIVITATS AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA

Més informació: c. Sant Josep, 20
697 669 654, els dimarts d' 11 a 13h / aulagramenet@gmail.com

ACTIVITATS LA CIBA

Es l'espai de recursos per a les dones, innovació i economia feminista
Més informació: Pg. Llorenç Serra, 64 / <https://laciba.gramenet.cat/>

ACTIVITATS PUNT DEL VOLUNTARIAT

Més informació: 646 058 979 / puntvoluntariat@gramenet.cat

ACTIVITATS XARXA TRANSMISSIÓ VALORS

Més info: <https://www.gramenet.cat/ajuntament/arees-municipals/xarxa-de-valors/>

Dades d'interès

Inspeccions de GAS - INFORMA'T

La Policia de la Generalitat Mossos d'Esquadra PGME, dintre de les seves funcions de servei a la ciutadania desenvolupa campanyes preventives i informatives especialment dirigides a la prevenció dels delictes.

A continuació trobareu 5 consells per fer que les inspeccions de gas siguin més segures:

- La inspecció obligatòria del gas s'ha de fer cada 5 anys.
- L'empresa distribuïdora de gas t'enviarà un escrit per informar-te'n i disposes de 45 dies per contactar amb una empresa instal·ladora habilitada.
- En cas que no connectis amb cap, la mateixa empresa distribuïdora de gas et farà la inspecció.
- El cost de la revisió es carrega al rebut, per tant, no paguis cap import en efectiu.
- No facilitis ni ensenyis cap rebut ni dada bancària.

No permetis l'entrada de persones desconegudes a casa, especialment si no has concertat la visita amb l'empresa.

POMPEULAB

TUTORIES INFORMÀTICA BÀSICA PER A LA GENT GRAN > Dilluns i dimecres. Amb inscripció prèvia.

CENTRES CÍVICS

MANUALITATS PER PERSONES GRANS > Més informació a casals: Safaretjos, Oliveras, Guinardera i Riu Nord. I als centres cívics: Can Mariner, Raval, Singuerlin, Llatí, Can Franquesa i Fondo.
AULESLIK > Més informació a centres Cívics (16 a 20.30 h): Riu, Can Mariner, Llatí i Fondo.

CULTURA

BIBLIOTECA A DOMICILI > Servei de préstec gratuït a casa. Més informació a: b.sta.colomag.c@diga.cat o 93 468 46 12 (Eva).

CLUB DE LECTURA DE DIFERENTS TIPUS > Narrativa, en anglès, de lectura fàcil i de teatre, de periodicitat mensual (més informació: 93 466 52 70 / 93 468 26 97 / 93 768 46 12). I en veu alta setmanal, pensat sobretot per a gent gran (més informació: bstacolomagf@diba.cat / 93 768 46 12 - Muntsa).

CURSOS D'INFORMÀTICA I SMARTPHONE > Demana informació a la teva biblioteca més propera (trucant al 93 466 52 70 / 93 468 26 97 / 93 768 46 12).

LA CIBA

TALLER DE TEATRE DOCUMENTAL > De gener a juny, cada dilluns, de 18 a 19.30 h. Inscripcions a <https://grameticket.cat/>

SANTA COLOMA VIOLETA: LA FORÇA DE LES DONES > Del 17 de gener al 26 de juny de 2022, de 8 a 20 h. Entrada Lliure.

PUNT DEL VOLUNTARIAT

PROMOCIÓ DEL VOLUNTARIAT > tot l'any per diferents projectes

XARXA TRANSMISSIÓ VALORS

CELEBRACIÓ ANY NOU XINÈS A SANTA COLOMA > De l'1 al 15/02



SOPA DE BOLETS SHIITAKE, PACK CHOI I FIDEUS

INGREDIENTS (per a 4 persones)

1500gr. d'aigua mineral. 150 gr. bolets shiitake secs, 2-3 dents d'all (tallats a meitat). 1 tros de gengebre fresc (tallat a rodanxes fines). 30 gr. d'oli vegetal. 150 gr. bolets shiitake frescos tallats en meitats) o bé 150 gr de xampinyons. 100 gr. salsa d'ostres. 30 gr. salsa de soja (una cullerada sopera). 30 gr. vinagre d'arròs (una cullerada sopera). 5 gr. pebre blanca en gra (pot ser en pols). 1 bitxo sec esmicolat (opcional). 300-350 gr. de pak choi tallats al llarg en 4 parts (bleda xina). 200 gr. de fideus orientals de blat - Chow mein (pot ser els que més ens agradin). 2-3 unit. d'ous

PREPARACIÓ

Posar a escalfar l'aigua fins a bullir, apagui, aboqui els bolets shiitake seques i deixar hidratar 20 minuts aproximadament. Picar els alls i el gengebre, incorporar al brou. Afegir la salsa d'ostres, la salsa de soja, el vinagre d'arròs, el pebre i el bitxo que és opcional. Deixar infusionant. Colar el conjunt. Per a fer l'ou cuit-cremós (l'ou dur triga aproximadament uns 10-12 minuts a coure des que arrenca el bull), perquè ens quedi lleugerament cremós, ho deixarem coure uns 7-8 minuts i el refredarem amb aigua per a tallar la cocció. El pelarem i l'introduïrem en un got o bol amb salsa de soja, anirem movent-lo de mica en mica perquè s'impregni del color i el sabor característic de la soja. Compte en no deixar-lo massa temps ja que es pot quedar excessivament salat amb escorça per la cocció que li fa la soja. Tallar per la meitat els bolets shiitake frescos, saltar-les amb oli de girasol i reservar-les fins el moment de l'emplatat. Rentar el pack choi, escaldar-lo uns 3 minuts, retirar i reservar. Posar a coure en el brou la pasta xinesa durant uns 3 min. Si la bullim amb molta antelació refredar-la amb aigua corrent i posar-li una mica d'oli de girasol perquè no se'ns enganxi.

Presentar en un bol el pack choi tallat, la pasta, els bolets saltats i l'ou cremós tallat per la meitat.

Fons documental: l'Escola Restauració (Grameimpuls)

Programa d'activitats per a L'ENVELLIMENT ACTIU

FEBRER 2022



penso



sento



actuo

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte / Diumenge		
	01 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / MARXA NÒRDICA/ TAITXÍ (consultar horaris)	02 / CONFERENCIA: "VIURE PER COMPTAR-LES. LES MATEMÀTIQUES QUE ENS AJUDEN" 17.30 h - M. Torre Balldovina	03 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ (consultar horaris)	04 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (consultar horaris)	05 / 06 /		
07 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / IOGA (consultar horaris)	08 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / MARXA NÒRDICA/ TAITXÍ (consultar horaris)	09 / CONFERENCIA: "PARC DE LA CIUTADELLA. HISTÒRIA I PATRIMONI" 17.30 h - M. Torre Balldovina	10 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ (consultar horaris)	11 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (consultar horaris)	12 / 13 /		
14 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / IOGA (consultar horaris)	15 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / MARXA NÒRDICA/ TAITXÍ (consultar horaris)	16 / CONFERENCIA: "L'ECONOMIA SOCIAL I EL COOPERATIVISME COM EINES DE TRANSFORMACIÓ" 17.30 h - M. Torre Balldovina	17 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ (consultar horaris)	18 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (consultar horaris)	19 / 20 /		
21 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / IOGA (consultar horaris)	22 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / MARXA NÒRDICA/ TAITXÍ (consultar horaris)	23 / CONFERENCIA: "SEGURETAT ALIMENTÀRIA ALS PROGRAMES DE CUINA DE TV" 17.30 h - M. Torre Balldovina	24 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ (consultar horaris)	25 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (consultar horaris)	26 / 27 /		
28 / GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT / BALLS EN LÍNIA / IOGA (consultar horaris)	GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT ACTIVITAT PRESENCIAL			> Dimarts i dijous De 9.15 a 11.15 h (3 grups) > Poliesportiu La Bastida De 9.30 a 12.15 h (4 grups) > Poliesportiu Nou De 10.30 a 12.15 h (2 grups) > Poliesportiu J. del Moral De 16.00 a 17.00 h > Poliesportiu Nou	> Dimarts i dijous De 9.00 a 12.15 h (6 grups) > Poliesportiu Nou De 10 a 10.45 h > Poliesportiu Raval De 18.00 a 18.45 h > Escola Primavera De 15.15 a 16.15 h > Poliesportiu Nou	> Divendres De 9.45 a 10.30 h > Poliesportiu La Bastida De 11.00 a 11.45 h > Poliesportiu Juan del Moral De 11.15 a 12.00 h > Poliesportiu Nou	BALLS EN LÍNIA Dl i dx, de 10 a 12 h (2 grups) Dm i dj, de 10.30 a 11.30 h > Poliesportiu Raval TAITXÍ Dm i dj, de 9.15 a 10 h > P. Nou MARXA NÒRDICA Dm, de 16 a 18 h (1 grup) > P. Nou IOGA Dl i dx, de 9.30 a 11.30 h > P. Nou