



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, Taichi 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 la 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

Envejecimiento ACTIVO

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/>

[@centrescivicsantacoloma](https://www.gramenet.cat/centrescivics/) [@centrescivicsccg](https://www.gramenet.cat/centrescivics/)



ACTIVIDADES PARTICIPACIÓN - POMPEULAB

La mayoría de actividades se pueden visualizar en:

www.youtube.com/canalgramenet

Más información: 93 499 82 91 (tarde)

o pompeulab@gramenet.cat



ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES ACTIVAS

Más información:

www.youtube.com/canalgramenet
www.gramenet.cat/envejimentactiu
envejimentactiu@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/areas-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

¿Qué 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.

ENVEJIMENT ACTIU

INGENIARIA: 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: Safarejos, Oliveras, Guinardera y Riu Nord. Y en Centros Cívicos: Can Mariner, Raval, Singuerlín, Latino, Can Franquesa y Fondo.

AULESCLIK > Más información en Centros Cívicos: Riu, Can Mariner, Llati y Fondo, de 16 a 20.30 h.

CULTURA

EXPOSICIÓ: "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 gratis en <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 $\frac{1}{2}$ limón
- Piel de $\frac{1}{2}$ Naranja
- 5g mejorantes (opcional)

DECORACIÓN

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

PREPARACIÓN

Primero infusionamos 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 desmenuzado, 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 a 180 °C 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



actuo

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

03 /

04 /

05 /

06 /

07 /

08 /

09 /

10 /

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



11 /

- GIMNASIA DE MANTENIMIENTO / BAILES EN LINEA / 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 /

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 BOSCOS?**
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 /

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 Universitaria



- 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'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA Y ENVELLIMENT ACTIU SON GRATUITAS.