



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Santa Coloma
és vida!

Envel·liment ACTIU



**SANTA COLOMA
ÉS QUALITAT DE VIDA
I SUPORT A LA GENT GRAN!**

Teniu a les vostres mans la nova programació del mes de juny especialment pensada per a persones de seixanta-cinc anys o més i que voleu estar actius i actives! Són interessants propostes que organitzem des de l'Ajuntament en col·laboració amb entitats locals com la Coordinadora de Jubilats i Pensionistes de Santa Coloma, i que oferim als centres cívics i altres equipaments de la ciutat. L'objectiu és ajudar-vos a estar en bona forma, cos i ment, i sobretot a passar una bona entona. La nostra ciutat ofereix un ampli ventall de serveis i programes municipals en suport a la gent gran, i aquest programa 'd'Envel·liment Actiu' és una bona mostra d'això!

Per mantenir el cos i la ment ben actives continuem organitzant els balls per a la tercera edat a quatre equipaments de la ciutat. També seguim amb les classes de gimnàstica de manteniment a equipaments esportius, sessions de balls en línia, marxa nòrdica i classes de taitxi, que tants beneficis saludables ens aporta aquesta disciplina física i mental xinesa –la millora cardiovascular, dels músculs i de les articulacions, entre altres. Alhora l'aula d'extensió universitària us portarà conferències sobre salut i cultura que no us podeu perdre! Si esteu interessats i interessades en el món cultural, podeu seguir també les propostes de tallers sobre narrativa creativa, cicles de poesia, teatre llegit i vermut musicals, a més d'un especial homenatge al nostre estimat regidor Pedro Cano, que ens va deixar l'any passat, al qual recordarem en el Festival cultural multidisciplinar que organitzem al Centre de Recursos Juvenils Mas Fonollar.

En aquest mes de juny, ens adherim a la commemoració del Dia Mundial de Presa de Consciència de l'Abús i Maltractament a les Persones Grans, el pròxim 15 de juny, per sensibilitzar la població i reivindicar la necessitat de protegir al col·lectiu de persones grans, a les què aquesta pandèmia ha fet un fort revés, sobretot incrementat situacions de vulnerabilitat, discriminació i aïllament, com han alertat les Nacions Unides. Els nostres grans necessiten el nostre respecte, afecte i suport. Continuarem lluitant per garantir i reforçar els seus drets i recursos! Santa Coloma és qualitat de vida per a la gent gran i benestar! Ho estem fent possible!

Núria Parlon Gil. Alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

Programació Juny 2022



ACTIVITATS ESPORTS



Programa "Activitats físiques per a persones grans" (curs 21/22: oct'21 a meitat juny'22): Balls en línia (dl. a dj.); loga (dl. i dx.); Marxa Nòrdica (dm.); Tai-Xi (dm. i dj.); Gimnàstica de manteniment (dl. a dv.).

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) [@centrescivicscg](https://www.instagram.com/centrescivicscg)

ACTIVITATS ENVEL·LIMENT ACTIU



Més informació a www.gramenet.cat/envel·limentactiu o al Canal YouTube (Envel·liment Actiu) www.youtube.com/canalgramenet

Més informació a: envel·limentactiu@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

Espai de recursos per a les dones, innovació i economia feminista

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

ACTIVITATS PUNT DEL VOLUNTARIAT

Durant tot l'any promocionem accions de voluntariat amb diferents projectes.

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

ACTIVITATS XARXA TRANSMISIÓ VALORS

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

Dades d'interès

DIA MUNDIAL PER LA PRESA CONTACTE SOBRE L'ABÚS I EL MALTRACTAMENT A LES PERSONES GRANS (15 de juny)

Maltractament: identifiquem-lo, com ho podem evitar?

1. IDENTIFICACIÓ

La Declaració de Toronto de 2002 per a la prevenció global del maltractament la defineix així: "Acció única o repetida, a la manca de resposta apropiada, que passa dins d'una relació on hi ha una expectativa de confiança i la qual produeix dany o angonya a una persona gran"

2. TIPOLOGIA

A) Físic: cops, cremades, immobilitat, sedacions sense control mèdic. **B) Psicològic o emocional:** humiliacions, crits, aïllar dels amics, càstig de silenci. **C) Sexual:** actes sense consentiment, assetjament, nu forçat. **D) Econòmic:** moviments bancaris, testaments forçats, pèrdua de patrimoni. **E) Negligència:** manca de neteja, malnutrició, roba inadequada. **F) Abandonament:** Ingrés no volgut en una residència o en altre domicili. **G) Vulneració de drets:** violació de la intimitat, desconsideració, aïllament.

3. AMBITES on PODEN SUCCEIR

Pot donar-se en: **àmbit familiar** (afecta a tots els membres de la família, per acció o per consentiment) o en **àmbit institucional** (tot allò que pugui succeir fora del domicili propi. Exemples: residències o centres de dia.

4. FACTORS que PODEN incrementar el RISC de MALTRACTAMENT

A) Cohabitació amb altres persones amb disminució de facultats. Incrementa possibilitat que tracti a tots de manera massiva, perjudicant drets individuals. **B) Aïllament social familiar.** Impedeix que es detectin situacions individuals. **C) Demència** autojustifica els maltractaments físics. **D) Dependència** de les persona que maltracta. **E) Gènere.** Hi ha més nombre de casos en dones i en persones transsexuals. **F) Baixa autoestima** de la persona maltractada. **G) Dependència física** de la persona maltractada. **H) Dificultats en l'expressió oral o escrita.**

5. DRETS que hem de PODER EXIGIR

- La Justícia ha de **tutelar** el respecte cap els drets humans.
- **Igualtat d'oportunitats** per tenir un envelliment digne.
- **Respecte** per a les nostres decisions si estem capacitades/capacitats.
- **Participar** decisions que prenguin Administracions quan afectin nostres drets.
- **Reconèixer** la nostra autonomia en prendre decisions i donar-nos la informació necessària per fer-ho.
- **Tenir els servis públics** necessaris per tenir vida plena fins el final nostra vida.



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



COCA DE SANT JOAN

INGREDIENTS

Per 2 coques mitjanes: 1kg. farina de gran força; 20 gr. sal; 20 gr. Sucre; 100 gr. llet condensada; 175 gr. mantega; 6 ous; 20 gr. licor de Ron; 40 gr. llevat premsat; 170 gr. d'aigua; 4 gr. canyella en pols; 3 gr. vaina de vainilla i ratlladura de llimona.

Per la crema pastissera: 500 ml. llet sencera; 1/2 pell de llimona; 1/4 canyella en branca; 45 gr. maizena; 100 gr. de sucre i 3,5 rovells d'ou (70 gr.).

ELABORACIÓ

Les Coques: Deixar la mantega fora de la nevera perquè agafi textura de pomada. Pastar tots els ingredients junts. Un cop obtinguda la massa, se li donarà un repòs de 15 minuts tapada amb un plàstic per evitar l'escurçament. Després es dividirà en porcions del pes desitjat. A la formació de coques d'un quilo, es dividirà la massa en porcions de 800 gr. . Estirar la massa i donar-li forma ovalada i allargada amb el corró. Estendre amb una mida aproximada de 45 per 30 cm. de llarg per 1,5 de gruix. Dipositar-les sobre safates de forn lleugerament olivades. Pintar amb ou batut, esperar a que s'assequi per escampar una fina capa de crema pastissera amb màniga, fruita confitada al gust i pinçons, etc... . Fermentar en un lloc tancat a l'aire, fins aconseguir el doble del seu volum. Enfornar a una temperatura mitjana de 200C. .Ruixar al final amb una mica d'anís.

La crema: Poseu la llet amb la canyella en branca i la pell de llimona a foc lent per escalfar e infusonar. D'altra banda, en un bol barrejar la resta d'ingredients, afegiu la llet infusonada barregeu amb un batedor i poseu-lo a coure en un cassó sense deixar de remenar fins que quedi ben espessa. Deixar refredar i col·locar en màniga pastissera per poder escudellar-la en forma d'enreixat sobre la massa.

Fons documental: l'Escola de Restauració (Grameimpuls)

Programa d'activitats per a L'ENVELLIMENT ACTIU

JUNY 2022



penso



sento



actuo

Dilluns

EXPOSICIÓ

ESP AIS PENSANTS

De l'1 al 17/06/ 2022
Biblioteca
Singularlín- Salvador Cabré



Dimarts

Dimecres

01 /

CONFERÈNCIA: 20 ANYS D'ERRORS.
L'ORIENT MITJÀ DE L'AFGANISTAN A
EGIPTE DESPRÉS DE L'11 S

17.30 H - M. Torre Balldovina



TALLER: INTRODUCCIÓ A LA
NARRATIVA CREATIVA

18 a 21 H - Ateneu Línea 1

Inscripcions: jorgidgcorzo@yahoo.es



Dijous

02 /

CICLE POESIA KANALLA:
QUIJOTES PENDENCIEROS,
MACARRAS Y URBANOS

20 H - Cocktails Taven Arcafe



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

/ BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ

(consultar horaris)



Divendres

03 /

GIMNÀSTICA
DE MANTENIMENT

(consultar horaris)



Dissabte / Diumenge

04 /

05 /

06 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA

(consultar horaris)



07 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / MARXA
NÒRDICA/ TAITXÍ

(consultar horaris)



08 /

CONFERÈNCIA:
HIPERTENSIO ARTERIAL.
CAL UN CONTROL ÒPTIM?

17.30 H - M. Torre Balldovina



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA

(consultar horaris)



09 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ

(consultar horaris)



10 /

TEATRE LLEGIT: L'HERÈNCIA
D'AUTOR DESCONEGUT

18 H - Teatre La Colmena



GIMNÀSTICA

DE MANTENIMENT

(consultar horaris)



11 /

FESTIVAL CULTURAL
MULTIDISCIPLINAR

11 H - Mas Fonollar



12 /

VERMUT MUSICAL: LA FUNCIONA-
LIDAD DEL ROMPEALAS

18 H - Can Sisteré



13 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA

(consultar horaris)



14 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / MARXA
NÒRDICA/ TAITXÍ

(consultar horaris)



15 /

CONFERÈNCIA:
DONES AFRICANES
I AFRODESCENDENTS
A LA CUBA COLONIAL

17.30 H - M. Torre Balldovina



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA

(consultar horaris)



16 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ

(consultar horaris)



17 /

GIMNÀSTICA
DE MANTENIMENT

(consultar horaris)



18 /

19 /

20 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT /
BALLS EN LÍNIA / IOGA

(consultar horaris)



21 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / MARXA
NÒRDICA/ TAITXÍ

(consultar horaris)



22 /

CONFERÈNCIA: GEORGE
GERSHWIN, DE BROADWY
A L'OLIMP DE LA CLÀSSICA

17.30 H - M. Torre Balldovina



GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA

(consultar horaris)



23 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ

(consultar horaris)



24 /

GIMNÀSTICA
DE MANTENIMENT

(consultar horaris)



25 /

26 /

27 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA

(consultar horaris)



28 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / MARXA
NÒRDICA/ TAITXÍ

(consultar horaris)



29 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA

(consultar horaris)



30 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ

(consultar horaris)



BALLS GENT GRAN (*)

CC Fondo > Dissabtes 4, 11,
18, 25 de juny de 2022

CC Singularlín > Diumenges 12, 26
de juny de 2022

CC Oliveras > Diumenges 5, 19 de
juny de 2022

CC Central Escènica > Diumenges
5, 12, 19 i 26 de juny de 2022



ÉS RECOMANA CONTACTAR AMB EL SERVEI/ENTITAT ORGANITZADOR/A
PER A MÉS INFORMACIÓ

(*) LES RESERVES PELS BALLS GENT GRAN ES PODEN FER A: CC Can Mariner els dm. (de 17 a 19.30 h) i dj. (de 10 a 12.30 h) o CC Singularlín, dx. (de 10 a 12.30 h) i dv. (de 17 a 19.30 h)