



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

Envel·liment ACTIU



**MÚSICA, BAILE Y CINE A LA FRESCA
EN DIFERENTES PLAZAS DE LA CIUDAD**

Después de unos meses repletos de actividad en los equipamientos culturales y deportivos de ciudad, para activar el cuerpo y la mente, llega el verano y los centros cívicos y casales hacen una merecida pausa hasta septiembre. Pero todavía tenemos un amplio e interesante abanico de propuestas que os animo a consultar a través de este calendario, con el que podréis pasar un mes de julio fabuloso.

Volvemos a repetir la exitosa experiencia del año pasado de conciertos y bailes al aire libre, en distintas plazas de la ciudad, y a las que se sumará diversas actividades deportivas y culturales complementarias. En este sentido, habrá música en directo y baile, de 19 a 21 h, en diferentes espacios públicos de los barrios –en las plazas de la Mediterrània, Sagrada Família, Catalunya y Salzedà. Además, añadimos una propuesta de cine a la fresca y en pantalla grande en la plaza del Reloj, con la película “Call me by your name”, una oportunidad para disfrutar del séptimo arte al aire libre. También ponemos a vuestra disposición la “Universidad de la experiencia”, con cursos que se organizan a lo largo del año o exposiciones en La Ciba y en el Centro de Arte Contemporáneo de Can Sisteré.

Aprovecho estas líneas para informaros que en el Pleno Municipal de julio aprobaremos el reglamento del Consell de la Gent Gran de Santa Coloma de Gramenet, con el objetivo de ampliar la participación de las personas mayores de 65 años y las entidades que las representan en las decisiones de ciudad y en aquellos aspectos de mejora de vuestra calidad de vida y bienestar. También anunciaros que estamos preparando el Plan de Acción sociocultural de las personas mayores, que será la hoja de ruta 2022-2025 con las iniciativas que ayudarán a mejorar Santa Coloma, en claves de progreso y de envejecimiento activo. ¡Cuento con vosotras y vosotros: vuestra participación es fundamental!

Núria Parlon Gil.
Alcaldesa de Santa Coloma de Gramenet

Programación Julio 2022



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Bailes en línea, Yoga, Marcha Nórdica, Taichí y Gimnasia de manteniendo. Todas las actividades son **presenciales** y se realizan de oct.'21 a mitad de 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/
f @centrescivicsantacoloma | @centrescivicscg



OFICINA DE LA GENT GRAN ACTIVA (Generalitat de Catalunya)

Av. Paral·lel, 52, 4a planta – Edifici Santa Madrona
www.gencat.cat / dretssocials.gencat.cat



ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES ACTIVAS

Más información:
www.youtube.com/canalgramenet
www.gramenet.cat/envellimentactiu
envellimentactiu@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/arees-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/**



PUNT DEL VOLUNTARIAT

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

Datos de interés

ACCIONES PARA FORTALECER QUE EL ENVEJECIMIENTO SE LLEVE A CABO DE UNA MANERA ACTIVA

PASOS PARA QUE SANTA COLOMA DE GRAMENET TENGA 'CONSELL GENT GRAN'

A continuación encontrareis los pasos que se han dado y los que quedan para que la ciudad de Santa Coloma pueda contar con *Consell de Gent Gran*.

PRIMERA FASE

El viernes, 1 de octubre de 2021, coincidiendo con la celebración del “Día Internacional de las personas de edad”, se realizó la conferencia con el tema *Propuesta de reglamento del Consell de la Gent Gran de Santa Coloma de Gramenet* y se presentó el documento de partida.

Propuesta reglamento: <https://www.gramenet.cat/reglamentConsellGentGran>

Video de conferencia: https://youtu.be/o_FjLQ731Fs

SEGUNDA FASE

El pasado 14 de junio de 2022, en la biblioteca de Singuerlin, tuvo lugar el taller participativo sobre el reglamento del *Consell de la Gent Gran de Santa Coloma de Gramenet*, donde se detalló y recogieron las aportaciones sobre dicho documento.

TERCERA Y CUARTA FASE

Está previsto que este mes de julio, pueda presentarse al Pleno Municipal el documento *reglamento del Consell de la Gent Gran de Santa Coloma de Gramenet*, para su aprobación. Y entre los meses de septiembre-octubre'22, se darán los pasos que restan para su consolidación definitiva.

PLAN DE ACCIÓN SOCIOCULTURAL DE LAS PERSONAS MAYORES SANTA COLOMA DE GRAMENET 2022-2025

El Ayuntamiento de Santa Coloma de Gramenet, con el soporte de la Diputación de Barcelona, está llevando a término el desarrollo del Plan de Acción sociocultural de las personas mayores de Santa Coloma de Gramenet 2022-2025. En la primera fase se ha realizado un análisis cuantitativo y cualitativo, promoviendo la participación activa de los agentes implicados. El resultado de este trabajo incluye 8 líneas estratégicas y 22 objetivos estratégicos.

Dando continuidad a esta diagnosis inicial, queremos escuchar y facilitar la cocreación del Plan de acción con las aportaciones ciudadanas. Es por esto que os solicitamos que rellenéis el cuestionario que encontrareis en el siguiente enlace:
<https://www.gramenet.cat/es/sites/envelliment-actiu/enquesta/>



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



TAJÍN DE CORDERO Y CIRUELAS CON COUS COUS (TAJINES QAMAMA)

INGREDIENTES

Para Tajín de cordero y ciruelas: 1 kg. pierna cordero (trozos pequeños, s. hueso); 500 gr. cebolla; 8 gr. cilantro fresco; 3 gr. Jengibre en polvo; 2 gr. pimienta negra molida; 300 gr. ciruelas; 75 gr. almendras crudas enteras; 40 gr. mantequilla; Sal; ¼ rama canela; 4 cucharadas miel; 1 pizca generosa pistillos azafrán; 1 chorrito de zumo limón/vinagre; aceite de oliva virgen/mantequilla. **Para Cuscús de verdura (el cuscús/ cous cous: tipo de sémola de trigo duro, muy típico de la cocina árabe):** 200 gr. cuscús; 200 ml. Agua/caldo de pollo/verduras; ½ calabacín; medio pimiento rojo; ½ pimiento verde; 1 cebolleta; 1 zanahoria; 1 nuez de mantequilla; sal; pimienta; 1 cucharadita de curry en polvo; sésamo negro (opcional).

ELABORACIÓN

Para el Tajín de cordero y ciruelas: Picamos cebollas, troceamos la carne y preparamos "bouquet gami" (ramillete de hierbas aromáticas). En el Tajín (recipiente barro con tapa cónica)/cazuela de barro, un poco de aceite de oliva/mantequilla; añadir la cebolla. Sofreír hasta que se evaporen los líquidos. Añadimos jengibre en polvo, pimienta negra, azafrán para mezclarlo, lo incorporamos al cordero y mezclamos todos los ingredientes; Ponemos el "bouquet gami". Cubrir de agua/ caldo 3/4 de la preparación. Dejar cocer a fuego medio 45'. Dorar almendras en la sartén con un poco de mantequilla. Casi al final de la cocción añadir: ciruelas, almendras, 1 chorrito de miel y zumo limón. Servir acompañado de cuscús. **Para el cuscús de verdura:** calentar el agua/caldo de pollo hasta que hierva e incorporar el cuscús. Retirar del fuego y tapar con film hasta hidratarlo, seguidamente poner poca mantequilla fundida/aceite. En una sartén sofreímos, ligeramente, las verduras. Salpimentamos y mezclamos con cuscús, añadir cilantro fresco picado/perejil.

*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

**JULIO
2022**



PIENSO



SIENTO



ACTÚO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado/Domingo
<p>OFICINA DE LA GENT GRAN ACTIVA LA GRAN PANTALLA: FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINEMA DE LES PERSONAS GRANS www.lagranpantallafestival.com (programación y reserva de entradas gratuitas)</p>	<p>CIUTAT UNIVERSITÀRIA UNIVERSIDAD DE LA EXPERIENCIA www.experiencia.ub.edu/ca/ Más información: GV de les Corts Catalanes, 582 93 403 11 10 / experienciaci@ub.edu</p>	<p>EXPOSICIÓN DONES QUE HAN FET HISTÒRIA De L'1/07 al 30/09 LA CIBA (Pg. Lorenzo Serra, 64)</p>		<p>01 / ESTIU ALS PARCS BANDA SONORA. UN VIAJE MUSICAL! A CARGO DE AMBER de 19 a 20 h Plaza Mediterránea</p>	<p>02 /</p> <p>03 /</p>
04 /	05 /	06 /	<p>07 / ESTIU ALS PARCS BAILE Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS de 19 a 21 h Plaza Mediterránea</p>	08 /	09 /
11 /	12 /	13 /	<p>14 / ESTIU ALS PARCS BAILE Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS de 19 a 21 h Plaza Sagrada Família</p>	15 /	16 /
18 /	19 /	20 /	<p>21 / ESTIU ALS PARCS. BAILE Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS de 19 a 21 h. Plaza Catalunya</p> <p>ESTIU ALS PARCS. CINE 'CALL ME BY YOUR NAME' de 21 a 23 h. Plaza del Reloj</p>	22 /	23 /
25 /	26 /	27 /	<p>28 / ESTIU ALS PARCS BAILE Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS de 19 a 21 h Plaza Salzedera</p>	29 /	24 /
					30 /
					31 /