



Continuem amb l'experiència iniciada al juliol de ball i activitats esportives a les places de la ciutat –'Estiu a la fresca' (Sagrada Família, Pau Casals, Llatí, Rellotge i Xavier Valls), amb l'objectiu de fer-vos passar una estona inoblidable, movent el cos i fent vibrar l'ànima! També us oferim propostes de cinema familiar a l'aire lliure, actuacions de màgia i molt més sorpreses dins de la programació estiuenca.

Entre totes i tots, estem contribuint avançar cap a una Santa Coloma més cívica i segura, una ciutat per viure i convida en tranquil·litat! Fem-la possible!

Núria Parlon Gil. Alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

Programació

AGOST 2022



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

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

Espai de recursos per a les dones, innovació i economia feminista
 Més informació: Pg. Llorenç Serra, 64 / 93 462 40 92 / <https://laciiba.gramenet.cat/>

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

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

ACTIVITATS ENVELLIMENT 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 CENTRES CÍVICS

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

 @centrescivicscscg @centrescivicsantacoluma

 CENTRES CÍVICS

**CIUTAT UNIVERSITÀRIA.
UNIVERSITAT DE L'EXPERIÈNCIA (CURS 2022-2023)**

1) Programes universitaris cursos de les diferents facultats de la Universitat de Barcelona.

2) Activitats complementàries que permeten profunditzar en diferents aspectes relacionats amb els nostres programes universitaris. <https://www.experiencia.ub.edu/ca>

OFICINA DE LA GENT GRAN ACTIVA (GENERALITAT DE CATALUNYA)

CONSELLS DE SEGURETAT



Generalitat de Catalunya

mossos d'esquadra



gent gran segura

gente mayor segura



a casa
en el casa

a la porta en la puerta

- No obriu a desconeguts
No abraes a desconeguts
- Operaris d'empreses de serveis
Operarios de empresas de servicios
- Verifiqueu amb la companyia que els han enviat
Verifiquen con la compañía que los han enviado
- Demaneu-los la identificació
Pídanles su identificación

obres, bastides, esclases
obras, edificios, escuelas

- Compruebe que no se postice a casa vostra
Compruebe que no le piden acceso a su domicilio



abracades de desconeguts
abrazos de desconocidos

- ATENCIÓ: podem intentar robar-vos
ATENCIÓN: pueden querer robarle



al caixer o al banc
en el cajero o en el banco

- Retiru petites quantitats
Retire pequeñas cantidades
- Atenció amb persones sospitoses
Atención a personas sospechosas



al carrer
en la calle



desconfieu...

desconfi...

heu guanyat un viatge
ha ganado un viaje



enquesta telefònica
encuesta telefónica



us demanen una factura (àigua, llum, telèfon...) o veïns
os piden un recibo (agua, luz, teléfono...) o vecinos



Demanen diners per a una emergència
Piden dinero para una emergencia



Per gaudir-ne cal trucar a un telèfon 806 o 807
Para disfrutar de ello debe llamar a un teléfono 806 o 807

No faciliu dades personals
No facilite datos personales

Per aprofitar-se de les vostres dades personals
Para aprovecharse de sus datos personales

Us demanen una factura (àigua, llum, telèfon...) o veïns
os piden un recibo (agua, luz, teléfono...) o vecinos

i si sou víctima d'un delictes, truqueu al 112
y si es víctima de un delito, llame al 112



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



POP A FEIRA

INGREDIENTS

1 Pop congelat d'uns 3 kg.; 4 patates mitjanes gallegues o "cachelos"; aigua mineral; oli d'oliva verge extra; sal gruixuda (per salar després de cuit –emplatat); sal fina (per a la cocció); pebre vermell dolç; pebre vermell picant; 1 ceba; 4 claus; 2 alls aixafats; 2 fulles de llorer; 150 ml. vi blanc.

ELABORACIÓ

Rentar amb l'aigua corrent els tentacles del pop. Per altre banda, li donarem també volta al cap per netejar-la a més de treure-li la boca-dent amb l'aigua d'un ganivet, així com els seus ulls. Posarem en una marmita (olla alta) aigua abundant i un bon grapat de sal, més o menys 20-25 gr. per litre d'aigua i incorporarem la ceba sencera amb els claus punxats, així com els alls aixafats, el llorer, i el vi blanc fins a ebullició. Un cop trenqui a bullir haurem d'espantar al pop (submergint-lo diverses vegades agafant-lo fermament pel cap amb els dits en forma de ganxo) i procedirem a submergir-lo de 3 vegades. Observarem un ràpid canvi de color. Així com, un encavalcament dels tentacles; el deixem coure uns 60 minuts aproximadament en funció de la mida del pop. A mitja cocció aprofitarem per afegir les patates ben rentades i amb la pell fins que siguin cuites. L'emplatat més típic és disposar les rodanxes de patata en plats individuals de fusta i sobre elles els trossos de pop formant una capa. Abocar per sobre l'oli d'oliva, sal gruixuda i empolvorar amb una barreja de pebre vermell dolç amb una mica de picant.

Fons documental: l'Escola de Restauració (Grameimpuls). Recepta elaborada per a l'alumnat de la Casa d'oficis d'en Sabater

Programa d'activitats per a L'ENVELLIMENT ACTIU

AGOST 2022



penso



sento



actuo

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte / Diumenge
01 /	02 /	03 /	04 / ESTIU ALS PARCS. BALL I ACTIVITAT ESPORTIVA de 19 a 21 h - Pl. Pau Casals	05 /	06 / ESTIU ALS PARCS. TOT MÀGIA! de 19 a 20 h - Pl. Mediterrània
					07 /
08 /	09 /	10 /	11 / ESTIU ALS PARCS. BALL I ACTIVITAT ESPORTIVA de 19 a 21 h - Pl. Llatí	12 /	13 /
					14 /
15 /	16 /	17 /	18 /	19 / ESTIU ALS PARCS. BALL I ACTIVITAT ESPORTIVA de 19 a 21 h - Pl. Relotge	20 /
					21 /
22 /	23 /	24 /	25 / ESTIU ALS PARCS. BALL I ACTIVITAT ESPORTIVA de 19 a 21 h - Pl. Xavier Valls	26 / ESTIU ALS PARCS. "NO ESTAMOS LOCOS..." de 19 a 20 h - Pl. Sagrada Família	27 /
				ESTIU ALS PARCS. CINEMA "LA FAMILIA BÉLIER" 22 h - Pl. Xavier Valls	28 /
29 /	30 /	31 /			EXPOSICIÓ DONES QUE HAN FET HISTÒRIA Fins el 30/09 La CIBA (P. Lorenzo Serra, 64)