



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



**VUELVE NUESTRA FIESTA MAYOR DE VERANO:
¡DISFRUTÉMOSELA CON ILUSIÓN, CIVISMO
Y BUENA CONVIVENCIA!**

Empezamos un mes de septiembre cargado de ilusiones renovadas y un programa de Fiesta Mayor de Verano que vuelve a ocupar nuestras calles y plazas con la máxima ilusión y apelando al civismo de todas y todos, para poder disfrutar de las actividades previstas sin descuidar la estima y el cuidado de nuestra ciudad, responsabilidad de todas y de todos.

Hemos preparado propuestas que espero y deseo sean de vuestro agrado, organizadas con mucho cariño y que han contado con la implicación del tejido asociativo de la ciudad, con el objetivo hacerlos vivir grandes momentos de felicidad y disfrute.

En este marco festivo hemos previsto propuestas especialmente pensadas para la gente de 65 años o más activa, para bailar y pasar ratos inolvidables. Empezando por la Compañía Flamenca Sensaciones, el tradicional *playback* de Los Jóvenes de la Tercera Edad, pasando por la migada popular en el parque de Europa, el vermut de Fiesta Mayor con la Cobla Orquestra Selvatana, el tradicional concierto de las Havaneras, el Recital Poético, y no podía faltar el baile con los hits del verano en los Jardines de Can Roig i Torres.

En septiembre también reanudamos los bailes para la tercera edad en diferentes equipamientos de la ciudad, así como la nueva programación de los centros cívicos y casales municipales. También vuelve el programa de actividades físicas –desde los bailes en línea, marcha nórdica, Taichí, yoga y la gimnasia de mantenimiento. Todo ello para que podáis disfrutar de una Santa Coloma festiva y muy activa, a partir de una amplia oferta de propuestas y actividades que responden a vuestros intereses y necesidades.

¡Os deseo un septiembre repleto de ambiente festivo, de nuevos y saludables propósitos y propuestas que seguro os ayudarán a cuidar el cuerpo y la mente!

Núria Parlon Gil.

Alcaldesa de Santa Coloma de Gramenet

Enwelliment ACTIVO

Programación SEPTIEMBRE 2022



CENTROS CÍVICOS Y CASALES
Inscripciones a talleres culturales-otoño, 8 al 19/09 en www.tallerescggramenet.com

Ciudad Universitaria
UNIVERSIDAD DE LA EXPERIENCIA (2022-23): <https://www.experiencia.ub.edu/ca/>
Más info: GV, Corts Catalanes, 582 / 93 403 11 10 / experienciainformacio@ub.edu

Lunes, 05/09
18 h - **Recital Poético**. Can Sistère.
19 h - **Baile Personas Mayores** (hits del Verano). Jardines Can Roig i Torres
19 h - **Audición de sardanas** con la Cobla Bisbal Jove
21.45 h - **Piromusical**. Parque Can Zam

Domingo, 04/09
12 h - **Migada Popular**. Pèrgola del parque Europa
12 h - **Vermut Fiesta Mayor** con la Cobla Orquestra Selvatana. E. Pl. Pau Casals
19 h - **Santabarbara**. Pl. de la Vila
20 h - **Los Diablos**. Pl. de la Vila
22 h - **Concierto de Havaneras**. Pl. de la Vila

Sábado, 03/09
9 h - **Carrera Popular de Atletismo** de Fiesta Mayor.
9 a 13 h - **Torneo de Petanca mix** de Fiesta Mayor.
12.30 h - **Compañía Flamenca Sensaciones**. Entoldado Pl. Pau Casals
18 h - **Playback Jóvenes de la 3ª edad**. Auditorio Can Roig
18 h - **Inauguración exposición "Humans, més humans"**. Can Sistère.
20 h - **Inauguración exposición "Donat'm cordat"**. M. T. Balldovina (hasta 20/11/22)
22 h - **Se'n fa una y Ameba Folk**. Jardines de Can Roig i Torres
22 h - **Concierto Suu y Andrea Mottis**. Entoldado Pl. Pau Casals

ESPECIAL PROGRAMACIÓN FIESTA MAYOR DE VERANO

Se reanuda el calendario de bailes, el 1er día de baile en septiembre: 10/09 en C.C. Fondo. 11/09 en C.C. Oliveras y Central Escénica. Y 18/09 en C.C. Singuerlin.
Es necesaria reserva entrada en <https://grameticket.cat/>
Para ayudar en la gestión telemática, se han habilitado los talleres presenciales, el horario es de 10 a 12 h (mañanas), en Central Escénica, miércoles y viernes (7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 y 30/09); o en Cívico Singuerlin, jueves (8, 15, 22 y 29/09).

VUELVEN LOS BAILES PARA LAS PERSONAS MAYORES ACTIVAS

datos de interés

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



ACTIVIDADES LA CIBA
Espacio recursos para las mujeres, innovación y Economía feminista
Más información: <https://laciba.gramenet.cat/>

ACTIVIDADES AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA

Más información:
c. Sant Josep, 20 (martes de 11 a 13 h) / 697 669 654 / aulagramenet@gmail.com

ACTIVIDADES CULTURALES
Bibliotecas, Museo Torre Balldovina, Centro de Arte Can Sistère, Teatro Sagarra y Auditorio Can Roig i Torres.
<https://www.gramenet.cat/ajuntament/arees-municipals/cultura-esports-cooperacio-i-turisme/>



Más información:
www.youtube.com/canalgramenet
www.gramenet.cat/enwellimentactiu
enwellimentactiu@gramenet.cat



ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES ACTIVAS

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

OFICINA DE LA GENT GRAN ACTIVA (Generalitat de Catalunya)

Podéis consultar la programación en:
<https://www.gramenet.cat/centres-civics/>
@centrescivicsantacoloma @centrescivicscg

ACTIVIDADES CENTROS CÍVICOS

Bailes en línea, Yoga, Marcha Nórdica, Taichí y Gimnasia de mantenimiento. 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](mailto:Polideportivo Nuevo (c/Jacinto Verdaguer, 22-24) / 93 386 76 08) (con cita previa) / esports@gramenet.cat

ACTIVIDADES DEPORTIVAS



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



MIGAS CON CHORIZO, JAMÓN Y HUEVO ESCALFADO

INGREDIENTES (para 4 personas)

300 gr. Pan tipo candeal; 100 ml. agua; 150 gr. chorizo fresco; 150 gr. panceta; 5 dientes de ajo; ½ cucharadas de pimentón dulce de la vera; sal; 4 huevos; 4 lonchas jamón serrano. Opcional: se le puede poner cebolla, pimientos (rojo, verde).

ELABORACIÓN

Desmigamos el pan en trozos pequeños, extendemos en una fuente amplia y dejamos secar 24 h. (aprovechamiento de pan duro). Al día siguiente salpicamos con el agua, mezclada con un pellizco de sal. Tapamos con un paño húmedo y dejamos reposar 10 m. (para no humedecerlo en exceso). Mientras tanto cortamos la panceta en trocitos y el chorizo en rodajas. Calentamos un par de cucharadas de aceite en una sartén y sofreímos ligeramente ambos. Retiramos y reservamos. En la grasa que han soltado la panceta y el chorizo rehogamos todo (cebolla, pimientos, etc..., los ajos enteros y con piel), y seguidamente las migas de pan humedecidas. Removemos sin parar durante 20 m. a fuego medio-bajo, para que las migas se impregnen bien de la grasa y el aroma de los ajos al tiempo que se van secando. Añadimos la panceta y el chorizo, espolvoreamos con el pimentón, removemos e, inmediatamente, retiramos del fuego. Freímos los huevos o si se desea hacerlos escalfados (cascar cada huevo sobre un pequeño bol cubierto de papel film engrasado ponerle una pizca de sal y cerrar el papel film con un nudo. Cocinar los huevos en agua hirviendo de 3-4 m. Parar la cocción con agua fría y retirar los huevos del papel. Pasar a emplatar trocear el jamón y saltearlo (horno) hasta que quede crujiente. Pasarlo por el mortero hasta obtener textura arenosa. Calentar las migas, servir las con el huevo escalfado por encima y espolvorear con jamón.

*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

SEPTIEMBRE 2022



PIENSO



SIENTO



ACTÚO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado/Domingo
EXPOSICIÓN DONA'M CORDA 03/09 - 20 H INAUGURACIÓN Museu Torre Balldovina (hasta 20/11/22)	FIESTA MAYOR DE VERANO 04/09 - PL. DE LA VILA 19 H. SANTABÁRBARA 20 H. LOS DIABLOS 22 H. CONCIERTO DE HABANERAS		01 / INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MAYORES (CURSO 2022-23)	02 /	03 / FIESTA MAYOR. PLAYBACK JÓVENES DE LA 3ª EDAD 18 H - AUDITORIO Can Roig 04 / FIESTA MAYOR. MIGADA POPULAR 12 H - PÉRGOLA DEL PARQUE EUROPA
05 / FIESTA MAYOR DE VERANO RECITAL POÉTICO 18 H - Can Sisteré DUO TIBET 19 H - Jardines Can Roig i Torres	06 /	07 /	08 /	09 /	10 / BAILE 17 H - Centro Cívico Fondo 11 / BAILE 17 H - C.C. Singuerlín y Central Escénica
12 /	13 /	14 /	15 /	16 /	17 / BAILE 17 H - Centro Cívico Fondo 18 / BAILE 17 H - C.C. Singuerlín y Central Escénica
19 /	20 /	21 /	22 /	23 /	24 / BAILE 17 H - Centro Cívico Fondo 25 / BAILE 17 H - C.C. Singuerlín y Central Escénica
26 / EMPIEZAN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS: BAILE EN LÍNEA, MARCHA NÓRDICA, TAICHÍ, YOGA Y GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	27 /	28 /	29 /	30 /	