



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Santa Coloma
és vida!



PER UNA SANTA COLOMA
QUE ESCOLTA I ACOMPANYA
LA GENT GRAN

La nostra estimada Santa Coloma torna a omplir-se de vida i activitats organitzades per l'Ajuntament amb la col·laboració de les entitats i ciutadania. Les places, carrers, parcs i espais públics han bategat força aquest estiu i ara ho veurem també dins els equipaments de la ciutat, casals i centres cívics, que han tornat a obrir portes amb una programació interessant i adaptada als vostres interessos. Per estar actius, cos i ment, i passar una estona agradable, teniu moltes propostes a les vostres mans!

Aquest octubre és un mes molt especial. El comencem amb la celebració mundial del Dia Internacional de la Gent Gran, l'1 d'octubre. A la nostra ciutat hem previst un ampli programa que es desenvoluparà diferents dies i a diferents equipaments de la ciutat, amb tallers, clubs de lectura i on farem valdre el talent de la gent gran. Són propostes d'actes per activar el cos i la ment, emmarcades en un mes dedicat a fer un reconeixement a la contribució de totes i tots vosaltres.

Volem convertir Santa Coloma en 'Ciutat Amiga de la Gent Gran' i anem per bon camí. Valorem que atendre el vostre oci i el temps de lleure és també un aspecte cabdal per garantir el vostre benestar. Per això tenim en marxa el 'Programa d'Envelliment Actiu', a més de tots els serveis d'atenció que us oferim, des de l'Ajuntament de Santa Coloma. Un dels projectes que us donarem a conèixer aquest mes es "Sempre acompanyats", amb una visita guiada i presentació d'aquesta important iniciativa per donar-vos suport a l'hora de combatre la soledat.

Gaudiu de les propostes que us presentem en aquests calendari, dels projectes compartits i d'un mes dedicat a les persones majors de 65 anys. Gràcies per la vostra contribució a millorar Santa Coloma i a millorar la nostra societat!

Núria Parlon Gil. Alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

Envelliment ACTIU

Programació OCTUBRE 2022



ACTIVITATS PARTICIPACIÓ - POMPEULAB

Més informació: pompeulab@gramenet.cat

ACTIVITATS PUNT DEL VOLUNTARIAT

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

ACTIVITATS LA CIBA

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

ACTIVITATS AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA

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

ACTIVITATS CULTURA

Podem consultar informació de Biblioteques, Museu Torre Balldovina, Centre d'Art Can Sisere, Teatre Sagarra i Auditori Can Roig i Torres a: <https://www.gramenet.cat/>

[ajuntament/arees-municipals/cultura-esports-cooperacio-i-turisme/](https://www.gramenet.cat/)

ACTIVITATS ENVELLIMENT ACTIU

Més informació a www.gramenet.cat/envellimentactiu o al Canal YouTube (Envelliment Actiu) www.youtube.com/canalgramenet

Més informació a: envellimentactiu@gramenet.cat

ACTIVITATS CENTRES CÍVICS

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

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

ACTIVITATS ESPORTS

Programa "Activitats físiques per a persones grans" (Balls en línia; loga; Marxa Nòrdica; Tai-Xi; Gimnàstica de manteniment)
Més informació: Poliesportiu Nou (c/ Jacinto Verdaguer 22-24) / 93 386 76 08 / esports@gramenet.cat

BUSQUEM TALENTS SENIOR A SANTA COLOMA DE GRAMENET

Busquem persones de 60 anys o més i tenim un talent (cantar, escriure, ballar, dibuixar, cuinar...) posat en contacte amb nosaltres, emplenant la butlleta que trobaràs als centres cívics/Municipals, del 1 al 30 d'octubre). La primera setmana de novembre contactarem amb les persones seleccionades per celebrar la NIT DE TALENTS SENIORS (Dj. 17/10, de 17 a 19 h, al Teatre Sagarra). Us animem a participar!

PODEU GAUDIR DEL CLUB DE LECTURA A LES BIBLIOTECES

Què és? La lectura es gaudeix i s'aprofita molt millor si es fa en grup, ja que totes les persones que hi participen poden aprendre i copsar nous matissos amb les impressions de la resta de participants. Aquest grup llegirà un mateix llibre i, en acabar, es reuniran per comentar-lo i intercanviar punts de vista. **Com funciona?** Si us agrada la lectura i esteu interessats en participar-hi, us convidem a fer la inscripció a la biblioteca que us vagi millor: els us proporcionaran els exemplars i l'espai on us podreu reunir un cop al mes per a comentar, amb l'ajut d'un moderador/a, l'obra que prèviament us hauran lliurat.

TORNEN LES TUTORIES INFORMÀTIQUES AL POMPEULAB

Club Senior. Els dilluns al Centre Pompeulab es torna a fer sessions d'apoderament en les noves tecnologies de la comunicació per a la gent gran. Grups de tres persones com a màxim amb un tutor/a per atendre les vostres necessitats i formar-vos en els eines bàsiques de la informàtica.

TALLER DE MANUALITATS PER A PERSONES GRANS ALS C. CÍVICS I CASALS

Encara que queden places lliures per als tallers de manualitats per a jubilats i pensionistes als diferents Centres Cívics i Casals de la ciutat.
Inscripcions a: Casal Safarejos (Av. Generalitat, 222); CC Can Franquesa (C/ Menorca s/n); Casal Guinardera (C/ Milion, 28); Casal Oliveres (C/ Pep Ventura, 1-3); Casal Riu Nord (C/ Safarejos 1-3); CC Fondo (C/Wagner, 19).

(*) Per poder realitzar la visita guiada es necessària inscripció prèvia a: <https://grameneticat.org/> o presencialment a la Central Escènica (Av. Francesc Macià, 41), els dies 28 i 30/09, de 10 a 12 h.

- De 09.30 a 10.30 h. **Master Class Gimnàstica.** Plaça de la Vila.
- De 10 a 13 h. **Visita Centre Enoturístic i Arqueològic Vallmora(*).**
- Lloc de sortida: Metro Ll-SGC
- De 10.30 a 13.30 h. **Presentació programa "Sempre Acompanyats".** Plaça de la Vila.

Dissabte, 01/10/22

- De 10 a 12.45 h. **Conferències al voltant de l'Envelliment** (l'orgull de fer-se gran i el desig d'envel·lir, aspectes legals, jubilació i estil de vida saludable). Biblioteca Singuerlin.
- De 17 a 17.45 h. **Experiència Consell G.G. Anoa i Consell GG SCG.** Biblioteca Singuerlin.

Divendres, 30/09/22

Per celebrar el Dia Internacional de les Persones Grans (1 d'octubre), hem escollit una programació molt diversa que tindrà lloc els dies 30 de setembre i 1 d'octubre: Conferències, visita guiada*, presentació del programa "Sempre Acompanyats".

CELEBRACIÓ DIA INTERNACIONAL DE LES PERSONES GRANS (1 oct.)

Jades d'interès



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

JARRET D'ANYELL ROSTIT

Ingredients: 2 u. de Jarret d'anyell d'Aragó, 2 u. de patates, 1 l. de brou de carn (reduït). **Elaboració:** En una safata apta per al forn, tirem un bon raig d'oli d'oliva verge extra. Pelem i tallem les patates a rodanxes de mida mitjana i les col·loquem sobre l'oli. Preescalfem el forn a 130°C. A la reixeta del forn, col·loquem els dos jarrets d'anyell d'Aragó, untats lleugerament amb mantega o amb oli d'oliva i assaonats lleugerament. Posem la safata de forn amb les patates més avall perquè reculli els sucus que deixi caure el xai en rostir-se. Mentrestant es cuina el jarret d'anyell, posem el brou de carn a reduir a foc viu fins a obtenir una salsa espessa, gairebé cremosa, una demi-glace amb què anirem envernissant l'anyell cada quinze minuts, fent mitja volta cada vegada. Servim els jarrets entrellaçant un sobre un altre i col·locats sobre les patates, afegint més salsa demi-glace sobre el conjunt.

SALSA DEMI-GLACE

Ingredients: Ossos de vedella (genoll, espinada, ...). Mirepoix de ceba, api, pastanaga, porro i tomàquet, farina, vi negre, aigua i sal. **Elaboració:** Introduïm els ossos en una bresena-safata i els posem a enforar a 210-220°C.; Afegim pastanaga i el doble de ceba, api, porro i tomàquet. Introduïm al forn durant uns 10', fins que les verdures estiguin cuites i els ossos ben daurats. Traiem la bresena del forn i introduïm els ossos i les verdures a la cassola. A continuació, hi afegim un rajolí de vi negre i deixem que es redueixi a la meitat. Quan ja ha deixat anar tot, posem la cassola al foc, afegim l'aigua suficient per cobrir els ossos i una mica més. Quan arribi al punt d'ebullició el posem al mínim i traïem l'escuma que es forma a la superfície i el deixarem coure durant 4-4.30 h. Durant aquest temps vigilarem (treure l'escuma que va sortint i si va perdent aigua afegir-ne, però mai més del líquid amb què hem iniciat la cocció). Transcorregut aquest temps colarem i posarem a foc màxim perquè arrenqui a bullir i redueixi fins a la meitat.

Fons documental: l'Escola de Restauració (Grameimpuls)

Programa d'activitats per a L'ENVELLIMENT ACTIU

OCTUBRE 2022



PENSO



SENTO



ACTUO

Dilluns

EXPOSICIÓ

PARC DE LA SERRALADA DE MARINA

De l'1 al 31/10/ 2022
Exposició Itinerant
a l'ENTRADA DE LA BIBLIOTECA



Dimarts

BALLS EN LÍNIA

Dl i dx, de 10 a 12 h (2 grups)
Dm i dj, de 10.30 a 11.30 h
> Poliesportiu Raval

TAITXÍ

Dm i dj, de 9.15 a 10.15 h > P. Nou

MARXA NÒRDICA

Dm, de 16 a 18 h (1 grup) > P. Nou

IOGA

Dl i dx, de 9.30 a 11.30 h > P. Nou



Dimecres

BALLS GENT GRAN (*)

CC Fondo > Dissabtes 8, 15, 22 i 29 d'octubre (de 17 a 20 h)

CC Singuerlín > Diumenges 19 i 23 d'octubre (de 17 a 20 h)

CC Oliveras > Diumenges 16 i 30 d'octubre (de 17 a 20 h)

Gimnàs Escola Torre B. > Diumenges 9, 16, 23 i 30 d'octubre (de 17 a 20 h)



Dijous

06 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ
(consultar horaris)



Divendres

07 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
(consultar horaris)



Dissabte / Diumenge

01 /

DIA INTERNACIONAL PERSONES D'EDAT

11 h - Mas Fonollar

Més info a: www.gramenet.cat

02 /

03 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA
(consultar horaris)



04 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / MARXA NÒRDICA/ TAITXÍ
(consultar horaris)



05 /

L'ÒPERA VIENESA: LA DIVERTIDA HISTÒRIA DEL RATPENAT DE J. STRAUSS

17.15 h - Biblioteca de Singuerlín

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA
(consultar horaris)



06 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ
(consultar horaris)



07 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
(consultar horaris)



08 /

09 /



10 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA
(consultar horaris)



11 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / MARXA NÒRDICA/ TAITXÍ
(consultar horaris)



12 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA
(consultar horaris)



13 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ
(consultar horaris)



14 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
(consultar horaris)



15 /

16 /

17 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA
(consultar horaris)



18 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / MARXA NÒRDICA/ TAITXÍ
(consultar horaris)



19 /

L'ART DE LA FICCIÓ ENTRE L'OFICI I EL MISTERI

17.30 h - M. Torre Balldovina

L'AJUNTAMENT AL MEU ABAST. COM FER GESTIONS ELECTRÒNIQUES

17.30 h - Pompeu Lab
Necessària inscripció prèvia



20 /

MOSTRA DE CINEMA DE TERROR

Del 20 al 23/10 - Pompeu Lab.

Necessària inscripció prèvia

Més info a: www.gramenet.cat

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ
(consultar horaris)



21 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
(consultar horaris)



22 /

23 /

24 / 31

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA
(consultar horaris)



25 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / MARXA NÒRDICA/ TAITXÍ
(consultar horaris)



26 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / IOGA
(consultar horaris)



27 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
/ BALLS EN LÍNIA / TAITXÍ
(consultar horaris)



28 /

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
(consultar horaris)



29 /

30 /



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

(*) LES RESERVES PELS BALLS GENT GRAN ES PODEN FER A: <https://grameticket.cat/>
O també a la C. Escènica els dx. i dv. (de 10 a 12 h) i al CC Singuerlín dj. (de 10 a 12 h)