



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Santa Coloma
és vida!

Envelliment ACTIV



**POR LA SANTA COLOMA QUE CUIDA
Y RECONOCE EL TALENTO
DE NUESTROS MAYORES**

Este mes de noviembre ponemos en marcha diferentes programas dirigidos a las personas de 65 años y más, en el marco del modelo de 'ciudad que cuida', en el que seguimos avanzando a buen paso. Hablamos de la Santa Coloma que da apoyo a las personas en las diferentes etapas de la vida, a partir de diferentes ejes de actuación: la promoción de hábitos de vida saludables, el impulso de iniciativas para favorecer la autonomía, la puesta en valor de la experiencia y talento de nuestros mayores, y los proyectos para combatir la soledad.

En la línea de poner en valor la experiencia y el saber hacer de nuestros mayores, el próximo 17 de noviembre celebraremos en el Teatro Sagarra la 'Tarde de Talentos Seniors', el inicio de un proyecto para dar visibilidad al potencial de las personas con 65 años y más de nuestra ciudad, y para incentivar acciones y actividades que os puedan ayudar a un desarrollo de vida saludable. Queremos también romper estereotipos que seguro estáis cansados/as de escuchar sobre la gente mayor y haceros un especial reconocimiento, en forma de premios, a partir de diferentes categorías –Deportiva, Artística, Naturista, Tradicional y Especial.

Ponemos en marcha también la 'Guía de los aparatos de gimnasia de los parques', que presentaremos el 22 de noviembre en el Museo Torre Balldovina, otro recurso que os va a ayudar a manteneros en forma al aire libre y a conocer todos los espacios en los que hemos instalado estos dispositivos. Seguiremos desplegando todos aquellos recursos e iniciativas necesarias para fomentar vuestro bienestar y calidad de vida. Por una Santa Coloma que cuida y que está orgullosa de la contribución de nuestros mayores.

¡Santa Coloma es vida!

Núria Parlon Gil.
Alcaldesa de Santa Coloma de Gramenet



ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Más información: Polideportivo Nuevo (c. Jacinto Verdaguer 22-24)
/ 93 386 76 08 / esports@gramenet.cat



ACTIVIDADES PARA PERSONAS MAYORES ACTIVAS



www.youtube.com/canalgramenet
www.gramenet.cat/envellimentactiu
envellimentactiu@gramenet.cat



ACTIVIDADES CENTROS CÍVICOS

Más información: <https://www.gramenet.cat/centrescivics/>



@centrescivicsantacoloma



@centrescivicscg



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 CIUDAD UNIVERSITARIA

Universidad de la Experiencia (curso'22-23): <https://www.experiencia.ub.edu/ca/>
Más info: GV de les Corts Catalanes, 582 / 93 403 11 10/
experiencia.informacio@ub.edu

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

ACTIVIDADES PARTICIPACIÓN - POMPEULAB

Más información: pompeulab@gramenet.cat

ACTIVIDADES AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA

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

Datos de interés

BAILES DE LAS PERSONAS MAYORES

Para acudir a los bailes se puede hacer la reserva gratuita de entrada en <https://grameticket.cat/>. Para ayudar en la gestión telemática de los bailes, se han habilitado los talleres presenciales, de 10 a 12 h: en Central Escénica, los miércoles y viernes; y en C Cívico Singuerlin los jueves.

TARDE DE TALENTOS SENIOR

El día 17 de noviembre de 2022, a las 17 h., en el teatro Sagarra, tendrá lugar la celebración "Tarde de Talentos Seniors", con este acto se hace un homenaje a las personas mayores con sus talentos/habilidades en: cocina, canto, horticultura, música, poesía, ... Se busca el reconocimiento y visibilidad de las personas de edad, que tienen y quieren tener un envejecimiento activo y saludable.

¡Os esperamos a todos/as!

Para reservar entrada gratuita en: <https://grameticket.cat/> o presencialmente en C. Escénica (Av. Francesc Macia, 41), miércoles y viernes, de 10 a 12 h.

FITI

El festival FITI es una plataforma que permite a compañías artísticas inclusivas dar visibilidad a sus creaciones dentro del marco de las artes escénicas del estado español y extranjero. Este festival es una oportunidad para cambiar las miradas, las percepciones y los prejuicios de la sociedad entorno a una realidad alejada, o puede ser desconocida. Los días 24, 25, 26, 27/nov. en Teatro Sagarra. Consultar programa:

https://www.fiti.cat/images/Graelles/GRAELLA_PROGRAMACIO_FITI_2022.pdf

GUÍA DE LOS APARATOS DE GIMNASIA DE LOS PARQUES

El día 22 de noviembre, en la sala del Museo Torre Balldovina se llevara a cabo la conferencia a cargo de Victor Alabat (IRITEB) relacionada con las personas mayores y el estado físico, así como, se hará la presentación de la guía orientativa pensada para acompañar el uso de los aparatos de gimnasia a personas a partir de los 60 años y hasta que el cuerpo nos permita hacer uso. Recomendamos hacerlos durante 15 minutos cada dos días y caminar media hora al día, para mejorar físicamente.

'L'ALTAVEU' (serie que pone imágenes al envejecimiento activo)

"L'Altaveu" es una serie en capítulos que muestra de que forma contribuyen las relaciones intergeneracionales en esta etapa vital impulsados por la Oficina de la Gent Gran Activa de la Generalitat de Catalunya. Podéis ver todos los capítulos emitidos en Fibracat TV a la carta: <https://www.fibracattv.cat/a-la-carta/laltaveu/>



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



FABADA ASTURIANA

INGREDIENTES (para 4 personas)

450 gr. de Habas de la Granja. 250 gr. de cebolla. 2 u. de dientes de ajo. 2 u. chorizo asturiano. 2u. morcilla negra asturiana. 200 gr. lacón salado. 200 gr. tocino. 1 hoja laurel. 45 gr. aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN

La noche anterior dejar las habas a remojo en un recipiente grande pues crecen bastante, por otro lado, en otro bol pondremos a desalar el lacón.

Al día siguiente echamos las habas en una olla de fondo grueso, añadiremos los dientes de ajo, la cebolla entera pelada, el aceite de oliva y la hoja de laurel, cubriremos con agua, mejor mineral, hasta dos dedos por encima de las fabes, dejando que lleguen en su punto de ebullición y cortando la cocción con un chorro de agua fría. Esto se conoce como "asustar las fabes", la operación que repetireis durante la cocción dos veces más y añadir toda la carne a la olla donde se cuecen las habas (en caso que os importe el exceso de grasa, en otra olla pequeña hervir por separado la carne una vez asustadas). Tienen que cocer a fuego mediano-bajo durante 2 horas aprox., sacando la espuma si fuera necesario y observante que no se queden sin agua (en caso de ser así, vais añadiendo pequeñas cantidades de agua caliente).

Justo cuando las habas ya están cocidas, comprobar de sal, en el momento de servir, separar la carne a trozos en un plato, se puede retirar la cebolla y los dientes de ajo con algunas fabes y triturarlas para dale espesor al guiso.

*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

NOVIEMBRE 2022



PIENSO



SIENTO



ACTÚO

Lunes

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO
De lunes a viernes
(consultar lugar/horario)

BAILE EN LÍNEA
Lu. y mi., de 10 a 12 h (2 grupos)
Mar. y ju., de 10.30 a 11.30 h
> Pabellón Raval

07 /
EXPOSICIÓN
'EL MURO DEL PAM'
18.30 h - PompeuLab

14 /

21 /

28 /

Martes

01 /

08 /

15 /

22 /

29 /

Miércoles

02 /
CONFERENCIA 'DEL GEST A LA PARAULA. LLENGUATGE I COMUNICACIÓ EN GRANS SIMIS'
17.30 h - Museo T. Balldovina

09 /
CONFERENCIA 'EL BILINGÜISME I LES SEVES CONSEQUÈNCIES PSICOLINGÜÍSTIQUES'
17.30 h - Museo T. Balldovina

16 /
CONFERENCIA 'ARRÍTMIES CARDÍACQUES: LA FIBRILLACIÓ AURICULAR, VERITABLEMENT L'EPIDÈMIA DEL SEGLE XXI'
17.30 h - Museo T. Balldovina

23 /
ACTUACIÓN
'LOS JOVENES DE LA 3A EDAD'
17 h - Museo T. Balldovina
Organizado por Casal Albert Francàs

CONFERENCIA 'ROBÒTICA. NEUROROBÒTICA. ELS REPTES DE LA ROBÒTICA ASSISTENCIAL'
17.30 h - Museo T. Balldovina

30 /
CONFERENCIA 'RESIDÈNCIA PER A LA GENT GRAN. PASSAT, PRESENT I FUTUR'
17.30 h - Museo T. Balldovina

Jueves

03 /
RECITAL POÉTICO
'EL PODER DE LA PARAULA LILA'
17.30 h - La CIBA

10 /

17 /
TARDE DE TALENTOS SENIORS (*)
17 h - Teatre Sagarra

24 /

TAICHÍ
Ma. y ju., de 9.15 a 10.15 h
> P. Nou

MARCHA NÓRDICA
Ma., de 16 a 18 h (1 grup)
> P. Nou

YOGA
Lun. y mi., de 9.30 a 11.30 h
> P. Nou

Viernes

04 /

11 /
FUSIÓN CINE Y GATRONOMIA
'SOPARS DE CINE: BELLA ITÀLIA'
19 h - PompeuLab

18 /

25 /

BAILES GENT GRAN de 17 a 20 h

CC Fondo > Sábados
CC Singuerlín y Gimnasio Escuela Torre Balldovina > Domingos
CC Oliveras > Domingos 13 y 27

Sábado/Domingo

05 /
ESPECTÁCULO POÉTICO
'NEDO BLAU'
18 h - La CIBA

12 /

19 /
THINKING LAB DE MEMORIA HISTÓRICA
'EN EL CAFÉ DE CHINITAS...'
11 h - PompeuLab

26 /

EXPOSICIÓN JOAN TRIADÚ A LA CIUTAT DELS LLIBRES
Del 2 al 25/11
Biblioteca Singuerlín

* PARA RESERVAR ENTRADA GRATUITA EN 'TARDE DE TALENTOS SENIOR': [HTTPS://GRAMETICKET.CAT/](https://grameticket.cat/) O PRESENCIALMENTE EN C. ESCÈNICA (AV. FRANCESC MACIÀ, 41), MIÉRCOLES Y VIERNES, DE 10 A 12 H

+ Más información 'Paraula de Santa Coloma': https://www.gramenet.cat/fileadmin/Files/Ajuntament/cultura/Paraula_2020