



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Santa Coloma
és vida!



**SEMPRE AL VOSTRE COSTAT:
PER UN DESEMBRE PLE D'INICIATIVES
A LA SANTA COLOMA QUE CUIDA!**

La nostra ciutat ja llueix ben maca amb aquest esperit prenadalenç que il·lumina els carrers i les places, i que ha suposat l'inici d'un ampli programa d'activitats que hem programat al desembre per celebrar la Festa Major d'Hivern. Teniu un bon ventall de propostes perquè pugueu activar el cos i la ment, i també de celebracions per a la solidaritat i el civisme. Volem que us sentiu bé i aprofiteu el temps de lleure per gaudir de tot allò que la ciutat us ofereix, que és molt!

Santa Coloma s'afegeix a la celebració del 5 de desembre, Dia Internacional del Voluntariat, amb un especial reconeixement a totes aquelles persones que destinen el seu temps als colomencs i les colomenques que més ho necessiten, a través de les entitats i associacions que formen el Punt del Voluntariat. Actualment, ja són 35 les entitats que col·laboren de manera desinteressada en 130 projectes de ciutat que ben segur estan canviant les vides de moltes persones. Gràcies per la vostra important tasca altruista. Sou un orgull per a Santa Coloma!

Les propostes d'aquest calendari vénen impregnades de l'esperit nadalenc i estan organitzades amb molta il·lusió, gràcies al treball conjunt de diferents departaments de l'Ajuntament. Teniu diferents cites imprescindibles, a les biblioteques de la ciutat, als equipaments esportius, als centres cívics i al Pompeu Lab! Gaudiu d'un mes dedicats a vosaltres i gaudiu de la Santa Coloma que us cuida i es preocupa pel vostre benestar. Sempre al vostre costat, fent-vos suport, ara i sempre!

Aprofiteu aquestes línies per desitjar-vos bones festes i un 2022 carregat de salut i bons desitjos per a totes i tots!

Núria Parlon Gil. Alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

Envel·liment ACTIU

Programació Desembre 2022



ACTIVITATS ESPORTS

Més informació: Poliesportiu Nou (c/ Jacinto Verdaguer 22-24) / 93 386 76 08 / esports@gramenet.cat

ACTIVITATS CENTRES CÍVICS

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

@centrescivicsantacoloma @centrescivicscg

ACTIVITATS ENVEL·LIMENT 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 CULTURA

Podeu consultar informació de Biblioteques, Museu Torre Balldovina, Centre d'Art Can Sisteré, Teatre Sagarra i Auditori Can Roig i Torres a: <https://www.gramenet.cat/ajuntament/arees-municipals/cultura-esports-cooperacio-i-turisme/>

ACTIVITATS AULA D'EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA

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

ACTIVITATS LA CIBA

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

ACTIVITATS PUNT DEL VOLUNTARIAT

Durant tot l'any promocionem accions de voluntariat amb diferents projectes.
Més informació: 646 058 979 / puntvoluntariat@gramenet.cat

ACTIVITATS PARTICIPACIÓ - POMPEULAB

Més informació: pompeulab@gramenet.cat

ACTIVITATS CIUTAT UNIVERSITÀRIA

Universitat de la Experiència (curs'22-23): <https://www.experiencia.ub.edu/ca/>
Més informació: GV. de les Corts Catalanes, 582/ 93 403 11 10/
experiencia.información@ub.edu

Dades d'interès

PUNT DEL VOLUNTARIAT

El dia 5 de desembre és el Dia Internacional del voluntari i des del Punt del Voluntariat s'organitzen accions per donar reconeixement i visibilitat a les accions que es duen a terme al llarg de tot l'any. Algunes accions importants:

► **Guia del voluntariat 2022** > https://www.gramenet.cat/fileadmin/Files/Ajuntament/PuntVoluntariat/Agenda2022/AGENDA_DEL_VOLUNTARIAT_2022.pdf

► **Formació gratuïta per a persones voluntàries.**
Per a inscripció o més informació: 646 058 979 / puntvoluntariat@gramenet.cat

LA BIBLIOTECA ET PORTA ELS LLIBRES A CASA!

Si teniu mobilitat reduïda o dificultats per venir a la Biblioteca. Contacta i et portaran a casa els llibres i les revistes que sol·licitis!

► Truca al telèfon 93 466 15 51 o escriu a b.sta.colomag.c@diba.cat

CONSELLS DE SEGURETAT AL CAIXER I A L'OFICINA BANCÀRIA

L'Oficina de Relacions amb la comunitat dels Mossos d'Esquadra de Santa Coloma de Gramenet, ens proposa unes pautes d'actuació quant treiem diners, especialment si coincideix amb el cobrament de les pagues extraordinàries:

► És convenient que porteu la bossa de mà creuada al davant, mai a l'esquena, i trieu una bossa que tingui una tanca segura, que no us la puguin obrir en un moment de distracció. Procureu que no se us acosti ningú massa, ni al caixer ni dins de l'oficina, mentre traieu els diners. No és recomanable que feu confiança a persones desconegudes, sobretot si veieu que tenen molt d'interès a fer-se amics, no els faciliteu mai les dades personals.

► Quant sortiu de l'oficina bancària, pareu atenció, tot procurant evitar les distraccions provocades per estranys, que se us poden acostar amb la intenció de robar-vos, amb argücies com ara: Demanar-vos alguna informació. Tacar-vos amb alguna substància i tot seguit voler-vos netejar. Donar-vos una clatellada. Si heu de retirar una quantitat important de diners en efectiu, de l'oficina o del caixer, és recomanable que algú de confiança us hi acompanyi, i que guardeu els diners en un lloc segur.

► **Consells específics per a les persones grans:** Pareu atenció que no us segueixin fins a casa. Poden intentar robar-vos quant entreu al portal o a l'ascensor. Poden intentar entrar al domicili fent-se passar per instal·ladors de qualsevol empresa, o amb l'escuca que ha caigut un cable o una eina al balcó o al pati. No és aconsellable que deixeu que cap persona desconeguda us acompanyi fins a casa.



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



BIRYANI DE POLLASTRE

INGREDIENTS (per a 4 persones)

2 u. pits de pollastres, 1 pessic cúrcuma en pols, 1 culleradeta pebre vermella picada, 1 tros gíngebre fresc o 1 culleradeta en pols, 2 u. de dents d'all, Unes fulles de coriandre fresc i julivert. 40 gr. de mantega, 1 tros de branca de canyella, 1 fulla de llorer, 2-3 clauets, 1 unit. pebrot verd, 1 fulla de coriandre fresc, ½ ceba tendre, 5 u. tomàquets, 1 u. ratlladura de llimona, sal. 100 gr. d'arròs basmati, 400 ml de brou de pollastre o aigua, 1 iogurt natural, aigua i oli de Girasol o oliva, 1 cta. ce coriandre picat

ELABORACIÓ

Macerar pollastre amb la pebre vermella, la cúrcuma, la meitat del gíngebre a trossos o batre'l, l'all molt picat, una mica sal i coriandre picat i tot el julivert. Cobrir amb el suc de llimona (reservar ratlladura de mig) i aigua. Deixar-ho 6 hores o fer-ho el dia d'abans. Posarem en un wok al foc amb una mica d'oli i mantega (menys greixos saturats). Posarem a sofregir, a foc mig, el pal de canyella, el clau i la fulla de llorer. Ara sofregirem el pebrot tallat en trossos menuts, el coriandre picat i la ceba. Passats uns 10 m., afegirem tomàquets pelats (tallats a daus de ½ cm) i la resta del gíngebre. Una vegada cuinat el tomàquet, afegirem el pollastre escorregut, la ratlladura de llimona i sofregirem, a foc fort, fins daurar una mica el pollastre, afegirem 200 ml. brou o aigua, rectificarem de sal i deixarem cuinar uns 10 minuts. Bullir l'arròs basmati amb el brou de pollastre, el iogurt i una mica de sal durant uns 12 minuts. Servir el pollastre guisat amb la guarnició d'arròs i empolvorat amb cilindre molt picat.

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

DESEMBRE 2022



penso



sento



actuo

Dilluns

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



Dimarts

BALLS GENT GRAN (*)

CC Fondo > Dissabtes 3, 10, 17
de desembre (de 17 a 20 h)

CC Singuerlín > Diumenge 18
de desembre (de 17 a 20 h)

CC Oliveras > Diumenges 11
de desembre (de 17 a 20 h)

Central Escènica > Diumenges 11
i 18 de desembre (de 17 a 20 h)



Dimecres

Dijous

01 /

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



Divendres

02 /

CINEMA D'ADULTS
'EN UN LUGAR SALVAJE'
19 h - Biblioteca Singuerlín



GIMNÀSTICA
DE MANTENIMENT
(consultar horaris)



Dissabte / Diumenge

03 /

04 /

BALL ESPECIAL NADAL
16.30 h - Poliesp. Juan del Moral
Organizada por Alcaldía

05 /

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



06 /

*Dia de la
Constitució*

07 /

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



08 /

La Puríssima

09 /

GIMNÀSTICA
DE MANTENIMENT
(consultar horaris)



10 /

DIA INTERNACIONAL
DEL VOLUNTARIAT
18 h - Teatre Sagarra

11 /

12 /

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



13 /

LABORATORI DE LECTURA
18 h - Biblioteca Singuerlín
GRUP DE LECTURA I DEBAT
AL VOLTANT DELS DRETS
HUMANS
18 h - Biblioteca Central

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



14 /

LA RUTA XACOBEEA:
UN ANCESTRAL CAMÍ
ESPIRITUAL
17.30 h - M. Torre Balldovina

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



15 /

RECITAL POÈTIC:
'VETLLADA POÈTICA'
19.30 h - Centre Excursionista
Puigcastellar

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



16 /

EL GRAN QUINTO
DE NADAL
18 h - Pompeu Lab

GIMNÀSTICA
DE MANTENIMENT
(consultar horaris)



17 /

TALLER FAB, LAB DE
NADAL 'REGAL DE LLUM'
11 h - Pompeu Lab

18 /

19 /

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



20 /

CLUB DE LECTURA
D'ADULTS
19 h - Biblioteca Singuerlín

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



21 /

ELS NUS MÉS
INTERESSANTS DE
LA HISTÒRIA DE L'ART
17.30 h - M. Torre Balldovina

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



22 /

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



23 /

GIMNÀSTICA
DE MANTENIMENT
(consultar horaris)



24 /

25 /

Nadal

26 /

Sant Esteve

27 /

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



28 /

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



29 /

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



30 /

GIMNÀSTICA
DE MANTENIMENT
(consultar horaris)



31 /



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)