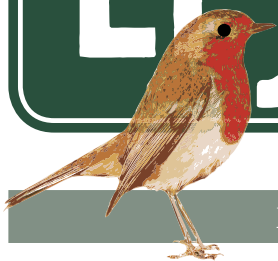


El jardí de Sant Gervasi



NÚM. 15 | FEBRER 2016 | DIARI INDEPENDENT I GRATUÏT | www.eljardidesantgervasi.cat | DL B 25204-2014

LA BONANOVA | MONTEROLS | GALVANY | TURÓ PARC | EL FARRÓ | EL PUTXET

18

Clíniques històriques

El Col·legi de Metges
proposa uns itineraris al barri

21

Carnestoltes

Sant Gervasi celebra
les festes de Carnaval

28

Abans i ara

L'estació dels ferrocarrils
de Muntaner

40

Laia de Ahumada

'L'espiritualitat és la capacitat
de meravellar-nos'



Carnaval

Solorueda. C/St. Elies 12. T.93 172 94 50

Solorueda
www.solorueda.com

Hoverboard Infantil
Bateria Samsung. 1h.
Carga en 1 hora.

Autonomía: 13Km.
Consumo: 0.03€/10km.
Financiada desde 19€/mes

www.solorueda.com

EXPO ALFOMBRA IRÁN

alfombras y kilims, persas orientales y modernas

REBAJAS 50% EN TODO

c/ Laforja 109, (esq. Calvet) Tel. 93.209.95.80
www.expoalfombrairan.com

TROBALLAR
TRES TORRES

Assessorament Immobiliari
www.trobllar.es

Angli, 41 08017 Barcelona Tel. 93 252 02 83 Mòbil. 650 249 043 miriam.fischer@trobllar.es

api
alcor 1403

Troba Llar
Tres Torres

Vendes
Alquileres
Administración

CLINICA DENTAL
JOSEP MARIA CLEMENTE

25 anys | 1990 2015

Ronda General Mitre 190 - 93 211 12 11
www.cldental.es - recepció@cldental.es

JOIES | MONEDES | RELLOTGES | PLATA | DIAMANTS | LINGOTS...

COMPREM RELLOTGES

de marques exclusives



COMPREM DIAMANTS

valoracions a l'alça



COMPREM OR



30€
DE REGAL A
PARTIR DE
20 GRAMS
D'OR*

Un equip format per
professionals experts en:
diamants, pedres
precioses, rellotges de
primeres marques
i joies antigues d'or i plata

COMPREM



Nº1 a Catalunya

* Oferta vàlida fins al 15 de març.
Regal limitat per persona i dia.

C/ València, 308 (migdia obert) · T. 93 487 87 49

C/ Calvet, 9 · T. 93 209 08 38

www.compremor.com

agenda del 10/II al 9/III

FEBRER

DE L'1 AL 27 DE FEBRER

Exposició: **Espai de llibres**.
Idea: Gemma Barrufet, de la llibreria "A peu de pàgina".
Biblioteca Joan Maragall

DEL 8 AL 26 DE FEBRER

Exposició: **Recuperart**, a càrrec de Joaquim Riera.
Centre Cívic Can Castelló

DIMECRES 10, A LES 17:30 H

Carnestoltes de la gent gran, a càrrec del Col·lectiu de gent gran de Vil·la Flori-da. No cal venir disfressat, però si ho fas... entraràs al sorteig d'un premi!
Centre Cívic Vil·la Florida

DIMECRES 10, A LES 18 H

Xerrada Fp Dual a Barce-lona (Campanya In-for-ma't) amb el Col·legi Sa-grat Cor Sarrià.
Centre Cívic Casa Sagnier

DIJOUS 11, A LES 19 H

Conta'm una òpera:
El capvespre dels Déus, de Wagner. Conferència – audició amb Pepe Reche, de MUSICol·LòGICS.
Centre Cívic Pere Pruna

DIJOUS 11, A LES 19:30 H

Concert de **Guiem Solde-vila**, músic, cantant i com-positor menorquí que pre-senta el disc, *Amoramort*.
Centre Cívic Vil·la Florida

DIJOUS 11, A LES 19:30 H

Il Trovatore, de Verdi. En directe des de l'Òpera Na-tional de París. Posada en escena d'Àlex Ollé.
Entrades: Gran Sarrià, Bos-que: 21,50 € i Cinesa: 23,32 €, Boliche: 18 €

DIVENDRES 12, A LES 20 H

Divend'Art: Cloenda del'exposició del taller d'Artesans del Maresme i concert de Post al Aire.
La Perròckia
c. Francolí, 60

DISSABTE 13, A LES 11:30 H

Rondalles xineses, amb Kaiwei Chen i Carla Benet.
Biblioteca Joan Maragall
Organitza: Fundació Institut Confuci de Barcelona

DISSABTE 13, A LES 12 H

Contacontes infantil de **Stína, la nena de gel** (ed. Babulinka) / "Tina superfri-olera" (ed. Nórdica).
Casa Usher llibreters
c. Santaló, 79

DILLUNS 15, A LES 18:30 H

Trobada mensual de pra-na violet healing, amb Laura Rojo.
Centre Cívic Can Castelló

DILLUNS 15, A LES 19 H

L'era digital: una mirada crítica: **Software: mà-quines decidint per per-sones**. Ramón. Sangüesa i Andreu Belsunces
Biblioteca Joan Maragall

DILLUNS 15, A LES 19:30 H

Un te amb Leonardo: **Ma-dame Mao**. Conferències sobre la vida de vuit dones del segle XX que van can-viar el món.
Espacio Con Sentido
Plaça Adrià 3
Entrada: 15 €

DIMARTS 16, A LES 18 H

La nutrició a la petita in-fància, amb la nutricionis-ta Mercè González
Espai Putxet



A sobre, detall del cartell de la xerrada sobre l'Ictus, que es farà a Vil·la Florida amb la col·laboració del CAP d'Adrià. A la pàgina següent, fotografia del grup Love of Lesbian que actuen a la sala Luz de Gas el dia 25 de febrer.

DIMARTS 16, A LES 19 H

Xerrada: **L'Ictus**. Prevenció de la malaltia i com reco-nèixer els símptomes amb Maria Carme Grané.
Centre Cívic Vil·la Florida
Organitza: AV de Sant Ger-vasi de Cassoles

DIMECRES 17, A LES 17:30 H

Petita Momo, amb Lúcia Clua. Sessió basada en la novel·la de Michael Ende.
Biblioteca Joan Maragall

DIMECRES 17, DE 18:30 A 21 H

Psicoteràpia amb paci-ents psicòtics: experièn-cia grupal en un Centre de Salut Mental, amb José Miguel Ribé, psiquiatre i psicoterapeuta, i Àngels Valero, treballadora social.
Fundació Vidal i Barraquer

DIMECRES 17, A LES 19:30 H

La Cris(is) amb la Gua-daloope 0.2. Veus, tecles, *loop stations* i altres obje-ctes sonors.
Centre Cívic Vil·la Florida

DIJOUS 18, A LES 11 H

Les quatre estacions, amb Carla Vallès.
Biblioteca Sant Gervasi
De 6 mesos a 3 anys

DEL 18 DE FEBRER AL 10 DE MARÇ
Taller: **creació lletres rap**
Centre Cívic Casa Sagnier
Casal de Joves

DIJOUS 18, A LES 19 H

Xerrada sobre la **glòria de la literatura i les baixeses del món editorial**, amb Mi-quel Adam i Ferran Escoda.
Casa Usher llibreters

DIJOUS 18, A LES 19 H

Inauguració de l'exposició **Estacions - Emocions**. Pintura, tècnica mixta, de Sara Ester Ruiz Sepúlveda.
Centre Cívic Pere Pruna

DIVENDRES 19, A LES 19:30 H

Cicle de concerts joves: **Música de cambra**, a càr-rec de l'orquestra de cam-bra del CEMB.
Centre Cívic Pere Pruna

DISSABTE 20, A LES 10 H

Ruta literària: **de la Plaça Molina al Turó Park** amb ulls de poeta; Ruth Galve.
Centre Cívic Pere Pruna
Preu: 5,01 €

DISSABTES 20, D'11 A 12 H ,

I DE 12:05 A 13:05 H
El racó de l'artista: **Titella de dit**.
Centre Cívic Vil·la Florida
Cal inscripció prèvia

DISSABTE 20, A LES 12 H

Contacontes dels llibres de Billy, el hàms ter cow-boy: **Potes enlaira!** i **Billy i el bisó** (ed. BiraBiro).
Casa Usher llibreters

DISSABTE 20, A LES 13 H

VermuArt: Inauguració de l'exposició: Nicaragua. Tornar a començar 25 anys després. Fotografies de

Estefania & Vicenç, amb actuació de Javier Primpe-ran, "Rumbacocktail"
La Peròckia

DILLUNS 22, A LES 19 H

Club de lectura sobre **Las efímeras** de Pilar Adón (ed. Galaxia Gutenberg).
Casa Usher llibreters
Preu: 8 €

DILLUNS 22, A LES 19 H

X Cicle de filosofia: **La filo-sofia en el món d'avui**, amb Joana Ferrer i Juan Miguel García.
Biblioteca Joan Maragall

DIMARTS 23, A LES 19 H

Xerrada al voltant del 23F, revisió històrica en el 35è aniversari de l'intent de cop d'Estat, amb l'historia-dor Juan Carlos Losada.
Casa Usher llibreters

DIMARTS 23, A LES 19 H

Vine a saber més de... **Els llegums**, a càrrec de Maria Alcolado i Mercè Homar, de mesquemejar.
Centre Cívic Vil·la Florida

DIMECRES 24, A LES 18:30 H

Documenta't: **Juguem per Àfrica**. Documental de Responsabilitat Social Au-diovisual.
Centre Cívic Can Castelló

DIMECRES 24, A LES 19 H

Col·loqui sobre l'**origen del món i altres debats al vol-tant de la física quàntica**.
Casa Usher llibreters

DIMECRES 24, A LES 19 H

Trobada mensual d'inter-canvi per a **practicants del reiki**, amb Daniel Zaragoza.
Centre Cívic Can Castelló

agenda del 10/II al 9/III



DIJOUS 25, A LES 19H:

Presentació del llibre **Bar-celona. Una biografia**, amb l'autor, Enric Calpena
Casa Usher llibreters

DIJOUS 25, A LES 19.30 H

Concert de Leila, amb Lei-la, veu; Monica Samit i Javi Canales, cors; José Benítez, bateria; Gabriel Zenni, te-clats i Joan Torcal, guitarra.
Centre Cívic Vil·la Florida

DIJOUS 25, A LES 20:30 H

Concert de **Love of Lesbian** en benefici del Projecte ARI pels pacients amb leucèmia, i el tractament del CART.
Luz de Gas
Entrades: 30 €

DIVENDRES 26, A LES 20 H

Conversa musical: **Aires bohemis**. Concert a càrrec d'Ala Voronkova al violí, Sergi Vicente a la guitarra i Maria Voronkova narradora.
Espai Putxet

DISSABTE 27, A LES 11:30 H

Els calaixos del cel, a càr-rec d'Ada Cusidó.
Biblioteca Joan Maragall

DISSABTE 27, A LES 12 H

Taller infantil per **aprendre a fer un còmic** amb el per-sonatge d'en Superpatata.
Casa Usher llibreters

DISSABTE 27, A LES 12 H

Concert familiar: **Cromàtic**,

amb la companyia Com Sona.
Espai Putxet

DEL 29 DE FEBRER AL 18 DE MARÇ

Exposició: **La represen-tació dels cossos de les dones**, a càrrec de l'obser-vatori de les dones en els mitjans de comunicació.
Centre Cívic Can Castelló

DILLUNS 29, A LES 19 H

L'era digital: una mira-da crítica: **Cibernètica: la ideologia de Silicon Valley**, amb Ramón San-güesa i Andreu Belsunces.
Biblioteca Joan Maragall

DILLUNS 29, A LES 20:30 H

Acte benèfic per a la re-cerca i la investigació de la malaltia de Crohn i Colitis Ulcerosa. Presentació del llibre **A veces puta y otras maravillosa**, de Tanit Tu-bau. Presentació a càrrec dels periodistes Alfred Picó i Jordi Gràcia. Hi hauran actuacions en directe
Luz de Gas
Entrada: donatiu de 5 €

MARÇ

DE L'1 AL 19 DE MARÇ

Exposició: **Miniatures lle-gides**, amb Montserrat So-teras i Xabier E. Otañes.
Biblioteca Joan Maragall

DE L'1 AL 20 DE MARÇ

Exposició: **Dones de Bar-**

celona, itineraris històrics, a càrrec d'Isabel Segura.
Centre Cívic Vil·la Florida

DIMARTS 1, A LES 19 H

Molèsties digestives i plantes medicinals, a càr-rec de Teresa Breguenter.
Espai Putxet

DIMECRES 2, A LES 17:30 H

Contes de dones valentes, amb Gates Gatunes.
Biblioteca Joan Maragall

DIMECRES 2, A LES 19:30 H

Swingcaló: viatge a través del Jazz Manouche.
Centre Cívic Vil·la Florida



DIJOUS 3, TOT EL DIA

Diada de Sant Medir
Més informació a la pàgina 8

DIJOUS 3, A LES 19 H

Inauguració de l'exposició: **Migracions**, d'Ainde Art.
Centre Cívic Pere Pruna

DIVENDRES 4, A LES 20 H

Concert Dia de la Dona: **Clau de lluna**, amb direcció artística de Joan Martínez Colàs. Òpera collage sobre el paper de la dona en la música
Centre Cívic Pere Pruna

DISSABTE 5, A LES 21 H

Festival BarnaSants: concert de celta-folk amb **O Val Des Mouras**.
Luz de Gas
Entrada: 10 - 12 €

DILLUNS 7, A LES 19 H

Dones protagonistes dels canvis socials. La directora Alba Sotorra, recent gua-nyadora del Gaudí al millor documental per Game Over, ens parlarà del seu nou projecte **Amazones**.
Biblioteca Joan Maragall

DIMARTS 8, A LES 17:30 H

El llapis màgic, a càrrec de Joan Bantallé.
Biblioteca Joan Maragall

DIMECRES 9, A LES 10:30 H

Itinerari: **Barcelona en fe-mení**, amb Elisenda Albertí.
Centre Cívic Vil·la Florida
Preu: 5,01 €

DIMECRES 9, A LES 17:15 H

Itinerari: **Les Tres Torres més dos monestirs**: les Teresianes de Ganduxer i la casa d'espiritualitat Sant Felip Neri, amb Sònia Fernández.
Centre Cívic Pere Pruna
Preu: 5,01 €

DIMECRES 9, A LES 18 H

Cuidar els altres, amb Clàudia Issa, psicoterapeu-ta del Centre Laforja.
Espai Putxet

DIMECRES 9, A LES 19 H

Dia Internacional de la Dona: **Parlem de dones**, amb Isabel Segura. Tar-da de trobada per parlar i escoltar a l'entorn de la dona.
Centre Cívic Vil·la Florida

NOMENCLÀTOR

Carrer de Ganduxer



És una artèria que, en sentit sud-nord, va des de la Diagonal fins al passeig de la Bonanova, tot travessant la Via Augusta i la Ronda del General Mitre. És actualment una de les vies principals de trànsit de la zona oest de Sant Gervasi.

Els seus orígens són a mitjans del segle XIX, quan Pau Ganduxer, hereu d'una gran propietat que s'estenia al sud de la finca de torre Vilana i quedava delimitat pels actuals carrers de Mandri i Escoles Pies. El mas quedava a la part sud de la propietat, sota mateix del turó de Monterols. En el projecte urbanístic de 1876, a part del Ganduxer també es preveu obrir un altre vial paral·lel, el carrer de Sant Josep (avui Torres i Pujalt), i els transversals de Carrancà i Aymerich (avui Cerignola). L'obertura definitiva es va fer el 1889, entre el carrer de Dalmases i l'avinguda del Ferrocarril (avui Via Augusta) i s'hi van construir convents de monges com el de Santa Teresa, Sant Josep o la Congregació de Maria Reparadora. També s'hi van anar edificant grans torres, sobretot a la part fins al carrer Modolell, que es va obrir el 1901. Finalment, l'any 1932 s'aprova el projecte urbanístic per fer arribar fins a la plaça Sant Gregori Taumaturg, i el 1946 va arribar a la Diagonal. D'aquesta època, concretament l'any 1947, Joan Peruchó ens ha deixat una evocadora descripció de la part propera a la Diagonal: "La calle de Ganduxer es una calle recoleta y solitaria perfumada por los eucaliptos que penden de las cercas de los jardines. A veces tiene un aire de carretera con el brusco ir-rumpir de una pequeña caravana de coches. El pol-vo, entonces, forma lentos remolinos que se disipan por encima de unos diminutos campos de fútbol".

A la fotografia, vista del mas Ganduxer cap a princi-pis del segle XX. En un segon pla, a la dreta, torres al cim del turó de Monterols.



llame al **T. 93 254 77 46** y solicita una visita gratuita y sin compromiso **www.clinicamandri.com**

clínica mandri[®]
medicina y cirugía estética

Ponte en manos de profesionales:

Especialistas en Cirugía Plástica y Medicina Estética

Mejorar nuestro aspecto resulta fundamental para la salud física y mental. Es necesario ponerse en manos de profesionales y disponer de unas instalaciones dotadas de las últimas tecnologías. Este es nuestro compromiso:

Una satisfacción completa.

PRODUCTE o MARCA?



A **Mosaiking** Comunicació convertim productes en marques.

C/ Salvador Mundi, 7 · 08022 Barcelona · 699 943 802 · www.mosaiking.com



La publicitat a l'abast de tothom

notícies del barri

EL RACÓ DELS VEÏNS

La Maria Negra

► Pep Arisa

En referència a l'article sobre el carrer de La Gleva, hi he llegit un petit comentari que no es correspon amb la veritat històrica. Concretament on diu "...amb alguns locals com la taverna de Maria Oliveras Closa, la Maria Negra, on es llogaven els populars carros de mà que servien per fer trasllats...". La 'Maria Negra' no era la propietària (ni hi tenia res a veure) de la taverna que, durant molts anys, hi hagué al xamfrà de La Gleva amb Santjoanistes i on es llogaven també carretons de mà. Crec recordar que aquest lloc era regentat per una família —un matrimoni amb un fill i dues filles— que es deien Monrós (o Mont-ros) que eren els propietaris de tot l'edifici.

La Maria Oliveras (1855-1935) era la meva besàvia (la mare del meu avi patern en Joan Arisa Oliveras), i era un "personatge" molt popular al barri de Farró. Jo, clar, no la vaig arribar a conèixer però gent gran del barri que de menuts sí que ho van fer, explicaven que era "tot un personatge". Com es pot veure a la fotografia, passejava amb les dues croses pels carrers del voltant de casa seva (vivía al número 5 del carrer de La Gleva). Vestida de negre, com molta gent a l'època, amb unes llargues faldilles i mocador al cap. Tenia molt mal caràcter i, deien, una llengua com la d'un carreter... La canalla que, ja ho sabem, sovint és cruel... quan la veien, li deien "coses" per a provocar-la i fer-la enrabiar... Ella, clar, s'hi tornava empaitant-los (imagineu-vos, coixa com era...) tot amenaçant-los amb una de les croses... Segur que era una mena de joc o "divertiment", no confessat, entre els nens i la vella... No m'es-tranyaria... però si n'arreglava algun!!!

A la fotografia de la Maria Negra es pot veure, al fons, el mur que impedia la continuïtat del carrer de La Gleva amb el carrer de Lincoln. La família de la taverna, que s'anomenava "Ca la Pepeta" perquè la dona del matrimoni se'n deia, fa molts anys que ja no viuen al barri (eren gent molt gran, les filles ara tindrien uns 90 anys... i els descendents vés a saber on són).



Fotografia oculta per Pep Arisa

Una visió crítica de l'era digital

Cicle de xerrades a la Biblioteca Joan Maragall



Vista de la sala d'actes de la Biblioteca de Sant Gervasi - Joan Maragall, gairebé plena, durant la primera sessió del cicle. A sota, Andreu Belsunces, ponent de la primera xerrada.

► M. Antònia Font Fernández

Us heu preguntat mai què passa realment dins el vostre mòbil o dins el vostre ordinador? Aquests artefactes no són éssers vius, ni tan sols robots, però ja gairebé ens governen: la seva influència es va incrustant dins el nostre cervell, i si es trenquen ens poden fer anar de capoll... Us poso dos exemples de collita pròpia que crec que ho demostren: 1) si cal actualitzar el sistema informàtic d'una biblioteca, se suspèn temporalment el servei de préstec; i 2) si s'espalla la xarxa dels ordinadors de les farmàcies, els malalts no poden comprar els medicaments que necessiten.

Aquest és un tema que genera debat. És per això que, a la Biblioteca Joan Maragall, més enllà de proveir-nos de novetats literàries i culturals en general, també ens volen proposar activitats que estiguin relacionades amb l'experimentació i la innovació.

Així doncs, el dia 1 de febrer va començar el cicle «L'era digital: una mirada crítica». Aquest cicle consisteix en un conjunt de quatre xerrades que tindran lloc en quatre dilluns alterns. En la segona sessió i la tercera, Ramon Sangüesa i Andreu Belsunces mode-

raran un debat en què s'esperen les aportacions del públic. Mentrestant, escampo la convocatòria dels conferenciant i convido els lectors que hi estiguin interessats a aportar dades fent servir l'etiqueta #eradicital. On acabaran aquestes dades? Qui sap: només sabem que, com a mínim, arribaran a Sangüesa i Belsunces. Aprofito per donar l'enhorabona a la Biblioteca de Sant Gervasi per haver organitzat una activitat que ha encuriósit veïns de totes les generacions, i animo la gent a assistir a la propera sessió, que serà el 15 de febrer.



Fotografia: Javier Sanja

Pla Municipal decidim.Barcelona



Un cop elaborats els documents base del Programa d'actuació municipal (PAM) i dels programes d'actuació dels districtes (PAD), arriba el moment que la ciutadania hi participi fent comentaris i propostes sobre la Barcelona que vol. Fins a l'abril estarà obert el procés participatiu per construir la ciutat de manera col·lectiva.

S'ha dissenyat un procés híbrid que combina la participació presencial i la digital. Per aquest motiu s'estrena el domini .barcelona amb la creació de la plataforma *decidim.barcelona*.

Per participar-hi només cal que us hi registreu. Hi podeu fer propostes, accedir a les aportacions que es generin, participar en debats o consultar qualsevol informació. A més, el procés permet seguir l'evolució de les aportacions i saber si s'han aprovat, si s'han modificat o si han estat descartades i per quins motius. La participació de manera presencial es pot fer mitjançant més de 300 cites als espais reglats, com els consells de barri i les taules o els consells sectorials. En aquests espais de debat es poden fer propostes de temes que preocupen en clau de territori, de ciutat o per temes. A més, a cada districte, hi haurà un punt mòbil que farà la mateixa funció per tal d'arribar a tots els col·lectius. Les propostes presencials també es recolliran a la plataforma digital, i se'n podrà seguir el recorregut (quin suport tenen, si reben comentaris, si són acceptades o rebutjades i per què).

Un cop finalitzi el procés participatiu, es redactarà el document amb les propostes finals, que es debatrà amb la resta de grups municipals i es presentarà al Plenari perquè l'aprovi definitivament.

Centro Integral de Belleza y Salud



¿Quieres perder hasta **5 kg.** en **15 días?**



Dieta PROTEICA PronoKal®

Pautas y seguimiento por la Dra. Estrada. Especialista en medicina ortomolecular, antiaging y nutrición

¡Entrenador personal + Coaching **GRATIS!**



Centro de Medicina Estética. E08941181
Autorizado por la Generalitat de Catalunya

www.eternwellness.com



C/ Arimon 18-20 | 08022 Barcelona | tel. **93 181 39 34**

Lunes-Viernes: 9:30 a 22:00 h. | Sábado: 10:00 a 18:00 h. | Domingo: 10:00 a 14:00 h.

Si descansas bé,
et sentiràs millor!

REBAIXES

FLEX
fins al 50%
de descompte

La matalasseria
PAZ / MARES

C/Muntaner 537/541. 08022 Barcelona

Tel: 932530314

Email: lamatalasseria@pazmares.com

Tot el que necessita
el teu infant!

REBAIXES

**15% de dte. presentant
aquest anunci**
*Promoció vàlida fins el 20/02/2016

Puericultura
PAZ / MARES

C/Muntaner 537/541. 08022 Barcelona

Tel: 934179845

Email: puericultura@pazmares.com

notícies del barri

Mira'm

Una exposició sobre la realitat desconeguda dels joves extutelats

► **Marta Barbara**

La parròquia de la Bonanova acull des del 23 de gener a l'1 de març una exposició sobre trajectòries de vida de set joves extutelats amb retrats de Juan Guerrero i textos de Bru Rovira. Darrere l'exposició hi ha l'Associació Punt de Referència (www.puntdereferencia.org), una entitat que treballa per afavorir la plena integració social, la igualtat d'oportunitats i la millora de la qualitat de vida dels joves extutelats, en risc d'exclusió social, acompanyant-los en el seu procés d'emancipació.

Els joves extutelats són nois i noies que han viscut sota el sistema de protecció d'infància perquè han estat víctimes d'una situació de gran dificultat. Creïxer lluny de la família, viure l'abandonament o trencar les vinculacions afectives més importants durant la infància són només alguns dels aspectes més significatius que els envolten. Amb la majoria d'edat arriba l'hora d'emancipar-se, però no estan preparats per fer-ho perquè no compten amb la maduresa ni els recursos necessaris, i per les mancances derivades de la seva pròpia trajectòria vital. Emprenen l'emancipació des d'una fragilitat emocional important i han d'assumir un repte doblement difícil, emancipar-se en un temps record anant per davant dels seus iguals.

No tots els joves tenen la sort de decidir quan i com s'emancipen. No tots poden comptar amb el suport familiar per construir el seu present i futur. Punt de Referència els ajuda a no fer-ho sols, però necessiten també la teva mirada, la teva paraula, la teva reflexió i dedicació, des d'on puguem, com vulguis. L'horari de visita de l'exposició és els dilluns, dimecres i dijous de 18 a 20 h. També es poden programar visites amb reserva prèvia a: info@puntdereferencia.org o bé al 933 297 428. Per tal d'aprofundir en la matèria d'ex-



Fotografia: Juan Guerrero

tutelats us convidem també a la xerrada de cloenda que farem el pròxim 1 de març a les 21:30 h

‘A veces puta, y otras maravillosa’

L'editorial La Vocal de Lis està preparant un **Acte benèfic** a la sala Luz de Gas, el dilluns 29 de febrer, a les 20:30 h, per recaptar fons per a la investigació de la malaltia de Crohn i la colitis ulcerosa. Hi haurà la presentació del llibre **A veces puta y otras maravillosa** de Tanit Tubau, amb pròleg de Manuel Fuentes, i actuacions en directe. Artistes de renom han volgut participar donant suport a aquesta iniciativa; es comptarà amb la música de Glaucs, Amarcord, Xavi Vidal, Canal69, JORDI Gas i Palabras Mayores. Hi haurà monòlegs de Toni Moog i Andreu Casanova. La poesia anirà de la mà de Salva Soler, campió d'Espanya de Poetry Slam. I passarem una bona estona amb els acudits del gran ReEugenio. L'editorial La Vocal de Lis edita el seu primer llibre i s'afegeix a la causa solidària. 1€ de la venda de cada exemplar es destina a l'Hospital Clínic. L'acte serà conduït pels periodistes Alfred Picó i Jordi Gràcia. Farem una subhasta per gentilesa de Custo Barcelona ja que el dissenyador Custo Dalmáu també ha volgut afegir-se a l'acte solidari cedint la roba per la causa. L'entrada és un donatiu de 5 € que anirà destinats a la investigació de la malaltia.



Recorreguts de les cercaviles matinals de les colles de Sant Gervasi. Al vespre, per la concentració a Nil Fabra, les colles hi van des del punt de sortida per la Ronda de Mitre.



Font: Colles de Sant Medir de Sant Gervasi / M&Fscp

Sant Medir 2016

Entre les 9 i les 13 h del 3 de març, les diferents Colles de Sant Medir participen en la cercavila pels principals carrers i places dels barris de Gràcia, Sarrià, Sant Gervasi i La Bordeta. Podeu consultar els itineraris de les colles de Sant Gervasi al plànol. Les colles estan formades per cavalls, burrets, carruatges i camions, les encapçalen una banda de música que amenitza la festa. Els romeus i romeves llancen caramels i llaminadures a la gent que troben pel camí amb la màxima dolçor possible, però sempre s'ha d'anar ben preparat, amb una bossa que vora el migdia serà plena de sorpreses. Les colles acostumen a buscar els mercats, les places i les escoles, ja que és on es troba més gent esperant el seu pas, però també recorren carrers estrets i avingudes amples; toca córrer per

atrapar-los! Al migdia, vora les 13 hores, totes les colles participen en l'aplec que s'organitza al voltant de l'Ermita de Sant Medir, a la serra de Collserola. Com ja és tradició, els vespres de Sant Medir es viuen al barri de Gràcia, concretament als carrers Escorial, Sant Salvador i Gran de Gràcia. Les colles es col·loquen en formació una darrera l'altre des del carrer Nil Fabra cap enrere. A les vuit del vespre, arrenca la cercavila i van desfilar tot baixant pel carrer Gran, encapçalats per la Guàrdia Urbana muntada. La gent espera les colles des del carrer, des dels balcons o des de les portalades dels edificis i les colles responen molt generosament. En finalitzar el carrer Gran de Gràcia, al Pla de Salmeron, es col·loca una tarima on se situen les autoritats i saluden les colles una per una, sovint intercanviant caramels.

Més info: <http://www.santmedir.org>

AL COR DEL BARRI DE SARRIÀ –SANT GERVASI, TRES LLARS ACOLLIDORES, TRANQUIL·LES I AMB UN EQUIPAMENT EXCLUSIU FET A LA SEVA MIDA.

Residencial Augusta Park
Amb la Gent Gran



C/ Copèrnic, 30-32
08021 Barcelona · Telf. 93 362 49 10
informacio@residencialaugustapark.com
www.residencialaugustapark.com



Residencial Bellesguard Park
Amb la Gent Gran



C/ Valeta d'Arquer, 30-34
08017 Barcelona · Telf. 93 254 05 70
informacion@bellesguardpark.com
www.bellesguardpark.com



Residencial Sant Gervasi Parc
Amb la Gent Gran



C/ Teodora Lamadrid 7-15
08022 Barcelona · Telf. 93 418 78 65
informacio@residencialsantgervasiparc.com
www.residencialsantgervasiparc.com



93 408 83 18

Cenas celebraciones, Grupos y particulares. Capacidad 45 comensales salón interior.

grupo RENGEL

📍 **Pastelería RENGEL:**
Rda. General Mitre, 205

📍 **Panadería Cafetería RENGEL:**
Balmes, 385

📍 **Cafetería Restaurante GATTO ROSA:**
Muntaner, 479, 93 517 64 55

rengelpasteleria@gmail.com

MOSSOS D'ESQUADRA

Els furts i l'oci nocturn

► **Xavier Boned**

El delictes del furt consisteix en l'apropiació il·legítima d'una cosa moble, contra la voluntat del seu propietari, però sense forçar res, ni emprar la violència o la intimidació.

Un cop aclarit que és un furt podem analitzar una de les problemàtiques que trobem durant les nits, bàsicament de cap de setmana, al districte de Sarrià-Sant Gervasi.

Com bé sabeu, la major part dels locals d'oci nocturn (bars, pubs i discoteques) del districte es troben ubicats al barri de Sant Gervasi - Galvany. Aquests locals mobilitzen milers de persones, preferentment, les nits de dijous, divendres i dissabte. I ja se sap que on hi ha una gran concentració de persones hi apareixen els malfactors o lladres o furtadors, com vulgueu dir-ne.

Per a què us en feu una idea, en les tres primeres setmanes d'aquest any 2016 ja es van denunciar 62 furts de pertinences a l'interior de discoteques del districte. Aquestes sostraccions representen al voltant del 10% de tot el que succeeix a nivell delinqüencial a Sarrià - Sant Gervasi.

Per abordar aquesta problemàtica s'han realitzat diverses iniciatives amb la implicació dels mateixos locals d'oci nocturn, la regidoria del Districte, la Guàrdia Urbana i els Mossos d'Esquadra. La col·laboració dels propietaris i treballadors dels establiments informant els clients que tinguin cura de les seves pertinences és molt important però cal recordar que la responsabilitat final és dels clients.

El fet de deixar bosses, abrics i telèfons a l'abast de qual-sevol és garantia, quasi segura, que serem víctimes d'un furt i, desgraciadament, el descuit és una conducta força habitual entre els usuaris a les discoteques.

Des de les administracions i des dels gremis es poden fer campanyes de prevenció, però si els ciutadans no fem cas dels consells, si no som prou responsables de les nostres pertinences, seguirem patint fets lamentables com són els furts.

Xavier Boned és caporal dels Mossos d'Esquadra i cap de l'Oficina de Relacions amb la Comunitat de Sarrià-Sant Gervasi



POLÍTICA AL BARRI

Política de proximitat; vocació de servei



► **Jordi Martí Galbis**

Aquesta és la meua primera col·laboració amb *El Jardí de Sant Gervasi*, com a regidor-president del Consell del Districte de Sarrià-Sant Gervasi. Ser regidor de l'Ajuntament de Barcelona, però especialment ser regidor del districte i del barri on has nascut, on has estudiat i on hi vius, és una experiència intensa i emocionant.

Crec fermament que la funció de l'electe local ha de fonamentar-se en la vocació de servei públic, i que ha de fer-se visible des de la proximitat. En aquest sentit, m'ha semblat important aproximar la nostra tasca als nostres barris i al nostre districte, també a través de la finestra oberta que suposen les publicacions locals, com *El Jardí de Sant Gervasi*, arrelades al territori i expressió autèntica de tot allò que passa als nostres carrers i protagonitzen els nostres veïns, entitats i empreses.

No són moments fàcils per la política ni pels servidors públics. Però només des de la política amb majúscules, i gairebé sempre des de la política de proximitat, es pot transformar la realitat més propera de la gent. Al nostre districte, i en especial a Sant Gervasi tenim, malgrat les dades estadístiques relacionades amb la renda per capita, la renda familiar disponible i altres indicadors socioeconòmics que es troben per sobre de la mitjana de la ciutat, molts dèficits i moltes necessitats, acumulades de molts anys de poca inversió de l'Ajuntament i d'altres administracions públiques. Una de les nostres feines durant aquest mandat municipal ha de ser doncs, ser reivindicatius a favor de les inversions en els equipaments que necessita el nostre districte, i alhora ser exigents amb el govern de la ciutat i del districte perquè els col·lectius i les persones més necessitades i vulnerables tinguin els serveis i les prestacions que necessiten i es mereixen.

Per fer-ho possible i canalitzar aquestes pretensions i necessitats del nostre barri i del districte tenim l'eina anomenada Programa d'Actuació del Districte 2016-2019 (PAD) que serveix per la planificació dels objectius i de les necessitats dels nostres barris i que cal elaborar des de la participació ciutadana en els propers mesos. Participem-hi doncs i siguem protagonistes, els veïns i veïnes de Sarrià - Sant Gervasi, del PAD que ha d'incloure totes les millores que necessita el nostre barri i el nostre districte. En tant que regidor-president del Consell del Districte de Sarrià - Sant Gervasi, i juntament amb l'equip humà format pels deu consellers i conselleres municipals de Convergència i Unió, ens posem a la disposició de tothom per fer avançar el nostre territori i per millorar en el possible la vida dels nostres veïns.

Jordi Martí Galbis és regidor-president del Consell del Districte de Sarrià-Sant Gervasi, jmartig@bcn.cat

NATURALMENT CURIOSOS

Donar i rebre sang, què són els grups sanguinis?



► **Marc Talló i Neus Mestre**

L'altre dia, mentre fèiem cua durant la marató de Donants de Sang, vam sentir un noi que li explicava a la seva companya que "jo sóc O- i puc donar sang a tothom, però ningú no me'n pot donar a mi". Com és que passa això? La sang està formada pel plasma i un

conjunt de cèl·lules: els glòbuls vermells, els glòbuls blancs i les plaquetes. Els glòbuls vermells són unes cèl·lules que semblen 'donuts' i presenten a la seva superfície el que es coneix com a antigen. En total existeixen 2 antigens, l'A i el B. Les persones es poden dividir en quatre grups segons la presència d'aquests antigens: grup A, si tenen la A, grup B si presenten el B, grup AB si presenta els dos i grup O si no en presenta cap.

Ara potser us pregunteu quin problema hi ha en donar sang a una persona que no és del mateix grup sanguini. Si us recordeu del mes que parlàvem dels trasplantaments, el nostre cos té un sistema per reconèixer si una cèl·lula és del nostre cos o no ho és. En el cas del grup sanguini passa el mateix. El nostre cos vol allò més semblant al que està acostumat. Existeixen unes molècules anomenades anticossos que s'encarreguen de reconèixer els antigens que no tenim al nostre organisme i rebutjar-los. Una persona del grup A tindrà anticossos contra el grup B, una persona del grup B contra el grup A, la del grup O contra els dos i la persona del grup AB no en tindrà cap. Això permet que les persones del grup AB puguin rebre de tots els grups, ja que no tenen aquests anticossos; en canvi, una persona del grup O, només podrà rebre d'algú del mateix grup.

Però segur que molts de vosaltres esteu pensant que no només parlem de lletres per referir-nos als grups sanguinis, què vol dir ser positiu/negatiu? Doncs bé, els antigens poden estar acompanyats. A la superfície dels eritròcits trobem un altra molècula, el Factor D. Segons la presència o absència d'aquest factor, direm que som positius (el tenim) o negatiu (no el tenim). Les persones que són negatives per aquest factor presentaran anticossos contra el Factor D, i consegüentment no poden rebre sang de qui en sigui positiva. Si ens fixem amb el noi O- del principi, al ser del grup O no presenta cap antigen de superfície (ni A ni B) i al ser negatiu tampoc el Factor D, per tant, no té res a la superfície que pugui ser reconegut per la persona receptora, pot donar a tots els grups sanguinis. Ara bé, com que té tots tres tipus d'anticossos: contra la A, el B i el Factor D, no pot rebre sang que sigui A, B o positiva, per tant, només pot rebre sang de gent O-. La gent d'aquest grup sanguini són altruistes per naturalesa!

Marc Talló Parra i Neus Mestre Farràs són biòlegs humans i recolliran les propostes de temes a naturalmentcuriosos@gmail.com

FISIOBCN
FISIOTECHNOLOGY

Encara no has provat la Fisiotechnology?

A FizioBcn podem accelerar la teva recuperació amb la **Fisiotechnology**, la perfecta combinació de sessions individuals personalitzades i la més avançada tecnologia en **fisioteràpia** i **osteopatia**, tot en un únic espai a Barcelona.

TRACTAMENTS:

- Fisioteràpia
- Fisioteràpia domiciliària
- Osteopatia
- Fisioteràpia traumatològica
- Fisioteràpia esportiva
- Fisioteràpia neurològica
- Fisioteràpia postquirúrgica
- Fisioteràpia prequirúrgica
- Fisioteràpia del sol pelvià
- Flexibilització-estiraments
- Massatge terapèutic
- Reeduació de la propiocepció
- Potenciació muscular
- Fisioteràpia pediàtrica

25% de dte.
en la primera sessió
per nous clients.

Fins al 29 de
Febrer

Ara és el moment de **reConnectar** amb el teu cos,
per només **37,50€** en la primera sessió, que inclou:
valoració inicial + pla personalitzat + sessió de fisioteràpia individual

Visita'ns 93 217 86 55

Guillem Tell, 51 08006 Barcelona
fisiobcn@fisiobcn.eu
www.fisiobcn.eu
Segueix-nos



RÀPID MODELELL

www.cerrajeriamodellell.com

Reparació de calçat | Duplicat de claus | Comandament de pàrquing | Obertura de portes | Claus Fichet 787, Soler, Sidese | Instal·lació, canvi i reparació de panyes | Centre Tècnic SAG Seguridad i DOM | Receptors de Comandaments | Claus i comandaments per cotxes i motos

c Modellell, 57, local 4 Barcelona

DLL 16-20 h DM-DV 9-14 h | 16-20 h DS 10-13:30 h
dilluns matí tancat

Yoggy Doggy, perruqueria canina

Estilista canina professional.
Todas las razas, corte a tijera, maquina, stripping y arrancado manual del pelo muerto para perros de pelo duro.
Guardería, tratamientos de piel y digestivos.
Venta de accesorios y pienso.
La peluqueria canina no es un lujo. Es una necesidad
Precios económicos

Ronda General Mitre, 188 bis
672 99 23 39
yoggydoggys@gmail.com
 Esperanza González



PER PUBLICITAT

telèfon mòbil:

637 96 16 17

correu e.:

marti@eljardisg.com

LA MIRADA POLÍTICA

El torn de Puigdemont



► **Roger Rosich**
La política catalana és capaç de tenir uns girs argumentals que superen les millors trames de ficció política serial. El pas al costat del president Mas va ser una sorpresa per a molts. Un gest polític d'alçada per un polític de molta alçada. Una decisió que movia amb ella tot l'engranatge de la política catalana. Un pas al costat fet pura estratègia política per Artur Mas: canvi de president, pacte, govern, relleu convergent, cop a

la CUP (després no tan dur com semblava d'entrada...), i alhora confusió al Madrid polític, que durant els darrers tres anys havia fet d'Artur Mas l'ase dels cops d'un Procés independentista que va acceptar encapçalar, tot canviant l'eix vertebrador de la política catalana.

El president Mas es dedicarà a refer el seu partit, i és que ningú no faria amb tanta autoritat com ell. Convergència necessita canvis profunds, i en el partit, com en el Procés, Artur Mas pot ser ben bé el desllorigador de l'atzucac. I el Procés seguirà amb ell (és un actiu polític de primer nivell), però sense ser el timoner de la Generalitat. En el seu lloc comptem amb Carles Puigdemont, que fins aquell dissabte 9 de gener era sols una aposta de futur per Convergència, un dels noms futuribles del partit. Puigdemont era l'alcalde convergent més important com a batlle de Girona, i era un alcalde independentista presidint l'Associació de Municipis per la Independència. Independentisme pur, la proximitat de l'alcalde, relleu generacional, capacitat comunicativa... Escollir-lo va ser, un cop més, una idea genial de Mas. Ara és el seu torn.

Carles Puigdemont és periodista i comunica, comunica molt, i molt bé. Tot i que porti pocs dies, ja ens ha demostrat un bon nivell, un nou estil i una manera de fer fresca i directa. Té una firma personal molt seva, una marca pròpia de forma de fer i de ser. Encara només porta dies, però, sorprèn en totes les seves intervencions. Sorprèn en positiu i sembla mostrar una obertura de l'espai convergent, potser molt blindat els darrers temps. Puigdemont, de president, agradarà a coneguts i a estranys.

Certament, el president Puigdemont no s'ha trobat a la plaça Sant Jaume de la millor manera: és fruit d'unes negociacions dures, de la retirada del líder admirat... Un càrrec ben legítim, però. I és que la política catalana (i espanyola) es va espessint en la seva complexitat i veiem (i veurem) formes polítiques noves, fruit del multipartidisme i de la necessitat de coalicions. També s'ha trobat amb un executiu fet, amb unes carteres repartides entre Esquerra Republicana i companys convergents. Un executiu circumstancial, fruit d'un moment estrany. Un govern, però, en la "línia procés" i amb persones molt vàlides.

I el calendari... Un govern que sols durarà 18 mesos? El període cada vegada està més a l'aire. El debat és obert fins i tot entre els dos partits conformants del govern. Esquerra opta per complir amb els 18 mesos. Puigdemont insisteix a fer les coses bé: fer-ho, però fer-ho bé. Els camins més rectes no sempre són els millors. Catalunya també necessita estabilitat, seny i ordre. Globalment vivim en una societat accelerada, que es marca terminis curts, però un govern català que, com a mínim, durés dos anys, no seria dolent. És el torn del president Puigdemont.

Roger Rossich és analista i consultor polític
1400caràcters.wordpress.com

CUINA DE CONVENT

Els confitats dels frares caputxins



► **Fra Valentí Serra**
En aquesta sèrie d'articles sobre les tradicions culinàries i hortícoles dels frares no puc pas deixar de fer esment de la valuosa contribució dels framenors caputxins al desenvolupament i millora de la tècnica dels confitats. Per exemple, en el llibretó titulat

Lo jardiner, hortolà y florista redactat "segons la pràctica y costums dels PP. Caputxins" (que l'any 1852 s'estampà a Barcelona durant l'exclaustració de la vida religiosa, i que fou reeditat, novament, l'any 1881), hom hi descobreix la peculiar aportació dels hortolans i dels cocs caputxins sobre la manera més eficaç de conservar les verdures i hortalisses per als àpats conventuals del temps d'hivern; especialment destaca "l'art", o manera, de saber guardar les carxofes, els pèsols i tirabecs (que en l'argot dels caputxins en deien *Catxáxos*), els espàrrecs, els tomàtecs i la coliflor produïts en les hortes conventuals.

És força interessant el "modo de conservar las monjetas verdas durant l'hivern"; una conserva dels excedents efectuada a la *caputxina*. També és molt suggeridora la manera pròpia dels caputxins de confitar préssecs verds i també com guardar els melons, tot en funció de la vida d'austeritat i pobresa, sobretot per tal d'assolir un màxim aprofitament de l'excedent de les verdures produïdes en les hortes conventuals, tal com feien també els pagesos dels estaments pobres en previsió del temps hivernal. Del conjunt de receptes dels confitats efectuats a la *caputxina* és molt interessant la manera de confitar les bajoques, o tavelles, de mongeta verda amb llard i, particularment, és encara molt útil la manera de conservar profitosament els tomàquets i les altres hortalisses i així poder-ne disposar per a les necessitats de la cuina en temps d'hivern. L'elaboració d'aquests confitats va molt lligada a la tradició culinària i hortícola dels caputxins, tal com hom ho testimonia el text d'un tractat manuscrit de fra Sever d'Olot (†1802) on articulà l'art de cuinar amb l'horticultura. Fra Sever explicà la manera adient d'empeltar, d'identificar correctament les llavors o sements i, alhora, aportà diverses tècniques per lluitar contra les plagues d'insectes que solien afectar els conreus de les hortes (tal com era habitual en d'altres tractats manuscrits d'aquesta època), a més d'oferir valuoses instruccions per poder garantir la conservació de la fruita i la verdura.

En un antic receptari, hi hem trobat descrita la manera de preparar la deliciosa *Mantega de tomàquets*, que cal preparar així: "Per cada tomàquet posaràs una unça de sucre blanc que, en una cassola, hauràs de coure fins al punt de caramel. Quan el sucre comenci a agafar color, se li tiren els tomàquets espremuts de la seva aigua amb la proporció convenient de sal i totes les espècies, i es fa bullir de seguida a foc ardent i cal remenar-ho bé amb una cullera de fusta. Quan estigui espessa la massa, s'afegeix una mica de mantega i es passa tot per un sedàs i, següentment, es va posant dins de pots de confitar que hauràs de tancar molt bé amb paper d'estressa oliat" (*Cuinar en temps de crisi*, p. 19). A l'article vinent vull tractar, a. D., dels naps i les trufes en la tradició culinària dels frares caputxins.

Fra Valentí Serra de Manresa és l'arxiver provincial dels caputxins de Catalunya



PARLEM DE MÀRQUETING

Productes o marques?



► **Marta Royo Espinet**
Benvinguts a aquest nou espai. Casa vostra. Casa de tots. Un lloc de reflexió sobre màrqueting, imatge, publicitat, comunicació. Vol apropar la comunicació a tothom. Als grans, però també als més petits, ja que tot això no és

territori de les grans marques amb grans pressupostos. Ans el contrari!

Us parlaré d'això amb exemples. Perquè pugueu treure idees pel vostre negoci, pel vostre projecte. I ben proper als més petits, als emprenedors, als autònoms, als comerços, a les petites empreses. A tots aquells que sovint els fa por la publicitat i la comunicació. A tots aquells que es pensen que la publicitat i la imatge, és només "cosa de grans". A tots aquells que tenen clar com crear el seu producte, però potser no tant de com crear la seva marca. Recordeu, el món és de les marques. Els productes arriben a la ment del consumidor, les marques, al seu cor.

I com es crea una marca? Destacant! Diferenciant-nos de la competència. La base hauria de ser sempre un producte viable i rendible. Oi que no se'ns acudiria vendre aire condicionat als països nòrdics? Perquè una marca funcioni, primer ha de funcionar el producte. I després (mai abans), cal construir-la. Establir vincles i connexions amb el públic. Amb uns valors, amb una personalitat. Amb capacitat de transmetre emocions. Que sigui empàtica amb l'usuari. Amb una bona estratègia de comunicació de base que posicioni la marca i, alhora, es diferenciï de la competència. Cal definir molt bé què dir del producte amb un missatge clau que sigui propi. Diferenciador. I a poder ser, únic. I el com dir-ho. Aquest "com" ha de ser la forma. Notòria, memorable, que connecti! Les marques capaces de proveir experiències als seus consumidors, capaces de ser viscudes, són les que realment triomfen. Creieu realment que Audi ven cotxes o Moritz cervesa? Audi ven molt més que cotxes. Ven alguna cosa intangible i molt subtil, però que resulta ser fonamental perquè s'acabin comprant les seves bosses. Ven prestigi, elegància, estatus.

I amb el meu comerç? Com ho puc fer? El mercat està saturat de productes molt similars, i fer-se un forat en el mercat costa molt. I si a sobre sumem la situació generalitzada de crisi i de pèrdua de poder adquisitiu, ens sembla que cal fer proeses per aconseguir vendre. Aquí és on podem fer servir l'enginy per convertir el nostre producte, el nostre comerç en una marca que emocionï. En aquest context, les marques tenen la missió de transmetre percepcions positives!

I tu? Com ho fas amb el teu negoci?
Producte o marca?
Diferencia't!!!

Marta Royo Espinet és economista i publicista - Creadora de Mosaiking Comunicació
www.mosaiking.com
@mroyoespinet



el SÚPER
QUE
T'estima

Seguim creixent a Sant Gervasi

Via Augusta 188, cantonada Santaló · Disposem de pàrquing
C/ Teodora Lamadrid 21-23



T'ho portem a casa!



servei a domicili
gratuit

Per a compres
superiors a 60€

4€ de cost per a les compres inferiors

Servei
clica&recull

*Servei gratuït per compres superiors de 75€. Per a compres inferiors, cost de 4€.



1 Fes la compra a plusfresc.cat

2 Marca l'opció Clica&Recull

3 Vine a recollir la teva compra a la zona senyalitzada del pàrquing de Plusfresc de Via Augusta, 188

Fes la teva compra online!

segueix-nos a f i t
www.plusfresc.cat

71 ESTABLIMENTS AL TEU SERVEI!
Teléfon gratuït d'atenció: 900 300 192



La confianza es buena,
Bufete Aurum es mejor.

Su seguro le dice
"no pasa nada".

¿Qué dice
Bufete Aurum,
Abogados
y Economistas?

Si su seguro debe pagar y cuánto,
no lo determina su seguro, sino la ley.

Nosotros lucharemos
por sus derechos.

Tel. 935 212 360
www.bufeteaurum.com

BUFETE AURUM
ABOGADOS Y ECONOMISTAS

treballant a Sant Gervasi

Gisela i Marcela de la pastisseria Cortacans



A l'esquerra, Gisela i Marcela en un dels taulells de Cortacans, on s'exposen productes tradicionals de la pastisseria. Al costat, l'equip de treball amb Pilar Candil i Rafael Caballero, el 2014, i, a sota, part de l'equip actual, amb dos dels quatre socis.



Fotografia: Pastisseria Cortacans



Fotografies: Javier Sardá

► Fotografies: Javier Sardá; textos: Jesús Mestre

La Gisela Gonzales Acosta, d'origen brasiler, i la Marcela Jimena Maldonado, argentina, són excunyades que, després de trencar els lligam matrimonial, es van trobar a Cortacans. I d'això ja fa set anys i mantenen una excel·lent relació personal.

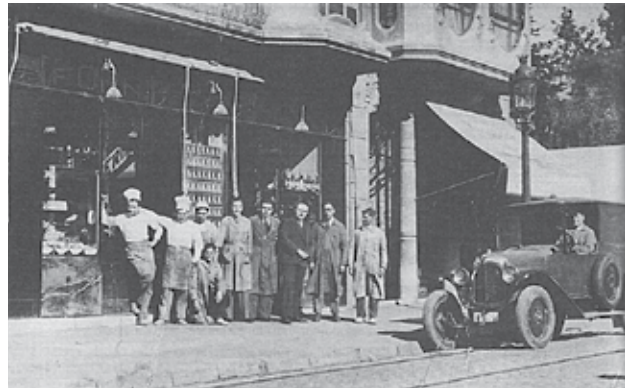
Can Cortacans del carrer de Craywinckel 24 és una pastisseria centenària. La va fundar l'any 1911 el confiter Josep Major. Des dels primers anys, Camil Cortacans treballava a la botiga fent una mica de tot, fins que el 1927 es va casar amb Mercè Planas, cunyada de l'amo, i va passar a ser l'encarregat del negoci. Des d'aleshores la botiga és coneguda com a Can Cortacans. Un parent de Camil va fundar una altra pastisseria Cortacans a la plaça de la Bonanova.

El 1974, Camil Cortacans traspasà el negoci a Mariano Valdés Arnal, que demana a l'Ajuntament permís per convertir la pastisseria en xarcuteria. El negoci havia baixat i calia trobar alternatives. Uns anys després, l'agost de 1978, el matrimoni format per Joan Guitart Plans i Pilar Cambil Ferro van pagar el traspàs i lloguer de la botiga. Guitart provenia d'una família de flequers del Bages establerta a Terrassa i, per tant, coneixia el que era una pastisseria. Van posar de moda els panets de Viena que feien a l'obrador, i van aconseguir retornar l'antic prestigi a Can Cortacans. Un dels empleats més antic era Carlos Carrizoza, d'origen colombià. Joan

Guitart va morir l'any 1996, i Pilar Cambil va agafar el relleu, dedicant moltes hores al negoci. Un cosí, Rafael Caballero Morantes, la va ajudar tot encarregant-se de l'obrador.

La Pilar i en Rafael es van jubilar a finals de 2014, però abans van voler deixar un testimoni de la història de la pastisseria quan, el 2011, va fer el centenari. Li van demanar a l'escriptor Albert Manent, veí del mateix edifici, que els ajudés a reconstruir la trajectòria de la botiga. Manent, en un dels seus darrers treballs, ja que va morir l'abril de 2014, va escriure una deliciosa història de Sant Gervasi, del veïnat de Craywinckel i, òbviament, de la pastisseria.

Pilar Cambil ha volgut assegurar la continuació de la pastisseria i, en jubilar-se a finals del 2014, ha passat el negoci a quatre socis que han mantingut tots els empleats que hi treballaven. Els socis són dues parelles, la de Juliana Restrepo, d'origen colombià i centrada en la producció, i el seu marit Lluís Barberà, comercial i sommelier; i la de Maria Venegas, encarregada del màrqueting, i Luis Miguel Moreno, administrador. Entre les treballadores que segueixen hi ha, més de Gisela i Marcela, Manuel, Olga, Susana, Montse i Juan Pablo. Avui l'antiga pastisseria ha seguit diversificant-se i també és una fleca, cafeteria, xarcuteria, vinacoteca i moltes coses més. Fins i tot han obert una Cortacans a Sant Cugat, on intenten mantenir l'essència del Cortacans de Sant Gervasi.



Fotografia: Pastisseria Cortacans

A dalt, Camil Cortacans, els treballadors i el xofer, davant de la pastisseria al carrer de Craywinckel, 24, l'any 1924.

A la dreta, sifons, un dels productes en què s'ha especialitzat Cortacans i és difícil de trobar al barri.



Jesuïtes de Sarrià - Sant Ignasi

El curs 2016 - 17 introduirà un nou model pedagògic, el MOPI, centrat en l'etapa infantil. Parlem amb Dolors Solsona, directora del MOPI de les escoles de Jesuïtes Educació, perquè ens expliqui les claus d'aquestes millores



Resumidament, que és el MOPI?
El MOPI és un canvi de mirada, al nen, al mestre, a les famílies. A la persona.

Què us ha portat a fer aquests canvis sobre els planteja-

ments anteriors?

Des de Jesuïtes Educació, ja fa uns anys que, després de fer un diagnòstic, estem treballant per aquests canvis. Si definim un model de persona, tenint en compte la nostra tradició ignasiana i les necessitats de la societat del segle XXI, és evident que el model educatiu també ha de canviar.

Quins elements metodològics i organitzatius introdueix aquest nou sistema?

El canvi és sistemàtic i comporta canvis en l'àmbit metodològic, organitzatiu i d'espais. L'alumne experimenta, descobreix, es fa preguntes i intenta buscar respostes, amb interacció amb els altres. El mestre planifica, acompanya, provoca situacions d'aprenentatge amb una actitud lúdica.

Com notaran els canvis els nens i les seves famílies?

D'entrada amb els espais, il·luminosos, amples, acollidors, que donen resposta a les necessitats dels infants d'aquesta edat.

Dins de l'aula, hi ha simultàniament diferents mestres, que acompanyen els nens en el seu desenvolupament i els ajuden a construir els seus aprenentatges. La relació amb les famílies vol ser autèntica, convidant-los no només a participar de diferents activitats, sinó col·laborant activament i on la comunicació sigui fluida.

Aquesta remodelació, es troba en el marc Horitzó 2020, el projecte de Jesuïtes Educació. Com s'està produint aquest canvi a la xarxa d'Escoles dels Jesuïtes?

Som un equip d'escoles en xarxa, que treballam conjuntament per tirar endavant el nostre Somni. Un projecte d'aquestes di-

mensions comporta ritmes diferents, en funció de diferents realitats. És un projecte de transformació profunda i per això cal fer-ho de manera acurada. Això fa que no s'hagi iniciat a totes les escoles en el mateix moment. En el cas d'educació infantil, el curs passat vam començar a 4 escoles. El curs vinent es farà també realitat al col·legi Sant Ignasi.

S'han fet proves pilot en altres centres de la xarxa? Quines conclusions se n'han tret?

Són experiències que estan en continua avaluació, fins i tot avaluació externa. És imprescindible concebre aquesta avaluació com un procés de creixement i de millora continua. Tant famílies, com nens i educadors afirmen que no tornarien al model tradicional.

Perquè és tan important l'etapa dels 0 als 6 anys?

Podríem dir que és l'etapa més important, o que pot marcar més, en l'educació d'una persona? Són molts els autors que al llarg de la història han marcat que és una edat clau en el creixement de la persona, tant a escala cognitiva, com emocional, motriu i social. Importants estudis de pedagogia, de psicologia, de neurociència, avalen la plasticitat cerebral i donen valor a l'estimulació primerenca, aspectes que contempla el nostre model i que fan que haguem iniciat les nostres experiències precisament a educació infantil.

En aquest nou enfocament, doneu molta importància a la creativitat? De quina manera la fomenteu?

La creativitat és una capacitat que està present de manera transversal, en les diferents activitats que es proposen i en la nostra manera de fer. Quan parlem de creativitat, no ens referim només a l'àmbit musical o plàstic, tal com potser tradicionalment s'ha entès en alguns moments, sinó com donar respostes creatives a diferents problemes o situacions que es plantegen.

Quin paper tenen les noves tecnologies i els recursos digitals? Els introduïu des d'un inici?



En una societat tecnològica com la nostra, crec que la resposta ha de ser bastant evident. És una eina més que està present i com a tal ens en servim per adquirir aprenentatges.

La dinàmica d'espai i temps a l'aula, de quina manera s'articula? I l'avaluació de les aptituds de cada alumne? De quina manera es potencien les qualitats de cada alumne?

L'avaluació l'entenen dins del procés d'aprenentatge. Mitjançant l'avaluació tant el mestre com l'alumne es fan conscients del moment en què està l'alumne, quins són els processos, els camins, les estratègies que va utilitzant per construir l'aprenentatge. A l'escola es creen diferents dinàmiques, propostes, que contemplen el desenvolupament de les diferents capacitats i intel·ligències. Es fa de manera global, no fragmentada en àrees. Per arribar a un mateix aprenentatge ho podem fer mitjançant diferents camins; hi entren en joc diferents intel·ligències, i treballam cadascuna d'elles, fer-ho des d'aquesta perspectiva, fa que treballam aquelles fortaleces de cadascun dels nens i nenes fent créixer també les intel·ligències més febles.

Pots explicar de manera senzilla en què consisteix el concepte d'intel·ligències múltiples de Howard Gardner?

De manera senzilla no és fàcil, però inten-

taré que almenys sigui entenedor. Howard Gardner planteja que la intel·ligència no és fixa, innata, sinó que es va desenvolupant amb el temps, que el context hi influeix i que per tant es pot educar. Així mateix, parteix que no hi ha una única intel·ligència, sinó set, i que podem tenir més desenvolupada una o altra. Parla de la intel·ligència lingüísticoverbal, la lògicomatemàtica, la cinestèsica, la interpersonal, la intrapersonal, l'espacial i la musical. En estudis posteriors, parla també de la naturalista i de l'espiritual.

En aquesta educació integral, quin paper té en la transmissió de valors l'Evangeli de Jesús? Com a escola evangelitzadora que som, i així ho definim a la nostra missió, presentem a Jesús com a persona de referència. Treballem per un model de persona competent, conscient, compromesa i compassiva. Per això cal vida interior. I ho treballam a través del nostre model, el MOPI, fent presents aquests valors no només en la vida de l'aula, sinó de l'escola, i treballant les emocions per tal que l'alumne es vagi coneixent a ell mateix i a la vegada l'ajudi a apropar-se als altres.



Carrasco i Fomiguera, 21 08017 Barcelona
Tel. 936023 000 www.santignasi.fje.edu



FOTO PROFESIONAL
Regalo . Book . Retrato

FOTO DE SEGUIMIENTO
Embarazo . Primeros pasos . Infancia

FOTO PARA DOCUMENTACIÓN PATRIMONIO
Inmuebles . Muebles . Arte . Joyas

FotoSarda www.fotosarda.com/SantGervasi
934184305 . 656853193

»»» MEDICINA INTERNA
»»» VACUNACIONES I
»»» DESPARASITACIONES
»»» CIRURGIJA GENERAL
»»» NETEGES DE BOCA
»»» LABORATORI
»»» ALIMENTACIÓ
»»» ACCESSORIS

CENTRE VETERINARI GAIA

DESCOMPTES PER A ANIMALS ADOPTIATS

Pl. de la Torre 2, 08006 Barcelona | Tel: 931618525 | DI-Dv de 10-14h i 16-20h

equipaments públics

Punt d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD) de Sarrià - Sant Gervasi

Els PIAD són serveis municipals de proximitat que ofereixen informació, atenció i assessorament en tots aquells temes d'interès per a les dones (laborals, formatius, personals, legals, d'associacionisme femení, espais de trobada i participació, etc.) i també possibiliten l'accés a diferents recursos de la ciutat. Compten amb un servei d'assessorament jurídic i un servei d'acompanyament psicològic, i s'hi organitzen tallers gratuïts de diferents temàtiques: eines personals, autoestima, separacions i dols, relacions afectives i sexualitat, apoderament en temps de canvis, moviment conscient, autodefensa... També s'organitzen activitats commemoratives i de sensibilització amb perspectiva de gènere.

El PIAD de Sarrià - Sant Gervasi es troba a la Casa Sagnier (c. Brusi, 61). El telèfon és el 93 200 26 02 i l'horari d'atenció és Dilluns, dimecres i divendres de 9 a 12 h i Dimarts i dijous de 16 a 19 h

8 de març,

Dia Internacional de les Dones: teixint xarxes per la justícia de gènere

► Casa Sagnier

El 8 de març se celebra el Dia Internacional de les Dones. El seu significat ha anat canviant, segons els diferents moments històrics. Les primeres reivindicacions dels moviments femenins esta vinculat al de les sufragistes angleses i nortamericanes del segle XIX, que demanaven el dret de vot per les dones, o les reivindicacions de les dones obreres per la igualtat salarial durant la revolució industrial. Un fet emblemàtic va tenir lloc el 8 de març de 1911 a la fàbrica Cotton de Nova York, quan l'amo de la fàbrica va provocar la mort de 120 dones que estaven en vaga. A mesura que els diversos moviments feministes es consoliden i diversifiquen, sobretot entre els anys 60 i 70 del segle XX, ja no es tracta únicament de l'accés al treball o al vot, sinó que també es reivindica una igualtat de drets efectiva entre dones i homes en totes les àrees de la vida. L'any 1977 l'ONU reconeix el 8 de març com a Dia Internacional de les



Dones, que actualment és una data simbòlica que es commemora arreu del món recordant a les precursors i sobretot, reivindicant que encara hi ha molt a fer. Des d'aleshores, diferents moviments feministes han identificat les pràctiques de sororitat i els processos d'empoderament com a eines d'organització col·lectiva que permeten enfortir la confiança i les capacitats individuals de les dones, tot afavorint el seu accés als recursos i la

seva autonomia personal. Però, també, com una eina d'incidència política i de transformació social que permet desafiar les relacions de poder hegemòniques i abordar les múltiples desigualtats que ens afecten en relació al gènere, orientació sexual, classe social, edat, religió, origen nacional i/o ètnic, la diversitat funcional, etc., articulant estratègies de lluita cap a societats més justes i democràtiques. Si vols participar de les activitats al voltant del Dia Internacional de la Dona, pots consultar els següents portals: www.bcn.cat/casasagnier www.bcn.cat/sarria-santgervasi www.bcn.cat/dones www.agendadonesbcn.org

Centre Cívic Casa Sagnier
carrer Brusi 51-61,
Jardins d'Enric Sagnier
Web: www.bcn.cat/casasagnier
Telèfon: 93 414 01 95
Correu: informacio@casasagnier.net

articles d'opinió

COAC SARRIÀ -SANT GERVASI L'arquitecte avui



► Salvador Torrents

Els arquitectes ens trobem avui, en un moment que podríem considerar-lo providencial, sobretot, per poder ser servidors de la societat, de la ciutadania de la qual formem part. Tenim a l'abast la possibilitat d'oferir a tots els ciutadans la nostra preparació, com a professionals de l'arquitectura, els nostres coneixements artístics i tècnics, humanístics i socials, per donar solució als problemes quotidians que se'ls plantegen constantment, a força de copsar-los dia a dia. He dit providencial, perquè a l'arquitecte el moment d'ara l'ajuda a assumir una realitat de sempre, que estem al servei de la ciutadania, fent-nos assequibles en totes les circumstàncies i en tots els aspectes, sense renunciar a la nostra gran sensibilitat, aportant-la. Però, també és veritat que molts arquitectes i estudiants d'arquitectura volen desenvolupar la seva creativitat, la seva capacitat artística, tècnica, humanística, social, on hi hagi feina... dins la Comunitat Europea o fora d'ella, de forma més immediata, d'aquí que molts estiguin treballant a Anglaterra, França, Alemanya, Bèlgica, Suècia, Rússia, Lituània...

a l'Àsia com Xina, Vietnam, Sri Lanka... a l'Àfrica, Algèria, Marroc, Senegal... a l'Amèrica del Nord, EUA a escoles d'arquitectura, Canadà..., a Centreamèrica com Panamà, a Sud-amèrica, Colòmbia, Xile, Equador... i a Oceania, Austràlia i Nova Zelanda. Els arquitectes tenim una formació generalista que ens afavoreix quan desenvolupem un tema molt específic o especialitat, perquè tenim una idea global, de conjunt, que ens ajuda a tenir en compte molts aspectes a l'hora de treballar. Recordo un arquitecte del Vallès que ha estat contractat per treballar a Xina, per desenvolupar un treball energètic, com professional que domina aquesta matèria, d'aplicació als edificis que coneix perfectament com a projectista. Un altre arquitecte, de Barcelona, que resideix als EUA, des de fa uns anys, al ser contractat com professor a l'Escola d'Arquitectura de la Universitat d'Illinois de Chicago i a Alabama en els "Rural Studio". Un altre del Vallès a Algèria, i d'Osona obrint camí al Senegal...

Salvador Torrents i Vergés és responsable de la Seu de Sarrià - Sant Gervasi de la Demarcació de Barcelona del Col·legi d'Arquitectura de Catalunya

FUNDACIÓ INFANTIL Entrena la memòria de treball en el teu fill

► Maria Torrabadella

La memòria és un mecanisme d'emmagatzematge d'informació que funciona de manera molt complexa. Existeix un tipus de memòria denominat memòria de treball que ens permet retenir conceptes durant poc temps a la nostra ment i treballar amb ells. La memòria de treball és molt activa i ens permet fer diverses tasques alhora. La utilitzem quan volem mantenir a la ment informació mentre posem la nostra atenció en una altra activitat (per fer càlculs mentals, memoritzar un número de telèfon per anotar-ho posteriorment, cuinar, fer la compra, preparar una motxilla, etc.). Un exemple quotidià és el següent: vas en direcció al safareig per estendre la roba i sona el telèfon, respos la trucada i al penjar, recuperes la informació anterior (estendre la roba al safareig). Aquesta memòria és de molta utilitat en el nostre dia a dia, i més encara, en el nostre fill. La necessita per realitzar les seves activitats rutinàries, per entendre conceptes treballats a classe i també per fer els deures. Per això, entrenar la seva memòria de treball li permetrà millorar els seus aprenentatges, créixer intel·lectualment i desenvolupar diferents habilitats. Aquí teniu tres idees de jocs per entrenar-la en el vostre fill:

- 1) Jugar al Memory en família
És una activitat que entretenirà tota la família i permetrà entrenar la memòria de treball. Podeu utilitzar el clàssic joc del Memory o crear-ne un vosaltres mateixos (tallant cartolines de color en forma de fitxes i dibuixant les imatges).
- 2) Gimcana amb proves
Aquesta activitat també és pot practicar a l'aire lliure. La idea seria que els nens haguessin de respondre una pregunta o endevinalla en cada punt i que la resposta els permetés saber on és el següent punt. I així, anar recordant les respostes i pensar on pot estar la següent prova.
- 3) El conte dividit
Tota la família pot divertir-se amb aquest joc, en què, per ordre, cada membre haurà de dir en veu alta una frase inventada, de manera que es vagi creant un conte. Els nens hauran de recordar les frases dels altres i crear la seva tot seguint el fil de la història. Us convidem a proposar nous jocs per entrenar la memòria de treball!



Passeig de Sant Gervasi 16-20, Esc B baixos
08022 Barcelona

PONSMANTENIMENT

Tu estas en buenas manos

- LED
- Pintura
- Electricidad
- Agua
- Cerrajería 24h
- Aluminio
- Parquet

Presupuesto sin compromiso

619 491 724

ponsmanteniment@gmail.com

GOMA 2

REVISIONES Y REPARACIONES COCHE Y MOTO

NEUMÁTICOS PARA COCHE Y MOTO

ITV, CAMBIO DE ACEITE, ETC.

MEJOR PRECIO GARANTIZADO

C/ RIOS ROSAS 41 (JUNTO GENERAL MITRE - BALMES)

T. 93 217 73 51 - info@goma2sl.com

scÖts

CORSETERIA • MODA ÍNTIMA • BANY

Especialistes en corseteria:
confort, maternal, esportiva,
teràpèutica, bodys, faixes
i moda bany.

Disponibles en totes les talles i copes.

C/ d'Arimon, 6 Telèfon: 93 667 83 90
www.corseteriabarcelonascots.es

ESCUCHA | MIRA | SIENTE

IMAGEN · HI-FI · GADGETS · PROYECTOS

Lo más nuevo y sorprendente en
electrónica, home cinema,
TV y Alta fidelidad
en un espacio único con las mejores marcas.

MONLEÓN

ELECTRÓNICA

C. Balmes 317 (esquina C. Copèrnico) · 08006 Barcelona - España

T. +34 932 177 431 · E-mail: monleon@monleon.com

Clíriques de Sant Gervasi

La Nadala de 2015 del Col·legi de Metges de Barcelona (COMB)

► **El jardí**
Com és tradició, el Col·legi de Metges ha publicat una magnífica nadala el 2015. Aquest any s'ha dedicat a les clíniques a la ciutat de Barcelona. Probablement, la seva aparició està molt lligada al naixement de les especialitats medicoquirúrgiques a finals del segle XIX. Els nous coneixements, tècniques i procediments, sovint complexos, van determinar la necessitat d'adaptar i replantejar els espais on aplicar-los. Gran nombre de clíniques eren unipersonals i rebien el nom del metge propietari que hi exercia la seva activitat professional, però en altres casos sorgia la conveniència que alguns metges s'associessin per tal de poder afegir uns serveis més complets. El llibre, obra d'Alfons Zarzoso, conservador del Museu d'Història de la Medicina de Catalunya i Sara Fajula, arxivera del COMB, amb una important documentació gràfica recollida per Mercè Viger, proposa diversos itineraris per les clíniques de la ciutat i rodalies, dos d'ells dedicats a Sant Gervasi.

Itinerari Galvany - Monterols
1 A tocar de l'estació de Gràcia, al carrer Balmes 250, la clínica dels uròlegs Narcís i Francesc Serrallach prestava serveis quirúrgics i d'endoscòpia urinària a càrrec del doctor Jaume Vives als pacients visitats al centre de la ciutat.
2 A Balmes, 271, la Congregació de Germanes de la Caritat de Santa Anna creà el 1893 la "Casa de Curación de Nuestra Señora del Pilar". Des del 1897 tingué una clara orientació quirúrgica, dirigida per metges, i durant el primer terç del segle funcionà com una policlínica amb múltiples especialitats.
3 La Clínica Quirúrgica dels germans Albert i Joaquim Escayola i Canals ofería serveis de cirurgia i d'urologia al carrer d'Alfons XII, des dels anys 30.
4 Ignasi Barraquer traslladà la seva clínica de la Ronda de Sant Pere a un espectacular edifici funcionalista, ideat a partir del diàleg entre l'arquitecte Joaquim Lloret Homs i el mateix metge des del



1934. Fou inaugurat en acabar la guerra, el 1941. La clínica del carrer Muntaner amb Laforja és un exemple paradigmàtic d'una medicina centrada en el pacient.
5 Josep Soler-Roig Elizaicin heretà del seu pare una petita clínica quirúrgica situada al carrer de Modolell 12, al peu del baixador de la Bonanova. Hi treballà des del final de la dècada de 1920 fins que la tancà i traslladà al carrer Vallmajor el 1956.
6 La Clínica del doctor Marian Breton i Plandiura era al 474 del carrer de Muntaner. En un entorn enjardinat, la mansió ofería serveis de cirurgia general i urologia des dels anys 20. La Mutua General de Seguros remetia els seus treballadors accidentats a aquesta clínica.
7 L'Institut Policlínico o Clínica Plató, al número 1 del carrer Plató, fou creat el 1926 per una associació de metges, a partir del model de la Clínica Mayo de Rochester. Una gran mansió amb una organització funcionalista que reuní alguns dels millors experts en medicina i cirurgia del país.

Itinerari Putxet - la Bonanova
1 Des dels anys 1920, el Sanatori Quirúrgic de Ramon San i Ricart, a tocar dels Josepets de Lesseps, ofería serveis quirúrgics i ortopèdics pediàtrics. Anunciava una estada confortable, familiar, facilitada per un equip de religioses i d'infermeres graduades. A més de l'equipament tècnic, la clínica disposava d'un ascensor i calefacció central.
2 La clínica del doctor Víctor Azcarreta va ser una de les primeres a anunciar,

descriure i mostrar fotografies dels seus esplèndids equipaments a la *Gaceta Médica Catalana* del 1895. Com d'altres cirurgians, visitava el centre, al carrer de Fontanella, i ofería serveis de cirurgia urològica a la clínica de la Bonanova.
3 El ginecòleg Josep Maria Andreu Bayer vivia i tenia la consulta al passeig de Sant Joan, a més d'una clínica en una torre de dos pisos, amb gran finestral de llum per a la sala d'opera-



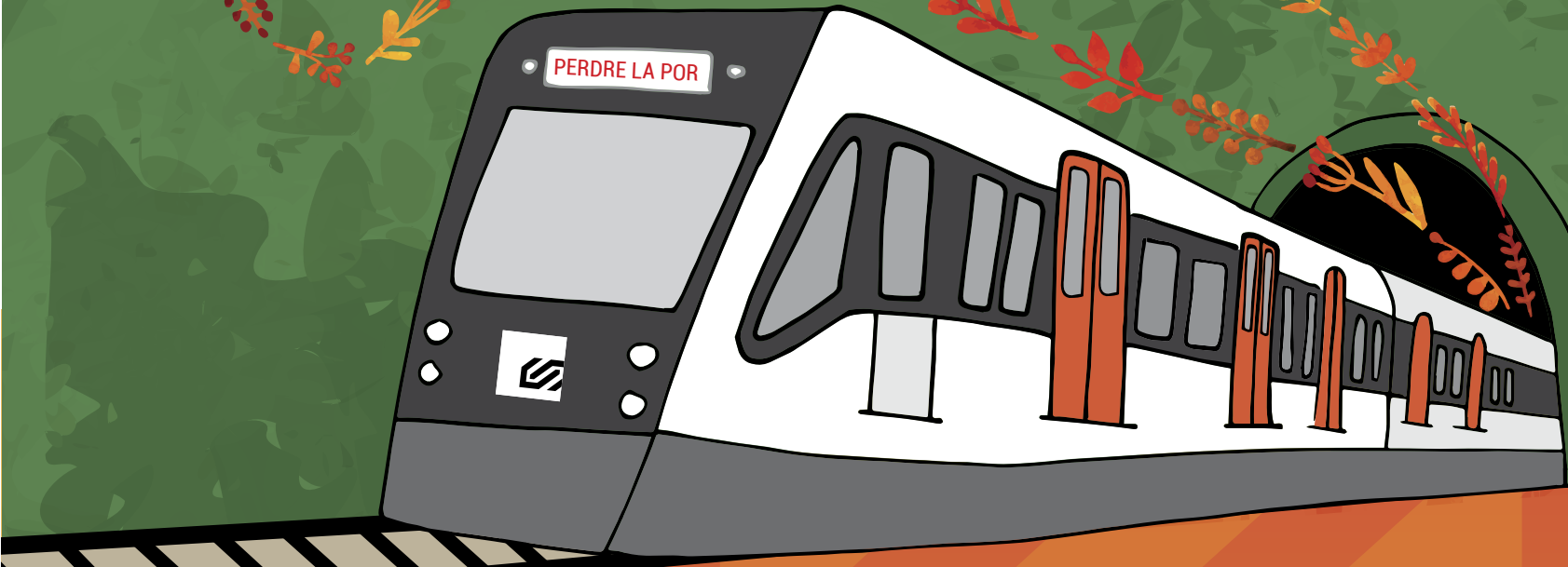
cions, a Sant Gervasi, al carrer Hurtado, 5. Andreu anunciava el 1936 unes condicions econòmiques iguals de maternitat disponibles en qualsevol moment de l'embaràs.
4 Carles Sala i Parés anomenava clínica de cirurgia o "casa de curació per a tota classe de malalts operables" el gran casalot que tenia a la República Argentina amb entrada per a carruatges al carrer de Gomis. Tenia la consulta a la Rambla de Catalunya i ofería un còmode servei als operats i familiars.
5 Eduard Vilaseca i Serra, cirurgià i neuròleg, ofería serveis d'ingrés de medicina, cirurgia, parts i malalties nervioses a la clínica de Sant Gervasi amb Craywinckel on havia traslladat la clínica que tenia des del 1926 al carrer de la Santa Creu, número 1, de Gràcia.
6 El cirurgià Joan Pujol i Matabosch tenia la consulta al carrer de Bailèn i posseïa una espectacular torre, que servia com a clínica quirúrgica, al costat de l'actual avinguda del Tibidabo, al carrer de García Mariño 4. El 1935 s'anunciava a la premsa mèdica amb dues paraules: "gran confort" i mostrava les clàssiques fotografies del quiròfan i d'un acollidor saló de descans.
7 Al 21 del carrer de Teodor Roviralta, al costat de l'avinguda del Tibidabo, el reputat metge Emili Mira establí cap al 1935 la primera clínica de conducció infantil del país, amb un equip d'experts format per Alfred Strauss, Jeroni Moragues i Adolf Azoy, dirigida a la resolució de diferents trastorns de conducta infantils, amb un equipament molt modern, com ara la cambra de Gesell.
8 El vell manicomi del doctor Joan Giné i Partagàs, conegut com a Institut Psiquiàtric "Nova Betlem" estava dirigit pel psiquiatre i neuròleg Ot Moles Ormella des del 1921. Donava lloc al mateix carrer, de Nova Betlem. Ubicat en un "emplaçament immillorable", la urbanització progressiva va aproximar aquells grans edificis a la ciutat. Avui no resta cap pedra del manicomi, que es va tancar els anys 50, i estava prop del Cosmocaixa.

SOTA TERRA

fins on tu vulguis amb 

I surt del túnel

TALLERS
teoricopràctics



No t'agrada viatjar en tren? Et fan por els espais tancats? Et paralitza anar per sota terra? Vine als tallers teoricopràctics d'FGC. Descobriràs tots els avantatges de viatjar en tren i superaràs la por d'anar per sota terra.

Més informació al web
www.fgc.cat/sotaterra



CDB
COMPAGNIA DELLA BELLEZZA

DESCUENTO
50%
1ª VISITA EN TODOS LOS SERVICIOS

Válido hasta el 15 de marzo presentando este anuncio

Marià Cubí, 205 - Teléfono 930 24 26 14

Pablo Martínez Jarque, quiropráctico, y el Equilibrium Centre Quiropràctic

La quiropráctica permite disfrutar de una vida más sana, más llena de energía

► Montse Roig

Todos tenemos algún problema de salud que no hemos logrado resolver o la necesidad de obtener un mejor estado de bienestar general. Pablo Martínez Jarque, Doctor en Quiropráctica por la Life University de Atlanta y Jefe del Departamento Quiropráctico en el Barcelona College of Chiropractic, nos recibe en Equilibrium Centre Quiropràctic para explicarnos en que consiste la Quiropráctica y cómo nos puede beneficiar.

Tengo que confesar que no sé exactamente qué es la quiropráctica... Según la Asociación Española de Quiropráctica (AEQ), la quiropráctica es la profesión sanitaria que se ocupa del diagnóstico, tratamiento y prevención de las alteraciones del sistema músculo-esquelético valiéndose de los ajustes vertebrales manuales específicos. En España los quiroprácticos tienen un problema porque hay un gran desconocimiento de la profesión.

A ver si lo resolvemos: ¿puedes explicar de modo simple cómo trabajan los quiroprácticos? Los quiroprácticos tomamos el individuo y analizamos su columna vertebral; la columna vertebral es la casa del sistema nervioso, formado por los nervios que controlan el cuerpo. El sistema nervioso coordina y regula todas las actividades del cuerpo humano; el cerebro sería la maquinaria central donde se procesa toda la información. El cerebro se comunica con el cuerpo a través de los nervios y el cuerpo se comunica con el cerebro a través de los nervios.

¿Entonces la quiropráctica se ocupa de restablecer esta comunicación? Exactamente, el quiropráctico busca cuál de las vértebras se ha salido de su lugar causando un pinzamiento que genera una presión sobre el nervio y esa presión hace que se produzca una desconexión entre el cerebro y el cuerpo. A ver cómo lo explico... imagínate que tienes una manguera y que estás regando el jardín. De pronto, presionas un poco el tubo y el agua sigue fluyendo pero fluye con menos intensidad. Eso es lo que busca el quiropráctico: qué vértebras generan presión sobre el nervio y con un movimiento simple, con las manos o asistido con instrumentos, vuelve a colocar la vértebra en su lugar. Así, reconectando el sistema nervioso, se restituye el flujo a su máxima expresión posible.

¿Que tipo de beneficios aporta la quiropráctica? La mayoría de los pacientes que se benefician de la quiropráctica suelen acudir por primera vez a la consulta por un tema de salud concreto. Por lo general se trata de problemas de espalda tales como dolor de cuello, hernia discal, ciática, escoliosis o lumbago pero también acuden para tratar otro tipo de problemas como migrañas y los dolores de cabeza. Con el tiempo, a medida que van experimentando en su propio cuerpo los beneficios que reciben y conforme van entendiendo los principios de la quiropráctica, la van integrando en su estilo de

vida, ya no solamente para huir de una molestia sino para disfrutar de una vida más sana, más llena de energía.

¿A que os referís cuando habláis de subluxación? A ver, la subluxación quiropráctica es un conjunto de cambios funcionales, estructurales o incluso patológicos que comprometen la función del sistema nervioso. La desalineación y la alteración del funcionamiento o de la movilidad de la columna puede llegar a irritar los nervios que pasan entre las vértebras y, en consecuencia, alterar el flujo de información que pasa a través de los nervios.

¿Y donde hay que buscar las causas que provocan las subluxaciones? Las causas son diversas. La quiropráctica distingue entre diferentes tipos de estrés a los que sometemos nuestros cuerpos y que son los responsables directos de las subluxaciones. Las malas posturas, los movimientos repetitivos y las lesiones por accidentes forman parte del estrés físico. La presión, las exigencias laborales y las malas experiencias pertenecen al campo del estrés mental y emocional.

¿Qué pasa cuando tienes algún problema? Los músculos de la espalda se contraen, generando un estrés físico producto de la reacción del cuerpo a un estímulo negativo externo. Esta reacción, con el tiempo, impide el correcto movimiento de la zona, creando la subluxación y por ende la interferencia en el sistema nervioso, trayendo consecuencias importantes en el estado de salud de las personas.

La nicotina y el alcohol no deben ayudar mucho... Claro que no, consumir ese tipo de sustancias genera estrés químico. También influyen la polución, los aditivos, las toxinas.

Más dudas: ¿qué comparten la quiropráctica y el quiromasaje? No mucho, la verdad, son prácticas totalmente diferentes. El uso reciente de la palabra quiromasaje para referirse a los masajes produce una confusión lingüística que a veces confunde al público. El quiromasajista es un profesional que se encarga de realizar un masaje y hay cientos de técnicas distintas. El quiropráctico se encarga de la detección de las vértebras subluxadas para corregirlas y remover la interferencia nerviosa... El cuerpo se encarga de hacer el resto, recuperar su capacidad natural de autorregulación.

¿Y la quiropráctica y la osteopatía? Yo diría que la quiropráctica y la osteopatía están un poco más relacionadas. La diferencia entre la quiropráctica y osteopatía parece imperceptible al comparar ambas filosofías. Las diferencias son más notorias al considerar el alcance de la práctica y los requisitos educativos de ambas disciplinas. Las dos suscriben a los tratamientos que tienen una visión integrada del cuerpo. Los osteópatas piensan que los sistemas de cuerpo humano están interrelacionados y dependen unos de otros para lograr un buen estado de salud y la falta de flujo sanguíneo es lo que lleva a enfermarse. Mientras que los



quiroprácticos prestan especial atención a la biomecánica, la función y estructura de la columna vertebral, sus efectos en el aparato locomotor y el sistema neurológico, y el papel que cumple la función correcta de estos sistemas en la preservación y rehabilitación de la salud.

¿Y que decir de la fisioterapia? Bueno, si bien se encarga de corregir, mejorar o restaurar el movimiento a nivel músculo-esquelético, la fisioterapia se sirve de modalidades terapéuticas como el frío, la luz, el calor, el agua, el ultrasonido y la electricidad para paliar los síntomas de múltiples dolencias.

Ya nos va quedando todo más claro... Repito que, a diferencia de otros países como Australia, EEUU, Canadá y algunos países de la Unión Europea, donde la quiropráctica es una profesión sanitaria de primera índole, en España es una práctica todavía muy desconocida. Hay pocos quiroprácticos y un altísimo índice de intrusismo porque no hay una legislación que controle o regule la profesión. Cualquiera puede decir que es quiropráctico sin ni siquiera tener un título. O haber hecho un simple seminario para aprender ciertas técnicas de ajuste. En EEUU o en Canadá, por ejemplo, la quiropráctica requiere cinco o seis años de estudios universitarios que se traducen entre 5.000 y 5.500 horas de clase. La AEQ asegura que sus miembros son realmente licenciados en quiropráctica, la AEQ es una herramienta que le permite al público saber si se es un fanfante o no.

¿Cuánto suele durar un tratamiento quiropráctico? ¡Esa es una de las preguntas más recurrentes! La mayoría de los pacientes quieren saber la duración de su tratamiento y eso es difícil de determinar porque no hay un patrón establecido, tratamos a cada paciente como un ente único. La respuesta de cada uno a los ajus-

tes es distinta, hay personas que asimilan muy bien los ajustes y, con solo un par de sesiones, se sienten mucho mejor. A otros les lleva más tiempo. Una vez resuelto el problema se establece una terapia de conservación y muchos pacientes la mantienen porque se dan cuenta de que, con la quiropráctica, su rendimiento mejora considerablemente. Enfrentan mejor toda clase de situaciones porque están más equilibrados.

¿Podríamos decir entonces que la quiropráctica es una opción global? Claro que sí, la gente se acerca a mi consulta para solucionar un problema específico y se da cuenta de los numerosos beneficios que aporta la quiropráctica; no sólo solucionan el problema sino que notan cambios sustanciales, perciben que mejoran otros aspectos de su salud que ni tan solo me habían mencionado. Al final, son los mismos pacientes los que deciden la periodicidad del tratamiento. Son ellos los que saben cada cuanto necesitan un ajuste, su cuerpo marca la pauta.

Todos nos hacemos mayores ¿la edad nos desajusta? Me temo que sí, es el ritmo natural de la vida. Pero vamos a ser positivos: las personas no están condenadas a llegar a viejecitas con bastón o silla de ruedas, sólo las que no se cuidan a lo largo de su vida. ¡Ojo! Es evidente que hay enfermedades genéticas muy determinantes pero, dejando aparte estos casos, si hacemos ejercicio, nos cuidamos desde el punto de vista nutricional, tenemos una actitud positiva y nos ajustamos regularmente, podemos llegar a la vejez en mejores condiciones. La quiropráctica es segura y está recomendada para todo el mundo, desde bebés recién nacidos a personas de la tercera edad pasando por atletas que persiguen un mejor rendimiento de su cuerpo o mujeres embarazadas. Eso sí, debemos ponernos siempre en manos de profesionales titulados y debidamente formados.

reportatge: Carnaval

El barri celebra el Carnestoltes

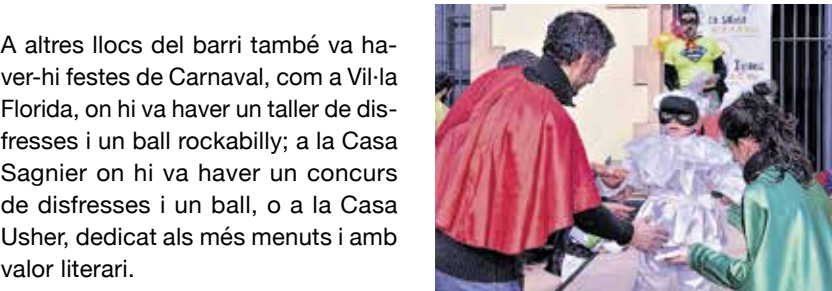
Sant Gervasi va respondre a les festes de Carnaval amb un ambient familiar i participatiu

► Miquel Font Navarri

El dissabte 6 de febrer la festa va arribar als barris de Sant Gervasi. La rua de Carnestoltes del Putxet, que va començar a dos quarts d'onze del matí al parc de la Tamarita, va seguir pel passeig de Sant Gervasi, pel carrer de Craywinckel, per l'avinguda República Argentina, i pels carrers del Caire, Portolà i va acabar a Marmellà. Va ser organitzada per l'Agrupament Escolta Pere Quart. Durant la marxa, els assistents van gaudir de la batucada dels Diables de les Corts. Un cop acabada la rua, hi va haver una xocolatada per a grans i petits. Allí mateix, a les dotze, va començar l'animació musical, organitzada pel Casal de Barri Espai Putxet. Els qui hi eren van ballar a ritme de rumba i cançons populars. A l'Espai Putxet, a part d'una xocolatada, hi va haver un concurs de disfresses. En la desfilada hi van participar membres de l'Agrupament d'Escoltes Pere Quart i altres nens i nenes. Hi havia gent disfressada de la Guerra de les Galàxies, de Grease, de llimones, d'abelles, d'espanta-ocells, de prínceps i princeses, de pagesos, de bruixes, de superherois, de mims, i de mags.



A dalt, una comparsa de rockabilly a Vil·la Florida. Al costat, detall del concurs de disfresses de la Casa Sagnier. A sota i a l'esquerra, taller de disfresses a Vil·la Florida; al dret, la rua del Putxet animada pels Diables de les Corts.



Fotografies: Javier Senda

Impremta Rodríguez

QUALITAT I PROFESSIONALITAT

! impressió offset ! impressió digital
! disseny gràfic ! comunicació gràfica

info@impremtarodriguez.com
www.impremtarodriguez.com

Atenció al client
937 623 343

Idees

Producció

Servei

Falgon

Ramon Muntaner, 750 anys del seu naixement

A la Llar Mossèn Lluís Vidal ho hem commemorat

► **Mariona Franquet, Núria Pugès, Jaume Busquets**

A la Llar vam fer un acte d'homenatge a Ramon Muntaner amb motiu del 750 aniversari del seu naixement. Ens va portaa a situar-nos entre els segles XIII-XIV, i a parlar de les “Quatre grans cròniques” que a més de la seva importància historiogràfica, són d'un notable interès lingüístic i literari. Són unes autèntiques peces narratives de gran valor que historien l'època de plenitud de la Catalunya medieval, que tant sovint ha estat minimitzada i fins i tot amagada. Ens permeten, doncs, de conèixer molts dels aspectes de la societat catalana del moment.

A finals del segle XIII i durant el XIV foren escrites les cròniques de Jaume I, Bernat Desclot, Ramon Muntaner i Pere el Cerimoniós. De la Catalunya d'aquest temps (1250-1350) l'historiador Pierre Vilar va afirmar que era l'únic lloc del món que es podia qualificar “d'estat-nació” a la manera moderna.

Les Quatre Grans Cròniques

El *Libre dels feyts*, text català de la crònica de Jaume el Conqueridor, narra les conquestes de Mallorca i de València, en gran part, a base de prosificació de cançons que devien relatar aquestes glorioses campanyes, més que de Ramon Llull, que va influir en molts altres cronistes de l'època. Sembla que fou escrita pel mateix rei 'En Jacme'.

La crònica de Bernat Desclot és la més antiga de les quatre, que acaba amb els següents mots: “Ací fineix lo llibre del rei en Pere, dels bons feits d'armes que ell feu sobre sarraïns e altres gents e com morí”. El títol que porta l'obra en el millor manuscrit és *Libre del rei En Pere d'Aragó e dels seus antecessors passats*, si bé es dubta de l'autenticitat d'aquest títol, atribuïble a mers copistes, i sembla més propi com a títol de la crònica el de *Libre del rei En Pere d'Aragó*. Ara toca, per ordre, la *Crònica o descripció dels fets e hazanyes del inclyt Rei Don Jaume Primer, rei d'Aragó, de Mallorques, e de Valencias, Comte de Barcelona e de Mont-*



A sobre, segon casament de Felip III de França, que en primeres s'havia casat amb la germana de Pere el Gran, citat per Muntaner en la crònica. A la dreta, Jaume III, el rei protegit per Muntaner. Fotografies de Fernando Siles

peiller e de molts de sos descendents, feta per lo magnífic en Ramon Muntaner. Aquest és el títol de l'obra que trobem en la coberta de l'edició feta a Barcelona, en casa de Jaume Cortey, llibreter, any 1562, tot i que mai l'autor la designa amb el nom de *Crònica*. No podem separar Ramon Muntaner del seu llibre, perquè és només gràcies a ella que en copsem la personalitat. La celebració del 750 aniversari del seu naixement vol ser una invitació a conèixer-lo, a llegir-lo i a reprendre el diàleg amb ell, la comunicació amb el seu oïdor, que ens espera amb els seus «Què us diré?».

La *Crònica* és una narració en què la invenció supera, potser, la veritat, i on l'autor, com si ho expliqués ell mateix de viva veu, busca constantment la interacció amb el lector. Tal vegada més a prop d'una novel·la que d'un llibre d'història, és, per això, una de les obres més reeixides de la literatura catalana medieval. La seva finalitat era deixar constància d'uns fets que volien tenir valor didàctic o



exemplar. Certament la de Ramon Muntaner és la més extensa, és l'únic relat occidental que historia i explica l'Expedició Catalana a Grècia, es proposa només relatar allò que ha vist, ja que el protagonista principal està reservat als reis i als grans senyors, que en són els veritables protagonistes, però precisament podem conèixer de la seva vida pel contingut de la seva obra, i és l'única en què el cronista explica la seva vida dins del marc de la història del seu temps, per l'amor de l'autor per la llengua catalana i per l'exaltació que fa de la monarquia.

A la *Crònica*, es narra la història de la Corona d'Aragó des de l'engendrament de Jaume I el Conqueridor, el 1207, fins a les celebracions de la coronació d'Alfons III el Benigne, el 1328. Els nuclis principals de la narració són representats per la guerra de les Vespres Sicilianes, lliurada per catalans, aragonesos i sicilians contra els reis angevins de Nàpols, amb la consegüent invasió de Catalunya, l'any 1285, per part

de Felip III, rei de França, i l'aventura de la Companyia Catalana a l'imperi Bizantí, en temps de Jaume II d'Aragó.

L'episodi més conegut del seu text, i de la seva pròpia vida, és el que narra l'expedició a l'imperi Bizantí de la Companyia Catalana, formada per cavallers i almogàvers a sou de l'emperador per ajudar-lo en la guerra contra els turcs, i que va dur a l'establiment de dominis catalans a Grècia al segle XIV.

Ramon Muntaner

Muntaner tingué una relació personal amb tots els reis de la Casa d'Aragó, de la Casa de Mallorca i de la Casa de Sicília pertanyents al llinatge del Casal de Barcelona que li foren contemporanis. En fer la seva obra, va recórrer principalment a textos historigràfics per als regnats de Jaume I i Pere el Gran i, a partir d'Alfons el Franc, la seva font gairebé exclusiva és la pròpia experiència. La seva vida i l'adhesió a la dinastia i a la llengua catalana, a les quals expressà una extraordinària devoció, representen el contrapès a les forces centrífugues dins la comunitat nacional catalana resultat de l'organització de les terres conquerides en nous regnes (Mallorca, València, Sicília) i, de vegades, de la implantació d'una nova branca dinàstica (Mallorca, Sicília). La consciència del perill de la divisió i del valor de la unió l'explicità també en la seva Crònica, especialment en l'exemple de la mata de jonc.

Amb aquesta obra, Ramon Muntaner també es va convertir en el primer autor en llengua catalana a plasmar les aspiracions de gran part de l'elit catalana per a una reunificació política ibèrica, ja que, en comentar l'entrevista d'Ariza entre els monarques de la Corona d'Aragó i la Corona de Castella, en la qual aquest últim proposava a Pere el Gran una aliança entre ells dos, el rei de Portugal i el de Mallorca, Muntaner va afegir-hi: “...si aquests quatre reys que ell nomenava d'Espanya, qui són una carn e una sang, se teguessen ensemps, poch duptare tot l'altre poder del món.”

DISSABTE

12
MARÇ

de 10 a
15 hores

a la plaça

joaquim
folguera

trobaràs totes les
propostes del comerç
del barri

a la plaça

frederic soler
trobaràs l'animació i
tallers infantils

Informació Fira Tel 93 217 61 79 / 618 98 80 89

Organitza



Col·labora



Cuina d'avui, cuina de sempre.

LA FONDA
DE SANT GERVASI

BAR-RESTAURANT



Obert de dilluns a dissabte, de 9 a 19 h.
Sopar per a grups, consultar.



Sant Màrius, 22 - 08022 Barcelona - T. 93 211 52 40 - fondasantgervasi.cat

A l’ombra de ‘El jardí de Sant Gervasi’

► Inés Tell

L'amistat que ara els explicaré va començar fa una pila d'anys, molts, més de vint potser, però cap de les dues amigues ho sabia.

Jo vivia llavors a Chicago i per una d'aquestes casualitats unes familiars meves, dues noies més joves que jo, hi van anar a viure; una era filla d'un cosí llunyà i l'altra d'una cosina germana, hi van coincidir. El fet que jo era més gran va fer que fos una mena de confident, germana gran, a qui recórrer quan la vida en un país de costums tan diferents de les nostres es feia feixuga. Paper que m'agradava molt i això que quan van arribar no les coneixia gaire, però ens vam fer molt amigues. Ara totes vivim en diferents llocs i no ens veiem sovint.

Una d'elles, la Tònia, la filla del cosí llunyà, al retorn d'un viatge a Barcelona em va regalar un llibre, dedicat a mi per l'autora que no em coneixia a qui la Tònia havia explicat qui era jo. La dedicatòria en la que va escriure: "A Inés, qui fa més de 30 anys que viu a Chicago, però segueix amb les arrels a Catalunya. Això és bo. Una abraçada", no porta data, però el llibre es va editar el 1993, per tant devia ser aquell estiu. També em va dir que coneixia l'autora i que era amiga dels seus pares i d'ella. Vaig llegir els contes de *Contrapunts* i vaig pensar que m'agradaria conèixer l'escriptora. La Tònia se'n va anar de Chicago, jo per aquells anys venia poc per aquí i el meu desig de conèixer Maria Rosa Godes va quedar enlaire.

Van passar els anys i vam venir a viure a Barcelona. Primer en un barri lluny del Putxet, però com que al meu marit li agrada molt El Putxet, ens vam establir més tard aquí. L'any passat a començaments de desembre, el meu marit em va dir que havia descobert



A l'esquerra, coberta del recull de contes *Contrapunts*, de M. Rosa Godes. A la dreta, dedicatòria de l'autora de l'esmentat llibre, a Inés Tell.

A Inés, qui fa més de 30 anys que viu a Chicago, però segueix amb les arrels a Catalunya. Això és bo. Una abraçada

► Maria Rosa Godes

Quan em van demanar si volia col·laborar en la nova revista anomenada *El Jardí de Sant Gervasi* amb un conte meu, tot seguit vaig dir que sí. En primer lloc perquè he nascut al Putxet i malgrat que he canviat varies vegades de domicili, mai no m'he mogut del barri perquè no sabia viure en un altre indret, i després perquè el nom de la Revista em va semblar molt bonic, gairebé poètic, i és clar el títol del meu conte només podia ser "Aqueles flors". Que poc sabia jo aleshores que aquest fet produiria uns inesperats esdeveniments que seria el nexa que uniria dues persones'.

El desembre va sortir al carrer el número dos de la revista amb una bonica portada i un contingut molt interessant, i jo tota cofoia amb el meu conte a l'abast de tothom! Un dia, en arribar a casa, vaig trobar un missatge telefònic demanant per mi de part d'Inés Tell. El cognom no em va estranyar massa ja que m'era molt afí! De molts anys enrere, joves encara, érem molt amics de Jordi i Françoise Tell, propietaris de l'Hostal Sant

Marçal del Montseny on hi pujàvem molts caps de setmana amb els meus tres fills que tenien gairebé la mateixa edat dels d'ells: Tonia, Jordi i Xavi. Passà el temps inexorable, i tots ens vam fer més grans a tal punt que Tonia va marxar a Chicago per casar-se amb un xicot americà i s'hi va quedar a viure. Alguna que altra vegada esporàdica, tornava per veure els seus pares. En una d'aquestes estades a Barcelona va coincidir en la presentació d'un dels meus llibres, *Contrapunts*, un recull de relats. A Tonia li va agradar molt i abans de marxar s'endugué un llibre demanant-me que li dediqués a Inés Tell, cosina seva, que feia molt temps residia a Chicago. Així ho vaig fer. Després passaren anys i més anys i aquell llibre meu a Chicago quedà oblidat entre les boires de la meva memòria.

Al llarg de la meva vida, no sé per quin motiu, m'han succeït moltes coses una mica inversemblants i inesperades, embolcallades però, d'una certa màgia. I en trobar-nos amb Inés Tell aquest encanteri es desplegà com un vano! Quantes "causalitats" entre Inés, *Contrapunts* i jo, les quals han donat pas a una veritable estima. De Chicago al Putxet! Després de tant de temps Inés havia tornat a Catalunya, el seu país, on té les seves més profundes arrels, instal·lant-se al Putxet, i allà un cert dia, trobà dintre de la revista *El Jardí de Sant Gervasi* un conte d'una escriptora que l'havia captivat feia molts anys i ara podia complir el seu remot desig de conèixer-la personalment. Com podeu veure aquesta trobada va acompanyada d'un encant, d'una intensitat i d'un destí, que ha estat jugant amb nosaltres dues, tot deixant un pòsit d'una profunda i gran amistat.

¿AÚN NO TE HAS ENTERADO?

nabua

barcelona

De la mano de distintos diseñadores emprendedores, MENTES CREATIVAS, SONRISAS casi GIGANTES, manos rugosas y la propagación de las redes sociales, nace NABUA BARCELONA.

Un lugar de encuentro dónde todo aquel producto "HANDMADE" dispone de un espacio para su exposición y venta.

Un espacio que alberga CUATRO ambientes

BOUTIQUE VINTAGE
BOHO ROMANTIC



C/Balmes 383-385, Barcelona (08022)
http://www.nabuabarcelona.com
936 813 660



<https://www.instagram.com/nabuabcn>



<https://www.facebook.com/nabuabarcelona>

CENTURY 21 ALPHA Com moblar un pis buit per vendre o llogar (1)



► Josep Barcelona

Si vols llogar o vendre un pis, és molt important la primera impressió, ja que d'ella dependrà com veuran els futurs inquilins o compradors.

lins la resta de l'habitatge. Els anuncis de pisos de lloguer que inclouen fotos tenen un impacte molt més gran que aquells que no en tenen. No obstant això, si la imatge no és bona, aquestes fotos poden dissuadir els inquilins o compradors. Si la primera impressió és negativa, això els impedirà de veure tot allò de positiu que té l'immoble. Per aquesta raó és molt important com està moblat i decorat, ja que d'aquesta manera podrem potenciar els seus aspectes positius i més atractius.

Equilibri en la decoració

És important buscar l'equilibri a l'hora de col·locar mobles i elements decoratius. Un habitatge buit dóna una mala sensació, per altra banda, si és massa ple de mobles i objectes, també provocarà un efecte negatiu. El mobiliari que col·loquem ha de ser bàsic de manera que possibiliti que les persones que el visiten puguin imaginar com podrà ser la seva vida allà.

Lluminositat

Hem d'aprofitar la llum i també potenciar els espais del pis que rebin llum natural. Per tant, és interessant triar colors més aviat clars, el blanc és una bona elecció per a les parets, ja

que dóna sensació de lluminositat, netedat i amplitud. Si el nostre pis no té gaire llum natural, hem de fer servir làmpades de peu o bé de sobretaula, que generin llum de manera indirecta i que donin a les estances una sensació de calidesa i privacitat, un ambient que convidi a quedar-se.

Colors neutres

Quan vulguis llogar un pis buit, és important triar mobles tenint en compte el seu color. Et recomanem que triïs colors neutres, dins d'una gamma clara a poder ser, i procura que tots els que col·loquis guardin una harmonia no només pel que fa al color, sinó també en el disseny. Els mobles de fusta són una bona opció, barrejant dissenys senzills amb elements d'avantguarda. Quan posis aquests mobles, procura no col·locar-los al centre de les sales, ni tampoc en la línia imaginària que va des d'una porta fins a una finestra, creant així la sensació de continuïtat i d'espai obert i ampli. Un espai molt important és el bany, les persones interessades hi posaran força atenció i per tant, a més de la neteja, pensa també a retirar tots els objectes que es vegin usats com ara l'escombrera, una estora, la cortina de la banyera, etc. Pocs objectes però senzills i de colors clars són la millor opció per donar sensació d'ordre i neteja.

Century 21 Alpha
Calvet 56 baixos
Tel: 932 402 272
info@c21alpha.es

jbarcelona@c21alpha.es

"Escrius?"

Que el teu talent no quedi en paper mullat"

"¿Escribes?"

Que tus palabras no se las lleve el viento"



carrer Balmes 179
(Passatge Arcàdia, local 10)
93 463 74 94
editorial@lavocaldelis.com

LA MAYOR RED INMOBILIARIA DEL MUNDO

+ DE 73 PAISES + DE 7.700 AGENCIAS
+ DE 130.000 ASESORES INMOBILIARIOS

Calvet 56
08021-Barcelona
Tel: 932 402 272
info@c21alpha.es
www.c21alpha.es



COMPRAR - VENDER - ALQUILAR

explorar el jardí

Els jardins de Can Castelló

► **Maria Josep Tort**
Delimitats per un mur de pedra, que els aïlla del soroll del trànsit de la ciutat, els jardins de can Castelló sorprenen per la densitat i exuberància del seu conjunt botànic i per l'estil romàntic que traspuja de cada un dels seus racons. Des del carrer s'intueix l'oasi verd que habita dins d'aquest turonet emmurallat, de 1.200 m² dominat per palmeres que s'enlairen per sobre el tancat del jardí. Si ens endinsem per l'entrada situada al carrer Castelló 1-7, veurem com es desplega un conjunt de camins sinuosos que encerclen parterres continguts entre murets de rocalla que ens conduïxen a l'actual centre cívic de can Castelló, una masia construïda a finals del segle XVI que va patir diferents remodelacions, una de les quals, la va convertir en una casa d'estil modernista que ha deixat la seva empremta en el magnífic artesanat del sostre del menjador principal de l'edifici. Amb l'adhesió de Sant Gervasi de Cassoles a la ciutat de Barcelona i la construcció del tren de Sarrià, aquesta zona es va posar de moda i els propietaris la van urbanitzar posant noms de filòsofs als carrers i van vendre les parcel·les a preu d'or. Després de la Guerra Civil l'Ajuntament de Barcelona va declarar els jardins com a zona verda i es va convertir en el nou propietari de l'immoble. En el conjunt del jardí, hi dominen les espècies de fulla persistent, la qual cosa fa que l'aspecte verd i frondós es mantingui en el decurs de les quatre estacions. A l'estrat arbori, hi abunden les palmeres que malgrat que hi viuen dotzenes de cotorres que no paren de cridar fent els seus nius, estan en molt bon estat de conservació, ufanes i plenes de vida. També trobem altres espècies com els falsos pebrers, els castanyers d'índies, les tuïes, els còculs, una luca molt vella i un pruner centenari de prunes grogues situat a l'entrada de l'edifici. L'estrat arbustiu igualment frondós, està entapissat per espècies mediterrànies com el llorer, el romaní, el baladre

La cuareta blanca

► **Enric Capdevila**
La **cuareta blanca** (*Motacilla alba*) és ocell passeriforme sedentari, abundant sobretot a l'hivern, quan ens visiten ocells del centre i nord d'Europa fugint del fred. Mesura 17-19 cm de llargària total i 31 cm d'envergadura alar. És un ocell força conegut pel seu caràcter poc tímid i aparença particular, amb un mantell gris, negre i blanc, i tot blanc per sota, llevat el baverall negre, més marcat en els mascles. El nom de cuareta li ve perquè remena constantment amunt i avall la cua, molt llarga, negra i estreta, amb les rectrius blanques. Té un vol ondulat que compassa amb el seu cant. La veurem menjant insectes i llavors, passejant per zones enjardinades, parcs o zones arbrades, prop de punts d'aigua. La femella elabora el niu a forats de les parets o talussos, emprant pèl, plomes i llana; fa fins a tres postes, de 5 o 7 ous. A Barcelona també podem veure la **cuareta torrentera** (*Motacilla cinerea*), menys abundant i amb una coloració grisa a les zones dorsals i groga a les ventrals.

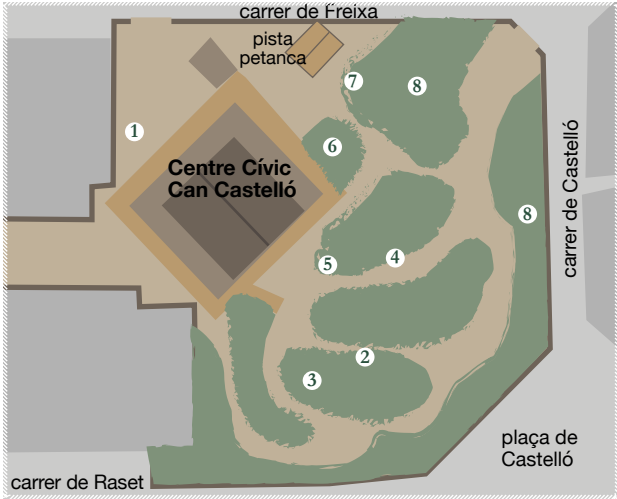
La dita: *La barba fa el baró, la banya fa el moltó i la cua fa el moixó*





Fotografies: M. Josep Tort

- A - Conjunt de palmeres del centre del jardí
B - Façana de l'antiga casa pairal de Can Castelló, avui centre cívic i casal de gent gran municipals
C - Conjunt de iuques
D - Dues mostres de nolines, una planta originària del desert de la Baixa Califòrnia, a Mèxic
E - La font, en un dels racons més frescos del jardí
- Llegenda del plànol:**
1 - palmera (*Phoenix sp.*), darrere l'edifici del centre
2 - luca (*Yucca*)
3 - *Nolina beldingii*
4 - *Brachychiton*
5 - pruner (*Prunus sp.*)
6 - còcul (*Coccolus sp.*)
7 - conjunt de xiprers
8 - conjunts de palmeres



i el marfull i també hi trobem espècies naturalitzades com els pitòspors, alguns dels quals han adoptat, —amb els anys—, l'estructura de petits arbres.

Nolina beldingii
Situada a la part més assolellada del jardí, trobem un conjunt de plantes exòtiques endèmiques del desert mexicà de la baixa Califòrnia que s'anomenen nolines. Tenen l'aparença d'una palmera menuda amb fulles de color verd blavós, llargues elegants i finament dentades però, de fet, es tracta d'una espècie de planta crassa que emmagatzema aigua a la base del tronc per poder sobreviure en condicions d'extrema sequera. Aquesta espècie produeix rizomes que són tiges subterrànies modificades que emmagatzemen proteïnes, midons i altres nutrients per afavorir i incentivar la reproducció de nous brots vegetatius. La nolina es cultiva com a planta ornamental i pot viure a fora i dins de casa ja que tolera bé les diferències de temperatura.

Còcul (*Coccolus laurifolius*)
Aquest arbre de fulla persistent i de creixement molt lent, és originari de la Xina el Japó i el sud-est asiàtic. No esdevé mai un gran arbre, sovint té l'estructura d'arbust amb branques que es ramifiquen des de la base. La capçada és arrodonida i força irregular però molt frondosa, amb fulles lanceolades d'entre 6 i 15 cm que presenten 3 nervis principals molt visibles i singulars, el central que divideix la fulla i els dos laterals que corren paral·lels als marges. Les fulles, alternes, es disposen en dues línies regulars sobre els branquillons, són molt llueus per ambdues cares i tenen un aspecte molt molsut i lleugerament coriàci. S'utilitza com arbre ornamental en molts jardins del món per la frescor que projecta el seu frondós fullatge. Conté diferents alcaloides que s'utilitzen en diferents processos en la indústria farmacèutica..

Maria Josep Tort és biòloga i especialista en arbres singulars

Nova vida al Turó Parc

Al barri hi ha preocupació per la situació del parc

Jesús Mestre i Godes
Aquest és un dels pulmons que té Sant Gervasi, probablement el més barceloní de tots, i que durant els darrers anys s'ha anat malmetent de manera alarmant i moltes vegades, en el darrer temps, les queixes de veïns i visitants de l'espai han aparegut moltes vegades, massa, com l'única notícia que es tenia del parc. I és una gran llàstima, ja que el Turó Parc, per les seves dimensions i pel seu emplaçament, massa a prop de la gran artèria que és la Diagonal, és un espai de repòs absolutament necessari per aquesta agrupació de Sant Gervasi, amb un entorn dens d'habitatges i gran circulació de vehicles.



Fotografia: M. Josep Tort

El Turó Parc, projectat per l'arquitecte Nicolau M. Rubió i Tudurí es va inaugurar en temps de la República, l'any 1934. Segons explica Lluís Permanyer, a l'arquitecte i paisatgista “no li quadrava la qualificació, ja que a Londres seria un simple *square*.” Pel que coneixem, però, les dimensions del Turó Parc, malgrat que l'arquitecte les vulgui comparar amb els *squares* londinencs, són sortosament molt més grans i potser si voléssim cercar un símil londinenc, potser hauríem de pensar en el Saint James.

El que passava és que entre els propietaris dels terrenys i l'Ajuntament hi havia un desacord sobre la dimensió que calia expropiar per l'estructura del parc i com que el plet que es va dirimir entre uns i l'altre els van guanyar els primers, l'espai que va haver de treballar Rubió i Tudurí, era molt més reduït del que pensava, i volia. Aquesta reducció d'espai ha estat el gran problema del Turó Parc, sobretot en els darrers temps, quan tot el seu entorn ja es va trobar absolutament construït, amb uns edificis d'alçada màxima i que per tant dominaven, ells i els seus habitants, tot l'entorn del Turó Parc, i naturalment, el seu espai era el gran esbarjo. Com no podia deixar de ser, sempre

ha estat el gran refugi de gent gran i gent xica, per llegir o jugar, per fer-hi una becaïna o les grans dormides dels bebès. Darrerament, i segons les queixes aparegudes en els diaris, el gran problema del parc són els gossos, però la veritat és que s'hi veu una gran deixadesa en el seu conjunt que probablement hi ha una barreja humana i canina de manca de respecte a la categoria del lloc que els acull. Ara sembla que l'Ajuntament està decidit a obrir un procés per revitalitzar el Turó Parc i els veïns, amb Bartolomé Criado al front, com a president de l'Associació de Veïns i Comerciants del Turó Parc, estan esperançats en la determinació. A finals de l'any passat el plenari del Districte de Sarrià-Sant Gervasi va acordar un nou procés participatiu per definir la recuperació del Turó Parc, i es va parlar de l'antic Teatre de Marionetes, cara als infants, llocs per la gent gran, zona de lectura, i tothom està d'acord que s'ha de retornar als orígens del parc,

El Turó Parc que havia estat un lloc romàntic i al qual hi passaven forces estones molts literats com Jaime Gil de Biedma, que ens va deixar, com José Agustín Goytisolo, i el que encara venturosament segueix viu, Joan Margarit, que té una poesia *Retorn al Turó Parc* amb vivències de la seva infantesa. Quan estic acabant aquest article, lleigeixo a *La Vanguardia* que Fermín Gázula, en la secció de 'Cartes dels Lectors', dóna la seva clara opinió sobre l'acció municipal.: “*TURO PARC Y LOS PERROS. Veo que se pretende “rehabilitar” el Turó Parc y, como usuario de este desde hace 63 años, quiero aconsejar al Ayuntamiento que si la idea es seguir poblando de perros, no hay que gastar dinero en el proyecto. He visto remozarlo varias veces –con desembolsos ingentes- y su degradación sigue siendo directamente proporcional al creciente incremento de la población canina: dinero dilapidado inútilmente.*” Aquesta carta, que sembla negativa, indica, però, l'estimació gran que senten els seus veïns pel Turó Parc. I a l'Ajuntament, li interessa, i molt, conèixer a fons el parer dels que estimen aquest Parc, que es va tirar endavant el 1934.

Jesús Mestre Godes és escriptor

Diu el Mercat... Sempre dempeus



Fotografia: Roser Díaz

Ja fa massa anys el veï generós Castelló i Galvany dins dels seus terrenys va fer-me un lloc, i majestuós vigilo a la gent del barri, expectant, divertit, de vegades curiós. “Què vol mestressa? Tot ho tinc bo, pot ser una cueta de rap ben fresca, i si vol carn per un lluït fricandó. El meu temps, el torn de la vida, àvia, mare i néta, per a mi no passen els anys futurs, passats, amb alegries, sempre ple de bons companys. Enyoro amb la melangia, els camps verds al meu voltant, avui l'asfalt i les cases m'acabaran ofegant.

Diuen els clients... omplim el mercat de vida
Entrem per la porta d'Amigó, ous i peix per als records
que amb el foc dels sentiments cuinem al nostre rebost.
Sortim pel carrer Santaló, recordem que les pàgines cridaven a les mestresses darrere d'un vell taulell
“Senyora, enduguis uns alls, són bons, aparten les bruïxes i purifiquen la pell.”
Paraules i diners, converses, picabaralles, guardem a les estovalles, somnis gravats amb cisell.
Vida del mercat, tan nostra, ha guanyat el pols del temps
i hem deixat un tros de cor, en el fons d'un vell cistell.

Roser Díaz Martín

Botiga especialitzada en tot tipus de labors, tenim teles, fils, accessoris, kits...

Club de labors

per compartir espai

i experiència.



Dona

Especialistes en punt de creu, patchwork, a mà i a màquina, ganxet, mitja, llenceria, puntes de coixí, etc.

Provença, 256
Tel.: 93 488 27 84

Per a més informació:
info@punttdona.com
Botiga en línia:
www.punttdona.com



nodre@nodre.com
677 17 63 93

- formació a mida •
- estudis qualitatius •
- consultoria d'equips •
- disseny de material didàctic •
- cursos per educar la mirada •
- dinamització de processos participatius •

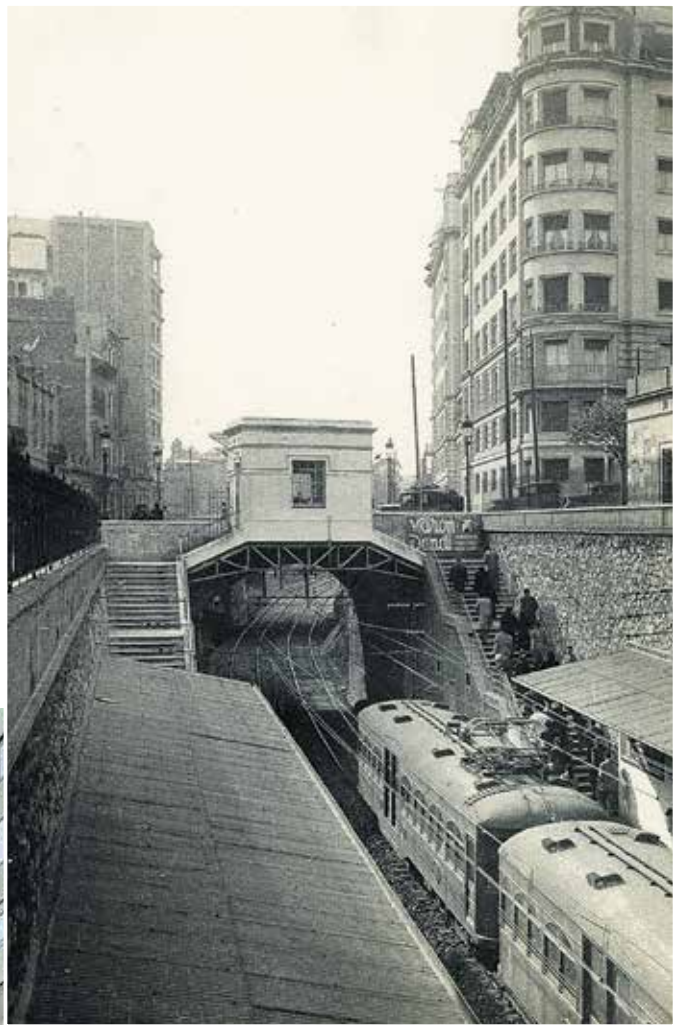
abans i ara

L'estació de Muntaner

► **Fotografia: J. Sardá; text: J. Mestre**
La Via Augusta és una artèria de trànsit d'automòbils molt moderna, ja que fins els anys cinquanta del segle XX, per allà hi passaven els ferrocarrils catalans a cel obert. La fotografia antiga, corresponent els anys quaranta, s'hi veu l'estació de ferrocarrils de Muntaner, amb un dels combois i la gent pujant per l'escala, a l'alçada del carrer de Muntaner vista cap a ponent. L'únic element de la fotografia antiga que és reconeix a la de l'actualitat —on es veu la part coberta de l'estació amb el carrer—, és l'edifici de l'esquerra, amb una cantonada rodona que s'allarga fins a la cantonada de Santaló amb Via Augusta, on hi ha una altra torre rodona; i, per Muntaner amunt, gairebé arriba a la cantonada amb Descartes. Es tracta d'una gran casa de veïns construïda els anys trenta o principi dels quaranta, i una de les

primeres d'aquesta mena que es van fer a Sant Gervasi: aleshores, fer un edifici de set o vuit plantes al barri era gairebé com fer un gratacel. El soterrament de la Via Augusta s'havia iniciat a l'estació de Gràcia els anys vint i el 1931 es va cobrir l'estació de plaça Molina i s'arribà fins al carrer de Tavern. El següent tram a cobrir, fins al carrer Anglè, es va començar el 1946 i es va perllongar fins al 1953. Va ser una obra complicada i va comportar fer molts equilibris per mantenir la circulació dels trens al mateix temps que s'ensorrava diversos metres les vies fèrries. Però finalment, a partir de la meitat dels anys cinquanta, es va consolidar la Via Augusta, un dels vials de Sant Gervasi que suporten més circulació però que encara mantenen un aspecte verd i propens a la passejada.

Fotografia: Joan Francés Estorch - Arxiu Fotogràfic de Barcelona (AFB)



Fotografia: Javier Sarda

La Salle Bonanova més de 125 anys educant amb il·lusió



L'escola ofereix una educació centrada en la persona, prepara per a la vida, educa en valors i està compromesa amb les famílies.

JORNADA DE PORTES OBERTES

EDUCACIÓ INFANTIL I PRIMÀRIA
el 23 de gener i el 20 de febrer
d'11:00 a 13:30 h.

ESO I BATXILLERAT
el 30 de gener i el 27 de febrer
de 9:30 a 13:00 h.



Ahorro de hasta un 70% en cartuchos compatibles y reciclados.
Más de 2000 clientes particulares y empresas

Síguenos en:



www.tiendascolorplus.com
www.jsvnet.org



- Cartuchos para impresoras
- Copistería (A partir 50 copias, B/N 0,05€, col. 0,25€)
- Trabajos especializados para empresas (cartas, tarjetas de visita, regalos empresa,...)
- Venta material informático
- Consultoría informática (Diseño web - logos, Marketing promocional, videos corporativos)
- Impresoras y Copiadoras multifunción (Compra o renting)
- DHL Service Point y KYALA (envío y recepción)

C/Santaló 118. 08021 Barcelona · barcelonasantgervasi@tiendascolorplus.com · TLF: 936242071



MÉS INFORMACIÓ A:
WWW.LASALLEBONANOVA.CAT
TELÈFON 93 254 09 68

ADREÇA:
PASSEIG DE LA BONANOVA, 8
08022 BARCELONA



ACTIVITATS

FEBRER

DIMECRES 10, A LES 18 H

Dimecres de Cendra. Pregàries i cançons amb acompanyament de guitarra, amb Carla Costa. **Llar Mossèn Lluís Vidal** c. Bigai, 12

DIJOUS 18 i 25, A LES 17:30 H

La música en les pel·lícules, amb Laura Gómez, professora de música. Descobrirem la importància de les bandes sonores, les imatges i els autors més significatius. **Casal Can Castelló**

DIMARTS 16, A LA TARDA

Concert de guitarra, a càrrec d'Immaculada Balcells **Casal Sant Ildefons** c. Marià Cubí, 111

DIMARTS 23, AL MATÍ

Calçotada a la Floresta en el Restaurant "El Rancho Grande". Cal apuntar-se a secretaria. **Casal Sant Ildefons**

MARÇ

DIJOUS 3, A LES 18:30 H

Cicle Remeis i recursos per a la teva salut: **Òrgans fonamentals,** amb Xavier Vilaplana. **Casal Can Castelló**

‘Algú com tu’ de Xavier Bosch

Tertúlia literària al Casal de Can Castelló

► Grup de Lectura de Can Castelló

A Can Castelló, un cop al mes fem una tertúlia literària acompanyada i dirigida per la nostra voluntària experta en literatura, Tere Catasús.

El dijous 28 de gener, vam tenir la sort de poder comptar amb la col·laboració del periodista i escriptor Xavier Bosch, per parlar del seu llibre *Algú com tu*, premi Ramon Llull 2015. La qual cosa va fer que l'acte despertés molt d'interès per part dels lectors.

Xavier Bosch seguint les indicacions de la Tere, primer, ens va parlar una mica de la seva vida i la seva obra. Per tal d'ajudar-nos a contextualitzar el llibre i a lligar com la seva professió de periodista, l'ha ajudat per documentar-se extensament per poder escriure aquest llibre.

Després, amb les preguntes que li anaven fent els lectors assistents i amb el suport d'unes làmines pictòriques, es va anar endinsant en la novel·la, tot explicant el per què dels personatges, els espais, els llibres, la música, l'art, ...I tot allò que el va moure a escriure aquest fantàstic llibre.



Fotografia: Casal de Can Castelló

Membres del Grup de lectura de Can Castelló, amb el periodista i escriptor Xavier Bosch, al centre del grup.

La tertúlia va ser molt participativa i agradable per ambdues parts. I el que ens vam emportar d'aquest dia, a banda del llibre signat pel propi autor, són les ganes de seguir llegint i comparant lectures amb d'altres persones per

descobrir-ne moltes més coses, com ens va passar amb *Algú com tu*. Gràcies Xavier, per compartir el teu llibre i el teu temps amb nosaltres, i gràcies Tere per acompanyar-nos a endinsar-nos i a compartir els llibres.

Estimar sense reserves en l'Alzheimer

► Edurne Iturmendi

Moltes persones cuidadores de persones amb demència sovint es preocupen, s'angoixen i tenen mil preguntes respecte la seva tasca de cuidar i, normalment, no reben una resposta *absoluta* a tots els seus dubtes. Això naturalment passa perquè no hi ha receptes màgiques per ser un bon cuidador d'una persona amb Alzheimer. No hi ha una manera *perfecte* de fer les coses, perquè cada persona cuidadora és un món, perquè cada persona malalta és única, perquè allò que pot funcionar un dia, no ho pot ser per un altre, etc.

Tanmateix, existeixen certs "ingredients" que combinats en la justa mesura sí que poden facilitar la tasca educativa i contribuir a què les persones amb demència estiguin millor: rutines estables, entorns confortables i segurs, límits acords a la seva autonomia, pautes de medicació ben ajustades, intervenció d'equips professionals, comunicació..., i sobretot AMOR.

Les persones amb demència experimenten pèrdues constants a tots els nivells i, en aquesta situació de vulnerabilitat, mostren un fort anhel d'amor i de sentir-se acotxades. Són persones amb molta necessitat d'afecte, que els toquin, de notar que tenen algú al costat. Un bon punt de partida per



cuidar-les és fer-ho des de l'amor incondicional, indulgent, generós, des de l'entrega emocional sense reserves, sense esperar cap recompensa directa i per la qual opten moltes famílies.

Molts familiars cuidadors prenen la decisió d'acompanyar el seu ésser estimat en la seva malaltia senzillament perquè l'estimen i ho desitgen. Hi ha una frase dita que diu *'estimar és donar sense esperar res a can-*

vi' i en l'atenció a la malaltia d'Alzheimer aquest proverbi és molt escaient. Precisament perquè estem davant un procés involutiu, llarg i terriblement cruel, amb l'Alzheimer aprens que estimar és donar sense esperar res a canvi. Reconèixer i acceptar la idiosincràsia de la demència, et permet conviure amb ella amb més calma i tranquil·litat i a entendre que podem fer moltes coses per a les persones amb demència a

través de l'amplificació de les capacitats humanes. Valorar més l'ara i *aquí*, simplificar la vida, canviar l'ordre de prioritats de la vida, no tenir por a perdre les coses perquè entens que els canvis formen part de la vida, no desesperar i acceptar la malaltia, etc. són coses molt importants per gaudir d'una relació més relaxada i positiva amb la nostra persona estimada. Avui dia la millor medecina per a la malaltia d'Alzheimer és una persona que et cuidi des de l'amor incondicional i generós.

A més, resulta que en aquesta relació que descansa sobre una estima que no espera res a canvi, la persona cuidadora es descobreix com una persona més forta, amb més capacitats i recursos de les que ella creia tenir, amb més maduresa personal i amb més pau emocional.

Edurne Iturmendi és educadora social

Fundació Uszheimer

Centre de Dia i Unitat de Memòria
Passatge Forasté, 11-13, 08022 BCN
Tel.: 93 418 65 65
fundacio@fundaciουςzheimer.org
www.fundaciuouszheimer.org
<http://www.premisoletura.com>

PSICO 2, PSICOLOGIA I PSICOPEDAGOGIA

Quan l'amor es torna un malson

Amor: Afecció tendra i apassionada per una persona. Passió sexual.

Aquesta és la definició que hem trobat al Diccionari Oficial de la Llengua Catalana. És maco l'amor! Tendrà, intencions i apassionat. La dificultat apareix quan aquestes tres característiques es viuen de manera desagradable. Quan sense ni adonar-nos, ens en fem esclaus i no som capaços de gestionar el que ens passa. Qui no ha sentit mai la frase "Jo sense ell/-a no puc viure". El que avui volem exposar des de Psico2, és la importància de ser lliures i poder compartir la vida amb una altra persona sense perdre la pròpia identitat.

I com podem saber que no som lliures? Doncs quan no fem plans sense saber que farà l'altre, o no els fem sense tenir la seva aprovació. Quan sentim que l'altre ho és tot, quan no podem deixar que faci el que vol en determinades situacions, quan sentim que sols no podríem tirar endavant, quan no diem el que sentim o no expressem les nostres necessitats per por al conflicte, quan pensem en la nostra relació i sentim tristesa o injustícia. Quan vivim al servei dels altres sense importar el que nosaltres sentim, i tants d'altres "quans" que es podrien anomenar.

El que proposem és un procés cap a la independència, cap a l'autoafirmació i, és clar, cap a la felicitat.

Donarem algunes pautes per poder anar resolent aquesta situació, això sí, forces

vegades és recomanable l'ajuda d'un professional per a poder arribar a conèixer què està passant i com ho podem resoldre.

—Recomanem primer aprendre de les nostres emocions. Plantejar-nos si el que sentim és pel que passa o són emocions que ja les coneixem i les hem sentides en el nostre passat i amb altres persones.

—Entendre perquè determinades situacions amb la parella ens fan sentir malament. —Plantejar-nos quin tipus de relació volem, com ens agradaria que fos la nostra parella i veure si són expectatives realistes o idealitzades per l'educació rebuda i les pel·lícules de Hollywood.

—Pensar en el que estem disposats a donar i on són els nostres límits.

—Estimar-nos, valorant el que fem dia a dia, el que hem aconseguit al llarg de la vida i premiar-nos com cal davant aquestes victòries.

—Fer coses sols que ens facin sentir plenitud i felicitat, això ens ajudarà a anar obrint pas.

Aquestes són unes primeres idees pel camí cap a la llibertat emocional. No oblideu que, com amb tot, cal un esforç. La recompensa serà l'amor lliure i per tant, amb condicions.

Des de Psico2 us animem a iniciar el viatge, i recordeu que si mai necessiteu ajuda, no us sentiu dèbils o diferents. Acompanyats les experiències es gaudeixen de la mateixa manera.

PSICO2
psicologia i psicopedagogia

Plaça Mañé i Flaquer, 9
660 89 99 77 / 606 65 12 88
info@psico2.com
www.psico2.com

TERÀPIA INFANTIL
REEDUCACIONS (DISLÈXIA, TDAH, DISCALCÚLIA, DIFICULTATS D'ATENCIÓ)
DIAGNÒSTICS PSICOPEDAGÒGICS
PAUTES A PARES
ATENCIÓ PRECOÇ 0-6 ANYS

TERÀPIA D'ADULTS
TERÀPIA DE PARELLA
ACOMPANYAMENT EN EL DIVORCI
TERÀPIA ON-LINE
ORIENTACIÓ PROFESSIONAL
CONSULTA JOVE (18 A 23 ANYS)

PRIMERA VISITA GRATUÏTA

in f

Eloi D. Murillo, quiropráctico especializado en columna Cervical

“El estado normal es la salud, no la enfermedad”

“Una perspectiva inovadora a la salud, lógica, visual y efectiva incluso en los peores casos”

Hoy en día tenemos una oferta increíble a la hora de escoger médicos, terapeutas y especialistas que nos van a dividir por partes: el neurólogo para la distonía, fisioterapeuta para contracturas, otorrino para tímpano, etc. Y es entonces cuando nos damos cuenta que todos estos problemas parecen tener una raíz común pero no encontramos cual y nos martirizamos preguntándonos por qué yo?

El complejo de subluxación de las cervicales altas

Una simple desviación de un milímetro en la articulación de la primera vértebra con el cráneo puede afectar al canal medular, el flujo del líquido cefalorraquídeo, el flujo de arterias y venas que van al cerebro y los nervios que salen del cráneo... Y eso mis lectores, sí es algo complejo que va a desarrollar mal-estar, enfermedad y en algunos casos muerte.

No hace falta sentir dolor en la zona cervical para tener un desalineamiento, al igual que no hace falta sentir dolor para tener una caries. Y es muy común, hasta el punto que me hace creer como quiropráctico que es la causa del mal-estar y enfermedades de tipo autoinmune.

Algunos PROBLEMAS mejorados o resueltos a través de la corrección o ajuste de la unión cráneo-cervical (CCJ):

Músculo-esqueléticos: mala postura, escoliosis, disminución o exageración de curvaturas de la columna vertebral. Debilidad y lesiones en piernas y hombros, dolores musculares y articulares de la columna, fibromialgia, esclerosis múltiple...

Neurológicos: Migrañas, vértigo, parkinson, neuralgia del trigémino...

Oído interno: infecciones en el tímpano, síndrome de Meniere...

Otros: problemas de la piel, energía baja, mala calidad de sueño, síndrome post-conmoción...

La quiropráctica basada en la CCJ es una especialidad que funciona independientemente del estado físico o mental de la persona.

¿DÓNDE, CÓMO Y CUANDO?

En el centro quiropráctico UCEi determinamos DÓNDE ajustar a través de una toma TAC de muy baja radiación, el ajuste se hace a mano sin necesidad de cirugía o medicación; el ajuste no siempre es necesario, se determina la necesidad de éste a través de estudios termográficos y otros test.

“Aquí finalitza la teva cerca i comença la teva vida”

Presentació gratuïta al centre UCEi:
20 de febrer (10:30h)
22 de febrer (10:30h)
29 de febrer (10:30h)

UCEi Quiropràctica
Via Augusta 125, 5º7ª (08006) Barcelona

Programi prèviament la seva visita a:
ucei.quiro@gmail.com o al 606693015

uceiquiropractica.wordpress.com

LES RESSENYES DE LA CASA USHER

L'avi Ninus

► Casa Usher

Quan fa deu anys Xavier Baladia va publicar *Abans que el temps ho esborri* ja va introduir els lectors al món de l'alta burgesia barcelonina de principi de segle. Un món gairebé desaparegut, però que l'autor va aconseguir reconstruir en la nostra imaginació a través dels carrers de Barcelona amb una mirada nostàlgica, pels quals encara avui dia passem. En el seu nou llibre *L'avi Ninus, glòria i crepuscle d'un dandi* (que edicions La Campana ha publicat aquest passat Nadal) retornem a la mateixa Barcelona oblidada de principis del segle XX, però aquesta vegada els protagonistes són més propers, perquè resseguim la curiosa vida de Francesc Xavier Baladia, 'en Ninus', com el coneixien des de petit. La història d'en Ninus i la seva família ens porta per multitud d'escenaris molt coneguts (des de la famosa casa Llorach entre els carrers Muntaner, Travesera de Gràcia, Santaló i Avenir cor de la vida cultural barcelonina d'aquells anys, fins al pis de la Pedrera, on en Ninus i la seva dona Rat pernocten quan baixen a Barcelona per assistir al Liceu), però l'autor ens els fa veure des d'una nova perspectiva, la de la familiaritat, la vida quotidiana, la vida real...

Seguint el Quadern de Garlandes d'en Ninus (una mena de llibre de comptabilitat familiar que Xavier Baladia utilitza per recórrer el dia a dia del matrimoni dels seus avis) veiem com era la vida d'aquesta família, primer sent un matrimoni modern durant els feliços anys vint, passant per les penúries de la Guerra Civil i la posterior postguerra, fins al retirar al xalet dels Pirineus, on en Ninus i la Rat s'envolten de fills i néts per acomiadar-se d'un món que s'està exhaurint. A primera vista, el Quadern de Garlandes és una llista de despeses d'una família ben posicionada de la Catalunya de principi de segle, però l'autor aconsegueix que unes poques ratlles escrites per la



A l'esquerra, *L'avi Ninus a la Pedrera*; fotografia cedida per la família Baladia. Al costat, coberta del llibre.

mà d'en Ninus en ploma negra es materialitzin en vetllades i escenes que ens explica com si hi fóssim, o en descripcions de personatges de la seva família. Encara que la figura d'en Ninus és la principal del llibre, al seu voltant orbiten una galeria de personatges cadascú més curiós. Des de la mare d'en Ninus, la Teresa, que abandona els seus fills per fugir amb el seu amant i es retroba 30 anys més tard amb un Ninus adult a París, i que ha passat a la història de la literatura Catalana gràcies al retrat que en va fer d'ella Eugeni d'Ors en la seva novel·la *La Ben Plantada*. O Isabel Llorach, que va ajudar Francesc Cambó a fer de Barcelona una metròpolis europea amb les seves reunions culturals a la finca de Sant Gervasi construïda per Puig i Cadafalch i va inspirar la protagonista de la novel·la *Vida Privada* de Josep Maria de Sagarra. Tots ells ens transporten a un món desaparegut, però que podem resseguir pels carrers de la nostra ciutat.



c/Santaló 79
casausher@casausher.com

L'HOME DE MONTEROLS

Hac Mor, Urnulfu (1)

► Jordi Quer

Vaig resoldre agafar el Bicing quan creuava la Plaça Catalunya. Vaig pedalejar per la suau pendent del Passeig de Gràcia. Una brisa temperada va deixondir-me. Feia una nit d'hivern esplèndida. Quan vaig ser al Palau Robert, vaig enfil·lar Diagonal amunt pel carril bici, per virar tot seguit cap a Via Augusta. Les cames van flaquejar-me en pujar aquest carrer. Vaig allunyar-me, més lentament del que hauria desitjat, dels jardinetes de Gal·la Plàcidia i la silueta fantasmagòrica del campanar de Santa Teresina. El dolor a les extremitats va intensificar-se. Els cotxes i les motos m'avançaven veloçment, com fures que apareixien sobtadament. No sense dificultat i esforç vaig assolir la Plaça Molina. Vaig aturar-me davant de la marquesina d'accés als Ferrocarrils i vaig seure en un banc que hi havia. Estava amarat de suor. Tirar de bici després d'un parell de gintònics potser no havia estat una bona idea. Encara em faltava, a més, pujar el turó de Monterols. Era comprensible que les parades de Bicing del barri estiguessin buides. La penya agafava la bicicleta de baixada, però eren pocs els incauts que feien el camí invers, de manera que l'Ajuntament havia d'anar reposant les bicis amb una camioneta. Un home va asseure's al banc. Una llarga barba blanca adornava el seu rostre. Duia el jersei i els mitjons d'un vermell llampant. «Esperes l'Urnulfu?», va dir fixant els seus ulls en mi. «Qui?», vaig respondre. «Si, home, l'Urnulfu, el sereno de Sant Gervasi. Avui he quedat amb ell. Pots apuntar-te amb nosaltres. És un paio divertit. Mi-te'l, ja és aquí.» Un home corpulent que caminava lentament va palplantar-se davant de nosaltres. Una gorra amb

visera de plàstic amagava el seu rostre. Portava una llanterna que expel·lia una llum exsangüe. «Qui és aquest?», va dir amb veu cavernosa. «Un amic –va dir l'home de la barba blanca–, avui vindrà amb nosaltres». L'Urnulfu va remugar entre dents. Va agafar un manyoc de claus que duia al cinturó i va encastar-ne una en una paret de la marquesina dels Ferrocarrils. Una porta que no es percebia a primera vista va obrir-se. Va demanar-nos que passéssim. L'espai era minúscul i obscur. Hi havia la boca d'una escala de cargol subterrània. L'Urnulfu va descendir-la. Les seves passes feixugues van ressonar sobre els esglaons de metall. L'home de la barba blanca va baixar a continuació. Vaig seguir-los. La llum de la llanterna projectava l'ombra allargassada dels dos homes. L'escala i els murs que l'envoltaven van posar-se a tremolar, com si haguessin d'esfondrar-se d'un moment a un altre. Uns xerics esgarriuosos van eixordar-nos. Era un tren dels Ferrocarrils. Devia passar molt a la vora d'on ens trobàvem. Poc s'imaginaven els passatgers del ferrocarril de Sarrià que hi havia tres individus allà. Vam descendir un bon tros més. L'aire va fer-se més dens. La temperatura va augmentar. L'escala de cargol va acabar en una mena d'escotilla. El sereno va aixecar-la. A partir d'aquí hi havia una escala de fusta. Quan vaig posar-hi el peu després d'ells, els esglaons i les barres van trontollar, com si no estigués subjecta enlloc. Vam tocar terra a la fi. Havíem anat a parat a una cavitat rocosa i humida. L'home de la barba blanca va mirar-me somrient. Un teló vermell que hi havia en un extrem va obrir-se. Unes bombetes fosforescents que dibuixaven una paraula, *Dau al Set*, van encendre's de cop i volta. Va aparèixer un home amb un barret de copa, el qual va apropar-se a l'home de la barba blanca i va fer-li una abraçada. «Amic Hac Mor –va exclamar rient sota el nas–, per fi entre nosaltres!»



c/Santaló 79
casausher@casausher.com



LA IL·LUSTRACIÓ:
EL TRAMVIA BLAU,
L'AVINGUDA DEL TIBIDABO
I LES TORRES A LA FALDA DE
COLLSEROLA

Il·lustració de Patricia Trujillo - Atelier de Sant Gervasi

CENTRE TERAPÈUTIC GINKO'S
Cómo lograr el peso ideal



► Mª Jesús Ruiz

Solo nosotros sabemos lo que nos sienta bien, y cuáles son nuestras adicciones. Nuestro estado de ánimo también influye,

por lo que dependiendo de cómo nos encontramos, comemos más o menos. Es importante que estemos atentos a como alimentamos nuestro cuerpo. Si deseamos perder peso os vamos a dar unos consejos:

Desde un principio, es importante ser conscientes de que vais a empezar a cuidaros, no a hacer dieta. Comprad un día a la semana lo que vais a comer, para poder planificar correctamente los diferentes menús y tener los ingredientes adecuados. Poned ilusión y creatividad en haceros la comida variada.

Si en alguna ocasión nos hemos excedido, no hay que abandonar, podemos recuperar nuestro plan enseguida.

Es conveniente cambiar los hábitos, y , de este modo, probaremos nuevos alimentos. Intentad pesaros una vez por semana, lo adecuado es perder peso poco a poco.

Hacer ejercicio es primordial, nuestro cuerpo está hecho para moverse, y con la actividad aceleramos la energía que nos permitirá eliminar las toxinas y quemar el exceso de calorías.

Un tentempié fuera de las comidas, es un buen truco que adaptaremos en el transcurso de la jornada para evitar llegar a la mesa con exceso de hambre. Hemos de encontrar estrategias para poder controlar la ansiedad por la comida, en caso de dificultades,

es conveniente pedir la ayuda de un profesional.

Una de las técnicas que regulan la ansiedad y reajustan los bloqueos a nivel del trayecto digestivo, circulatorio, linfático y emocional es la acupuntura. Es importante de mantener un peso estable. Podemos oscilar 1 ó 2 kg. Si ganamos peso en exceso, cuando la ropa ya no nos sirve, y no hacemos nada para detenerlo, hay algo dentro de nosotros que no tomamos en consideración. Dependiendo de la situación de cada uno podemos adaptar los tratamientos. La finalidad de estos es dar las herramientas adecuadas para que la persona tenga la capacidad de controlarse, conociéndose a fondo, porque, como siempre, hay que tener la voluntad de querer cuidarse.

Si estamos bien con nosotros mismos, nos aceptamos, nos queremos y nos adaptamos a nuestra vida, siempre estaremos en nuestro peso ideal. Ya sabemos que muchos dirán que no es fácil, pero también es necesario experimentar cambios en nuestros pensamientos y creencias. Al superar retos os sorprenderéis de cómo nos reforzamos y de la satisfacción que produce dentro de nosotros. Hay que dedicar un espacio a uno mismo: somos importantes y nos merecemos ser felices. Para lograrlo hay que trabajarlo.

En nuestras clases de Chi Kung y en las terapias, siempre mediante pequeñas reflexiones procuramos reforzar nuestra autoestima, y eliminar los pensamientos negativos para, de esta forma, mantener la calma y la serenidad.

Podéis llamar al centro si deseáis información, os dedicaremos un tiempo y así atender vuestras inquietudes.



1 classe gratis
portant aquest
anunci



El camí de la salut

Classes de Chi Kung i Meditació
Tractaments d'Acupuntura
Fisioteràpia i Osteopatia
Serveis d'Infermeria

c/ Sant Gervasi de Cassoles, n° 29
Barcelona 93 4 18 27 43

ginkgosbcn@gmail.com
www.ginkgosbcn.es



YAMAHA
barcelona.com

Amplia gama de accesorios

SHOEI cardo SIDI
Blauer CLOVER FORCEFIELD BODY ARMOUR H.T.

Carrer Sant Elies, 29
Barcelona
932 092 366
tienda@corver.es

Assassinat a les Tres Torres

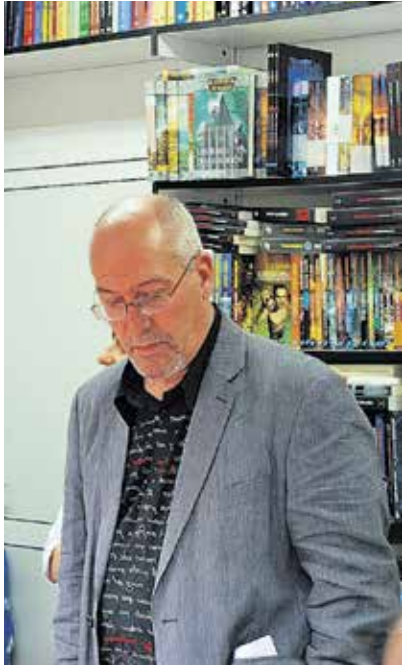
Si es no es, Andreu Martín i la novel·la negra amb Barcelona com a teló de fons

► **Marina Barraso**
“Via Agusta, frente al metro de Tres Torres”¹. Així comença *Si es no es*, la novel·la d’Andreu Martín publicada el 1987 que va guanyar, cinc anys més tard, el Deutsche Krimi Preis International a la millor novel·la políciaca publicada a Alemanya. Traçant una elaborada trama de misteri i violència amb Barcelona com a teló de fons, Martín narra a *Si es no es* una història complexa d’assassinats, violacions i obsessions que tenen, com a punt de partida, un crim al districte de Sant Gervasi. És també en aquest barri on Martín concep, en el llibre, l’inici d’una relació amorosa que acabarà sent previsiblement tràgica: “*Estaban en la calle Balmes. Junto a la plaza Molina. Nunca fue tan ancha la calle Balmes. Nunca tuvo Esther tanto tiempo para pensar, para disfrutar de una presencia, de un calor, de una mano protectora que no se apartaba de su codo. La nostalgia de ternura, de protección, de amor, nunca había sido tan fuerte ni tan satisfactoria*”¹.

Andreu Martín, nascut el 1949 a l’Eixample esquerre de Barcelona i llicenciat en Psicologia, constitueix un referent indiscutible de la novel·la negra catalana, i va ser, juntament amb Manuel Vázquez Montalbán, Juan Madrid i Julián Ibáñez, pioner del gènere a l’Estat espanyol. El seu estil literari s’allunya dels models europeus de la novel·la negra (relacionat amb els detectius i l’espionatge), i es considera, en canvi, més proper al *hard-boiled* de la novel·la negra americana (subgènere literari de la ficció políciaca on hi intervenen components més lascius). En aquest sentit, en una recent entrevista d’un diari espanyol, l’escriptor afirmava: “*Si tenemos policías provistos de pistolas es porque existe gente perversa*”², reivindicant, d’aquesta manera, el paper dels cossos policials.

Andreu Martín i Farrer signant llibres a la Fira del Llibre de Madrid, el 5 de juny de 2009.

L’estil literari de Martín s’allunya dels models europeus de la novel·la negra i es més proper a la nord-americana



Fotografia: Edward the Confessor

de versemblança que carreguen de certesa el seu relat. Martín escriu, amb algunes dosis d’humor, una autèntica crònica social i històrica de les dues Barcelones que componen la seva ciutat natal: la dels suburbis (humil, delinqüent i trista) i la dels barris alts (enlluernadora, hipòcrita i depressiva), sovint entrelaçades pel joc imaginatiu i intel·ligent de la seva obra. I és que per a Martín, qui interpreta el seu entorn des de l’òptica més cruel, el repte (potser ingenu) continua sent acabar amb el vell mite que assegura que la realitat supera la ficció: “*Nos rompemos los cuernos para que la ficción supere a la realidad, porque la realidad es inverosímil y la ficción por definición tiene que ser verosímil*”³.

Referències:

- 1 *Si es no es*, Andreu Martín. Editorial Planeta, 1987.
- 2 Entrevista a Andreu Martín publicada al diari ABC el 2 de febrer de 2016.
- 3 Entrevista a Andreu Martín publicada al diari El País el 3 de febrer de 2011.

SALSA ROMESCO

La salsa romesco o **salsa per calçots** es fa barrejant i triturant, una cebaça d’allis escalivats, opcionalment 1 all cru, 100 g d’ametlles torrades, 50 g d’avel·lanes torrades, de 5 a 7 tomàquets madurs escalivats, 1 llesca de pa sec mullat en vinagre, la polpa de 2 nyores, ½ got d’oli d’oliva verge extra i sal, i depenent de la textura s’hi afegeix més o menys oli d’oliva.

PÚDING DE CALÇOTS

Ingredients:
10 calçots
4 ous
100 ml de nata líquida
Sal, pebre en pols, un pessic de nou moscada
Salsa romesco per calçots



Elaboració:

Primer de tot netegeu i tal·leu a trossos els calçots i sofregiu-los, i un cop cuits es bateu-los juntament amb els ous, la nata líquida, sal, pebre i la nou moscada. Quan obtingueu una mena de puré, ho emmotllareu per coure-ho al bany maria, al forn, de 35 a 40 minuts a 180°, o fins que al punxar-lo estigui sec. Per acabar, ho deixareu refredar per poder-ho desemmotllar sense problema, i ho podreu servir encara un pèl tebi acompanyat per la salsa de calçots.

CALÇOTADA DE CIUTAT

Ingredients:
40 calçots
Salsa romesco per calçots

Elaboració:

Preparaeu la salsa pels calçots i reserveu-la, seguidament netegeu els calçots de les arrels i les fulles, pelau-los, i amb l’ajuda del paper d’alumini prepareu paquets per coure’ls a la papillota, amb un raig d’oli d’oliva. Ho coureu al forn entre 15 i 20 minuts a 200°. Passat el temps estimat ja es podran gaudir acompanyats amb la salsa.

CREMA DE CALÇOTS

Ingredients:
10 calçots
150 ml de nata líquida
1 patata
1 litre i ½ d’aigua (o brou de verdures)
Oli d’oliva verge extra
50 g de germinats
Sal i pebre

Elaboració:

Netegeu, pelau i trieu els calçots per quedar-vos amb la part blanca que tallareu a trossos, i fareu el mateix amb la patata. En una olla posareu l’aigua o brou per coure-ho tot durant 15 minuts, passat aquest temps ho retirareu del foc i reservareu per separat la verdura de l’aigua. En una paella amb un raig d’oli d’oliva, sofregireu les verdures fins que es dorin, salpebreu i torneu-les a l’aigua reservada, per bullir-ho entre 20 i 25 mi-



nuts. Afegeix-hi la nata líquida i que segueixi bullint uns 5 minuts, i tritureu-ho tot fins a aconseguir-ne una crema fina. Coleu la crema i rectifiqueu de sal, i ja estar llest per servir amb un raig d’oli d’oliva i un grapat de germinats, de ceba serien els ideals.

CALÇOTS EN TEMPURA “MARINA”

Ingredients:
12 calçots
200 gr de farina de tempura
280 ml d’aigua mineral molt freda
Oli d’oliva suau
Tinta de calamar (1 o 2 bossetes)

Elaboració:

Netegeu i peleu els calçots i reserveu-los, en un bol barrejar la farina amb l’aigua molt freda, a continuació passem els calçots per la barreja i els fregim amb l’oli ben calent, aconseguint amb contrast de temperatura una textura molt cruixent i poc oliosa. Un cop fregits ja estaran llestos per menjar acompanyats de salsa romesco.

ANEM DE CALÇOTADA

► **Blai Pérez**

“Calçot”, paraula catalana que defineix tant la manera de plantar i cultivar, com una varietat de ceba blanca, molt tendre, poc bulbosa i de gust suau, que a mesura que creix es va tapant o calçant amb terra fins que assoleix la mida desitjada, entre 20 i 25 cm. Segons la versió més acceptada, aquesta particular manera de plantar i menjar aquest tipus de ceba, se li deu a “Xat de Benaiges”, pagès de professió i veí la zona de Valls, que a finals del segle XIX va descobrir aquesta manera tan especial de fer créixer la ceba tendre, calçant-la amb terra a mesura que va creixent. I, per atzar, va coure massa les cebes en unes brases cremant-se la part externa, i en lloc de tirar-les les va pelar descobrint-ne un interior molt tendre i molt gustós. De seguida es va fer molt popular entre les llars de Valls, i la tradició es va iniciar a Valls i a les comarques del Camp de Tarragona, estenent-se per tot el territori català. Des de l’any 1982, la vila de Valls acull anualment la calçotada popular de més renom, com la celebrada l’últim cap de setmana de gener. La varietat de calçots que es conrea per la zona de Valls es tan apreciada, que inclús fou reconeguda amb el distintiu de qualitat europeu IGP (Indicació Geogràfica Protegida), encara que és un producte que es cultiva per tota Catalunya, en algun punt d’Espanya i de l’estranger. Són moltes les propietats nutritives d’aquesta verdura, però el més destacable és la quantitat de vitamina A, B, C i E, com de minerals i oligoelements com coure, calci, ferro, potassi, etc. La manera més tradicional de consumir-los, són cuits a la flama de serments de ceps i quasi sense netejar-los —excepte de l’excés de terra a les arrels—, es couen directament al foc fins que suen, moment que es retiren del foc i es reserven (es deixen escalbar, fins al moment de menjar). Es mengen pelats i sucats en salsa romesco. Se sol acompanyar de carn a la brasa, patates al caliu i carxofes. Que vagi de gust!

Todo nuestro chocolate procede de Felchlin, Suiza, donde se trabaja el cacao de las mejores plantaciones.

Su cobertura Maracaibo 65% fue galardonada como la mejor cobertura del mundo.

bs
chocolat

Chocolate artesano
Tabletas, Trufas, Bombones,
Variedad de chocolates deshechos



bs
chocolat

DESAYUNOS  COMIDAS  MERIENDAS  ENCARGOS

Horario:
de Lunes a Viernes de 9.00h a 20.30h
Sábados de 10.00h a 13.30h y de 17.00h a 20.30h

Ronda General Mitre 105
08022 Barcelona

www.bschocolat.com
Telf. 9328475858

MERCAT DE
SANT GERVASI
ASSOCIACIÓ DE VENEDORS
www.mercatdesantgervasi.com

Plaça de Joaquim Folguera, 6
Tel. 93 4177874

Horaris:
Dilluns, dimecres, dijous i dissabtes:
de 8:00 a 14,30 h.
Dimarts i divendres de 8:00 a 20:30 h
amb una aturada al migdia

Serveis:
• Aparcament
• Repartiment a domicili

Troba'ns a:  

Mercat de Saint Gervasi

Menja bé, menja sa,
menja del nostre mercat!

AVIRAM Aviram La Moreneta Aviram i ous Marisa	CARNISSERIES Carnisseria Farran Carnisseria Fernando Carns Selectes Vicky	Fruites i verd. Salcedo La Selecta	Peix i marisc Ramon Peix fresc Cesar 2 Peix de Platja Olivé
BAR Bar Cafeteria El Mercat	FRUITES I VERDURES Fruites i verdures Alcalà Carles i Susi	LLEGUMS Llegums Sumarroca	PESCA SALADA La Bacallaneria de Sant Gervasi
CANSALADERIES Barbany Moniberic Ginés i Loli		PASTA FRESCA Farina Pasta Fresca	QUEVIURES Alimentació Sant Gervasi
		PEIXATERIES Peix de platja César	

pels petits de casa

Ro-do-lins

Vine amb mí que farem camí cap a Sant Medir.

Tocarem la gralla per a la canalla.

Duré el violí al Gegant del Pi.

Cantarem cançons per als gegantons.

EL JOC DE SANT MEDIR



Les normes del joc

(A partir de 2 jugadors)
Necessites un dau i una fitxa per jugador.

Sortida: Sant Gervasi (casella 1).
Arribada: ermita de Sant Medir (casella 70).

Aprofita les escales per pujar, i el pont i els cavalls que et fan avançar per arribar ben de pressa a l'ermita de Sant Medir.

Vigila de no caure als paranyes. A la masia et demanaran que els ajudis a cuidar els animals, et pots entretenir recollint massa caramels, hi ha un cavall despistat que no coneix el camí i va cap enrere, i una tartana ja torna cap al barri. També pots caure a la riera o pel barranc. I si et pares a descansar al pou i t'adorms, et perdràs tota la festa. El gegant i la geganta t'entretindran amb el seu ball però també t'ajudaran.

- Si caus en una casella on hi ha un caramel, estàs de sort! Vas fins al proper caramel i tornes a tirar el dau tot dient: “De caramel a caramel, cap a Sant Medir, el dau és a per mí!”
- Si caus a la casella 65 vas directament a la 70.

- Estàs una ronda sense jugar si caus a les caselles: 19 / 30 / 42

- Retrocedeixes si caus a les caselles: 12 > 9 / 33 > 29 / 38 > 18 / 52 > 48 / 67 > 23 / 68 > 1

- Avances si caus a les caselles: 5 > 17 / 9 > 12 / 18 > 38 / 25 > 47 / 41 > 43 / 57 > 63

- Si caus a la casella 7, avances fins a la 14, però estàs un torn sense jugar.

Molta sort!

música i espectacles

EL FARISTOL

BarnaSants 2016: canço d'autor també a Sant Gervasi

► Eduard Sant Chalois

Durant el primer trimestre de l'any, i des de fa vint-i-una edicions, un bon nombre d'escenaris de l'àrea metropolitana de Barcelona així com enguany Vila-real i Alcoi, acullen el festival musical BarnaSants. És el festival internacional de referència de cançó d'autor amb programacions de més d'un centenar d'artistes de tots els estils, formats, generacions tant del nostre país com d'Europa i Llatinoamèrica. Noms de la talla de Dominique A, Quico el Célio, el Noi i el Mut de Ferreries, Paco Ibáñez, Víctor Manuel, Joan Colomo, David Carabén, Sanjosex, Guiem Soldevila, Pau Alabajos, Jabier Muguruza, Maria del Mar Bonet, Mirna, Gemma Humet, Cris Juánico, Yacine & The Oriental Groove i un llarg etcètera formen part d'aquest extens cartell.

En aquesta edició, la sala Luz de Gas tampoc hi passa de llarg, i programa vuit concerts. Això sí, ens haurem d'esperar pràcticament al seu tram final. El concert inaugural d'aquesta tanda “luzdegasiana” tindrà lloc el dissabte 5



març amb el grup celta-folk de l'Hospitalet, **O Val Des Mouras**. Amb el seu disc d'homenatge a Rosalía de Castro, O Val des Mouras tancaran al BarnaSants una etapa amb bona acollida tant aquí com a Galícia i de pas aprofitaran per presentar alguns dels temes que formaran part del seu segon disc. A continuació, el duet osonenc **XY**, dia 10 març presentaran el seu primer disc “Equilibris” on barregen jazz i música clàssica amb temes sobre l'alegria i la nostàlgia. El dissabte 12 març, el torn serà pel músic asturià establert a Madrid, **César Pop** acompanyat dels 12 músics de l'Orquestra Pinha que ens farà descobrir “Noticias del Norte” (el seu segon àlbum). La vallesana

Imatge gràfica del BarnaSants 2016, el festival dels cantautors.

Bikemel, dissabte 19 març, amb molt bones crítiques rebudes al llarg de la seva carrera, presentarà el seu tercer disc “Morir d'un Llamp” on retorna al pop i la cançó.

Javier Krahe també tindrà el seu particular protagonisme. El dissabte 26 març amb l'espectacle “**Cançons Ate-es** (A **Javier Krahe**), el BarnaSants vol retre homenatge al seu malaurat artista referència perquè hi va tocar pràcticament cada any. Amb la complicitat de la seva banda, diversos músics cantaran i recitaran versos seus i cançons desconegudes. El cantautor i per molts el Bob Dylan de les Terres de Ponent, **Xavier Baró** estrenarà, el divendres dia 1 d'abril, el seu desè treball. Només

se'n coneix que l'acompanyaran músics i convidats especials i que segueix el seu fil conductor temàtic clàssic: històries d'amor i misteri. El dissabte dia 2 d'abril, la gira “Estacions són cançons” del grup valencià **VerdCel** farà parada al Luz de Gas amb una mirada retrospectiva a la seva trajectòria ja sigui amb les seves cançons, així com amb cinc videoclip claus.

Per últim, el darrer concert d'aquest “cicle luzdegasià” és sense dubtes una de les grans novetats d'aquesta edició d'aquest festival. Per primer cop, BarnaSants estrena la figura del país convidat. En aquesta ocasió recau en Veneçuela. Serà el dissabte dia 9 d'abril, amb el **Concert x Veneçuela**, quan els cantautors americans Cecilia Todd, Amaranta i José Delgado s'uniran als cantautors catalans per oferir un concert homenatge a la lluita per la transformació social i cultural d'aquest país. Un bon cartell divers ja sigui per retrobar-se amb vells coneguts com per descobrir noves propostes dins del panorama de la cançó d'autor.

Inma i Arantxa Feliu, de l'Escola Infantil Peggy

“Som un un equip amb experiència, il·lusió i innovació”

Quan s'estableix Peggy Escola infantil a Sant Gervasi?

El 1976. Però jo l'agafo en traspàs de l'escola l'any 1981. En aquests inicis comencem dues educadores, la cuinera i jo mateixa.

Quina és la teva trajectòria professional? Què et porta a dedicar-te a l'educació infantil?

Jo sóc mestra, estava treballant a una escola, era molt jove, i la il·lusió va ser el principal motiu que em va dur a iniciar aquest projecte. Se'm va presentar aquesta oportunitat i la vaig aprofitar amb moltes ganes.

Vas fer una anàlisi del barri de Sant Gervasi en iniciar el projecte? Estàs contenta d'haver-ho realitzat aquí?

No, no vaig fer cap anàlisi. La il·lusió va ser el principal motiu. Però després de tants anys puc dir que és un bon barri, m'agrada, m'hi sento a gust. Quan jo vaig iniciar el projecte, era ple de gent jove.

Quins són els aspectes fonamentals a treballar en el període que va de 4 mesos a 2 anys?

En primer lloc treballlem molt tota la vessant emocional, ja que per a nosaltres és prioritari per a començar a treballar els altres aspectes, que mitjançant els sentits i oferint oportunitats d'experimentar i aconseguim estimular, provocar i generar l'interès per aprendre. Crear i créixer, créixer i conèixer, conèixer i crear...

Per tant les eines bàsiques del programa d'estimulació serien...

Cada nen neix amb diverses intel·ligèn-



cies, unes més desenvolupades que d'altres. Conèixer i acceptar que no tots els nens aprenen de la mateixa manera ni al mateix temps és bàsic per a una educació de qualitat i a partir de les seves possibilitats facilitem el desenvolupament màxim d'aquestes.

Al web he vist que feu tallers, entre els quals idiomes, anglès i xinès.

Correcte. Li donem molta importància a la interiorització de l'idioma, assolir un idioma, no aprendre un idioma....

L'alimentació és un aspecte que

preocupa molt als pares i mares en aquestes edats. Com es treballa al Peggy?

A mi també! Compro el mateix que compro per casa meua. La fruita i la verdura a uns pagesos del Mercat Galvany, la carn i el pollastre a una carnisseria del barri, el peix a un majorista de molta qualitat..., prioritzem un menú amb molta verdura, fruita, planxa, forn, i evitem fregits. Ens adaptem a les particularitats que sorgeixen, celíacs, intoleràncies, etc.

Quins perfils professionals teniu a l'escola?

Tenim un equip de fa temps amb experiència, il·lusió i innovació

Escola Infantil Peggy
Marc Aureli, 18-20
08006 Barcelona
Tel: 932 011 350
info@escolainfantilpeggy.com
www.escolainfantilpeggy.com

contraportada: gent del barri

Laia de Ahumada, més enllà de les religions

‘L’espiritualitat és la capacitat de meravellar-nos i transcendir-nos’

► Carme Rocamora

Aquest mes ens hem pogut trobar amb la filòloga i escriptora Laia de Ahumada, veïna del carrer Septimània, la qual ha dedicat la seva obra principalment a la temàtica de l’espiritualitat i la recerca interior. La Laia es considera apassionada i lluitadora, uns atributs que ha plasmat en els seus projectes, ja que és cofundadora de dues associacions de caire social: per una banda el Centre Obert Heura, dedicat a donar caliu i ajudar a recuperar la dignitat a les persones del barri en situació de sense llar, i per l’altra, Terra Franca, una associació que ajuda als nous joves pagesos, i entitats socials, a obtenir terres per poder viure i treballar del camp.

Per què la temàtica de l’espiritualitat?

De ben petita vaig tenir una certesa que em va empenyer a buscar el sentit de la vida, allò que t’explica el que has vingut a fer en aquest món. No va ser per cap influència familiar ni de l’escola, sinó una recerca personal. Per això he dedicat la meua obra a la temàtica espiritual.

Què entenem per espiritualitat?

L’espiritualitat es troba en l’origen de totes les religions i les alimenta. En paraules de Marià Corbí: “la religió és la copa i l’espiritualitat és el vi que omple la copa de les religions”. Jo he treballat l’espiritualitat que es troba dins, a la frontera i fora de les religions. L’espiritualitat és la capacitat de meravellar-nos, de transcendir-nos i d’encarnar-nos, d’anar més enllà del que som i de respondre’ns i donar-nos el sentit, i això podem fer-ho dins de les religions o per altres camins que no són els de les institucions religioses. Un moment o altre de la vida tothom s’ha de preguntar què ha vingut a fer en el món, i fer-ho. És important saber quin és el teu lloc en el món, i passar a l’acció, comprometre’t a millorar-lo.

Quin és l’objectiu de les teves obres?

Amb elles no tinc la intenció de convèncer a ningú, perquè l’espiritualitat és una cosa que forma part de cadascú. La intenció de

les meves obres no és més que compartir, comunicar i transmetre l’experiència de l’espiritualitat a la gent que està en recerca, posar paraules a les seves intuïcions per poder apropar aquesta experiència.

Et vas donar a conèixer al debat públic amb *Monges* (Fragmenta, 2008).

Sí! Vaig entrevistar diverses monges catalanes de diferents ordes religiosos i treballadores en diferents àmbits, però totes elles amb la característica comuna de ser fidels a un desig profund que les fa viure plenament. Aquesta publicació tenia la intenció de desmuntar tòpics perquè a les monges se les considera persones sense cap interès. Algunes d’elles són ara ben mediàtiques, com Teresa Forcades, Victòria Molins o sor Lucia Caram.

La teua última publicació és la que més defineix la temàtica de l’espiritualitat: *Espirituals sense religió*, (Fragmenta, 2015)

Així és, és la que més plasma aquesta espiritualitat de què parlem. Una espiritualitat deslligada de l’àmbit de la religió, una espiritualitat que cada cop és busca més, per circumstàncies diverses: el consumisme, la pressa i la banalitat fan perdre l’essència d’un mateix i és així com la persona sent més la necessitat de buscar el sentit a la seva vida perquè res del que li venen no l’omple prou. Per tant, és un llibre que neix de la necessitat de voler conèixer aquesta espiritualitat que s’està vivint més enllà de les religions, fet a partir de catorze entrevistes, totes elles unipersonals excepte una, que està feta a una parella. Els requisits que demanava a totes aquestes persones entrevistades eren principalment tres, més enllà del fet evident que totes fossin laïques: primer, que dediquessin un temps a l’espiritualitat, segon, que la sabessin verbalitzar, i tercer, que estigués encarnada, que toqués de peus a terra. A més a més, el ventall de perfils és ampli ja que normalment l’espiritualitat es relaciona amb el món cultural (pintors, artistes, músics) però he inclòs a banda d’aquests perfils, el d’economistes, activistes socials...



Fotografia: Javier Sardà

vam fer una investigació del que estava passant al barri. Finalment vam muntar el Centre amb la intenció de crear un ambient molt local, una casa compartida per acollir i integrar aquest col·lectiu al nostre barri. Abans aquestes persones anaven pel carrer amb la mirada baixa i no saludaven a ningú, eren invisibles als ulls. Ara, un cop s’han conegut al Centre amb els voluntaris, alguns dels quals són del barri, van amb la mirada alta i tenen il·lusió per saludar, per formar-ne part. És una cosa petita, però molt important, perquè a Barcelona la gent no mor de gana, però sí de soledat, i en aquest cas, una mirada pot ser fonamental.

I després d’això vas col·laborar a crear Terra Franca...

Sí, Terra Franca és un projecte bastant més nou. Va néixer fruit del llibre *A Cel Ras. Converses amb joves pastors* (Pagès, 2013). És un llibre que vaig fer quan el meu fill va decidir anar a l’Escola de Pastors. Gràcies a això vaig contactar-hi i vaig descobrir que tota aquesta gent que està fent un retorn al camp té una espiritualitat amb uns valors molt potents d’austeritat, contemplació, solidaritat i cooperació. Però també vaig poder descobrir les seves limitacions per tirar endavant el seu projecte: aquesta gent, la majoria de l’àrea metropolitana, es troben que no tenen terres. Terra Franca neix per donar resposta a aquestes persones, o entitats socials, que busquen terres per conrear sempre d’una manera respectuosa i sostenible, és a dir de forma agroecològica. Aquest projecte està obert a persones que vulguin contribuir-hi, bé cedint terres en desús, o bé amb altres formes de col·laboració com ara donatius econòmics.

Aquesta espiritualitat que ha empès Laia de Ahumada a ser una dona compromesa amb el món, li ha permès ajudar persones que havien perdut el seu sentit a la vida i que havien vist frustrats els seus somnis i projectes. Tots podem aportar en aquests projectes socials solidaris ja que qualsevol aportació, per petita que sigui, acaba sent una gran acció.

AGRUPACIÓ, entitat asseguradora centenaria que pertany al Grup Crèdit Mutuel-CIC, en procés d’expansió, **seleccionem 5 candidats** per ampliar la nostra xarxa comercial a la Nova Oficina de Muntaner (Barcelona)

● **OFERIM:**
Retribució: 800€/mes, més variable.
Formació continuada teòricopràctica amb suport comercial permanent.

● **CERQUEM:**
Persones emprenedores, es valorarà experiència comercial, però no és imprescindible.
Interessats, trucar al telèfon mòbil: 618.764.074 (Sr. Oriol Aguilera)
Enviant mail a: oriol.aguileralopez@agrupacio.es

agrupació
Assurances du Crèdit Mutuel

Apertura
Nova Oficina!

c/ Muntaner, 545

CLINIC TECHNOLOGY

937 687 456

620 731 170

PC Laptop Tablet Phone Gaming Electronic Hardware Software

L'ORDINADOR VA LENT? - L'ORDINADOR NO S'ENCÉN? - L'ORDINADOR S'ESCALFA MOLT?

LA TEVA BOTIGA D'INFORMÀTICA

SERVEI A EMPRESES

I PARTICULARS

DESCOMPTES
-20%
excluiu
el Jardí de Sant Gervasi

REPARACIÓ DE PC I MAC
REPARACIÓ DE MÒBILS
REPARACIÓ DE TABLETS
RECUPERACIÓ DE DADES
LIBERACIÓ DE MÒBILS
VENDA D'ACCESORIS
VENDA D'EQUIPS
SERVEI A DOMICILI



HORARI
DE DILLUNS A DIVENDRES
DE 10h-14h / 17h-21h
DISSABTE DE 10-13h / 17-19h
CARRER PRATS DE MOLLÓ s cantonada Modolell