

p. 26-27

REPORTATGE

Nadal solidari: entitats, escoles, centres culturals

p. 18

Política de barri

Carta dels partits polítics als Reis Mags d'Orient

p. 36

Roser Capdevila

Una nena que volia dibuixar

p. 16-17

Monts Plans

"Hi ha un paper de gent gran per set papers joves"



Recollida selectiva en alça

FESTA DE CAP D'ANY 2018
NOTA 79 31 DESEMBRE, 23:30h FINS...



28€

3 consumicions
Cotilló i molt més!
Entrades ja a la venda

DISCO
SOUL
80'S
FUNK



La millor sala de Sant Gervasi



Entrades: www.nota79.cat i Ticketea.com
Nota79 C/Vallirana 79 (entre Plaça Molina i Plaça Lesseps)



BARCELONA LIVE MUSIC BAR



R U S T I C
C O R N E R
BARCELONA REAL ESTATE

LLÁMENOS PARA VALORAR SU PISO



93 204 55 11

www.rusticcorner.com

CLINICA
DENTAL

JOSEP MARIA CLEMENTE

25|1990
anys|2015

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

KOH-NDAL
THAI
BISTRÒ

Pg. Sant Gervasi 57 B - 08022 Barcelona
+34 935 182 434 - www.koh-ndal.com

Vine a provar
el nostre menú
de migdia

info@koh-ndal.com

TAKE AWAY  DELIVERY



Horaris: Dill - Div 8:30 > 20:00
Diss 9:00 > 14:00

Farmàcia Via Augusta 242 - Llic. Carles Fabián Sanchis



Especialistes en
fòrmules magistrals
de dermatologia

Via Augusta 242 - 08021 Barcelona

932 00 61 49



[farmacia_va242](https://www.instagram.com/farmacia_va242)



680 79 82 20

farmacia.viaaugusta242@gmail.com



BENEFICIS DEL TRACTAMENT MÈDIC DE HIDROTERÀPIA DEL CÒLON A CLÍNICA SERVIDIGEST

De vegades el Nadal comporta menjar poc equilibrats i amb excés de greixos, abusem de l'alcohol i de begudes amb alta quantitat de sucres, fins i tot es recorre a aliments precuinats, molt elaborats o amb massa conservants i colorants.

Des de Clínica ServiDigest, recomanem preparar el nostre organisme amb un tractament d'Hidroteràpia del Còlon.

La Hidroteràpia del Còlon és un tractament de salut còmode, net, indolor i altament efectiu, que consisteix en un rentat profund de l'intestí gruixut, mitjançant la irrigació amb aigua filtrada i purificada que depura una de les zones de l'organisme que acumula més residus, reduint directament les toxines i alliberant de pressió la zona abdominal. A més, afavoreix la posterior absorció de vitamines i minerals.





PREMSA LOCAL EL JARDÍ SCCL

Coordinació general
JESÚS MESTRE CAMPI
jesus@diarieljardi.cat

Cap de redacció
CARME ROCAMORA
carme@diarieljardi.cat

Redacció
ELENA BULET, JUANJO COMPAIRÉ,
M. ANTÒNIA FONT, BERNAT JULIÀ,
EDUARD SANT, JAVIER SARDÀ,
MARTA TRIUS

Correccions
M. ANTÒNIA FONT

Disseny de maqueta i maquetació
GRÀCIA FARRÀS

Comercial
JOSEP M. FARRÀS
jmfarrasribas@gmail.com
comercialsantgervasi@diarieljardi.cat

© Textos: els autors

© Fotografies i il·lustracions:
se n'esmenta l'autoria o
la procedència

Tirada: 12.000 exemplars
Dipòsit legal: B 25204-2014

Il·lustració de portada
Porta a porta de Sarrià, © Elena Bulet

Avis legal: El titular de la publicació no serà responsable de cap error, inexactitud o irregularitat que puguin tenir els continguts publicitaris o dels patrocinadors. Per tant, estarà exempt de qualsevol responsabilitat derivada d'eventuals descomptes, ofertes i promocions de tercers, que es puguin oferir en la publicació. Tampoc no es fa responsable de les opinions i continguts expressats per tercers persones en la publicació.

Editorial

Les fulles dels arbres (caducifolis) corren per terra o voleien a mercès de les bufades de vent. L'hivern s'acosta, de fet el tenim ben a prop, i l'arribada del solstici ens porta a Nadal, una de les festes tradicionals més celebrades al país. De fet, des del pròxim cap de setmana a tots els barris del districte entitats, escoles, parròquies o centres culturals programen tot un seguit d'activitats referents a aquesta diada i, en general, a tot el cicle que acaba el dia 6 de gener amb la festa de Reis. Així, primer trobarem fires i "mercadillos" solidaris que, la setmana següent, deixen pas a una multitud de "concerts de Nadal". I, per als petits de casa, hi ha jocs de carrer, els "cagatió" i les fascinants cavalcades dels Reis Mags.

A la revista de desembre intentem donar veu a totes aquestes activitats: algunes promouen el comerç i l'artesanía de proximitat, i altres són manifestacions de solidaritat amb col·lectius més desvalguts, com ara el Gran Recapte d'Aliments o la Fira Solidària del Farró. També són dies importants pel comerç i els serveis dels nostres barris, que ofereixen productes de qualitat i amb atenció personalitzada.

Des d'El Jardí de Sarrià i Sant Gervasi us volem agrair l'interès per la revista, cosa que ens empeny a publicar-la cada mes i intentar fer-ho cada dia millor. També et proposem un obsequi per aquest Nadal: fes subscriptor de la revista a aquella persona, amiga o familiar, interessada en els barris de Sarrià i Sant Gervasi. Potser tens alguna que no viu al barri i té dificultat per trobar El Jardí als punts de distribució. Com a subscriptor, el teu amic o familiar rebrà la revista en paper a casa seva i el pdf pel correu electrònic, el dia que es distribueixi. Us desitgem molt bones festes de Nadal! ■

Sumari

4 AGENDA

5 Nomenclàtor El carrer de Santaló

6-7 NOTÍCIES DEL DISTRICTE

El racó del veí M. ANTÒNIA FONT
Jornada estratègica Plató ROSER DÍAZ

8 NOTÍCIES DE SANT GERVASI

Consell barri Galvany ROSER DÍAZ
Consell barri Putxet i Farró C. ROCAMORA

10 NOTÍCIES DE SANT GERVASI

Consell barri Bonanova M. ANTÒNIA FONT
Joan Sancho JESÚS MESTRE
Manacor 1 SERGI ALEMANY

12-13 NOTÍCIES DE SARRIÀ

Consell barri muntanya JOAN PUJOL
Espècies exòtiques al pantà C. ROCAMORA
La Zona Verda Escolar CARME ROCAMORA

14 NOTÍCIES DE SARRIÀ

Llars per una nova vida JUANJO COMPAIRÉ
Joves cooperant JUANJO COMPAIRÉ

16-17 ENTREVISTA: GENT DEL BARRI

Mont Plans, actriu MARIA ANTÒNIA FONT

18-19 POLÍTICA DE BARRI

Carta als Reis Mags CARME ROCAMORA
Xavier Vidal CARME ROCAMORA

20 i 22 ARTICLES D'OPINIÓ

XAVIER BONED, N. MESTRE I M. TALLÓ, JAUME DE OLEZA,
GLÒRIA VILALTA, INGRID SUMARROCA, MARTA ROYO

24 FOTOREPORTATGE

Recollida porta a porta ELENA BULET

26-27 REPORTATGE

Nadal solidari EL JARDÍ

28 ECONOMIES ALTERNATIVES

Cuidem qui ens cuida RUTH MELLADO

29 TREBALLANT AL BARRI

Núria i Joan Baixas JAVIER SARDÀ, JESÚS MESTRE

30 EXPLORANT EL JARDÍ

El parc de Joan Reventós M. JOSEP TORT
El musso! ENRIC CAPDEVILA

31 HISTÒRIA: ABANS I ARA

El Frare Blanc JAVIER SARDÀ, J. MESTRE

32-37 ARTS I LLETRES

Sang a Sant Gervasi (28) JORDI QUER
El jardí amb... Edgar Moreno SANDRA PALAU
En braços del pare CASA USHER
Padrosa plays Mompou JESÚS MESTRE
Sona 9 EDUARD SANT I CHALOIS
Roser Cadpdevila MARTA TRIUS
Bibliocurts JUANJO COMPAIRÉ

38-39 CUINA I NUTRICIÓ

La mongeta azuki MARTA CASTELLS
Guisats de peix FRA VALENTÍ SERRA

41-42 LA MIRADA JOVE

Ari i Edu, arquitectes ELENA BULET
La contrapartida de @elenabulet
Jocs de Taula ESPAI JOVE CASA SAGNIER
Salesians, Escola Horitzó

43 PER ALS PETITS DE CASA GRÀCIA FARRÀS

44-46 GENT GRAN

Radars comercials XAVIER ROMERO
Finestretes dels records NEUS GAVALDÀ
Tercera pinzellada MONTERRAT CORNET
Química ecocional ROSER GUERRA

47 GUIA DE COMERÇOS I EMPRESES



El so és vida. Viu-lo

INSTITUT AUDITIU

salesa

Gaudeix del nou audífon **Siya**
amb adaptació personalitzada:

- 5 anys de garantia amb assegurança per reparacions, pèrdua o robatori
- 2 anys de piles incloses
- Serveis postvenda especialitzat
- Finançament a mida

Barcelona

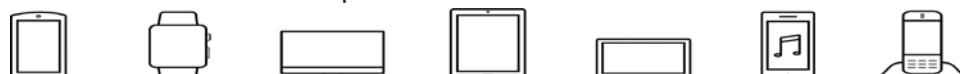
Pau Claris, 98
T. 93 317 35 70

General Mitre, 134
T. 93 550 79 20

www.salesa.es

OTICON | Siya

Amb connexions inalàmbriques



Del 13 de desembre de 2018 al 16 de gener de 2019

DESEMBRE

FINS AL 21 DE DESEMBRE

Exposició: **Il·lustrant Sud-Amèrica**, amb Juan León. Centre Cívic Can Castelló c. Castelló, 1-7

FINS AL 31 DE DESEMBRE

Exposició: **Cicles de Nadal, Quaresma i estiu a Haití i a Catalunya**, amb Diyité. Centre Cívic Vil·la Florida c/ Muntaner 544

FINS AL 4 DE GENER

Campanya recollida roba usada, amb Inserjobs. Centre Cívic Can Castelló

13 DIJOUS

▶ divendres 14 de 10 a 20.30 h, dissabte 15 de 10 a 14 h **Mercadillo Solidari**.

Centre Cívic Vil·la Florida Organitza: *Associació Espanyola contra el Càncer SSG*

▶ 19 h **Òpera i Sarsuela**, amb alumnes de l'Acadèmia Marshall. Centre Cívic Pere Pruna Ganduxer, 130

▶ 19 h **Debat de Primàries Catalunya**, amb Olga Amargant, Christian Arboç, Cristina Font, Joan Valero, Xavier Vidal i Maria Vila; modera Carme Rocamora. Teatre de Sarrià

c. Pare Miquel de Sarrià, 8

▶ 20 h **Trio Cervelló**, clarinet, viola i piano

Acadèmia Marshall ▶ 20.30 h David Menéndez estrena **El Percebeiro**. Fins al 30-XII

Teatre de la Gleva carrer de la Gleva, 19

▶ 21.30 h Club Circuit: Concert de **Christina Rosenvinge**

Nota79 c. Vallirana, 79

Entrades: 12 i 15 €

14 DIVENDRES

▶ 17.30 h Barcelona Districte Cultural: Música: **Notes & Films** (a

partir de 4 anys)

Centre Cívic Vil·la Urània c. Saragossa 29

▶ 19 h Concert: **Antologia de la Sarsuela** Centre Cívic L'Elèctric Ctra Vallvidrera a St. Cugat Km 6.5

▶ 19 h Música't: **Fusta! Viatger entre cordes**, amb M. Barandiaran. Centre Cívic Can Castelló

▶ 20 h Conversa Musical: **Dansa espanyola**, amb la Companyia Incepción Danza.

Espai Putxet carrer Marmellà, 13

▶ 20 h Músiques del món: **Copas Porfa** Casa Orlandai c. Jaume Piquet, 23

15 DISSABTE

▶ 10 a 21 h VII Mostra Solidària del Farró Parades, tallers, actuacions, cercavila, recollida de roba i aliments, i molta música!

c. Septimània i pl. Sant Joaquim

Organitza: *Veïns Farró*

▶ 10 a 19 h i diumenge 10-15 h **Fira de Nadal de Sarrià** Tallers infantils d'11.30 a 14 h

Plaça Sarrià Organitza: *AV Sarrià*

▶ 10 a 15 h **Mostra de Comerç de Galvany** c. dels Madrazo amb Santaló

▶ 10 h Itinerari literari: **Rubricatus: la història novel·lada de l'origen de la ciutat**.

Biblioteca Collserola c. Reis Catòlics, 16-34

▶ 11 a 13 h **Consum responsable**.

A partir de 6 anys. Centre Cívic Vil·la Florida

▶ 12 h Conta contes: **Mary, que escribió Frankenstein**, amb la il·lustradora Júlia Sardà.

Casa Usher Llibreters c. Santaló, 79

▶ 12 h **Conta contes L'Espera**, amb Gina Clotet.

A peu de pàgina Carrer Major de Sarrià, 50

▶ 12 h Xerrada: **150è aniversari de Josep Comas i Solà**.

Centre Cívic Vil·la Urània

▶ 12.30 h **Torronada i Concert de Nadal** amb Sant Gervasi Gospel Friends.

plaça Cardona Organitza: *AV Sant Gervasi Sud*

▶ 13 a 15 h **VermutArt Perrockià**, amb l'exposició de Isabel Valero i concert de Perrocker.

Perrockià c. Francolí, 60

▶ 16 h **K-Pop Party** Casal de Joves Casa Sagnier

c. Brusi, 61

▶ 18 a 21 h, i diumenge 9-17 h **3r Torneig Jan Vergés Blanch** Escola Els Arcs

Organitza: *AMPA Escola Nausica i Els Arcs*

▶ 18 h **Concert de Nadal**, amb la Coral de l'Antàrtida i el Cor Sarabanda de la Garriga.

Casa Orlandai

▶ 18 h **Concert de Nadal**, amb la Coral de l'Antàrtida i el Cor Sarabanda de la Garriga.

Casa Orlandai

16 DIUMENGE

▶ matí Excursió: **48e Pessebre d'El Blaus**. El portarem des de Sant Quirze fins a la Floresta.

Centre Excursionista Els Blaus c. Cornet i Mas, 15

▶ 11.30 h **Concert de Nadal** de l'Agrupació Cor Madrigal

Teatre de Sarrià

▶ 12 h Concert "A cal fuster hi ha novetat", amb Joan Josep Mayans, veu, guitarra i viola de roda, i Eva Curtó, violoncel.

Vil·la Joana

▶ 12.30 h **Concert, La Marató de TV3** A peu de pàgina

▶ 18 h **Els Tres Porquets**. Teatre musical amb Magatzem d'Arts

Teatre de Sarrià

▶ 20.30 h Documental del mes: **Last day in Shibati**

Teatre de Sarrià

▶ 20.30 h Documental del mes: **Last day in Shibati**

Teatre de Sarrià

▶ 20.30 h Documental del mes: **Last day in Shibati**

Teatre de Sarrià

▶ 20.30 h Documental del mes: **Last day in Shibati**

Teatre de Sarrià

▶ 20.30 h Documental del mes: **Last day in Shibati**

Teatre de Sarrià

▶ 20.30 h Documental del mes: **Last day in Shibati**

Teatre de Sarrià

▶ 20.30 h Documental del mes: **Last day in Shibati**

Teatre de Sarrià

▶ 20.30 h Documental del mes: **Last day in Shibati**

Teatre de Sarrià

▶ 20.30 h Documental del mes: **Last day in Shibati**

Teatre de Sarrià

▶ 20.30 h Documental del mes: **Last day in Shibati**

Teatre de Sarrià

▶ 20.30 h Documental del mes: **Last day in Shibati**

Teatre de Sarrià

▶ 20.30 h Documental del mes: **Last day in Shibati**

Teatre de Sarrià

▶ 19 h **Jove, clàssica i solidària**, amb la Coordinadora de rock. Centre Cívic Sarrià Jardins de la Vil·la Cecília

18 DIMARTS

▶ 17.30 Sac de Rondalles: **Per Nadal no tot s'hi val**, amb N. Clemares.

Biblioteca de Sant Gervasi c. Sant Gervasi de Cassoles, 85

▶ 20 a 22 h, i 8 de gener Curs: **Adolescència**, amb Diana Barenblit

iPSI Preu: 60 €

▶ 20.30 h Concert de Nadal: **Viatge d'hivern**, amb David Alegret, tenor i Quartet Brossa

Església de Pedralbes Entrades: 12 €

▶ 20.30 h Concert de Nadal: **Viatge d'hivern**, amb David Alegret, tenor i Quartet Brossa

Església de Pedralbes Entrades: 12 €

19 DIMECRES

▶ 17.30 h **Tió de Nadal**, amb Vivi Lepori. A partir de 4 anys.

Biblioteca Collserola

▶ 17.30 h **Recital poètic de Nadal** Centre Cívic Sarrià

▶ 19 h Cafès Literaris: **La niña gorda**, de Santiago Rusiñol, amb Margarida Casacuberta

Casa Orlandai Entrada: 3 € amb consumició

▶ 19 h **Il·lustrant Sud-Amèrica – La conferència**, amb Juan León.

Centre Cívic Can Castelló

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

▶ 22 h **Julien Hucq Quartet** Nota79

L'agenda recull les informacions que arriben a la redacció.

Hi ha notícies i informació més completa de les activitats i enllaços a internet, a l'agenda del web diarieljardi.cat



onals i cantarà la nostra coral. **Llar Mn. Lluís Vidal** c. Blgai, 12

▶ 17.30 h Festes tradicionals: **Nadal** Casal Can Fàbregas

pl. Pere Figuera i Serra, 1

▶ 18.30 h **Taller de rap**, amb Plataforma per la Llengua. Per a joves de 12 a 17 anys.

Centre Cívic Can Castelló

▶ 19 h **Concert de piano**. Obres de Liszt, Granados, Albéniz i Chopin, amb Jonathan Fernández, piano

Arxiu Joan Maragall c. Alfons XII, 79

▶ 19 h **Concert de Nadal**. Participants: Grup de Guitarras, Cor Jove Virtèlia, Conjunt, Orquestra Infantil, Orquestra Pozor, Big Band Virtèlia i els alumnes de Music Tools.

Auditori del CIC Via Augusta, 205

▶ 19 h **Concert de Nadal**. Participants: Grup de Guitarras, Cor Jove Virtèlia, Conjunt, Orquestra Infantil, Orquestra Pozor, Big Band Virtèlia i els alumnes de Music Tools.

Auditori del CIC Via Augusta, 205

▶ 19 h **Concert de Nadal**. Participants: Grup de Guitarras, Cor Jove Virtèlia, Conjunt, Orquestra Infantil, Orquestra Pozor, Big Band Virtèlia i els alumnes de Music Tools.

Auditori del CIC Via Augusta, 205

▶ 19 h **Concert de Nadal**. Participants: Grup de Guitarras, Cor Jove Virtèlia, Conjunt, Orquestra Infantil, Orquestra Pozor, Big Band Virtèlia i els alumnes de Music Tools.

Auditori del CIC Via Augusta, 205

▶ 19 h **Concert de Nadal**. Participants: Grup de Guitarras, Cor Jove Virtèlia, Conjunt, Orquestra Infantil, Orquestra Pozor, Big Band Virtèlia i els alumnes de Music Tools.

Auditori del CIC Via Augusta, 205

▶ 19 h **Concert de Nadal**. Participants: Grup de Guitarras, Cor Jove Virtèlia, Conjunt, Orquestra Infantil, Orquestra Pozor, Big Band Virtèlia i els alumnes de Music Tools.

Auditori del CIC Via Augusta, 205

▶ 19 h **Concert de Nadal**. Participants: Grup de Guitarras, Cor Jove Virtèlia, Conjunt, Orquestra Infantil, Orquestra Pozor, Big Band Virtèlia i els alumnes de Music Tools.

Auditori del CIC Via Augusta, 205

▶ 19 h **Concert de Nadal**. Participants: Grup de Guitarras, Cor Jove Virtèlia, Conjunt, Orquestra Infantil, Orquestra Pozor, Big Band Virtèlia i els alumnes de Music Tools.

Auditori del CIC Via Augusta, 205

▶ 19 h **Concert de Nadal**. Participants: Grup de Guitarras, Cor Jove Virtèlia, Conjunt, Orquestra Infantil, Orquestra Pozor, Big Band Virtèlia i els alumnes de Music Tools.

Auditori del CIC Via Augusta, 205

▶ 19 h **Concert de Nadal**. Participants: Grup de Guitarras, Cor Jove Virtèlia, Conjunt, Orquestra Infantil, Orquestra Pozor, Big Band Virtèlia i els alumnes de Music Tools.

Auditori del CIC Via Augusta, 205

▶ 19 h **Concert de Nadal**. Participants: Grup de Guitarras, Cor Jove Virtèlia, Conjunt, Orquestra Infantil, Orquestra Pozor, Big Band Virtèlia i els alumnes de Music Tools.

Auditori del CIC Via Augusta, 205

▶ 19 h **Concert de Nadal**. Participants: Grup de Guitarras, Cor Jove Virtèlia, Conjunt, Orquestra Infantil, Orquestra Pozor, Big Band Virtèlia i els alumnes de Music Tools.

Auditori del CIC Via Augusta, 205

▶ 19 h **Concert de Nadal**. Participants: Grup de Guitarras, Cor Jove Virtèlia, Conjunt, Orquestra Infantil, Orquestra Pozor, Big Band Virtèlia i els alumnes de Music Tools.

Auditori del CIC Via Augusta, 205

▶ 19 h **Concert de Nadal**. Participants: Grup de Guitarras, Cor Jove Virtèlia, Conjunt, Orquestra Infantil, Orquestra Pozor, Big Band Virtèlia i els alumnes de Music Tools.

Auditori del CIC Via Augusta, 205

▶ 19 h **Concert de Nadal**. Participants: Grup de Guitarras, Cor Jove Virtèlia, Conjunt, Orquestra Infantil, Orquestra Pozor, Big Band Virtèlia i els alumnes de Music Tools.

▶ 17.30 h **Concert de violí i piano**, amb Oscar Vilapinyó, violí, i la seva àvia Teresa Cases, al piano, als seus 95 anys. **Llar Mn. Lluís Vidal**

▶ 17.30 h Petit cineclub: **El Nadal del sr. Branquilló i l'escombra voladora** (de 4 a 8 anys)

Centre Cívic Vil·la Urània

▶ 18 h **Festa infantil de Nadal**. Espectacle de màgia i Catagió

Centre Cívic L'Elèctric

▶ 20 h **Concert Coral de Nadal**, amb la Coral Espai.

Espai Putxet

▶ 20 h **Concert de Nadal de l'OCC**, amb direcció de Joan Pàmies.

Centre Cívic Pere Pruna

▶ 20 h **L'imperdible de divendres**. Música: **DMS Band**.

Casa Orlandai

▶ 21 h **Concert al soterrani**: Brandelgar, Sarkastic Demonds i Whisky Bar

Centre Cívic Sarrià Preu 3,19 €

▶ 21 h: **Alba Carmona** Luz de Gas

c. Muntaner, 246

Entrades: 15 €

▶ 21 h: **Alba Carmona** Luz de Gas

c. Muntaner, 246

Entrades: 15 €

▶ 11 a 20 h **Taller de maquillatge**. Jocs gegants. Xocolatada amb melindros (11.30 i 18 h)

Plaça Sarrià

▶ 11 a 14 h **Espectacle de màgia** (12 h) i conta-contes (18h), i jocs.

Entrada Turó Park</



Centre Cívic Vil·la Florida
▶ 11.30 h i dilluns 24
Jornada Musical de la mà de l'Escola Música Virtelia: Oriol Fontclara Trio.
Mercat Galvany
c. Santaló, 65
Organitza: Associació Concessionaris del Mercat Galvany i l'Escola de Música Virtelia
▶ 12 h
Teatre d'objectes: **El viatge més bonic del món**. Per a infants de 3 a 7 anys
Casa Orlandai

23 DIUMENGE
▶ 11-14
Cagatió gegant. Xocolatada amb melindros (11.30 h).
pl. de la Vila de Sarrià
▶ 11-14
Espectacle de màgia (12h)
pl. Frederic Soler
▶ 11-14
Espectacle d'animació (12h)
Entrada Turó Park
▶ 17.30 h
L'Estel de Natzaret. 112è aniversari. Text de Ramon Pàmies, música de Miquel Ferrer i Àngel Obiols
Teatre de Sarrià

24 DILLUNS
▶ 11-14
Cagatió i jocs gegants
Pl. Joaquim Folguera
Barnavasi ofereix servei de cangur
▶ 11-14
Concert La Tresca i la Verdesca (12h) Taller de circ
Llosa de Sarrià
Via Augusta-ps. de la Bonanova
▶ 23.45 h
El Cant de la Sibila.
Parròquia de la Bonanova.
pl. Bonanova, 12

27 DIJOUS
▶ 17.30 h
Conte de Nadal, amb J. Gasulla
Biblioteca de Sant Gervasi
▶ 18 h
Aperitius de Cap d'Any, amb

Josep Vidal.
Centre Cívic Vil·la Urània
▶ 21.30 h
Andrea Talavera i Bernat Bofarull
Nota79
Entrades 15 € i 19 €

28 DIVENDRES
▶ 11-18 h
Cançó de Pau
Parc d'Atraccions Tibidabo - Àrea Panoràmica (Camí del Cel)
▶ 21 h
I'm A Soul Woman (Curtcircuit)
Luz de Gas
Entrades: 13.50 €
▶ 22 h
Randy Greer i Ignasi Terraza
Nota79
Entrades: 10 € i 13 €

29 DISSABTE
▶ 10 a 14 h
Taller: Neules artesanals.
Mercat Galvany
Organitza: Associació Concessionaris del Mercat Galvany
▶ 17 h
Party Family-¡Feliz 2019!
Luz de Gas
Entrades: 9 i 10 €
▶ 17.30 h i diumenge
L'Estel de Natzaret.
Teatre de Sarrià
▶ 22 h
Gensound
Nota79
Entrada: 7 i 10 €

GENER

3 DIJOUS
▶ 17 a 19.30 h
El Patge Reial a Vallvidrera.
Centre Cívic Vallvidrera
▶ 17 a 20 h i divendres 4
Recollida de cartes, amb el Patge Reial
pl. Consell de la Vila de Sarrià
Organitza: Associació de Comerciants de Sarrià
▶ 17.30 h
Sac de rondalles: **Nadalim, Nadalam**, amb Santi Rovira.
Biblioteca de Sant Gervasi
▶ 19.30 h.
Concert de Reis. Trio de música antiga oriental.
Centre Cívic Vallvidrera

5 DISSABTE

▶ 15 a 19 h
Cavalcada de Sarrià
18 h Discurs dels Reis
19 h Cavalcada.
plaça Consell de la Vila
Organitza: Associació de Comerciants de Sarrià
▶ 16.30 a 22 h
27a Cavalcada de Reis de Sant Gervasi
Recollida de cartes: a **Santa Cecília**, pg. Sant Gervasi, 66, entre les 16.30 h i les 17.30 h; i als **Grans Trons Reial**, pl. Bonanova, de 18 a 20 h.
20.30 a 22 h **Cavalcada, des de la pl. Bonanova fins al Mercat Galvany**
Organitza: Barnavasi

8 DIMARTS

▶ 19 h
En nom de... **Alicia Kopf** tria la novel·la *Cerca del corazón salvaje*, amb Albert Lladó.
Biblioteca de Sant Gervasi

9 DIMECRES

▶ 19 h
Les Veus de la República:
Blockchain, el proper graó tecnològic, amb Marc Rocas
Casa Orlandai

10 DIJOUS

▶ 19 h
En nom propi: **Matías Néspolo i Juan Pablo Villalobos**.
Casa Usher Llibreters

12 DISSABTE

11 h
Matí de 3D, amb Makeat.tech.
Centre Cívic Vil·la Urània

13 DIUMENGE

▶ 12 h
El secret de la detectiva Klaus, amb Engruna Teatre.
Centre Cívic Vil·la Florida
Preu: 3,19 €

15 DIMARTS

▶ 18.30 h
Showcooking: **La taronja**.
Centre Cívic Vil·la Florida
▶ 19 h
Entendre la factura de la llum, amb Justo Martín
Biblioteca de Sant Gervasi

NOMENCLÀTOR

El carrer de Santaló

JESÚS MESTRE

És un eix essencial pels barris de Galvany i Monterols, tant des del punt de vista comercial com de mobilitat. L'origen del carrer es remunta a l'any 1875, quan l'industrial Francesc Vilumara i Sans cedi una part de la seva propietat a la Travessera de Gràcia, d'on neix el vial. D'allà, s'enfila cap al turó de Modolell, passant per les finques de Rupert Santaló i de Can Galvany; després de la Via Augusta, el traçat travessava les finques de Nicolaua de Taverna, Josep Castelló i Francesc Vilaró, fins a morir a l'actual plaça d'Adrià que, de fet, és el coll entre els turons de Modolell i Monterols. La majoria dels propietaris van col·laborar amb la urbanització del carrer, tot i que Rupert Santaló va mantenir la tanca de la seva finca, cosa que estrenyia el carrer en la seva part baixa, però a finals de segle la urbanització havia avançat de manera notable.

Durant les primeres dècades del segle xx, al carrer es van establir institucions peculiars. A tocar de la Travessera, a la finca Vilumara, es construï la Reial Societat Sportiva Pompeya on, a part de la seu social, hi havia pistes de tennis. I, per sobre la Via Augusta, s'hi instal·là el Reial Tennis Club del Turó, en el terme de Can Galvany. A la part mitjana, hi havia primer la plaça de Galvany, que després va donar lloc al Mercat de

Galvany, i que aglutinà el nucli comercial i residencial més actiu del nou barri que s'estava construint, amb establiments emblemàtics com el forn Roura o la drogueria Rovira. També hi havia el convent dels Franciscans, a la cantonada amb Calaf, que feia de parròquia del barri, abans de la construcció de Sant Ildefons, els anys cinquanta. La proximitat del Mercat va atraure la creació de llocs de lleure com els bars Marcel, Gimlet o Chippen.

Avui, tot el carrer Santaló és un vial molt animat, amb molts comerços, restaurants, bars i amb seus d'institucions com la Fundació Pere Tarrès. Els punts amb més vida comercial són entorn del Mercat Galvany i a la plaça Adrià, centres comercials dels barris de Galvany i Monterols, respectivament. Però també és una artèria de circulació de vehicles i autobusos molt activa, potser massa, fonamental per assegurar la connexió sud-nord entre Barcelona i els barris de Sant Gervasi. La seva saturació fa preveure que caldrà cercar alternatives de pacificació. ■

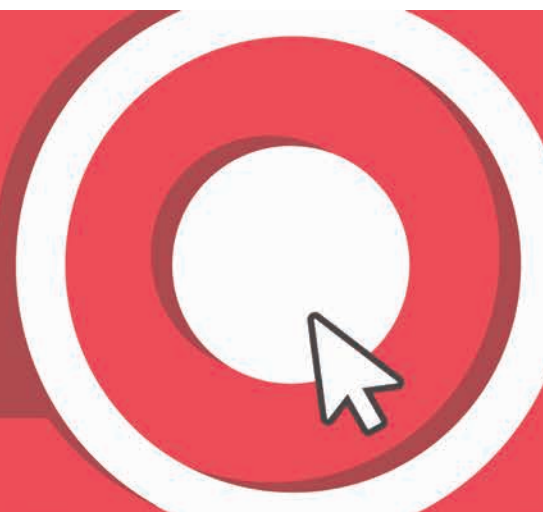
Processó al carrer Santaló l'any 1943, presidida pels franciscans Santfeliu, Cosidó i Sedó, d'esquerra a dreta. A la segona fila, militars, falangistes i forces civils. Fotografia d'autor desconegut. Fons Agustí Boades, Franciscans del Convent de Sant Agustí



SI ELLS NO FAN EL PAS QUE EL FACI EL POBLE

LA REPÚBLICA CATALANA
COMENÇA AQUÍ

• • • primariescatalunya.cat



EL RACÓ DEL VEÍ

Confinats al districte durant dos caps de setmana

MARIA ANTÒNIA FONT

El darrer cap de setmana de novembre (prolongació del *Black Friday*) i el primer de desembre (Fira de Santa Llúcia), els veïns de tot el districte, així com les persones que hi treballen, ens hem trobat que totes les línies dels Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC) acabaven el recorregut a Gràcia. El motiu: unes obres misterioses a l'estació de Provença. I dic misterioses perquè entre setmana els trens han circulat sense problema.

Després de viure personalment el trasbals de pujar amb bus des de la Rambla (una senyora volia fer sortir-ne tots els passatgers joves) o agafant el metro fins a Vallcarca (i continuant costa amunt a peu), vaig voler investigar dues qüestions: la primera, si es va informar prou de l'aturada; i la segona, quines afectacions personals o laborals ha generat. M'he centrat en Sant Gervasi, però segurament a Sarrià m'hauria trobat respostes similars.

La gran majoria de gervasiencs amb qui he

"A la sortida de l'estació de Gràcia els van adreçar a un bus que era impossible d'agafar. Molesta i desprevinguda, va haver de pujar amb taxi"

parlat no surten del barri el cap de setmana. És el cas del Josep Maria, veí de la plaça Molina; i de Mercedes, del carrer Folgueroles, que si ha de baixar al centre agafa un taxi. Val a dir que tothom es va sorprendre quan els vaig informar de l'aturada dels FGC.

Per als treballadors, altrament, aquesta aturada ha generat contratemps ben imprevistos: el Nil, veí de Sant Andreu que reforça la campanya nadalenca en una botiga de devora l'estació del Putxet, va manifestar el seu descontentament perquè el trajecte amb Metro se li feia molt més llarg. Així mateix, a la carnisseria Miquel Artés de la plaça Joaquim Folguera, la mestressa va admetre que, en viure a prop i treballar els caps de setmana, el tall no la va afectar. En canvi, la seva companya Janiet, veïna del Clot, es va trobar que a la sortida de l'estació de Gràcia els van adreçar a un bus que era impossible d'agafar. Molesta i desprevinguda, va haver de pujar amb taxi.

Urgia fer aquest tall en aquesta època de l'any? Per què FGC en va informar tan tímidament? Per què no va reforçar les línies de bus pertinents? Tenint en compte que la freqüència dels FGC és molt més baixa que la del metro, haurien pogut tenir més empatia envers uns treballadors sense els quals no tindríem molts serveis i més respecte a uns veïns que ni sempre sortim de Barcelona ni sempre ho fem amb cotxe, i que no tenim per què quedar confinats contra la nostra voluntat.

Per tenir projecte de vida saludable, calen tots els actors comunitaris

PAU FARRÀS

El passat divendres 23 de novembre es va celebrar al Col·legi Oficial de Metges de Barcelona la novena edició de la jornada 'La xarxa a debat', amb el títol "Quines intervencions? Quins models? Reflexions sobre la vitalitat de la xarxa", organitzada per la Fundació Congrés Català de Salut Mental (FCCSM) i l'Associació Catalana de Professionals de Salut Mental - AEN Catalunya. La jornada —aprofitant que l'actual Pla de Salut de la Generalitat de Catalunya reconeix la salut mental com una prioritat— tenia com a objectius fer una reflexió conceptual i mostrar diferents experiències de com es pot fer un abordatge des de la comunitat i amb la comunitat. A la presentació del programa es recullen algunes preguntes de partida ben significatives: "És treball comunitari o suficientment comunitari fer visites al domicili o incloure les persones properes al pacient en l'abordatge terapèutic? És possible incloure sempre en el tractament en salut mental actors d'altres àmbits aliens al món sanitari, com ensenyament, afers socials, habitatge, treball, justícia, per tal d'ampliar el marc d'acció? En quina mesura s'ha d'incloure el rol dels usuaris i familiars en l'organització de l'atenció assistencial per tal que es consideri acció comunitària? Quines condicions de l'organització assistencial es necessiten per poder fer un abordatge de qualitat i ètic? Els professionals estem

prou preparats culturalment i prou formats per transitar aquest camí?"

A la inauguració, després de la salutació dels presidents de les dues entitats organitzadores de la jornada —Daniel Cruz i Josep Vilajoana—, Pilar Solanes, en representació de la comissionada de Salut de l'Ajuntament de Barcelona, va insistir que el Pla de Salut ha de ser el marc per articular la salut mental amb altres xarxes i va remarcar que cal apostar per la promoció i la prevenció per poder avançar. A continuació, en la primera taula, que duia per nom 'Salut mental i comunitat: bases conceptuais' i moderada per Lluís Albaigès, van intervenir Marcel Cano, professor d'ètica a la UB i de bioètica a la UVic, i Claudi Camps, director assistencial de la xarxa de salut mental i addiccions de Girona i comarques. Camps, que va fer evident el seu compromís amb les persones que pateixen malalties mentals severes —especialment remarcable l'esforç per reduir la llarga estada hospitalària—, va posar sobre la taula aspectes com ara la correlació entre precarietat i salut mental o la rellevància de garantir la igualtat de drets en totes les comunitats, així com la necessitat de desplegar recursos comunitaris que promoguin tant l'accés a intervencions en psicoteràpia com la rehabilitació psicosocial, inclòs l'accés a un habitatge i una feina digna, sobretot quan la situació psicosocial és el desencadenant. Cano, al

seu torn, va remarcar que sortir al carrer no hauria de ser només en sentit assistencial sinó també amb el sentit d'incloure la diversitat, les diferents visions del que és salut, amb una mirada més intercultural. Entre molts altres temes, es va parlar de com s'aborda la salut mental des de l'assistència primària, el desequilibri de recursos entre l'assistència primària i l'hospitalària, la formació dels futurs metges en relació als trastorns mentals, el paper de les associacions de familiars o el suport als equips assistencials perquè puguin treballar de manera saludable.

A la segona taula, moderada per Mercè Teixidó, es van mostrar diferents experiències concretes, entre elles la tasca que duu a terme un equip clínic de la Fundació Vidal i Barraquer d'intervenció domiciliària per arribar a aquells adolescents d'alt risc que no estan vinculats a la xarxa; el programa Interxarxes desenvolupat al barri del Guinardó; el projecte "Néixer i créixer al barri Roquetes" de coordinació de tots els serveis orientats a donar suport a la criança i a les famílies en general i entès com un projecte de promoció, prevenció i atenció de salut mental a la petita infància; i, finalment, per acabar, un projecte comunitari de cooperació de diferents agents que tenen incidència en la salut mental al barri del Raval.

Van tancar la jornada José M. López i Myriam Garcia en representació de les dues entitats organitzadores. ■

Els moviments veïnals del districte: guardonats amb Medalla d'Honor!

C.R. El passat 28 de novembre, l'alcaldesa de Barcelona Ada Colau va fer entrega de les Medalles d'Honor al Saló de Cent de l'Ajuntament. Amb aquest guardó, l'Ajuntament vol reconèixer la consciència ciutadana, la convivència i les virtuts i els valors cívics a aquelles persones i entitats que ho fan des de la seva labor professional o associativa, ja sigui en l'àmbit de la participació, el voluntariat, l'associacionisme o l'esport i la cultura. En total, són 25 medalles anuals: 5 atorgades des de l'àmbit de ciutat i les altres 20 a proposta dels consells dels diferents districtes.

Els guardonats del districte van ser l'Associació de Veïns i Comissió de Festes del Farró, pel seu treball de



recolzament, promoció i millora de la qualitat de vida dels veïns i les veïnes del barri; i per Josep Mentrut, per la seva dedicació i treball dins el moviment veïnal en favor de la millora de les condicions de vida al barri de les Tres Torres, d'on va ser president de l'associació de veïns. Enhorabona! ■



Roser Díaz

Jornada Estratègica a l'Hospital Plató

ROSER DÍAZ

El divendres 16 de novembre, es va celebrar la 16a jornada estratègica de l'Hospital Plató. Amb una assistència de més de 200 persones, la majoria professionals de la medicina, es van tractar durant quatre hores blocs temàtics de gran actualitat.

Les decisions assistencials i l'ètica

De la mateixa manera que tots coneixem el testament de béns al final de la vida, també podem fer un altre testament on deixem escrit que, en cas de perdre les nostres voluntats, volem tenir dret a una mort digna: és el Testament Vital o Document de Voluntats Anticipades i a Catalunya, només l'1 % de la gent fa el testament vital, tot i que és molt fàcil redactar-lo ja que es pot fer davant notari o amb tres testimonis. Després s'inscriu al registre de documents de Voluntats Anticipades, i tots els centres Hospitalaris i els CAP hi tenen accés.

A la trobada, també es van tractar temes com ara la relació entre *eutanàsia* i *legalitat*. Actualment, hi ha esperances que la llei que permet l'eutanàsia sigui aprovada abans del mes de juny del 2019. Fins ara, la mort digna s'aplica més a les malalties oncològiques que no a altres tipus de patologies que tenen un recorregut diferent però un mateix final. Aquest aspecte s'està treballant a l'Hospital Plató, que intenta unificar els criteris d'aplicació de l'eutanàsia. Es prefereix parlar de *persones malaltes* en lloc de *pacients*, i són les que, mitjançant el testament vital, poden facilitar les dures decisions finals que ara van a càrrec de les famílies.

La pèrdua d'eficàcia dels antibiòtics

Com ja va avançar el Dr. Fleming, l'ús continuat d'antibiòtics fa que els bacteris siguin cada vegada més resistents. Dins els hospitals, els coneguts com a *virus hospitalaris* són elevats (pot afectar un de cada vint pacients). Els països de l'Est i del Sud d'Europa avancem amb aquestes infeccions de forma preocupant; només els països del Nord d'Europa queden una mica relegats.

Per evitar aquest avanç tan perillós, existeix el programa VinCat, que és basat en el seguiment i la vigilància dels virus hospitalaris. Les mesures adoptades passen per millorar la higiene ambiental, diagnosticar la infecció amb celeritat, evitar l'automedicació i difondre àmpliament tots els protocols.

A l'Hospital Plató hi ha una Comissió d'Infeccions que emet informes de sensibilitat i dona guies de recomanació. És molt important restringir l'ús dels antibiòtics únicament a partir d'una diagnosi professional, ja que el seu mal ús no tan sols evita una millora de la salut, sinó que pot derivar en una forta resistència en els casos en què l'antibiòtic sigui realment imprescindible. L'any 2050, hi haurà més morts per resistència als antibiòtics que per accidents de trànsit o pel càncer. ■

Residencial Augusta Park

Amb la Gent Gran



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



Residències i Centres de dia
 En el cor de Sarrià-Sant Gervasi,
 dos centres acollidors i tranquils
 en un entorn privilegiat,
 amb atenció personalitzada
 i professional.
 Un model assistencial
 amb experiència i serveis hotelers
 especialitzats des de 1985.

Residencial Bellesguard Park

Amb la Gent Gran



C/ Valeta d'Arquer, 30-34 · 08017 Barcelona · T 93 254 05 70
informacion@bellesguardpark.com
www.bellesguardpark.com



GALVANY

Els veïns aposten per construir la biblioteca a Can Ripoll

ROSER DÍAZ

El dijous 22 de novembre es va celebrar el Consell de Barri de Galvany a Can Castelló, amb la presència de l'adjunta al regidor, Inés Garriga, i dels consellers de BComú Paula Kuffer i Joan Manel del Llano.

La representant de BIMSA, Estrella Ordóñez, va explicar que la finca on està previst instal·lar la Biblioteca de Galvany, als Jardins Muñoz Ramonet, és un conjunt arquitectònic que cal protegir, així com també s'ha de tenir cura amb un lledoner que ha crescut en llibertat i que actualment és arbre catalogat. A fi de no malmetre res de tot això, el projecte guanyador per construir la futura biblioteca proposa desenvolupar una obra soterrada dos pisos respecte al carrer d'Avenir i que comuniqui amb la torre (edifici més petit) per la part del soterrani.

La biblioteca tindria dues plantes: a la primera hi hauria una zona de recepció, un auditori i l'àrea d'acollida. A la segona planta hi hauria la biblioteca pròpiament dita. Aquest conjunt s'unificaria amb el soterrani

de la torre, edifici que es convertiria en el centre de les dependències administratives, sempre mantenint la distribució original. Malgrat que el jardí patirà la invasió de la maquinària d'obres, s'intentarà que l'impacte sigui mínim, i després es replantarà reproduint el model original.

La polèmica va estar servida, ja que algunes associacions del barri prefereixen situar el museu i l'arxiu històric a can Ramonet, i comprar can Ripoll per establir-hi la biblioteca. Val a dir que, actualment, aquestes obres estan aturades i que falta arribar acord per tirar endavant el projecte.

Torn de preguntes

Al torn de preguntes els veïns van demanar que es revisi la velocitat entre Via Augusta i Santaló, atès que segons el veïnat es va tant ràpid que és complicat creuar els passos de vianants. Així mateix, es va demanar que s'estudiï la possibilitat de reforçar l'autobús V13, que ha unificat dues línies i com a conseqüència va massa ple.

Així mateix, es va demanar al Govern que es reprengui el debat sobre la rehabilitació de la plaça Adrià, que actualment es troba molt abandonada tant en l'aspecte estètic com en la logística de la mobilitat. Finalment es va demanar que es col·loqui un semàfor a Alfons XII que reguli la velocitat i els encreuaments per evitar accidents. ■

La taula que presidia el Consell de Barri de Galvany, amb Joan Manel del Llano, Paula Kuffer, Inés Garriga i Estrella Ordóñez.

EL PUTXET

Tres hores de Consell de Barri al Putxet

CARME ROCAMORA

"És una persona amb molt bon tarannà, i amb tot el que hem de fer front, treballar amb l'Ester ha estat un plaer perquè les seves demandes sempre han estat constructives". Amb aquestes paraules el conseller de BComú, Joan Manel del Llano, acomiadava a l'Ester Rodríguez, ara ex vicepresidenta del Consell de Barri del Putxet-Farró, després que al consell del passat 4 de desembre es ratifiqués com a nou vicepresident Fran Ribera, que també és president de l'Associació de Veïns del Putxet. Rodríguez és i seguirà sent, va assegurar, una activista del barri i si en volem saber més, podeu llegir l'entrevista 'Ester Rodríguez, activista del Farró', al web d'El Jardí.

Després dels acomiadaments, al consell es va informar sobre els nous punts d'assessorament energètic que l'Ajuntament ha posat al servei de la ciutadania, on s'ofereix una atenció personalitzada en matèria de drets energètics a qualsevol persona que s'hi adreci. El que no va agradar als veïns, però, va ser que el punt al que han d'anar es troba a Les Corts, al carrer Remei 9, a més de 30 minuts a peu des del lloc on es fa el Consell de Barri: Vil·la Urània, mentre que, paradoxalment, el punt d'assessorament de Gràcia només està a 10 minuts. En aquest sentit, els veïns van preguntar sobre l'absurd de no poder anar a Gràcia, però el Govern va respondre que és per motius de padró. Al consell es va presentar també l'estudi que s'ha fet sobre el paisatge urbà del Farró, un document que fa una



Carme Rocamora

anàlisi exhaustiva del paisatge i que proposa millores pel barri, així com dona opcions per promocionar-lo: des de posar en valor la història i els recorreguts del Farró fins estudis concrets d'on posar més arbrat a certs espais del barri. Abans de final d'any estarà disponible a la xarxa i aquest document podrà servir per treballar sobre les propostes a propers mandats. Després de dues hores d'exposicions per part del Govern va començar el torn de precís i preguntes amb una audiència que a dos quarts de nou ja estava força cansada. Entre les peticions, que s'instal·lin unes escales mecàniques per accedir a la part del Putxet on hi ha el centre esportiu, i que s'obri el parc del Putxet des de les set del matí (el Govern va respondre negativament ja que l'horari d'obertura dels parcs és el mateix a tota la ciutat). Com sempre, la petició també del bus de barri. S'acumulen anys d'aquesta petició i el Govern una vegada més va dir que no han aconseguit suficients justificacions per demanar a TMB que ho faci possible. Sembla que arribar als CAPS en un barri amb pendents importants i amb una alta presència de gent gran no és prou justificació....En aquesta línia des de l'AV del Farró també van explicar que quan van rebre la Medalla d'Or de Barcelona van aprofitar per demanar-li a l'alcaldeessa aquesta petició. Així mateix, veïns també van mostrar el seu empenyament amb l'incivisme de la gent que porta gossos, així com van fins i tot insinuar que la presència d'aquests animals de companyia és excessiva al barri. ■

A la fotografia Ester Rodríguez que ha estat, fins aquesta reunió, la vicepresidenta del Consell de Barri del Putxet i el Farró. El seu relleu l'agafa en Fran Ribera, president de l'Associació de Veïns del Putxet. A sota, fotografia de Fran Ribera davant de la porta de l'equipament del carrer Manacor, 1



Sergi Alemany



Roser Díaz

scÖts
CORSETERIA • MODA ÍNTIMA • BANY

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

Disponibles en totes les talles i copes.

Anita
SINCE 1996

C/ d'Arimon, 6 Telèfon: 93 667 83 90
www.corseteriascots.com [f](#) [t](#) [i](#) [g+](#)

etern
WELLNESS CLINIC

medicina estética · beauty · masajes · nutrición · fisioterapia

Esta
navidad,
regala
Etern.



Centre de Medicina Estètica. E08941181
Autoritzat per la Generalitat de Catalunya

C. Arimon 18-20, 08022 Barcelona | Tel. 93 181 39 34
Lunes-Viernes: 9:30 a 22:00 h — Sábado: 10:00 a 20:00 h

www.eternwellness.com

LA BONANOVA

La mobilitat: tema clau al Consell de Barri de la Bonanova

MARIA ANTÒNIA FONT

El dijous 29 de novembre, hi va haver Consell de Barri de la Bonanova, que com és habitual es va fer a Vil·la Florida. En aquesta ocasió, s'havia convidat Rosario Jiménez, metgessa de família del CAP Sant Gervasi, que va venir en nom de la Comissió de salut comunitària. Indiquem esquemàticament els punts principals de la seva exposició.

Per començar, la Rosario va advertir que el 80 % dels factors que contribueixen a tenir bona salut no deriven de la consulta mèdica, sinó de l'entorn físic i psíquic de la

persona. El CAP Sant Gervasi atén un 23,7 % de la població de Sarrià – Sant Gervasi. Respecte a la mitjana de Barcelona, el nostre districte es caracteritza perquè hi viuen pocs immigrants amb dificultats socioeconòmiques i per la quantitat de persones grans en general i molt grans (majors de 90 anys) en particular. Així mateix, mentre que un 35 % dels habitants de la ciutat disposen d'assistència privada, al nostre districte el percentatge és del 72 %.

Hi ha força persones que de grans perden l'estatus econòmic de què havien gaudit i no s'atreveixen a demanar ajuda als Serveis Socials. A més, molta gent gran, a més, se sent sola: els fills, si no viuen lluny, treballen massa hores.

Un altre problema detectat és que els serveis sanitaris públics queden lluny per a molta gent. L'orografia del Putxet tampoc ajuda als desplaçaments. No debades, el CAP Sant Gervasi és a tocar de Vallcarca. I, justament per

l'orografia, hi ha ciutadans que no se senten prou segurs.

D'altra banda, falten espais per a gent jove, que a més té dificultats per independitzar-se a Sant Gervasi. Tanmateix, tan bon punt poden, els joves emancipats tornen a establir-se al barri. És per això que s'hi veuen tant famílies amb nens petits.

Finalment, la metgessa Jiménez va apuntar que les zones verdes són molt ben valorades, i que contribueixen al benestar de les persones que els tenen a prop. I també que la mitjana de ciutadans amb sobrepès és inferior a la mitjana de Barcelona, però en canvi el percentatge de dones fumadores és més alt.

La segona part del Consell de Barri va tractar sobre la mobilitat amb moto i amb patinet i vehicles de la mateixa família. Van dir el que ja sabem: que les voreres són estretes i que la prioritat ha de ser sempre per al vianant, i que a les nits els veïns que no tinguin



El CAP Vallcarca – Sant Gervasi.

Qui vulgui accedir a l'informe complet, pot buscar al cercador "Diagnostic de salut Comunitària, Sant Gervasi, la Bonanova i el Putxet"

plaça de garatge haurien de poder aparcar la moto. A més, es va suggerir l'ús d'aparcaments soterrats per a les motos a un preu raonable.

Pel que fa al torn obert de paraules, les qüestions principals van ser les següents: Fins a quin punt és acceptable que al carrer de Teodora Lamadrid hi hagi un centre de cannabis? Per què es posen entrebancs a la tinença d'animals quan són l'única companyia per a molta gent gran? Per què no es fa un manteniment continuat de la plaça de Rosa Sabater i del jardinet passatge de Maluquer, igual que es fa amb el parc de Joan Reventós (a les Tres Torres). Quantes denúncies s'han fet realment de la mala convivència entre gossos i persones? Les respostes, com sempre, van ser bastant elàstiques, per dir-ho d'una manera flexible.

En conclusió, tot plegat demana més civisme que normativa: la teoria no s'aplica i la pràctica sovint replica la teoria. ■

LA BONANOVA

Joan Sancho, nou president de l'AV de Sant Gervasi de Cassoles

"Hi ha una manca de civisme important. Cal preservar la convivència en moviment"

JESÚS MESTRE

Ens trobem amb Joan Sancho a Vil·la Florida, un indret emblemàtic per l'Associació de Veïns de Sant Gervasi de Cassoles, i xerrem distesament sobre problemes i oportunitats del barri, de la Bonanova i de Sant Gervasi. En Joan és president de l'associació des de desembre de 2017. És fill del nucli antic de la Bonanova, del carrer Sant Gervais de Cassoles i la família ha tingut diversos negocis al barri: una tintoreria, una botiga de queviures, etc. Ell, després de passar per la botiga familiar, va entrar a treballar a la Nestlé, on hi ha estat trenta-sis anys, tota una vida. Fa poc s'ha jubilat i ha decidit acceptar el repte que li plantejava Lluís Arboix, l'anterior president: va preparar una candidatura que va ser elegida en l'assemblea de l'entitat. Una candidatura de consens



Jesús Mestre

però no necessàriament de continuïtat. Com moltes associacions, cal fer renovació de persones, d'idees i de perspectives, però no és fàcil. Amb la trajectòria d'un any, en Joan, a qui el barri l'apassiona, té la sensació d'haver fet la feina.

L'AV Sant Gervasi de Cassoles publica uns tríptics amb el missatge "Fem un barri millor", i amb una missió a portar a terme: atendre les peticions i suggeriments del veïnat; potenciar el sentiment de pertinença i assolir un model de convivència. La llarga història de l'associació, fundada el 1975, avalen la feina feta en els dos primers punts, però en Joan està preocupat per la convivència, ja que considera que aquí ens hi juguem molt. No sembla que millorem, sinó que massa sovint no es respecten les normes més elementals de civisme: passejar per les voreres sembla una activitat de risc, hi ha pintades arreu, no es recullen els

residus dels animals de companyia... la llista és llarga. I això afecta al respecte, a la tolerància entre veïns i veïnes que són els valors que poden ajudar a fer una societat millor.

Entre els reptes que té el barri de la Bonanova hi ha l'antiga demanda de reforma de Sant Gervasi de Cassoles, el Carrer Major, per pacificar-lo com a eix central del barri. És urgent fer-ho entre la plaça de Frederic Soler, la plaça de l'antic Ajuntament de la vila, fins a la plaça de la Bonanova, tot i els molts entrebancs que hi ha: és una via comercial, amb molts pàrquings, etc., però també és clau per donar una mica de sentit al projecte municipal de fer la "superilla" de Sant Gervasi. Un altre indret on es pot intervenir és a l'antiga hípica, al carrer Ciutat de Balaguer, on es pot fer un centre esportiu. També creu que s'ha de projectar millor l'avinguda del Tibidabo, una autèntica joia



A l'esquerra, Joan Sancho, president de l'Associació de Veïns de Sant Gervasi de Cassoles. A sobre, la Biblioteca Joan Maragall i Vil·la Florida, al cor del barri de la Bonanova.

patrimonial de l'antic Sant Gervasi i de la mateixa ciutat. Ens diu que TMB ha garantit a l'associació que l'emblemàtic Tramvia Blau hi tornarà a circular.

Un altre problema que s'ha de convertir en oportunitat és el de la mobilitat. Per Sant Gervasi passen grans eixos de circulació: la ronda de Dalt, ronda del Mig, Muntaner, Balmes... amb un flux constant de vehicles cap als 125 centres educatius, 50 centres mèdics, multitud d'empreses amb seu al barri, que cal anar gestionant. Per aquest motiu s'ha de potenciar el transport públic, sobretot la línia 9 del Metro, incomprensiblement aturada però present, com a la cantonada del passeig de la Bonanova amb Mandri. L'associació està cercant el suport d'altres associacions similars d'altres barris afectats per fer una campanya, que considera transversal a molts barris. ■

LA BONANOVA

Nadal i Reis a la Bonanova

EL JARDÍ

Concurs d'Arbres de Nadal

Convidem a participar-hi a tots els establiments de Sant Gervasi.

Per participar en el concurs s'ha de trametre un correu electrònic demanant les bases del concurs i la inscripció a: barnavasi@eixosbcn.org o telefònicament al Tel. 93 217 61 79-618 98 80 89.

Fins al 17 de desembre de 2018

Premi: Una escapada a Andorra per a dues persones de dues nits en un hotel 5*, més entrada a l'espai Termolúdic de Caldea i un sopar al restaurant aquàtic Caldea amb espectacle del Circ du Soleil.

Organitza: BARNAVASI, l'Associació de Comerciants de Sant Gervasi amb el patrocini de Checkpoint Charlie, agència de viatges

27a Cavalcada de Reis

Ses Majestats els Reis Mags de l'Orient **recolliran les cartes** dels nens i nenes de Sant Gervasi a, el dissabte 5 de gener de 2019

- **Santa Cecília**, pg. Sant Gervasi, 66, entre les 16.30 h i les 17.30 h

- **Als Grans Trons Reial**, pl. Bonanova, entre les 18 i les 20 h

27a Cavalcada de Reis de Sant Gervasi, de 20.30 a 22 h

Itinerari: Pl. Bonanova (inici), Muntaner, Marià Cubí, Amigó, Mercat de Galvany (final).

Si vols participar en la cavalcada, truca'ns Tel. 93 217 61 79, envia un e-mail a: barnavasi@eixosbcn.org o vine a la reunió de la Cavalcada el divendres dia 4 de gener a les 11 h del matí al Centre Cívic Vil·la Florida del carrer Muntaner, 544. ■



EL PUTXET

Manacor 1: l'espai desaprofitat

SERGI ALEMANY

El regidor president del districte, Jordi Martí, del Grup Municipal Demòcrata (GMD), critica que quan s'acosta el final del mandat, l'Ajuntament no ha actuat per fer de l'equipament municipal de la finca del carrer Manacor 1, un espai per als veïns del Putxet. Des de l'any 2010 l'Ajuntament té la titularitat d'aquesta finca, que està composta per dues unitats: la Casa del Guarda, des de fa un any utilitzada per l'AEiG Santa Maria-Santa Agnès, l'Associació Casa del Silenci i l'Associació de Veïns i Amics del Putxet, i una gran casa de 900 m² amb un jardí de prop d'uns 2.500 m². El GMD reclama que abans del mes de maig els comuns deixin "algun avantprojecte fet" perquè el Govern del proper mandat "el pugui convertir en un projecte executiu i pugui licitar les obres." L'AV del Putxet va acordar amb el regidor Joan Puigdollers durant el mandat del 2011 al 2015 de Convergència i Unió a l'alcaldia de Barcelona, que no es fes cap equipament al barri del Putxet, a canvi de donar prioritat a la construcció de Vil·la Urània, al Farró. "La sorpresa per a nosaltres durant aquests quatre anys va ser que tampoc es va fer cap estudi ni cap avantprojecte, i ens hem assabentat més tard que no s'havia fet res de res", explica Francesc Ribera, president de l'Associació de Veïns i Amics del

Putxet. L'AV del Putxet reclama l'obertura com un equipament públic de la casa gran i en especial dels jardins de la finca del carrer Manacor, 1. "En aquesta legislatura es va presentar com una prioritat a fer i ara mateix està tan estancat que cada vegada que preguntem als plenaris ningú ens dona cap resposta", denuncia Ribera. ■

EL FARRÓ

L'AV demana als Reis Mags la peatonalització del barri

EL JARDÍ

L'associació de Veïns i Comissió de Festes del Farró han escrit una carta als Reis Mags on apunten les inquietuds de la gent del barri. Entre les demandes, la peatonalització de la plaça Mañé i Flaquer, atès que consideren que es disposa de poc espai públic que sigui exclusivament peatonal al barri: "Volem reivindicar l'ús de les places per a tal fi, i no com a cruïlla de vehicles". En la mateixa línia, aposten per la peatonalització del carrer Septimània, entre Saragossa i la plaça de Sant Joaquim, i al mateix temps reclamen la pacificació del carrer Saragossa: "Aquest eix de mar a muntanya sembla més una autopista que un carrer de 30km/h de dins del barri", lamenten des de l'AV, que asseguruen que la normativa vigent no es compleix.

Un altre problema que destaquen al mateix carrer són les entrades als guals, que consideren que com estan fets en angle de 45°, hi ha moltes possibilitats de relliscar: "Són diverses persones al dia les que patinen amb l'element singular catalogat com a perill públic entre el veïnat".

Els veïns del Farró també demanen que les motos siguin retirades de les voreres per tal que aquestes siguin pel vianant que va a peu, i per solucionar-ho proposen que les zones verdes es converteixin en aparcament de motocicletes i que també la mitjana de la Via Augusta esdevingui aparcament per aquests vehicles. *Al web podreu llegir la carta sencera.* ■

Coses del Farró, 10

JESÚS MESTRE

S'ha publicat el número 10 de la revista *Coses de Farró* que, com és habitual, proporciona una detallada informació dels fets que succeeixen en aquest barri de Sant Gervasi, com ara la Festa Major o l'agenda de les activitats que s'han fet o es preparen per als mesos vinents. Cal destacar l'entrevista als tècnics de barri del Putxet i Farró, en Ramon Bernal i l'Anna Insúa, o l'article sobre el nom "Urània", d'Araceli Vilarrasa, creadora del blog Finestretes del Farró. Però destaca sobretot el complet reportatge sobre el carrer Septimània, de Pep Arisa, que recrea la història d'aquest carrer, un dels més antics del barri, ja que seguia un antic camí que anava fins al convent dels Josepets. La construcció de la Ronda del Mig va enderrocar una part important del carrer. També s'hi fa un detallat inventari de les cases amb més interès arquitectònic i patrimonial del carrer i un recull d'anècdotes curioses. ■



SLAM BRIDGE



Ronda General Mitre, 126 local
Tel.: 93 269 55 78 tardes
Email: bridgenouslam@gmail.com
Web: clubslambridge.com

ABB - Una nueva manera de vivir el Bridge

ABB es una nueva propuesta de formación y perfeccionamiento de Bridge en Barcelona. Ofrece un servicio de máxima calidad, respecto al contenido, pedagogía, metodología y seguimiento en el aprendizaje.

En colaboración con el Club Slam Bridge, organiza cursos de iniciación, de perfeccionamiento, clases en grupos, particulares, cursos monotemáticos y sobre todo una gran variedad de opciones de práctica.

Próximo curso de iniciación - Enero 2019

Entra en el mundo de Bridge de una manera amena y divertida

- Dirigido a las personas que quisieran iniciarse en el Bridge. Una fórmula entretenida, dinámica y efectiva a la hora de empezar.
- Duración: 10 sesiones, 1h 20 min cada sesión. - Dos horarios disponibles, martes a las 11.45 h o jueves a las 19.30 h - Fecha iniciación martes 22 de enero y jueves 24 de enero. Puedes venir a la primera clase sin compromiso.



Muntaner, 479, 5º 5ª

Nos puedes contactar utilizando email: draganmbcn@gmail.com,
O por teléfono: 606 452 687

BARRIS DE MUNTANYA

Els veïns no han pogut participar en el pla de Collserola

JOAN PUJOL

Treure el cap a un Consell de Barri a Vallvidrera sempre és interessant. Unes associacions de veïns força combatives, unes entitats actives i un veïnat poc acostumat a baixar al Pla fan que els consells a la muntanya siguin concorreguts i moguts.

La majoria de gent de la sala esperava el punt sobre el procés d'exposició pública del PePNat i del MPGM a l'àmbit del Parc Natural de Collserola, atès que la importància del tema arriba a posar en perill els mateixos habitatges de molts veïns llebrencs.

Tothom està força d'acord que és important tractar el parc de Collserola amb seriositat. Que l'encaix dels barris de muntanya amb el parc és un tema complicat, i que hi ha la necessitat de renovar els planejaments urbanístics i els usos del parc. Aquest seria l'objectiu del PepNat i el MPGM. Però com acostuma a passar amb aquestes coses, el veïnat i les associacions solen arribar amb la taula parada, i com ha passat en aquest cas, amb les postres servides. La majoria d'intervencions del públic denunciaven la poca participació veïnal amb què ha comptat la redacció del nou pla. De fet, nul·la: només la possibilitat de fer al·legacions. Un procés gens participatiu, ja que l'únic que permet és fer un recurs que un jutge, sense el debat de les dues parts, haurà de gestionar.



Consell de Barri de Vallvidrera, el Tibidabo i les Planes, al Centre Cívic Vallvidrera-Vázquez-Montalbán, el dimecres 14 de novembre.

Els problemes derivats del nou pla fan que molts veïns de la muntanya vegin afectats els seus habitatges, fet que dificultarà la rehabilitació de desperfectes en determinats casos. Però a més, l'afectació arbitrària de certs espais està tenint un efecte directe al mercat immobiliari, ja que fa que les cases afectades perdin valor i en canvi les cases que no ho estan, en haver disminuït l'oferta, l'hagin augmentat notablement, amb la qual cosa els barris de muntanya s'encaixen. Com sempre, la muntanya exigeix ser escoltada i, sobretot, exigeix poder decidir. I més en un tema tan delicat com aquest. Que l'Àrea Metropolitana de Barcelona sigui qui ho hagi de gestionar és un problema afegit, ja que, com se sap, es tracta d'una institució prou opaca i complexa com perquè el veïnat hi trobi interlocutors efectius. A més, que el PepNat i el MPGM depenguin d'estaments superiors al del districte fa que la resposta del conseller Del Llano i de l'adjunta del regidor, Inés Garriga, fos prou ambigua i de poca utilitat per un veïnat enfurismat.

El consell acabava amb un comunicat fet per la Plataforma del Mercat Cultural de Vallvidrera. La plataforma està força molesta amb la situació actual del projecte, aturat per una manca de planificació de BIMSÀ. I és que el projecte no preveia la insonorització de l'espai, fet que no permetria la majoria d'activitats que les entitats

de la plataforma hi volen programar.

Les entitats estan força molestes, també, per unes declaracions fetes pel regidor del districte, Jaume Asens, en què explicava que l'aturada del projecte era a causa del desacord entre les entitats, fet totalment fals, com hem explicat en el paràgraf anterior. Des de l'Ajuntament es van demanar disculpes per aquestes paraules i van aclarir la problemàtica de la insonorització. ■

Espècies exòtiques al pantà

CARMÉ ROCAMORA

A principis de desembre s'han hagut de retirar més d'un miler de peixos carpins del pantà de Vallvidrera, després que algú els aboqués a finals del mes d'agost. L'alliberament d'espècies exòtiques en un espai natural protegit constitueix un delicte ecològic, ja que aquestes espècies són una de les principals causes de la pèrdua de biodiversitat.

Per revertir la situació s'ha organitzat un dispositiu de pesca elèctrica que durant tres dies ha actuat al pantà: una tècnica que permet recollir d'una forma ràpida i no cruenta el màxim d'individus vius.



Els peixos recollits s'han traslladat al Centre de Camadoca, on serviran d'aliment per espècies en recuperació, com els ocells Ardeids, que només s'alimenten de peix viu. Segons fons del parc de Collserola d'aquesta manera "es pot resoldre, en part, la problemàtica de l'abocament il·legal i col·laborar en la recuperació d'espècies amenaçades, tancant així un cicle biològic." ■

Una barca retirant carpins del pantà de Vallvidrera.

L'associació "Can Pujades" de Vallvidrera i la CEPA (Centre d'ecologia i projectes alternatius, d'"Ecologistes en acció") acaben de presentar un projecte de recollida "porta a porta" de residus vegetals per als barris de muntanya. Inclouria també la recollida de mobles i trastos vells.

La proposta inclou també la ubicació d'una planta de compostatge prop de la masia de can Pujades, sota el carrer dels Reis Catòlics, ocupant una superfície d'uns 1600 m².

SARRIÀ

El carrer del CADCI

EL JARDÍ

Un grup de veïns, propers a Barcelona en Comú, està preparant la proposta d'un canvi en el nomenclàtor d'un carrer de Sarrià, el del Riu de l'Or, per recuperar el nom antic, passatge del CADCI, posat l'any 1931. El nom del passatge feia referència a les sigles del Centre Autonomista de Dependents del Comerç i de la Indústria (CADCI), que va promoure la cooperativa encarregada de construir la urbanització de les "cases barates", a tots dos costats de l'actual parc de la Quinta Amèlia, avui encara existent. El juliol de 1942 es va canviar el nom de CADCI pel de *Rio de Oro*, en referència a l'antiga colònia espanyola a l'Àfrica occidental, més coneguda com a Sàhara Espanyol. Incomprendiblement, el juny de 1980 es va catalanitzar el nom com a Riu de l'Or. ■

ALQUILER DE DESPACHOS EQUIPADOS EN PEDRALBES CON SERVICIOS DE SECRETARIA

- ✓ Espacio de trabajo
- ✓ Sala de espera para los clientes
- ✓ Sala de reuniones
- ✓ Sala de conferencias
- ✓ Zona "Coffee break"
- ✓ Zona de impresión y de gestión documental
- ✓ Gestión administrativa, comercial y de facturación



Exclusivo para profesionales

SARRIÀ

La plataforma per la mobilitat sostenible

BERNAT JULIÀ, CARMÉ ROCAMORA

Davant la porta de Sarrià, a l'encreuament entre Via Augusta i el passeig de la Bonanova, s'hi ha instal·lat fa poc i durant tres setmanes una unitat mòbil de vigilància de la contaminació atmosfèrica. Aquesta unitat, reclamada amb insistència per l'Associació de Veïns de Sarrià, ha servit d'escenari per a la presentació de la plataforma Sarrià Respira.

Sarrià Respira busca fer de Sarrià una zona lliure d'emissions i aposta per fer del barri una Zona Urbana d'Atmosfera Protegida (ZUAP), a partir d'una superilla a Sarrià antic i una a Sarrià de dalt. En aquest sentit, aplaudeix la peatonalització del tram del carrer Major de Sarrià entre Reina Elisenda i el carrer de l'Institut Químic. Si bé el fenomen de les superilles que s'ha aplicat al districte de



Sant Martí no ha estat exempt de crítiques, la plataforma de Sarrià aposta per aquest model.

La mobilitat, un debat que mai acaba

A banda d'aquest objectiu, la plataforma vol també garantir la seguretat dels camins escolars -una reivindicació històrica de les associacions de famílies de les escoles de primària del barri-, implementar més iniciatives de mobilitat sostenible, reduir l'ús del vehicle privat per accedir als centres escolars i millorar i ampliar l'oferta de transport públic i l'accés al Bicing. ■

Presentació de Sarrià Respira, una plataforma promociada per la Vocalia de Medi Ambient, de l'AV de Sarrià.



Logotip de la plataforma
Salvem la Zona
Verda Escolar de
Can Caralleu.

La Zona Verda Escolar de Can Caralleu

CARMÉ ROCAMORA

Més de 2.000 persones han signat una iniciativa a la plataforma change.org amb el nom 'Salvem la Zona Verda Escolar de Can Caralleu'. Demanen que l'Ajuntament de Barcelona elimini els parquings de davant les escoles Tàber i EBM Can Caralleu i que no es construeixi en aquest espai, on hi està prevista la construcció d'habitatge social.

Les famílies de les escoles demanen que aquest espai sigui una veritable zona verda i denuncien que el projecte de construcció d'habitatge s'hagi fet "d'esquena a la comunitat educativa de les escoles". El projecte de construcció d'habitatge social s'ha designat a aquest espai després que el parc de l'Oreneta, que tenia una part de sol edificable, s'hagi blindat com a zona verda, fet que les famílies de Can Caralleu celebren, però no comparteixen que la conseqüència de la total protecció del parc

impliqui l'eliminació de la zona verda de davant les escoles.

La qüestió a l'Audiència Pública

Aquesta qüestió va donar color a una deslluïda Audiència Pública que va tenir lloc a la Casa Orlandai, el dia 21 de novembre, amb molt poca assistència. Les preguntes que les representants de la plataforma de Can Caralleu van merèixer unes respostes poc precises, de tirar pilotes fora, per part del govern municipal. ■

Dejuni als Caputxins

EL JARDÍ

Entre el 6 i el 7 de desembre diputats i consellers de Junts per Catalunya, Esquerra Republicana i la CUP han fet un dejuni col·lectiu al convent dels Caputxins de Sarrià en suport als polítics presos en vaga de fam, on s'hi han afegit veïns i veïnes. Aquests dejunis estan impulsats per la plataforma Prou Ostadges. ■



Superservis

Supermercats des de 1945

!!Nou servei a domicili amb furgoneta!!

Les nostres botigues:

- Vallirana 21 93.368.45.71
- Major de Sarrià 85 93.203.04.94
- Avinyó 11 93.317.53.91
- Aribau 156 Fruiteca 93.218.10.58

i també estem al Vallés Oriental (Parets)
Obert de dilluns a dissabte: 09:00 - 21:00h

Arribem a tot arreu: Bonanova, Monterols, Galvany, Turo Park, Farró, Putget, Sarrià....

Tenim de tot! xarcuteria, carnisseria, fruiteria, totes les seccions i departaments...

VISITI'NS



gràcies per escollir-nos

SARRIÀ

Llars per a una nova vida

MARIA BASCOMPTE, JUANJO COMPAIRE

Tenen sortida les persones sense sostre? El servei "Primer la llar" hi pretén donar una resposta positiva. Dimarts 20 de novembre a la cafeteria de la Casa Orlandai es presenta aquest projecte, amb una assistència nombrosa.

Aquest servei és un projecte pilot de l'ajuntament de Barcelona amb la col·laboració de diferents entitats privades. En el nostre cas, el Centre Assís i Sant Joan de Déu. Es tracta d'oferir un habitatge permanent a persones sense llar i en situació d'exclusió social severa. Està basat en un model d'intervenció aparegut fa uns anys als Estats Units amb el títol de "Housing first". L'objectiu és iniciar un procés de recuperació d'aquestes persones, per tal que assolixin l'autonomia personal i econòmica i que restableixin les seves relacions socials i familiars i la vinculació amb el seu entorn.

Vivim en una ciutat on gairebé un miler de persones viuen al carrer i uns dos milers més ho fan en centres d'acollida. Aquest problema social tendeix a agreujar-se. A més, en cada cas trobem una confluència de

problemes econòmics, socials i sanitaris (fins i tot de salut mental).

El projecte no és un projecte de beneficència que tracti aquestes persones simplement com a usuaris. Ans al contrari, cada persona que entra en el projecte accepta un seguit de compromisos, com ara participar en el lloguer d'acord amb els seus ingressos i respectar la convivència, entre altres. El servei en la fase actual compta amb 50 pisos repartits per tota la ciutat, dels quals dos estan ubicats al nostre districte.

A la taula rodona escoltem les històries d'èxit de dues persones que han passat pel programa: la Pilar Guijosa i el José Robles. La Pilar remarca la dificultat afegida que significa ser dona en aquestes circumstàncies. S'explica així que les dones són només una de cada cinc persones ateses pel servei. La Maria Bascompte, de la Casa Orlandai, fa de moderadora i va presentant Roser Arcas, educadora d'Assís Llar, Sergi Ortego i el Josep Maria Mohamed, integradors socials.

El projecte ha rebut el reconeixement de les bones pràctiques. És a dir, l'avaluació del mateix fins ara és molt positiva. Però no oblidem que es tracta d'un got d'aigua en un oceà. Caldrà repensar i transformar moltes més estructures econòmiques i socials per acabar amb aquesta xacra.

La taula de debat que van proposar els Centres Assís i Sant Joan de Déu per parlar sobre els "sense llar" i la seva integració social.



L'aposta dels Salesians: del gris al verd

JESÚS MESTRE

Fa poc més d'un any, l'Institut del Paisatge de l'Ajuntament va presentar la proposta Cobertes Verdes, dins del Pla Verd i la Biodiversitat de Barcelona 2020, a la qual es van presentar 45 projectes. Un d'ells ha estat el de l'escola Salesians de Sarrià, un projecte que es va presentar al públic el dilluns 26 de desembre. El projecte combina una coberta verda de 191 m² amb una àrea de 12 plaques fotovoltaïques, dos molins per fer energia eòlica, un sistema de reg per degoteig, un hotel d'insectes per ajudar a la pol·linització de les espècies vegetals, una zona de plantes aromàtiques i un mur verd vertical. Aquesta construcció té un objectiu pedagògic per a l'escola, ja que els estudiants del centre que cursen els estudis de cicle formatiu de Grau Mitjà d'Energies Renovables tindran l'oportunitat de fer pràctiques, entre les quals destaquen les de manteniment de les instal·lacions. El cost total ha estat de 45.000 €, dels quals el 75% els ha subvencionat l'Ajuntament de Barcelona.

En la xerrada posterior, José Abascal, director de Salesians Sarrià, va remarcar



Jesús Mestre

com la sostenibilitat s'ha convertit en un dels pilars de l'escola: "L'oportunitat d'acollir una coberta verda a l'escola ens permet integrar el primer espai verd al centre i aporta la singularitat d'acollir un taller d'energies renovables". De la mateixa manera, el secretari general de la Federació d'Escoles Cristianes de Catalunya, Enric Puig, va insistir en la necessitat de la confluència de la tecnologia amb la biodiversitat en el món actual. També hi van intervenir representants de l'Ajuntament, de l'empresa Eix Verd —constructora de la coberta— i els mestres encarregats de fer el seguiment del projecte amb els alumnes de l'escola. Com va dir l'Oriol, la satisfacció per la realització del projecte és molt gran, ja que estan convençuts que aquest és "el model que s'ha de seguir". Posar verd allà on abans tot era molt gris. ■

Inauguració de la coberta verda dels Salesians, amb les plaques solars i els molins.

Segueix-nos al web!

www.diarieljardi.cat

Informa't de tot el que passa als barris del districte dia a dia, consulta l'agenda d'activitats, visita els articles que publiquem al web i accedeix a l'hemeroteca amb un sol clic!





Unidad del Dolor Clínica Sagrada Familia



La Unidad de Dolor de la Clínica Sagrada Familia está formada por profesionales especialistas en Anestesiología, Reanimación y Clínica del Dolor, miembros de la Sociedad Española del Dolor. Seguimos los protocolos de los grupos de trabajo de la SED (neuromodulación), dolor neuropático, opioides, radiofrecuencia (mal llamada rizólisis), dolor musculoesquelético, cefaleas, dolor agudo, dolor crónico, dolor pélvico crónico.

Asistimos a todos los cursos de actualización que se realizan en España y estamos en posesión del Master de Dolor por varias universidades.



Nos diferenciamos de los traumatólogos y neurocirujanos porque tratamos cualquier tipo de dolor sin limitaciones, sea de columna vertebral, pelvis, extremidades, dolor musculotendinoso, dolor visceral, neuropático, etc. Dominamos todas las técnicas necesarias para aplicarlo. Muchas infiltraciones las realizamos con ecografía, sea de nervios periféricos, sistema musculoesquelético, grandes o pequeñas articulaciones (está demostrado que en el caso de las infiltraciones que se realizan sin control ecográfico el producto que se administra en un 60-70% de los casos va fuera de la articulación). Evitamos la exposición innecesaria de Rx. (En la página web encontrará más información).

En algunos casos trabajamos con especialistas para realizar determinados procedimientos. Cuando consideramos que se debe derivar a un paciente para ser intervenido o visitado por un traumatólogo u otro especialista de nuestra confianza, tenemos un circuito ágil. Al trabajar en la Clínica Sagrada Familia podemos pedir cualquier tipo de exploración complementaria como Rx, TAC, resonancia, electromiografía, etc.

Equipo médico:

Dr. Jorge de Vicente Solé (Director Médico),
Dr. Jenaro Mañero Rey, Dra. Jenny Amelia
García Tomás.

PATOLOGÍAS QUE TRATAMOS

- **Dolor relacionado con la columna vertebral** (cervical, dorsal, lumbar). Contractura muscular de columna, síndrome lumbar, lumbociatalgia, compresión discal de raíz nerviosa
- **Cefaleas, neuralgias**
- **Dolor musculoesquelético.** Dolor neuropático central o periférico
- **Dolor pélvico crónico** (lesión de pudendo, etc.)
- **Dolor articular de grandes y pequeñas articulaciones**
- **Dolor crónico oncológico o no oncológico**
- **Dolor agudo y crónico**
- **Dolor postquirúrgico**
- **Estenosis lumbar**

PROCEDIMIENTOS QUE REALIZAMOS

- **Radiofrecuencia térmica (rizólisis) o pulsada de articulaciones o nervios de columna o periféricos**
- **Infiltraciones articulares y de columna bajo control ecográfico de PRP, Ac Hialurónico, ozono**
- **Tratamiento de protusiones discales con Discogel (eliminamos la protusión)**
- **Vertebroplastia y cifoplastia**
- **Ozonoterapia**
- **Infiltraciones miofasciales con a. locales, corticoides, Botox**
- **Acupuntura y electroacupuntura para el dolor**

UNIDAD DEL DOLOR
Clínica Sagrada Familia
C/ Torras i Pujalt, 11-29
Consultorios CSF: planta 2, despacho 2
Tel. 93 566 12 57
unidaddeldolor@consultoriscsf.com
www.unidaddolor-csf.com
www.clinicasagradafamilia.com

MONT PLANS:

“Hi ha un paper de gran per set papers joves”



© Elena Bulet

Aquest mes hem entrevistat Mont Plans, veïna entusiasta i ahora crítica del Galvany des que tenia 14 anys, i actriu. Vam quedar al Bar Kamel, molt a tocar de casa seva, on, entre d'altres retrats, allà en tenen un de seu. Després vam pujar al pis a fer-li algunes fotografies i poder tocar alguns vestits que ha portat a escena

MARIA ANTÒNIA FONT

Vostè va néixer al Bages. Quan va venir a Barcelona?

El 1963. Vaig venir amb les germanes grans perquè hi havíem posat un negoci. Inicialment dormíem els cinc germans al Clot, però aviat vam trobar aquest pis. Per a mi és tota una vida en un mateix edifici i fent molta vida de barri, tant amb els veïns com amb els comerciants. Abans, quan tot era més tranquil, em presentava a cada botiga que obrien per desitjar-los sort. Encara ho faig, de vegades, malgrat que després no hi vagi a comprar o es tracti d'establiments fora del meu abast. Però ara n'hi ha moltes, de botigues. I amb els veïns que es muden a l'escala, igual: em presento per oferir-me pel que necessitin. M'agrada que el veïnat es pugui saludar a l'ascensor i al carrer. La gent jove se sorprèn del meu gest perquè ja no és habitual, però crec que ho valora bé.

I quan se'ls presenta com a veïna, la reconeixen com a actriu?

Bastant, sí, i pel carrer... Però la gent em mira i riu: tampoc soc la Carmen Maura.

En tot cas, ara entenc el seu interès de quedar aquí: aquest bloc és pràcticament la seva vida.

És que el meu pis és petit i estibat de coses: suposo que es nota que és el pis d'una artista... Visc sola amb un gat, però hi guardo molt material de la meva feina perquè em sap greu llençar roba que potser només he portat en una funció.

Quins indrets del barri s'estima especialment?

La joventut la passava molt al barri de la Ribera, que ara en diuen el Born, però ara no m'hi trobo gens bé. A l'època del Zeleste, tenia una aire d'estudiants, perquè la gent era artistes joves i pobres; ara, en canvi, hi circulen turistes rics. A més, ja m'ha passat l'època de copes. Per aquí hi ha molt bons restaurants i pizzeries (n'enumera uns quants).

I d'espais oberts, a banda dels comercials?

Bé, no sé... Al Turó Parc hi vaig molt.

A propòsit del Turó Parc, com valora la polèmica que hi ha hagut des que no deixen entrar-hi gossos?

Em sap greu, igual que me'n sap que no els deixin anar a la platja: els animals per si sols no embruten. El problema són les persones que deixen perquè arreu. Durant una època hi havia hagut un pipican: trobo que era ideal.

I la resta del barri, com el veu? Demanaria alguna millora?

A mi les *millores* que hi han fet no m'acaben d'agradar. La Diagonal, que no sé si cau dins el barri, l'utilitzo molt. Jo era molt de passejar-hi. Doncs bé, a l'avinguda Pau Casals hi han deixat només un carril: aquesta no és la manera que els cotxes deixin de circular, perquè es busquen carrers alternatius, i que consti que jo no conduïxo.

No té el carnet de conduir?

No... Mai m'ha vingut de gust, però ara que soc gran em sap greu, perquè el

servei públic és molt incòmode, sobretot quan vols sortir de Barcelona. A mesura que et fas gran vols ser més independent, ja que cada vegada ho ets menys, i si tens cotxe ets més lliure. Les cues que hi ha ara al carrer Calvet...! Si agafes un taxi a dalt d'aquest carrer, en arribar a la Diagonal t'has arruïnat. Una altra millora que demanaria, per cert, és posar alguns semàfors més al carrer Santaló. Però el barri m'agrada molt: pràcticament no hi canviaria res perquè m'està bé com està, i sobretot, m'estava bé com estava. Però cada vegada hi ha més gent, més cotxes i més edificis i més alts.

Repassem ara la seva trajectòria teatral. Quan va decidir que s'hi volia dedicar?

No vaig decidir-ho, em van venir a buscar. A mi no se m'hauria acudit picar aquesta porta, perquè el teatre el feien els altres i no era per a mi. Però un bon dia uns amics em van suggerir d'afegir-m'hi i m'hi vaig anar implicant. Cada vegada teníem més projectes. Parlo de La Cubana, que va començar com un grup d'aficionats però que es va professionalitzar.

I es va embarcar amb La Cubana. Era el 1983. En aquell moment estava a l'atur i vaig pensar que amb prou feines duríem un any. Però m'hi vaig estar nou anys.

Aleshores devia tenir uns 30 anys, però. A què s'havia dedicat fins aleshores?

Havia viatjat molt i havia fet moltes

coses: havia estat fotògrafa, traductora, havia treballat en un banc... Però no acabes de trobar el que és teu fins que t'arriba. I aleshores passen els anys, més de 35 en el meu cas, i no necessites canviar de feina. Vaig deixar el banc sense saber què passaria amb la meua vida: només sabia que no volia continuar amb aquella feina. És el que he fet sempre: quan he deixat una cosa no ha estat perquè en volgués fer una altra, sinó perquè la que feia ja no em venia de gust.

“M'agrada que el veïnat es pugui saludar a l'ascensor i al carrer.

La gent jove se sorprèn del meu gest perquè ja no és habitua”

Dedueixo que ha estat molt independent...

Sempre. No he tingut ni marit ni fills. Quan deixava una feina, la gent em deia: «Beneita! Què fas?!» I en el cas del teatre, és clar, passa que la gent comença a l'edat d'estudiant: jo ja era gran. Ah, en deixar el banc és quan vaig estudiar música: solfeig i cant.

També va acabar deixant La Cubana.

Ho vaig deixar sense saber què faria aleshores, però havia decidit que ja en tenia prou. I justament l'endemà em van venir a buscar els de Dagoll Dagom, i hi vaig estar 5 anys. Vaig fer-hi teatre musical i col·laboracions puntuals a televisió.

Tot i que jo no me'n recordo perquè era petita, les Teresines van marcar un abans i un després. Va ser el seu millor moment?

Mira't els vídeos: són divertits. Les *Teresines* han esdevingut una sèrie de culte. Tots els moments són bons, mentre els vius: gairebé sempre penso

“Durant una època hi havia hagut un pipican: trobo que era ideal”

que el que estic fent és el millor. Un altre personatge molt estimat que vaig interpretar és el de la Consol Cirera, que es va crear per publicitar una col·lecció de novel·la rosa escrita per dones que es deia Rosa de Pitiminí. Sempre m'han anat sortint papers.

Mai li ha faltat feina, doncs?

No: he tingut molta sort i n'estic molt contenta. Alguns cops he estat mig any sense feina, però sempre tinc coses a fer. Ara estic preparant un text de Paco Mir i un projecte per al Teatre Nacional que representarem el mes de març i durarà fins a l'octubre. De projectes sempre en tinc a l'ordinador.

Té molt entusiasme i energia.

Sí, i tant!

Per acabar, com veu el món de la interpretació avui en dia? És més difícil que abans dedicar-s'hi?

A tot arreu hi ha cada vegada més gent i el nivell és més alt, i la manera de seleccionar és diferent. O ets el millor i trobes el forat o és molt difícil, però en tot. Si costa amb els metges, imagina't amb els artistes de qual-sevol disciplina. A més, cada vegada s'ha de ser més comercial, i això demana noms coneguts que venen d'haver tingut sort i haver entrat en una sèrie. El que és normal és que agafin gent que ha estudiat una carrera. Però el nivell d'interpretació es manté: senzillament ha canviat.

En quin sentit?

La gent jove està acostumada a la televisió (i jo no serveixo per a aquest mitjà), i no aprèn a projectar la veu i alhora matisar-la com cal fer al teatre, que t'han de sentir a la fila 25. En aquest sentit em costa treballar amb el jovent. Però he d'admetre que hi ha una fornada d'actors joves molt bons. De fet, a quasi totes les obres hi ha gent jove: els qui tenim pocs papers som la gent gran, perquè els guionistes no pensen gaire en nosaltres.

Molts actors grans se'n queixen, que hi ha pocs papers per a aquesta franja d'edat.

Hi ha un paper de gran per set papers joves. Però saps què em passa? Que jo, quan no tinc feina, me la busco: creo i busco còmplices. No espero que em vinguin a buscar.

Si voleu indagar en el currículum de Mont Plans, podeu anar a la seva web: <http://montplans.cat/>. Ha estat un plaer conèixer una veïna tan entranyable i que demostra amb fets que s'estima el barri on ha passat la major part de la seva vida. ■

“Els qui tenim pocs papers som la gent gran, perquè els guionistes no pensen gaire en nosaltres”



Vine a la nostra botiga i porta'ns les teves fotos. Les imprimirem amb la màxima qualitat o les convertirem en regals personalitzats.

EGM_JSG_2018-12.01

També a **egm.es**

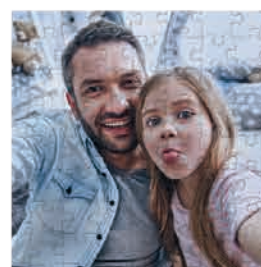
Introdueix el codi promocional **FESTES**



Poster



Llibreta Tipus Moleskine



Puzzle



Calendari

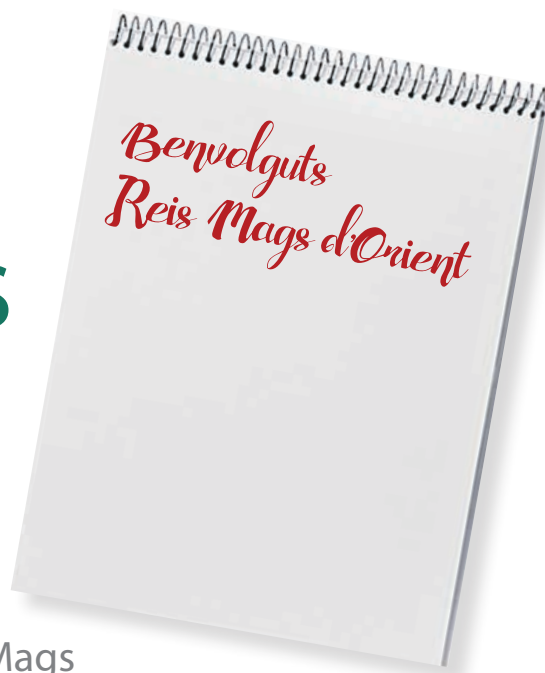
T'esperem a **C/Prats de Molló, 20. Barcelona**

Vine amb aquest anunci a la nostra botiga per a gaudir de la promoció.

EGM
QUALITYIMAGE

Carta als Reis Mags

Aquest mes hem volgut impregnar de màgia la pregunta política. Els hem proposat als representants polítics del districte que escriguin una carta als Reis Mags amb els seus desitjos per millorar el carrer i les vides de Sarrià – Sant Gervasi. Una pregunta, però, que ens servirà per veure quines són les prioritats de cada partit, ja que hauran de plasmar molts desitjos, deixant-ne alguns fora, en 150 paraules. A veure si els Reis llegeixen les cartes i els desitjos es compleixen...!



Daniel Mòdol

S'acaba l'any i és un bon moment per a fer balanç. Tot i que

Barcelona és una ciutat meravellosa, hi ha coses que no funcionen. Això ho coneixem bé a Sarrià – Sant Gervasi, perquè seguim esperant equipaments tan importants com la futura biblioteca a la qual el govern Colau sembla que ha renunciat. Els nostres joves segueixen necessitant accedir a un habitatge, mentre que els preus del lloguer a Barcelona han marcat rècords històrics. Si el darrer Govern de Jordi Hereu va construir 4.000 habitatges protegits, el govern Colau acabarà el mandat amb només 600. Barcelona pot fer més. També podem fer més per cuidar les persones grans que viuen soles, o ajudar els comerciants, autònoms i restauradors que cada dia es troben amb problemes per aixecar la persiana mentre en d'altres punts de la ciutat prolifera la venda il·legal amb tota impunitat. Fer més per Barcelona és sempre possible, però per això cal tenir els objectius clars, decisió, estratègia i voluntat de fer. Darrerament d'això se'n veu poc a Sant Jaume i al Consell de la Vila. ■



Bernat Julià

"Benvolguts Kanschbar, Melichior i Bithisarea (origi-

nals, persa i sirà), per quan sortiu del CIE de la Zona Franca on us tenen injustament detinguts no us demanem cap regal." David Fernández començava així una columna i 6 anys més tard hem de començar igual. Així que seguim demanant que el feixisme deixi de córrer impune pels carrers dels nostres barris. Que el racisme, el masclisme i el classisme siguin assenyalats i combatuts. Que "els carrers seran sempre nostres", proclama feminista, deixi de ser una proclama i passi a ser una realitat. Vol dir també que l'urbanisme sigui pensat per la gent i per a la gent, i que no ens trobem amb *burrocràcia* cada vegada que volem gaudir-ne amb col·lectius i entitats. Que tinguem una mobilitat sostenible i no carrers que semblen autopistes. No demanem, exigim, els equipaments que necessita la gent dels barris: can Ferrer, mercat de Vallvidrera, Muñoz Ramonet, casa Tosquella... escoles bressol, espais per joves, biblioteca de Sarrià... i tants altres. I que aquell poble alçat que va defensar escoles al districte recuperi la força que ens va fer invencibles. ■



Guillem Casals

Des d'Esquerra Republicana de

manem a aquest nou any que ara ve una aposta decidida cap a una Barcelona republicana, en tots els seus sentits. Orgullosa de sí mateixa, construïda des dels barris que un dia van ser viles. Que cuidi les persones, que pensi col·lectivament i que treballi incansablement per millorar la vida dels veïns i veïnes de la ciutat, vinguin d'on vinguin, siguin com siguin, votin el que votin. Reivindiquem un districte republicà, solidari amb els seus conciutadans, que aposti pel bé col·lectiu. Que abanderi lluites socials, que reivindiqui la cultura i l'educació com a pilars bàsics. Que no es deixi atrapar en debats estèrils o demagògics, i que no tingui por a abordar reptes globals. Volem un districte i una ciutat que sigui referència de dignitat col·lectiva i qualitat democràtica. Que sigui punta de llança en la lluita per la llibertat que avui viu el país. ■



Joan Manel del Llano

Volem un districte sense desigualtats i

amb justícia social per a tothom, que protegeixi el seu veïnat i en defensa els drets, tots! Amb barris més cohesionats, segurs, sostenibles, amables, oberts a la ciutat; on les polítiques per millorar la salut, l'educació i l'accés a habitatge siguin prioritàries. Volem un districte que contribueixi a fer de Barcelona una ciutat d'acollida, en guerra contra la contaminació, més saludable i amb més espai públic. Volem un districte amb millors connexions, més habitable i verd, per passejar-hi, jugar-hi i trobar-nos en els espais comuns. Un districte on les polítiques feministes i de cura siguin un referent, on es treballi en xarxa i es fomenti un teixit productiu viu, cooperatiu, creatiu i innovador. Volem un districte que protegeixi el petit comerç i l'economia social i solidària, que reconegui la recerca i els actors que la promouen, i la cultura que s'hi fa garantint-hi polítiques d'accés i diversitat. ■



Josep Guillén

El nostre districte ha sigut el que menys inversió ha rebut de

tota la ciutat de Barcelona per part de l'Ajuntament, i després del districte de Les Corts, el que menys pressupost ha tingut. El Govern municipal ha oblidat les persones del nostre districte i no ha donat resposta a les seves necessitats. Barcelona ha perdut l'encant i la màgia que tenia per una mala gestió d'Ada Colau: s'han produït situacions com l'increment desmesurat de l'incivisme, del vandalisme, el conegut "botellot", l'augment de la delinqüència, i especialment a Galvany, on la reducció de la Guàrdia Urbana ha passat a nivells de l'any 1992. Aquesta dinàmica negativa ha fet perdre moltes inversions a la ciutat de Barcelona i espantar el turisme de la nostra ciutat. Tanmateix, el nostre districte no ha tingut inversions urgents, com ara places d'escola bressol concertades o públiques, un centre de dia per a gent gran, la nul·la inversió al barri de les Tres Torres, la remodelació del carrer Balma des de plaça Molina fins a la plaça Joaquim Folguera... ■



Mercè Escofet

Des del grup municipal de Ciutadans, demanaríem als Reis

Mags que al nostre districte es pogués circular amb més fluïdesa a primera hora del matí, i així deixar els nens a l'escola puntuals. A més, ens agradaria que els veïns no tinguessin problemes a l'hora de trobar aparcament i que els nostres carrers, places i jardins estiguessin nets i sense males olors. Que la nova xarxa ortogonal d'autobusos hagués estat consultada als veïns i no imposada pel govern de Colau. Que els carrils bici tinguessin sentit, no com ara, que compliquen la vida als comerciants, vianants, conductors... Que la zona d'oci nocturn fos més cívica i segura. I per últim, que els sis barris del districte tinguessin els equipaments municipals "falsament promesos" pel Govern, com la biblioteca de Sarrià, el bus de barri de Galvany, la reforma del mercat de Vallvidrera, les millores a les voreres de les Tres Torres, etc. En definitiva, no volem que el nostre districte sigui tractat amb deixadesa i menyspreu com fa l'actual alcaldessa de Barcelona. ■



Jordi Martí

El més important que hem de demanar als Reis d'Orient

per als nostres barris és salut, feina i felicitat per a tots els nostres veïns. No per ser un anhel sempre del tot inabastable cal deixar de demanar-ho. Però no ens conformem amb això. Als Reis d'Orient, en clau d'interès públic, els hem de demanar que el districte de Sarrià – Sant Gervasi tingui un millor tracte de cara al 2019. Especialment, per part del Govern municipal: el de Barcelona i el del districte de Sarrià – Sant Gervasi. Aspirem a deixar de ser el vagó de cua en inversions municipals. Demanem als Reis, en definitiva, un tracte millor: més atenció i proximitat del Govern amb la gent, les entitats i les empreses dels nostres barris. I que es compleixin els compromisos adquirits. Segurament tot això que demanem als Reis només arribarà amb un canvi de Govern el juny del 2019. Un canvi que la ciutat mereix, i que Sarrià – Sant Gervasi necessita per tornar a estar al mapa de Barcelona. ■

Xavier Vidal: “Les Primàries Barcelona apoderen la gent”

CARME ROCAMORA

Un astronauta que planta una senyera, i un escrit: “Ni els russos ni els americans, els catalans”. Aquest va ser el dibuix que va premiar el *Tretzevents*, fet per un Xavier Vidal de vuit anys: “Hi ha qui recorda quan es va fer independentista, jo ho sóc de tota la vida”, m’explica a una trobada a la Casa Orlandai.

En Xavier Vidal, *controller* d’una multinacional alemanya i persona activa a l’Assemblea Nacional Catalana, és un dels candidats del districte que es presenta a les Primàries Barcelona. L’objectiu és participar d’aquest canvi de política, i poder escollir directament sense cap partit intermediari cada persona que conforma la llista.

Quina és la teva història de mobilització?

Arran de la sentència de l’Estatut em vaig començar a mobilitzar amb un grup d’amics i després vam

participar en les consultes ciutadanes i amb el 10A vaig néixer políticament. Posteriorment la vida em va portar a participar a l’assemblea territorial de Sarrià – Sant Gervasi de l’ANC i després vaig acabar formant part del secretariat nacional de l’assemblea. Era dels rondinaires i dels crítics!

Quina va ser la teva dedicació?

Pràcticament hi treballava 50 hores a la setmana, tantes com podia. M’encarregava de la mobilització: tot el que són manifestacions, concentracions... I avui en dia en cara porto la coordinació dels voluntaris de l’Assemblea.

No et representa ni el PDeCAT, ni ERC ni la CUP?

Ara hi ha una proposta que em sembla que pot donar força i empenya a un nou paradigma que arribi a punxar els partits tradicionals. Jo participo de les Primàries



© Carme Rocamora

no tant per sortir a l’Ajuntament de Barcelona, sinó per empènyer els partits a unir-se.

Llavors aquestes primàries són una protesta perquè els partits no han anat junts?

No estic d’acord amb la manera de fer dels partits sobretot des de l’1 d’octubre, perquè s’han preocupat més per la seva quota de partit que no a obeir el sentiment de poble. Si s’hagués respectat el resultat de l’1-O ara no estariem en això.

Creus que el programa dels partits sobiranistes a l’Ajuntament només ha de ser la independència i no altres problemes de ciutat?

Els municipis han de treballar pels problemes del poble, però avui en

dia tothom parla de política nacional. És evident que preocupa a la gent i la gent ha de tenir el que es mereix.

Quin és l’esperit de les Primàries?

Apoderar la gent, que tingui el poder d’escollir als representants i no que sigui el partit el que faci la llista. Les Primàries són no dependre de cap partit, són persones individuals amb criteris individuals i amb un objectiu comú: la regeneració.

Et veus com a alcalde?

No és la meua intenció ser alcalde, però si m’agradaria ser escollit per poder treballar per a Barcelona des del municipalisme. Però sobretot m’he presentat perquè confio en el projecte i vull que es faci gran.

Un dels grans problemes del districte és la mobilitat. Quina és la teva proposta?

El transport públic hauria de ser més global i arribar a tothom i, fins i tot, apostaria perquè fos gratuït

per aquelles persones residents en desplaçaments de feina, i que tingués un descompte del 50% també per a residents per altres tipus de desplaçament, com per lleure. Cal premiar no anar en cotxe.

Restringiries els desplaçaments en cotxe?

Apostaria per reduir el cotxe, però sempre que hi hagi alternatives viables. Així mateix, s’ha de penalitzar l’incivisme i sensibilitzar sobre l’educació viària.

Què et diuen els amics, ara que encares aquesta nova etapa?

Que no afluixi i tiri endavant!

El dia 13 de desembre podeu veure en debat al Xavier al Teatre de Sarrià. La primera volta de votacions serà del 14 al 16 de desembre, on s’escolliran dos candidats que aniran a la votació final, i aquests hauran d’escollir tres membres del seu equip. El guanyador de la segona volta que es fa del 21 al 23 de desembre, encapçalarà la llista, mentre que el líder de l’altre equip serà el segon. ■

ABOGADOS SUMARROCA LEGAL

- ◆ ACCIDENTES DE TRÁFICO
- ◆ HERENCIAS
- ◆ CAÍDAS EN VÍA PÚBLICA
- ◆ DIVORCIOS Y FAMILIA
- ◆ DEFENSA PENAL
- ◆ INCAPACIDAD CIVIL
- ◆ HIPOTECAS: INVERSA, IRPH, CLÁUSULA SUELO
- ◆ NEGLIGENCIAS MÉDICAS
- ◆ EXONERACIÓN DE DEUDAS: CONCURSO DE PERSONA FÍSICA

Visitas a concertar

MOSSOS D'ESQUADRA

Pla Grèvol / Nadal 2018-2019



XAVIER BONET

Com és habitual, amb l'arribada de l'època nadalenca, la policia de la Generalitat – Mossos d'Esquadra (PG-ME), conjuntament amb la Guàrdia Urbana de Barcelona, ha acti-

vat el Programa Operatiu Estacional de Seguretat Grèvol 2018/19, per reforçar la presència policial en aquelles zones de més activitat comercial de la ciutat i, per extensió, del districte de Sarrià – Sant Gervasi.

Enguany la PG-ME continua amb l'activació del nivell 4 d'alerta per amenaça terrorista. Per aquest motiu, les accions policials que cada any es duen a terme durant aquest període nadalenc conviuran amb l'increment dels recursos policials que es destinen a la prevenció de l'activitat terrorista, amb l'objectiu de garantir al màxim la seguretat de la ciutadania. En aquest sentit, us animem a no baixar la guàrdia i a trucar al 112 si detecteu situacions, vehicles o persones que puguin causar inseguretat.

Donem les gràcies a tots els ciutadans, les associacions, entitats i empreses que col·laboren amb nosaltres per l'ajuda que ens brindeu permanentment. També, pel fet que ens permeteu arribar millor a la ciutadania, per fer-los saber que estem al seu servei i facilitar-los consells de seguretat.

La vostra seguretat és la nostra satisfacció. Per això, creiem que la prevenció i la suma d'esforços són les millors eines per aconseguir-ho.

L'estratègia policial se sustenta en tres àmbits d'actuació: el món econòmic (amb especial atenció al comerç i les empreses), la convivència i seguretat en la via pública i la seguretat en la mobilitat de les persones i béns.

Durant aquest període, els efectius policials es posaran en contacte amb els gremis, associacions, comerços i empreses amb la finalitat de transmetre consells de seguretat i afavorir l'intercanvi d'informació amb la finalitat de prevenir la comissió de fets delictius.

Finalment, cal que recordeu consells bàsics de seguretat que us poden ser d'utilitat en aquestes dates nadalenques:

- No perdeu mai de vista els vostres objectes personals.
- Porteu els moneders en llocs segurs i la bossa de mà ben tancada i pel davant.
- No porteu grans quantitats de diners en efectiu al damunt.
- No us deixeu abordar per persones desconegudes al carrer.
- Tanqueu bé les portes (amb volta de clau) i finestres en sortir de casa.
- Deixeu ben tancada la caixa forta, en cas que en tingueu, sempre.
- Connecteu l'alarma, si en teniu, quan sortiu de casa.
- No expliqueu en públic, ni a les xarxes socials, que marxeu de vacances.
- Feu les vostres compres en llocs segurs i contrastats i demaneu factura.
- Truqueu al 112 si detecteu persones que causen inseguretat.
- Si sou víctimes d'un delictes heu de denunciar-ho a la Policia.

Moltes gràcies i bones festes! ■

NATURALMENT CURIOSOS

Pantalles, fem-ne un ús moderat



NEUS MESTRE I MARC TALLÓ

Per buscar informació, per parlar amb les amistats i la família, per orientar-nos, per saber les notícies, per accedir a les xarxes socials, per escriure, per llegir, per treballar, per fer càlculs, per distreure'ns... Les pantalles són un element ben present al nostre dia a dia, però això

no era així fa uns anys. Recordeu quan a casa es deia: "No estiguis molta estona davant del televisor que si no tindràs el cap quadrat!"? Des de llavors ens hem vist en un món tan ple de pantalles —amb els mòbils, ordinadors i tauletes— que les hores davant del televisor semblen ara insignificants. Com reacciona el nostre organisme davant les pantalles? Som conscients de com ens afecten? Us intentarem explicar tres efectes que són ben comuns.

D'una banda tenim la sequedat de l'ull. Constantment estem parpellejant per tal que l'ull quedi cobert per una capa humida. Ara bé, quan estem concentrats mirant quelcom amb atenció deixem de parpellejar. Mirar les pantalles requereix atenció per veure-les i deixem de fer aquest reflex tant important. Per solucionar-ho, podem intentar de parpellejar a consciència o simplement intentar desviar la vista de les pantalles freqüentment.

D'altra banda, la llum emesa per les pantalles ens pot provocar una alteració del son. Durant el matí i migdia, la llum que ens arriba del sol és una llum blava (veiem el cel blau). En canvi, cap al capvespre la llum es va tornant més taronjosa a causa de la posta de sol. Com a conseqüència, el nostre cervell identifica la llum blava com una llum que ens fa estar amb activitat i la llum taronjosa com una llum que precedeix el repòs nocturn. Les pantalles tant del mòbil com de l'ordinador tenen llums led, que emeten una llum més aviat blavosa. Això provoca que, en mirar les pantalles abans d'anar a dormir, el nostre cervell ens mantingui actius i que sigui més difícil adormir-nos. Actualment, els mòbils tenen l'opció de pantalla nocturna. Si l'activem, la pantalla emet una llum taronja a partir de la posta de sol, amb la qual cosa evitem l'efecte activador.

Finalment, s'ha documentat que l'ús que fem de les pantalles, sobretot amb els mòbils, ens pot generar una addicció. Normalment, al mòbil hi rebem molta informació: quan aquesta ens agrada (una conversa que ens fa sentir bé, un vídeo, una foto, veure que ens posen "m'agrada"...), al cervell s'allibera dopamina, que ens genera una sensació agradable. Hi ha moltes situacions diàries que també ens provoquen aquesta sensació. Per exemple, menjar o abraçar algú. El problema amb els mòbils és que aquestes sensacions agradables poden arribar a ser molt més freqüents que les que estem acostumats, fins al punt que a algunes persones els pot acabar generant addicció. Aquesta addicció, sobretot en infants i adolescents, pot causar canvis en la manera de relacionar-nos. És interessant saber que la majoria de famílies amb pares o mares que treballen a Apple, Google o altres companyies del sector intenten evitar al màxim que les seves criatures estiguin exposades a les pantalles. Com passa amb moltes coses, cal saber trobar un equilibri. ■

NEUS MESTRE FARRÀS I MARC TALLÓ PARRA SÓN BIÒLEGS HUMANS

ARQUITECTURA A SANT GERVASI

La font de Sant Vicenç de Sarrià



JAUME DE OLEZA

Passejant pel nostre districte, podem tenir l'oportunitat de visitar un dels llocs que encara avui en dia conserven l'atmosfera de l'antic poble de Sarrià. Estem parlant de la plaça de Sant Vicenç. Una petita plaça de forma quadrada envoltada d'arbres i de mesu-

res harmonioses, amb un petit desnivell. Un espai on la tranquil·litat és evident, envoltat de cases antigues de dues plantes, moltes de les quals actualment estan restaurades amb diferents colors en les seves façanes. Un lloc amb un encant especial, presidit per la font de Sant Vicenç. Aquesta última, una construcció senzilla, formada per un pedestal en forma de prisma que sustenta l'estàtua de Sant Vicenç. Una escultura d'autor desconegut, encara que alguns autors l'atribueixen a Nicolau Travé. El sant està representat a peu dret i vestit de diaca, amb la pedra del seu martiri al seu costat. Sembla que a la mà que descansa sobre el pit s'hi trobava la palma del martiri, avui en dia inexistent. Sant Vicenç va ser empresonat i torturat per l'emperador romà Dioclecià cap a l'any 305. La tradició diu que, un cop martiritzat, va ser tirat al riu Túria amb una pedra en forma de roda de molí. Per aquest motiu hi ha la pedra del seu costat. En l'actualitat és el patró de la ciutat de València i de Sarrià. L'estàtua és del 1793 i cap a 1896, va canviar la ubicació inicial (que era la plaça Major de Sarrià) a l'actual plaça que porta el seu nom. L'estàtua va ser decapitada durant la Guerra Civil i posteriorment restaurada. A la plaça hi havia fa molts anys el cèlebre Institut Colom, en el qual va ser professor Francesc Cambó; avui en dia, en el seu lloc hi ha l'Escola Bressol Blauet.

El monument és d'estil clàssic i el sortidor de la font envolta la pilastra i actua com la base de tot el conjunt. Una estructura basada positivament en tres elements diferenciats, la base, el pedestal i l'escultura. Aquesta font, com moltes altres, representava quelcom important per a la ciutadania, atès que la dotava d'aigua potable per a les seves necessitats, i lògicament era motiu de satisfacció per als seus veïns. És de destacar que durant aquests anys es van construir diferents fonts a la zona del nostre districte actual, com són la de la plaça Molina, la font de la Bonanova, la plaça Adrià, etc. En definitiva estem davant d'un dels racons pintorescs del nostre districte que indubtablement no pas-sarà desapercebut. ■

JAUME DE OLEZA ÉS ARQUITECTE.
WWW.CONTROLLER.CAT



• • • primàries catalunya

QUÈ SÓN LES PRIMÀRIES?

Unes primàries són un procés de participació popular, previ a les eleccions, que permet votar tots els candidats directament i determinar el lloc que ocuparan a la llista que es presentarà a les eleccions.

D'aquesta manera, les primàries permeten unir el vot independentista des de baix i sense imposicions, amb un debat estratègic i de programa.

Això permet crear llistes guanyadores i a la vegada impulsar una nova manera de fer política, on els candidats no depenen de la cúpula dels partits sinó de la base. És per tant un projecte de regeneració democràtica.

Primàries Catalunya és el paraigua nacional que ajudarà tots aquells municipis que vulguin fer primàries, sempre d'acord amb les assemblees territorials.

PER QUÈ SÓN NECESSÀRIES?

Les primàries són doncs un projecte nacional que té per objectius bàsics assolir el màxim de consistoris independentistes i promoure la regeneració democràtica a Catalunya.

Com que la llei electoral no permet les eleccions anticipades al món municipal, si cap llista no obté la majoria absoluta de regidors, la llista més votada governa automàticament durant quatre anys. Per això, si l'independentisme va junt, guanya directament l'alcaldia de la majoria de grans ciutats, fins i tot si la unitat li fa perdre alguns vots pels extrems.

Però construir una llista única des de la desconfiança entre partits és impossible ara mateix. Per això unes primàries on tots els candidats i candidates han de convèncer la ciutadania i explicar obertament el seu pla per al municipi i per a la independència són l'única manera de generar unitat, confiança i credibilitat per a tot el moviment.

Per assolir la independència.

Per guanyar les alcaldies clau del país.

Per aconseguir el màxim d'ajuntaments independentistes.

LA REPÚBLICA CATALANA
**COMENÇA
AQUÍ**



**BARCELONA CIUTAT
PER LA REPÚBLICA**

**VOLS CANVIAR LA MANERA DE FER DELS PARTITS?
ARA POTS, INSCRIU-TE I VOTA A LES PRIMÀRIES**

ES VOTA:

1a volta 14, 15 i 16 de desembre

2a volta 21, 22 i 23 de desembre

• • • primariescatalunya.cat

EL REGISTRE DE VOTANTS. PER QUÈ CAL INSCRIURE-S'HI?

Per poder votar a les primàries i decidir així la llista de candidats i candidates que es presentarà a les eleccions municipals.

Tots els ciutadans i totes les ciutadanes s'hi poden apuntar.

Per donar força i impuls al projecte a nivell nacional. Encara que al teu municipi no es facin primàries és important que et registris.

L'èxit del Registre de Votants mostrarà la voluntat majoritària de construir aquestes candidatures d'unitat als municipis estratègics, i interpel·larà els agents polítics; se'ls vol fer veure que en determinades poblacions les primàries són la via més directa, i fins i tot l'única, per tenir alcaldies independentistes.

El registre de votants és la nostra força.

REGISTRA'T al web primariescatalunya.cat
Segueix a twitter [@PrimariesCat](https://twitter.com/PrimariesCat)

ENERGIA DELS EDIFICIS

Pseudociència?

1a part

**GLÒRIA VILALTA I GRAU**

Abans de tot, vull aclarir que soc filla de metge i d'infermera i que la medicina al·lopàtica fa i ha fet un gran servei. També vull dir-vos que soc llicenciada en enginyeria industrial. Faig aquest apunt per fer constar que tinc una ment analítica, a qui li agrada entendre les coses i, si pot ser, comprovar-les.

La meua manera de fer i de pensar també ha fet que em faci preguntes i que no deixi de buscar. M'agrada descobrir noves cultures, llengües, paisatges, conceptes, visions del món, persones i maneres de pensar. També maneres de curar.

Per què alguna gent emmalalteix i altra no? Per què alguns medicaments funcionen per a uns i per a altres no? Per què hi ha dolors o símptomes als quals no es pot donar resposta? Aquestes preguntes em van fer buscar, i d'aquesta manera vaig arribar a altres maneres de fer, a altres maneres d'encarar la malaltia i la salut. Vaig descobrir una mirada holística: la medicina integrativa, l'antroposòfica, l'homeopatia, la kinesiologia, la naturopatia, la medicina xinesa, el Reiki, l'osteopatia, la teràpia neural, la teràpia floral, fitoteràpia i moltes altres. Aquestes se centren més en el malalt que en la malaltia: tenen en compte que som més que un cos físic i que no ens podem centrar només en el problema, sinó que per ajudar de veritat a curar cal anar a la causa. Per posar un exemple, si patim de mal de cap i ens prenem paracetamol o ibuprofè, això pot calmar o treure el dolor, però si no resollem aquell estrès, preocupació o intolerància alimentària que el provoca el dolor tornarà a sortir l'endemà o al cap d'un mes, depenent de la causa.

Oblidem sovint que els medicaments tenen efectes secundaris. Aquí ve la segona discussió. Sí, com diuen les farmacèutiques, elles per treure un medicament han de gastar molts diners en proves i estudis per corroborar que allò funciona i que no fa mal. Però quants medicaments que teòricament s'havien estudiat s'han retirat del mercat? Quants han provocat no només efectes secundaris, sinó també la mort d'alguns pacients? Als Estats Units, els medicaments són la tercera causa de mort. La majoria de teràpies complementàries poden produir algun efecte secundari però no a nivell tòxic. Vaig llegir fa poc en una editorial d'un diari una crítica als terapeutes on es deia que una persona havia mort perquè havia deixat la quimioteràpia. I quanta gent que ha fet quimioteràpia acaba morint?

També hi ha crítiques de mala praxis. Això és sempre possible, també en metges titulats, igual que en arquitectes o enginyers. Un títol no t'assegura que facis bé la teua feina i que siguis honrat. Ningú, ni metge ni terapeuta, et pot assegurar ni que et curaràs ni que moriràs en dos mesos, i això és una pràctica massa habitual entre alguns metges, i també entre alguns terapeutes. No es pot generalitzar. Estic d'acord que cal regular els estudis, també els de terapeuta (com es reclama des de fa temps), però de mala praxis n'hi ha i n'hi haurà, amb llicenciatures o sense. I si la llicenciatura en medicina fos un requisit imprescindible, per què també s'està atacant a metges llicenciats que amb ment oberta han incorporat en el seu dia a dia alguna d'aquestes teràpies? ■

GLÒRIA VILALTA I GRAU ÉS ENGINYERA DE PROFESSIONI I METGE DE VOCACIÓ

PERSPECTIVA LEGAL

L'ús del domicili familiar en parelles separades

**INGRID SUMARROCA**

La sentència del Tribunal Suprem, Sala Primera, de 20 de novembre de 2018, ha establert per primera vegada a Espanya, que el fet que el cònjuge a qui se li hagi atribuït l'ús del domicili familiar perd el dret a usar-ho per establir una convivència estable i permanent amb una nova

parella. Anteriorment, el fet que aparegui una tercera persona havia tingut consideració a l'hora de modular la pensió compensatòria. El que el Tribunal Suprem ha interpretat és que, en entrar en l'habitatge un tercer de forma estable, deixa de ser un domicili familiar. S'ha creat una nova família i això pot afectar també a la pensió compensatòria, als aliments i fins i tot a l'interès del menor, si no es porta bé amb aquest tercer.

La idea que subjau és que tots tenen dret a refer la seva vida, però no a costa d'uns altres. Aquí s'ha creat un nucli familiar diferent, però en el supòsit que aquesta família té dos fills, que després se separen una altra vegada aquestes persones, que entra un tercer a la casa... Això ja no és habitatge familiar. El mateix criteri que van tenir els pares per procurar als seus fills un habitatge al moment de la separació ho han de tenir ara per refer la seva situació en relació al domicili. En la sentència es fa una crida al legislador amb el tema de les famílies reconstituïdes, perquè és un dels problemes que pot venir ara i cal legislar-la. El Tribunal Suprem té ja moltes resolucions.

S'ha establert un automatisme: qui es queda amb els fills, es queda amb la casa... No té per què ser així. Hi ha situacions intermèdies. Tu ets solter, compres una casa amb els estalvis de tota la vida, et cases (o no), tens un fill i quan el nen té sis mesos et separen. No tornes a veure la teua casa fins que el nen compleixi 18 anys. S'està protegint al nen? Sí, però potser se'l pot protegir de manera diferent.

A partir de la nova doctrina del Tribunal Suprem, altres sentències han dictaminat a favor d'extingir el dret d'ús de l'habitatge familiar per convivència amb una nova parella. Per exemple, una sentència del Jutjat de Primera Instància de Saragossa, aplicant la nova doctrina, una magistrada titular recordava que un matrimoni saragossà havia pactat en el seu acord de divorci que fos la dona la que continués vivint al domicili familiar amb les dues filles. No obstant això, passat un temps, gràcies a un detectiu, l'exmarit va poder provar que a la seva antiga casa estava convivint també el nou company sentimental de la seva exdona. L'exesposa va reconèixer la relació però va negar que aquest home estigués vivint de forma permanent amb ella. És més, ell va aportar també un certificat per demostrar que tenia la seva pròpia casa, en la qual estava empadronat. Malgrat tot, després de valorar totes les proves, i la magistrada va donar la raó l'exmarit.

Si s'aconsegueix acreditar que hi ha un tercer que conviu de manera estable amb l'excònjuge, les possibles conseqüències són les següents:

- eliminar la pensió compensatòria a l'exmarit o l'exdona,
- subhastar l'habitatge,
- vendre la seva part a la nova parella de l'excònjuge, o
- repartir l'ús per anys ■

INGRID SUMARROCA HURTADO ÉS ADVOCADA I ECONOMISTA

COMUNICACIÓ

Ranci

**MARTA ROYO**

Ranci? Què vol dir *ranci*? Són varies les definicions que podeu trobar al *Diccionari.cat* si busqueu la paraula *ranci*. No sé quina triar per definir el que vaig llegir diumenge a Twitter. Seguiu llegint, no patiu, que us ho explico al final. Tot i que, segons un estudi

de febrer del 2018, les 50 ciutats més poblades d'Espanya tenen més de dos milions d'usuaris registrats a la xarxa del moixonet (dels quals únicament el 28,40 % són actius i 2.866 són comptes verificats) la majoria d'informacions difoses a través de la xarxa acaben arribant a tothom. I encara que allò que uns quants vam veure diumenge no ho expliquin a cap TN, no surti a la tertúlia del Jordi Basté o de la Mònica Terribas, o no aparegui en forma de paròdia al *Polònia*, si la informació és suculent, acabarà arribant a tothom. Si la població de Catalunya sobrepassa els 7 milions i a Twitter hi ha un 5 % de la població, l'aroma de ranci de moment s'anirà flairant lentament, però acabarà arribant a tothom... Quan la notícia és prou punyent, sovint se'n fa un bon escampall. En parlo al capítol 14 d'*Aroma de marca* "Embolica que fa fort". No canviem de tema, no. Hi torno. Tornem a l'aroma de ranci... El més recent, el que li fan respirar a Dani Mateo per fer humor. Us recomano l'entrevista que d'*El suplement* de Catalunya Ràdio. I totes les aromes recents que vulgueu i que de ben segur us venen al cap i que no cal que us descrigui... Encara no us he dit què m'ha fet escriure aquest post. Va ser una piulada de fa uns dies de Pablo Casado sobre la conquesta d'Amèrica: "Nosotros no colonizábamos, hacíamos una España más grande". Deuen saber que som al segle XXI? Tracten expressament la població d'ignorant? Si les lliçons d'aquella història que vaig rebre a l'EGB no em confonen, el 1492 van ser els castellans del Regne de Castella els qui no van saber on arribaven. Espanya no existia. Aroma de ranci, de "revellit, passat, fora de l'ús normal. Home d'idees rànies". I per més rànica, la resposta de la secretària nacional de comunicació del partit, Isabel Díaz Ayuso, que deu ser força més jove que jo i que deu haver estudiat dins el pla de l'ESO i algun màster després de llicenciar-se en Periodisme. Això justifica la histriònica resposta de Casado.

I encara una aroma més rànica. La del post que va publicar la directora de comunicació d'una escola de la zona alta de Barcelona. Va penjar al perfil de Facebook del centre (no al seu perfil personal) una foto d'ella amb Pablo Casado i Alejandro Fernández, amb un text on s'enorgullia de donar-los suport. Un cop pescada, amb el "lo siento, no volverá a suceder" es va silenciar el problema.

Del mot *ranci* em quedo amb aquesta definició: "Dit del vi envellit de manera adient, amb aroma i tast agradables". Revisaré els llibres dels meus fills, a veure quina aroma desprenen... De totes les aromes, totes, em quedo amb l'"Aroma de marca". ■

MARTA ROYO ÉS PUBLICISTA

st. **g**er
va
si



NADAL
a
SANT GERVASI
2018 - 2019

BARNAVASI

El Comerç
de Sant Gervasi
et vol fer un
regal de Reis



Omple la butlleta
la trobaràs als establiments del barri de
Sant Gervasi

i podràs emportar-te

**un lot de productes
valorat en 1.500€**



**o un lot de productes
valorat en 1.000€**



**o un dels 6 lots de productes
valorats en 600€**



dissabte **5** de gener

**Cavalcada
de Reis a
Sant
Gervasi**

Fem Nadal!

**CANGUR DE NADAL
A
SANT GERVASI**
espai lúdic infantil
amb servei de vigilància i monitors



**Places Joaquim Folguera
i Frederic Soler**

dissabte 22 de desembre
d'11 a 14 h.
i de 17 a 20 h.

diumenge 23 de desembre
d'11 a 14 h.

dilluns 24 de desembre
d'11 a 14 h.



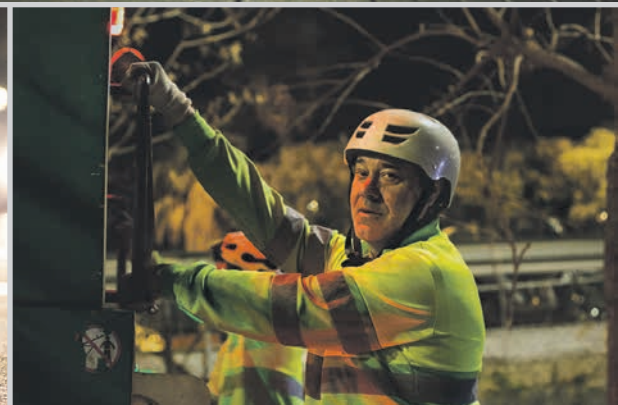
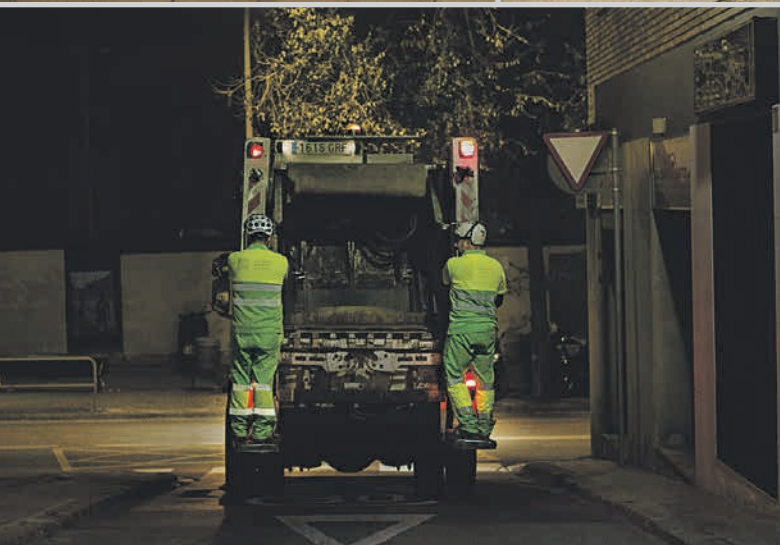
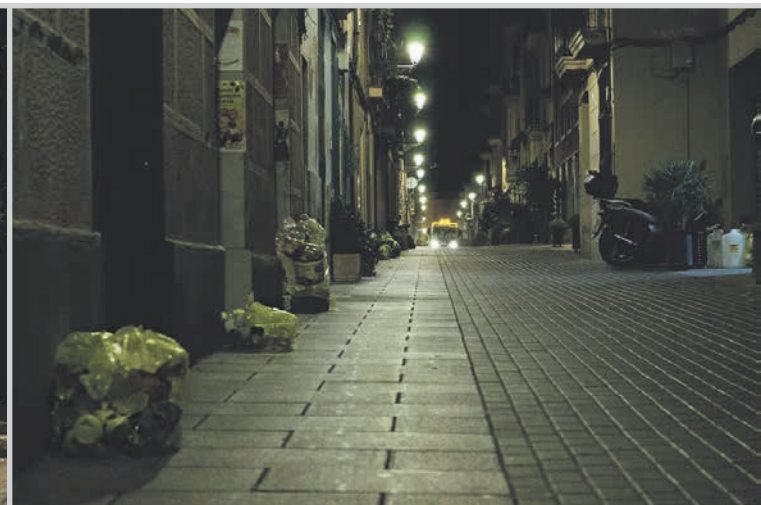
LA RECOLLIDA SELECTIVA EN ALÇA

EL PROCÉS DEL PORTA A PORTA A SARRIÀ

ELENA BULET (@elenabulet)

La recollida selectiva porta a porta és un tema de tertúlies del barri. "D'aquelles que es fan als bancs i a les portes dels bars", diu el Leo, un dels impulsors d'aquest nou procés. Al febrer farà un any des que Sarrià el va implantar, convertint-se aleshores en el primer barri de Barcelona que funciona amb recollida selectiva. El sistema es basa en recollides de residus intercalades al llarg de la setmana. Cada nit de recollida cal treure unes brosses específiques al portal de casa. Aquest fet facilita el reciclatge dels materials, que són més purs.

Des que va començar el porta a porta, el percentatge de recollida selectiva ha augmentat del 19 al 55%. Un dels seus avantatges és que no calen desplaçaments per anar a reciclar als contenidors.



Ara bé, també hi ha persones que no hi estan d'acord. Argumenten que "no s'ha estudiat prou la zona del Casc Antic (que és la part de Sarrià on es realitza el porta a porta), ni les necessitats de la gent", explica una veïna del carrer Canet. Entre d'altres, demanen posar contenidors davant de les grans finques i augmentar la freqüència de recollida.



Els residus orgànics de Sarrià contenen només un 2% d'impureses. Per aquest motiu, s'envien a una planta especial, diferent de la dels altres residus de la ciutat. A la planta, situada a Torrelles de Llobregat, els residus orgànics viuen un procés de descomposició i maduració. Després de diversos mesos, es converteixen en compost.



La iniciativa de la recollida selectiva porta a porta sorgeix de l'Associació de Veïns de Sarrià. A la seva proposta, s'hi van sumar altres entitats com el Centre d'Ecologia i Projectes Alternatius (CEPA). L'Ajuntament de Barcelona també hi ha donat suport. Les parts implicades segueixen el procés de prop i mensualment es reuneixen per debatre maneres de fer-lo més efectiu.

► Podeu trobar el reportatge complet al web d'El Jardí

7a Mostra del Comerç de Galvany

de 10 del matí a 3 de la tarda

dissabte
15
desembre

carrer **Madrazo** entre Santaló i Amigó

Comerços del barri de Galvany
Jocs per a totes les edats

MERCAT de NADAL

Organitzada per:



Amb la col·laboració de:



Amb el suport de:



Ajuntament de
Barcelona



Nadal solidari

S'acosta Nadal i es multipliquen les iniciatives a les escoles, entitats de barri i organitzacions sense ànim de lucre per fer d'aquesta festa tan emblemàtica un seguit d'accions solidàries. Aquí en teniu unes mostres.



Fira de Nadal a Pedralbes

JESÚS MESTRE

Una gentada va ocupar la plaça i el monestir de Pedralbes: el diumenge 2 de desembre era dia de portes obertes, l'Associació de Veïns de Pedralbes organitzava la Fira de Nadal i el dia era esplèndid. Les parades, moltes d'elles de caràcter solidari, feien la volta a la plaça i davant de l'església gòtica s'hi havia instal·lat un bar provisional, amb taules molt busques, on degustar les propostes gastronòmiques de les parades. També hi havia un escenari, a les escales que porten al parc de l'Oreneta, on representaven una obra infantil.

Dins del monestir, hi havia cues per veure l'exposició de Charlotte Salomon, i gent arreu, a tots els fantàstics monàstics. També, al claustre, en unes taules que l'AV de Pedralbes havia preparat perquè els més menuts fessin dibuixos i altres treballs manuals. El monestir i la plaça eren un oasi de tranquil·litat, mentre que als carrers de la rodalia hi havia un caos circulatori notable. No hi havia manera de deixar el cotxe enlloc. L'any vinent, millor anar-hi a peu, amb bicicleta, patinet o amb transport públic.



Per d'aquí a dues setmanes hi ha convocades la tradicional Fira de Nadal de Sarrià i la Mostra Solidària del Farró. La Fira de Sarrià celebra la 43a edició, els dies 15 i 16 de desembre a la plaça de Sarrià, i és un mercat d'artesanía reservat als artesans del barri. En aquest sentit, aquesta fira vol recordar i promocionar l'esperit menestral de la vila, on hi havia molts artesans que dominaven oficis molt diversos.

La Mostra Solidària del Farró celebra, el dissabte 15, la seva 7a edició amb tendència a créixer. Aquest any, per estrenar la remodelació del carrer Septimània, vol estendre la fira als dos costats de la plaça de Sant Joaquim. Es recollirà una gran diversitat de productes que es repartiran a entitats com el Centre d'Acollida Assís, la Fundació Putxet, Mujeres Latinas Sin Fronteras i el Centre de Serveis Socials de Sant Gervasi. ■

Dues vistes del Mercat de Pedralbes, que va reunir molta gent. Cal destacar el pessebre, fet grans figures fetes amb espart

Nadal a Galvany, sol i ombres

ROSER DÍAZ

Una altra vegada ha passat l'any. Com qui no vol, el barri comença tímidament a preparar les seves activitats nadalenques. Aquest any, una vegada més, a les fosques. Traient d'un petit tram del carrer Santaló, en tota la nostra zona no hi ha un motiu nadalenc. Per aquells que no ho saben, Galvany és el barri de Barcelona amb menys inversió per habitant per part de l'Ajuntament. Això ho podem veure reflectit en la cursa endarrere en l'enllumenat de Nadal. Galvany – Turó Parc, malgrat que té un centre comercial potent i unes boniques avingudes, està a les fosques. Si no fora pels aparadors de les botigues i la iniciativa particular d'alguns veïns i associacions, el Nadal passaria de llarg entre les ombres.

Malgrat això, aquí no defallim. A la parròquia de Sant Ildefons, al carrer dels Madrazo, es fa una recollida de joguines (tant noves com usades en bon estat). Les podeu portar a partir del 22 de desembre. Si sou amants de la música, el dia 20 de desembre, després de missa de vuit, al voltant de tres quarts de nou, podeu gaudir d'un concert de gòspel al Santuari de Sant Antoni, carrer Santaló amb Calaf. Aquí, també un diumenge de desembre, es farà la missa dels pobres. Si pugeu a Can Castelló, trobareu un contenidor especial a partir del 3 de desembre, on podreu deixar la roba usada. Tot això i moltes iniciatives més... Ah! Per cert, han tornat els cavallets, que, aquests sí, amb una ambient i una lluminària fantàstica, alegren els jardinetes de Pau Casals, tot regalant aquest Nadal una mica d'il·lúsió al barri. ■

Reyes Majos: il·lusions compartides

MARTA TRIUS

La campanya solidària *Buscamos Reyes Majos*, organitzada per la Fundació Miaportación, compleix aquest any la novena edició, i ho fa repartint alegria a més de 1.500 persones de 25 entitats socials diferents. Aquesta campanya es basa a buscar voluntaris que es converteixin en Reyes Majos i rebin la carta d'una persona atesa per una entitat social per fer-li el regal que demani.

Una de les entitats socials que participen en el projecte Reyes Majos és el Centre d'acollida Assís, una associació de voluntariat que treballa en el districte Sarrià – Sant Gervasi i que té com a objectiu facilitar processos d'inclusió social de persones sense llar, tot fomentant la promoció de la persona i la sensibilització ciutadana en relació amb la situació que pateixen. Aquest any han estat més de 70 les cartes que han arribat des del centre d'acollida, i totes elles han estat respostes i ateses pels Reyes Majos, persones que voluntàriament aporten el seu petit gra de sorra perquè algú tingui un Nadal una mica més feliç amb el regal que li fan.

La màgia i la il·lúsió que es crea entre els Reis Majos en rebre una carta d'una persona que no coneixen és el més cridaner de la campanya *Buscamos Reyes Majos*, i així ho expliquen els responsables de Miaportación: "Percebem una gran relació i vincle entre les persones. Tots aquells que escriuen les seves cartes expressen com aprecien el temps compartit, i el Rey Majo en llegir-ho també se sent particip d'aquest vincle, i juntament amb el regal li escriu una resposta com si ho fes a un amic. S'estableixen llaços molt especials entre dues persones que no es coneixen". A més, moltes de les cartes són de persones que han patit molt i que encara així demostren esperança i ganes de viure: "Per a ells rebre el regal i l'afecte d'algú desconegut representa alguna cosa molt especial que fa que el Nadal sigui una època una mica més feliç."

Les inscripcions per participar com a Reyes Majos s'obren a finals d'octubre i es tanquen de seguida perquè moltes de les persones repeteixen any rere any. Això no obstant, des de la web www.miaportacion.org es pot ajudar a persones en situació desfavorable durant tot l'any, perquè "amb una petita ajuda, cobreixes una gran necessitat". ■





El gran recapte, la gran festa solidària

“El nostre districte complirà com cada any amb la seva aportació al Banc d'aliments”, ens diu Àngel Pérez, coordinador de la Bonanova

JUANJO COMPAIRÉ

La gran recollida d'aliments, que per desè any consecutiu es fa arreu de Catalunya a la porta dels supermercats i mercats, ha tingut lloc entre el divendres 30 de novembre i el dissabte 1 de desembre.

La participació del nostre districte

Manel Romero, membre de l'organització, ens diu que a Sarrià – Sant Gervasi enguany hi ha hagut 65 llocs de recollida de 18 cadenes diferents, a banda dels tres mercats municipals.

Es fa difícil saber el nombre de persones voluntàries (dels més de 27.000 de tot Catalunya) que corresponen als nostres barris. Hem observat, però, que a cada centre de recollida es feien 3 tornos per dia, 6 tornos en total per als dos dies. En un supermercat petit hi podem comptar uns 24 voluntaris, i en un de gran el doble o més. Si ho multipliquem pel nombre de punts de recollida cop-sarem la gran participació de gent anònima en aquesta campanya solidària.

Novetats

Aquest cop hom pot fer les donacions per primer cop on

line, triant un lot de 5, 10 o 25€ o bé a través de la compra per Internet de diverses cadenes col·laboradores. Aquesta és sens dubte una via de futur.

Tot i així, no podem perdre de vista el gran caliu que es crea entre la gent compradora i la voluntària. Hi ha qui no vol donar perquè diu que el problema és social i polític i no se soluciona amb caritat. Però en qualsevol cas, aquesta opinió —pel que hem pogut observar— és minoritària i expressada sempre de manera gens agressiva.

Les bosses de plàstic que es feien servir fins l'any passat aquest any han estat substituïdes per bosses reutilitzables. El banc d'aliments se suma, doncs, a la campanya de reducció dels plàstics en favor de la sostenibilitat. Romero afirma que l'any passat es van fer servir més de 250.000 bosses. Així, doncs, l'impacte d'aquesta mesura és notable. I positiu.

Una gran quantitat de gent jove i molt jove (fins i tot adolescents de les diverses escoles que tant abunden al nostre districte) participa voluntàriament i dona un aire més dinàmic a la recollida.

Com comenta una donant: “Aquesta és una campanya sorgida des de la gent i per això em ve de gust participar-hi.” ■

La mà de l'amic

Escolta, és la veu del sentiment dormint empenyorat per milions de dubtes que trontolla.

És la paraula i la fe sense vergonya.

És el futur que ens uneix en un sol poble.

És la paraula de Déu que ens acarona.

Lluitem contra el destí inútil i la por ferma.
Lluitem contra els focs que cremen la nostra terra,
i fem que en aquest Nadal, amb tanta joia,
es torni el cor més valent i ple de força.

Amic, té, és la meua mà, donam la teua
i escanyem entre tu i jo, la soledat freda.

Amic, estic aquí, no passis pena,
que avui comencem plegats la nostra guerra.
On el temps guanyi a la por per l'esperança
i on cridem visca l'amor amb la templança.

Amic, torna il·lusió la melangia,
i renaixerà en aquest Nadal la nova vida,
caminant plegats amb fe i amb harmonia,
per poder gaudir un món nou on el sol brilla.

El teu, el meu, i el de tothom que creu
amb l'amor, la pau, la fantasia
Anem, al país on és Nadal, qualsevol dia.

ROSER DÍAZ

VII MOSTRA SOLIDÀRIA DEL FARRÓ:

- Dissabte 15 de desembre, de 10 a 21 h
- Al carrer Septimània i a la plaça Sant Joaquim

FIRA DE NADAL A LA PLAÇA DE SARRIÀ:

- Dissabte 15 de desembre, de 10 a 19 h
- Tallers Infantils, d'11.30 a 14 h
- Diumenge 16 de desembre, de 10 a 15 h

Cuidem qui ens cuida, és de justícia!

RUTH MELLADO

Aquest és el nom de la guia que va presentar l'Ajuntament de Barcelona a la Casa Orlandai el passat dia 4 de desembre, que pretén acabar amb la precarització del col·lectiu de cuidadores i treballadores de la llar. La presentació la va fer la consellera de BComú Paula Kuffer, que va apropar-nos al territori: el districte és el territori amb més escoles de tota Europa i un dels més nombrosos en cuidadores, treballadores de la llar i internes.

A continuació l'Esther Vidal, directora de serveis d'economia cooperativa, social i solidària a l'Ajuntament de Barcelona, va emmarcar la guia en la Mesura de Govern per una Democratització de la Cura (2017-2020). Tot i que el document no és

una de les 68 accions que es van descriure comparteix objectiu: reconèixer i visibilitzar les cures i promoure un sistema d'organització amb corresponsabilitat de gènere.

La Belén García i el Pedro Moreno d'Anem per Feina, coordinadora per a la inserció sociolaboral, van destacar que la guia és real però un somni que treballa sobre dues precarietats: la provisió de les cures i la pròpia de les treballadores de la llar, i van destacar que aquesta precarietat també rau de la pròpia llei d'estrangeria. Contractar, afirmen, no ha de ser una opció, ha de ser una obligació i una responsabilitat perquè sinó és més difícil fer valer els drets. En el cas de les persones sense papers, tot i que no hi ha contracte, ambdós ponents van insistir que els

drets són els mateixos: descans diari i setmanal, seguretat i higiene en el treball, salari mínim... En aquest punt la Belén destaca que ells han fet una taula justa de salaris que dignifiquen la feina. Per acabar la Mar Vallecillos, impulsora dels Punts de Defensa dels Drets Laborals, va explicar la gran utilitat d'aquest servei que té molt bona acollida entre les treballadores i no només es resolen dubtes propis sinó de la pròpia xarxa emocional.

El treball de cures i de la llar és el pilar que sosté l'economia i la reproducció de la vida, aquell que permet que la resta funcioni. El paper d'aquesta treballadora és central en situacions de criança, envelliment i dependència. Com en la majoria de professions feminitzades és un paper poc valorat,



SSG Coopera

mal pagat i amb condicions molt precàries. A aquest col·lectiu, sovint migrat, a més, se li suma una presència d'economia submergida molt significativa, i, per tant, desprotecció social.

L'Ajuntament també va explicar que s'ha posat en marxa el Servei itinerant d'orientació i suport per a dones treballadores de la llar i les cures que recorrerà durant les properes setmanes els carrers de les Corts i Sarrià - Sant Gervasi. ■

Presentació de la guia "Democratització de la Cura", a la Casa Orlandai.

Nadal responsable és consumir responsablement en aquesta època

RUTH MELLADO

El Nadal, o les festes d'hivern, són l'època de l'any de més consum i d'incitació al consum, juntament amb les rebaixes, tot i que aquestes cada vegada és dissolten més al calendari perquè són més freqüents. És l'època, doncs, que assumim que serem acrobates per anuncis amb estereotips de dones, de joguines, d'estils de vida, de roba... de tot el què cal consumir i ens diran una vegada més com cal consumir-ho i a on. No trobarem a les pautes publicitàries incentius per visitar als mercats d'intercanvi o per fer-se soci de les cooperatives energètiques... per tant hem d'estar ben

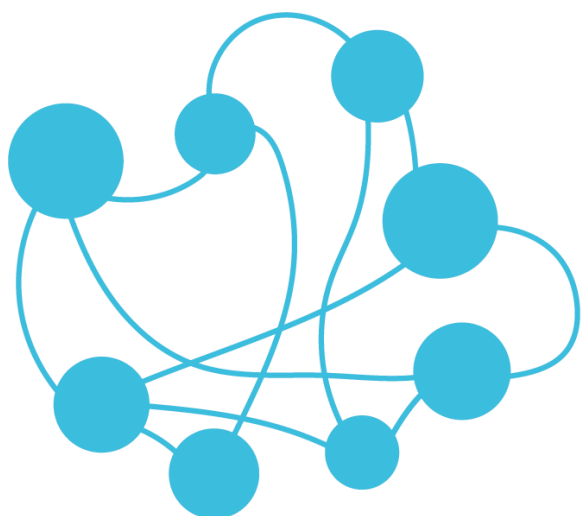
atents sobre la mena de consum que realitzem, persuadits per la màquina capitalista.

El consum responsable planteja la necessitat de consumir, o no, com a primera reflexió. Sovint no cal, es pot reaprofitar allò que es necessita o pot ser deixat o donat, o hi ha d'altres maneres d'aconseguir-ho sense la necessitat de fer efectiu el consum. Si realment no hi ha altra manera, la segona reflexió és si cal que sigui nou o bé si es pot comprar de segona mà o intercanviar. Quan cap d'aquestes opcions és viable, el consum, sembla inevitable. La compra doncs pot seguir sent més responsable si és

de comerç de proximitat o d'una cooperativa.

En alimentació, el consum d'aliments agroecològics suposa respectar el medi ambient, la cultura tradicional del conreu de la pròpia terra i menjar sa i saludable, lliure de pesticides i químics. L'agroecologia promou una activitat agroalimentària sustentada en l'ecologia i qualitat dels aliments, socialment justa i econòmicament viable. El menjar ecològic, però, només és transformador des del punt de vista mediambiental perquè si el seu consum prové de les grans superfícies, el model que sustenta és el de les

grans indústries alimentàries que empobreixen els petits productors. En aquesta nova moda verda en la qual s'hi han sumat les grans superfícies, el producte ecològic és cada vegada més comú i la diferència rau en l'espai de compra. Al nostre districte tenim experiències que són una oportunitat i un gran exemple i per això les hem agrupades per sectors en la Guia de consum d'ESS vam presentar a la Casa Orlandai. Conèixer-les i consumir al barri és també una manera de practicar el consum responsable i seguir transformant la societat des de l'Economia Social i Solidària. ■



SSG COOPERA
Transformem els barris
un projecte de **casaorlandai**

Núria i Joan Baixas, amb xocolata a la sang

La pastisseria Baixas té l'origen a Sant Joan Despí. Allà la família Baixas eren agricultors i els Melich es dedicaven al comerç. La casa dels Baixas estava al costat del forn de Cal Vila, des d'on Francesc Baixas sentia diàriament l'aroma del pa en coure's. La mare també era una experta fent massa de pa, al seu propi domicili

FOTOGRAFIES: JAVIER SARDÀ.

TEXTOS: JAVIER SARDÀ I JESÚS MESTRE

Des de petit, en Francesc va voler dedicar-se al món de les masses, i aquesta convicció el va portar a treballar al costat de grans pastissers de l'època, on va conèixer el valor artístic i nutritiu de la xocolata. Abans, però, Francesc Baixas es va casar amb Conxita Melich i plegats van fundar el setembre de 1958, ara fa 60 anys, la Pastisseria Baixas a Sant Gervasi.

En Francesc i la Conxita van obrir el negoci prop del Mercat de Galvany, a recomanació del tiet Narcís que tenia una parada del tipus "satisfet": una botiga sempre ben plena de tota mena de productes en una zona en expansió que deixava el seu passat fabril per convertir-se en residencial. Allà, a Galvany, la família també va créixer: la Núria va néixer el març de 1959, i tres anys després va arribar en Joan. El context els va motivar per ampliar el negoci i van obrir l'actual local del carrer Muntaner 331,



Un Dalí de chocolate



© Javier Sardà

davant del seu emplaçament inicial, avui una botiga de roba. Durant els anys 1980, els barris alts de Barcelona es quedaven deserts els mesos d'estiu, quan les famílies anaven d'estiueig. En aquesta època, els Baixas van obrir una pastisseria a Sant Pol de Mar.

L'empresa Baixas de la Núria i en Joan

Els fills de Francesc i Conxita trenquen el tòpic segons el qual el fill dirigeix i la filla ajuda. Núria Baixas Melich va estudiar Relacions Públiques i va començar a treballar a l'època de la restauració de la Generalitat de Catalunya com a relacions públiques al departament de Presidència, que estava en gestació. El seu futur no es va relacionar amb la pastisseria fins a la mort del pare, just quan van obrir la cafeteria. La Núria és gerent de l'empresa d'ençà que la mare es va jubilar i se sent còmoda coordinant i gestionant els sentiments de més de 25 persones que treballen en diferents torns en la creació d'especialitats d'aliments.

En Joan prefereix la xocolata, que ofereix un treballar més creatiu, tot seguint les passes del pare. El cacau ha passat a convertir-se en un company vital. Ell és conseqüent amb aquests instints vitals i fuig del treball administratiu per submergir-se en un univers de xocolata que va començar amb el pare; Francesc Baixas va ser durant

A la fotografia destacada, en Joan i la Núria Baixas, a l'obrador del carrer Muntaner. A dalt, Francesc Baixas amb la Núria, els anys seixanta. A sota, pàgina de premsa amb un gran Dalí de xocolata, fet a la pastisseria i, a la seva dreta, fent massa de pastisser

més de trenta anys president del Gremi de pastissers de Catalunya. En Joan gaudeix amb la gran varietat de matissos del cacau, segons la seva procedència. Té els peus a la terra: la de Catalunya i la dels països que produeixen el cacau, com el Perú o l'Equador, on es desplaça per localitzar les millors matèries primeres.

L'actual empresa Baixas combina tres facetes: el comerç de proximitat de pastisseria, brioxeria, bomboneria i xocolateria amb dos punts de venda molt potents al carrer Muntaner i al passeig de la Bonanova, molt a prop de la plaça Sarrià; els serveis de càtering, iniciativa de la Núria; i la fabricació de productes basats en la xocolata, de la mà d'en Joan. Les pastisseries Baixas, amb les cafeteries on degustar els productes propis, són els aparadors lluminosos de la feina que es fa a l'obrador, tant de dolç com de salat. I el càtering per a empreses o esdeveniments familiars porta aquests productes arreu de Sant Gervasi, Sarrià i la resta de la ciutat.

Per Nadal s'elaboren torrons artesans per degustar i molts productes per fer obsequis, com l'àmplia gamma de bombons artesans, de qualitat contrastada. Sabors clàssics que es barregen amb les noves tendències que aporten cítrics i altres matèries primeres per combinar amb la xocolata. Una de les darreres tendències és el "Bean to bar" (del gra a la barra), una elaboració del cacau natural per obtenir xocolata baixa en greixos, portat directament des de les plantacions amb certificats de "comerç just."

© Javier Sardà - www.fotosarda.com

ANTIGÜEDADES
SAN FRANCISCO



932 936 278
607 268 428

COMPREM ANTIGUITATS

ESCULTURA - PINTURA - COBERTERIES - JOCS DE CAFÉ - ART RELIGIÓS - ETC.

FEM VALORACIONS PER HERÈNCIES I
BUIDAR PISOS
PASSEM A DOMICILI

SERIETAT I PROFESSIONALITAT

El parc de Joan Reventós

El parc de Joan Reventós, de dues hectàrees de superfície, és un sorprenent corredor verd d'un gran valor ecològic i paisatgístic. Connecta la ronda de Dalt amb el centre de la vila de Sarrià i està situat sobre la conca de l'antic Torrent de les Monges, una riera que molts veïns la vam conèixer en el seu estat assilvestrat

M. JOSEP TORT

El projecte d'urbanització del parc es va dissenyar prioritant les característiques hidrològiques d'aquest indret, sotmès a avingudes sobtades d'aigües pluvials. Sobre la llera del torrent es construí una passera sinuosa de formigó accessible als vianants i en el subsòl del conjunt del recinte es va instal·lar un sistema innovador de drenatge sostenible que permet canalitzar i reutilitzar les aigües pluvials. Una obra hidràulica que garanteix el control de les inundacions i permet l'aprofitament de les aigües.

També es va prioritzar el manteniment i la conservació de la vegetació autòctona existent i la plantació de diferents espècies de la flora mediterrània presents a la serra de Collserola. En aquesta línia, cal destacar la presència de grans pins blancs que s'elevan ufanosos en alguns racons d'aquest parc. Són pins centenaris que ens apropen a la història recent del paisatge primigeni d'aquest lloc. Un d'ells està catalogat com arbre d'interès local.

Des de l'entrada de la ronda de Dalt es visualitza una magnífica panoràmica del parc. El marcat desnivell de l'antic torrent queda palès en el conjunt de talussos, rampes i escales existents. Una gran plaça, que constitueix el centre neuràlgic, s'estén als nostres peus i des d'allí davalla la passera de formigó, seguint el traçat original de la riera.

Les rampes d'accés estan entapissades lateralment per hores i buguenvílies que vesteixen de color aquest indret. La plaça circular conté quatre palmeres altíssimes del gènere Phoenix i Washingtonia, un taronger i una olivera. Un gran test ornamental de maó vist amb motius florals de ceràmica vidriada resta com a testimoni d'un antic jardí romàntic que possiblement pertanyia a la finca de can Sentmenat, situada sobre la ronda de Dalt.

Als voltants de la plaça sovintegen trams enjardinats amb espècies típicament mediterrànies com el marfull i l'arboç. Les plantes enfiladisses com les heures o la vinya verge entapissen els murs de contenció. Pendent avall, la

passera travessa un antic pont, al costat del qual trobem un pi blanc centenari que presenta una notable inclinació. El passeig dibuixa una petita plaça amb un conjunt d'arbres de nova plantació que creixen dins escocells. Hi ha robínies, troanes, cirerers del Japó i tipuanes. En aquest punt, la llera de la riera s'eixampla per a crear un espai inundable on creixen moreres, oliveres i un gran exemplar de bellaombra. Una línia d'arbres de ribera, pollancre i àlbers, ens acompanyen fins als desaigües del torrent.

El pi blanc (*pinus halepensis*). L'aspecte més destacable del pi blanc és la seva adaptació a les condicions ecològiques adverses. Viu al país de l'alzinar de la terra baixa, a les clarianes assolellades, eixutes i pedregoses i pot arribar als 1.200 m d'altitud. Creix molt de pressa i la seva taxa de reproducció és molt alta. Els arbres presenten una capçada poc atractiva, irregular i força esclarissada, incapaç de projectar una ombra aïlladora. El pi blanc s'ha estès de tal manera que constitueix actualment l'espècie forestal més comuna a Catalunya. La causa està relacionada amb l'acció de l'home i amb la seva afinitat pel foc. És una espècie piròfila i oportunista que es beneficia dels incendis forestals per colonitzar àrees devastades. La gran quantitat de pinyes que produeix, que s'obren amb l'escalfor del foc, permeten una proliferació molt ràpida dels plançons. El munt de pinassa que genera i la resina inflamable que conté, el converteix en una font potencial de foc. Ara bé, el pi blanc, sotmès a la competència d'espècies més sensibles però més eficaços com les alzines, es veu obligat a ocupar zones marginals. La pineda es manté pel foc i pel tracte que l'home exerceix sobre els espais forestals. Si res no altera el curs de les coses, el temps s'encarrega de restablir el bosc primitiu, en aquest cas l'alzinar. L'home desestima l'alzina —tan emprada abans per a fer-ne carbó— i prefereix el pi perquè li dona rèdit econòmic. La fusta del pi blanc és de baixa qualitat però s'aprofita per fer-ne pasta de paper, palets, embalatges i biomassa. ■



© M. Josep Tort

CONEIXEM ELS OCELLS



El mussol

ENRIC CAPDEVILA

El mussol (*Athene noctua*) és un ocell sedentari de la família dels estrígids, com la resta de rapinyaires nocturns de casa nostra llevat de l'òliba, que es caracteritzen per un cos robust, cap gran i dos ulls grossos d'iris groc pàl·lid situats en posició frontal, fet que els proporciona una ampla visió binocular. És un ocell que prefereix espais oberts amb arbres dispersos. Per això és l'ocell nocturn menys abundant a Barcelona, on s'han detectat poques parelles a Montjuïc, al parc de l'Oreneta i Can Caralleu, al Torrent de Canyelles i prop de Can Masdeu. Fa uns 25 cm de longitud, de silueta rabassuda i sense orelles, i té el plomatge terrós amb taques blanques. Té força activitat diürna i se'l pot veure posat sobre un pal de telèfon o en un arbre, volant amb el seu vol ondulat (destaquen les ales curtes arrodonides i amb línies puntejades) o menjant (s'alimenta d'insectes grans, petits rosegadors, rèptils i cucs, ocasionalment de plantes de conreu o ornamentals). Nia en forats d'arbres o edificacions. El seu cant és fàcil d'identificar, una sèrie de reclams aguts i forts que recorden un miol, i que forma part de la naturalitat del paisatge sonor nocturn. Símbol de la ciutat d'Atenes, a l'antiga Grècia se l'associava amb la deessa Atena, reina de la saviesa i ciència, d'aquí prové el seu nom.

Dita: *Quan pel desembre canta el mussol, pluja o bon sol* ■



© M. Josep Tort





© Javier Sardá - www.fotosarda.com

El Frare Blanc

FOTOGRAFIA: JAVIER SARDÁ. TEXT: JESÚS MESTRE

La Casa Roviralta, més coneguda com el Frare Blanc, és una obra emblemàtica del modernisme català construïda per l'arquitecte Joan Rubió i Bellver. Teodor Roviralta, un indià que havia tornat de Cuba amb la pèrdua d'aquesta colònia espanyola, va invertir en la urbanització de l'avinguda del Tibidabo, a instàncies de Salvador Andreu. L'any 1903 va comprar la finca coneguda com a "frare blanc", ja que era una propietat d'una comunitat de frares dominics. A la finca hi havia una antiga masia, la Llar del Frare-Blanch, que Roviralta encarregà a Rubió i Bellver la seva rehabilitació.

La reforma del casalot va durar deu anys, fins al 1913. El projecte arquitectònic va conservar una part de l'estructura original de la masia però en va modificar considerablement

tant l'aspecte exterior com l'interior, tot utilitzant materials i elements constructius de caràcter artesanals. Rubió i Bellver va fer una gran obra reconeguda immediatament, ja que l'any 1914 va guanyar el primer premi del Concurs anual d'edificis artístics de l'Ajuntament de Barcelona. Actualment és la seu d'un restaurant; tot i que els espais han perdut la seva funció original i avui funcionen com a menjadors, encara conserven els seus elements més destacats com la fusteria i les xemeneies.

La fotografia antiga és d'entre 1910 i 1913, ja que la reforma està gairebé acabada. Com es pot veure, en

aquell moment l'avinguda del Tibidabo està molt poc urbanitzada i, per tant, contrasta molt amb la fotografia actual. Cal considerar aquesta avinguda com un element de memòria viva del que va ser un carrer paradigmàtic de la gran burgesia barcelonina de principis del segle XX, i que encara conserva la major part dels edificis originaris. ■

CLÍNICA DENTAL

URIBE ECHEVARRÍA

CIRUGIA DE IMPLANTES, ORAL Y MAXILOFACIAL
CIRURGIA D'IMPLANTS, ORAL I MAXIL-LOFACIAL
Dental implants, oral & maxillofacial surgery

ORTODONCIA INVISIBLE Y FIJA. TOMOGRAFÍAS
ORTODÒNCIA INVISIBLE I FIXA. TOMOGRAFIES
Invisible & fixed orthodontics. Tomographies

PRÓTESIS FIJAS, CARILLAS, BIOMIMÉTICA
PRÒTESIS FIXES, CARILLES, BIOMIMÈTICA
Biomimetics, veneers & fixed prosthodontics

DISEÑO DIGITAL DE SONRISA. BICHECTOMÍA
DISSENY DIGITAL DE SOMRIURE. BICHECTOMÍA
Digital smile design. Bichectomy

ESTÉTICA BUCOFACIAL. VOLUMEN EN LABIOS
ESTÈTICA BUCOFACIAL. VOLUM DE LLAVIS
Bucofacial aesthetics. Lips volume

www.oiedental.net

FINANCIAMOS TU TRATAMIENTO
con esta publicación te obsequiamos
una higiene perlada. Pidela al:
Sant Gervasi de Cassoles 49 - 08022 Barcelona

93 114 66 89

SANG A SANT GERVASI

Jordi Quer

Pista Falsa porta a Pista Verdadera (28)

NOVA ENTREGA D'UNA NOVEL·LA
QUE TÉ EL SEU ESCENARI A SANT GERVASI

Es tractava de posar en marxa l'Estratègia Hannibal Lecter. Així com el personatge interpretat per Anthony Hopkins ajudava a Judie Foster a trobar l'assassí a *El silenci dels anyells*, jo havia de localitzar algú que il·luminés la investigació sobre les txeques.

Vaig llevar-me la indumentària urbanita: una samarreta negra, uns texans doblegats sobre el turmell i unes bambes Munich; i vaig posar-me la camisa blanca de lli i els pantalons beix d'estiu que havia comprat a Furest. Tot seguit, vaig untar-me la pell del rostre, els braços i el pit amb el maquillatge que una amant antiga s'havia descuidat a l'oficina, i que imitava la pell morena. Un cop clenxinat i empolainat, vaig calçar-me uns mocassins marrons que feia segles que no duia i vaig recuperar del fons d'un calaix un anell daurat que aparencava una aliança de casament.

Amb aquesta fila, disposat a complir la missió, vaig ascendir Muntaner amunt fins atènyer la Plaça Adrià. El barri, submergit ja en la fosca, bategava pausadament. Vaig travessar la plaça, una modesta i bufona porció de terra on s'aixecava una font bastida de totxanes i coronada per l'escultura d'un infant. Poca gent sabia que era un homenatge a Manuel Carrasco i Formiguera, polític cristià i catalanista afusellat per Franco... Mirant cap a sud, des de la banyera on repicava l'aigua, vaig atalaiar la silueta ombrívola de l'església i les palmeres del convent de Vallmajor.

Vaig seguir en direcció muntanya pel carrer del Camp. Ben aviat, a la confluència amb Prats de Molló, s'obria una mena de xamfrà que quedava arreerat de Ronda General Mitre. Allí, entre les branques de plàtans imponents, vaig trobar-hi la cocteleria Psyché.

La porta d'entrada, discreta i noble, era folrada de fusta. El nom del local hi estava posat en una tipografia austera i poc cridanera. Si no sabies el que era, res no cridava l'atenció per fixar-t'hi. Vaig estirar la feixuga batent. Un porter corpulent i ben vestit em rebé en un cancell embolcallat per una llum tènue, i m'obrí la porta que venia a continuació brindant-me una rialla ortopèdica. Vaig accedir a una sala àmplia i obscura, enmig de la qual es dreçava una barra quadrangular i massissa. Feixos de llum exsangües titil·laven sobre taules i butaques baixes. El sostre estava recobert per una immensa claraboia cega on resplendia un Psyché amb lletres de neó blau-mari. Vaig seure en un tamboret de la barra. Sobre el mostrador voleiaven lleixes de cristall on s'arregleraven desenes d'ampolles de tots els colors.

El lloc, potser perquè encara era aviat, era gairebé buit. Un cambrer la mar de simpàtic, visiblement gai, em cantà la llista de còctels del dia, precisant què duia cadascun i quins matisos oferien. Davant el meu absolut desconeixement sobre la matèria, em demanà quin alcohol preferia, a la qual pregunta vaig respondre whisky.

—Necessites una copa forteta, ja saps, un *subidón*... o véns prou bé i necessites relax? —digué amb somriure de pillet.

—No ha sigut un dia de roses... Alguna cosa potent anirà bé.

—Doncs tinc l'ideal per a tu. Es diu Pennicillin i porta bourbon, gingebre, llimona i mel. És infal·lible per animar la nit.

El cambrer, parsimoniosament, trinxà gingebre i espreme llimona; ho afegí en un recipient on hi havia abocat dos bourbons diferents i un rajolí de mel i es posà a agitar-ho frenèticament. Aleshores, feu lliscar un rodal esgraiat amb la paraula "Psyché" damunt de la barra i hi plantificà un got, en el qual abocà elegantment la barreja. El beuratge resultant era groguenc. Una capa finíssima d'escuma el recobria. Vaig xarrupar-lo. Estava boníssim, i bellament carregat.

Degustant-lo vaig analitzar el que havia estat el darer encontre amb en Porxas. Com més hi rumiava, més convençut estava que la línia d'investigació que posava per damunt el component sexual a la motivació ideolò-

—Mmmm, ben cuites i tendres... —exclamà ella posant-li la mà al paquet.

La paraula "turmes" encengué una bombeta al meu cervell. Vaig esguardar l'home atentament, alhora que, dissimulant, obria el mòbil i buscava els whatsapps que m'havia enviat l'Anna Gil. Les fotos que vaig trobar-hi confirmarem la meua intuïció: era el seu marit, desaparegut des de feia un any i que ella m'havia encarregat de cercar. L'home estava visiblement més gras i inflat, com si es drogués a balquena, però era ell, no hi havia dubte.

—Són excel·lents les turmes —vaig dir-li per entaular conversa—. Llàstima que no és fàcil trobar llocs on menjar-ne...

—Sí, és una tragèdia. En qualsevol lloc trobes la porqueria aquesta insípida del tofu, però turmes no. A la gent li fa mania que siguin els ous d'un toro i, en canvi, es mengen qualsevol alfals amb etiqueta ecològica. I el mateix passa amb la resta de menuts. S'ha perdut la cultura de menjar les entranyes, els ronyons, els cervells... i els joves desconeixen que és el capipota. He he, això sí que és un drama nacional! Disculpa —digué l'home aturant el que estava dient i dirigint-se al lavabo, on tot just havia entrat un altre individu.

Vaig fer un bon glop del Whisky Sour. No podia avenir-me'n. El marit de l'Anna Gil s'havia esfumat deixant dona i fills i tallant tot contacte amb les seves relacions anteriors, cosa per la qual s'havia barallat la hipòtesi de l'anomenada "desaparició social". És a dir, algú que volia canviar de vida absolutament i fugia del seu context existencial. Estil pare de família estressat que fuig al Nepal a fer ioga o es fa pagès en un poble deshabitat. Ara, tanmateix, em trobava el personatge en un pub pijo amb una executiva que s'endua al llit. Semblava tan senzill com que l'home havia escalat socialment, ves a saber si gràcies a un cop de sort al món immobiliari, i s'havia firat una amant que estava més bona que l'Anna i que tenia més peles, i vingia a frotre's de coca fins a dalt.

Vaig engolir més Whisky Sour. Em fascinava el fet que hagués anat a raure a ell en aquelles circumstàncies, especialment que hagués ocorregut sense buscar-ho. Havia passat el que es podia anomenar "Pista Falsa porta a Pista Verdadera". En primer lloc, tot buscant el marit d'Anna Gil, havia investigat el fet que l'home fos un apassionat a menjar turmes. La recerca havia sigut infructuosa i, per tant, la pista de les turmes s'havia evidenciat fraudulenta. Ara bé, gràcies a això havia topat amb l'home de les rastres, l'havia seguit fins a la Terrassa i l'havia vist amb Ona Puigdemívol, dades fonamentals en la dilucidació del seu assassinat i el cas de les txeques. Tanmateix, segons el Porxas, l'home de les rastres era una "invenció meua" i "ningú més no l'ha vist", cosa que posava en dubte aquesta línia d'investigació. Així, doncs, ens trobàvem davant d'una nova possible pista "equivocada", però, al seu torn, a causa d'ella, havia acabat finalment al Psyché i, per un encadenament doble de "Pista Falsa porta a Pista Verdadera", havia localitzat el marit de l'Anna Gil.

Tot reincidint en el whisky Sour, vaig imaginar la ganyota que faria Porxas quan li explicaria la meua proesa, aconseguida sense dubte de xamba, però proesa al capdavant. ■



Il·lustració: Gràcia Farràs

gica vinculada a les txeques era un disbarat. Això no volia dir que els païos no fossin uns perversos. Flipava com el comissari es podia deixar assessorar per aquell parell de galifardeus, especialment l'Henares.

En una cosa sí que tenia raó: havia d'anar amb compte amb la Lúcia. El fet que tingués necessitat d'ella no presagiava res de bo per a la meua ànima. El més sensat era retornar el manuscrit a Coderola i no veure-la mai més, vaig prometre'm a mi mateix mentre escurava el got, immers ja en un estat vaporós i lliure produït per l'alcohol.

—Això s'animava, oi? —digué el cambrer fent-me l'ullet— Ara potser una cosa més suau i refrescant? Què tal un Whisky Sour? Porta també llimona, però se li afegeix sucre i gel, i baixa bé.

—Vinga.

Quan el xicot em servia el segon còctel, una parella es posà a la meua vora. L'home s'assegué en un tamboret i la dona es llançà als seus braços. Es besaren arravatadament. Per la pinta que feien, eren espècimens prototípics de l'Upper Diagonal. La dona, rossa tenyida i amb cara d'executiva agressiva, vestia brusa i faldilla i s'aguantava sobre uns talons punxeguts. L'home duia americana i pantalons de pinça. La pell torrada i un collar daurat li donaven un aire decadent de constructor mafios o de directiu de club de futbol corrupte. Mentre el paio demanava un còctel al cambrer, la dona s'acomiadà d'ell fent-li un petó allargassat i tòrrid.

—Adéu, baby, em faràs turmes demà? —digué l'home amb dolenteria picant-li la natja.

EL LLIBRE DEL VEÍ

El llibre *Pieza a pieza* el pots aconseguir a la botiga en línia: www.lavocaldelis.com

Al Jardí amb... Edgar Moreno

“APLAUDEIXO MOLT LES EXPERIÈNCIES NEGATIVES”

SANDRA PALAU

De vegades (només de vegades) coincideixes amb persones que transmeten devoció en cada mot, en cada silenci. De vegades (només de vegades) comparteixes passions amb persones que desprenen poesia en cada gest, en cada mirada. Sí, ELL és una d'aquestes persones... Si, ELL enamora. I és que l'actor Edgar Moreno em convida a descobrir-lo mentre passegem per tots i cadascun dels seus colors... Parlem de màgia, d'il·lusió, de vocació... Parlem d'amor. Avui abandonem la raó (un dia és un dia) i ens convertim en éssers purament emotius. Així que a poc a poc ens deixem anar, i just abans d'aixecar el vol ens perdem en l'encís d'uns punts suspensius...

Intueixo que t'agrada la poesia...

M'encanta! La poesia sempre té alguna cosa a veure amb el que t'està passant en aquell moment... Vaig fer un curs de poesia amb Sergi Belbel que em va entusiasmar. M'agrada llegir-la, recitar-la, escoltar-la... però sóc incapaç de crear-la, no m'hi atreveixo. Com un covard m'he quedat a la barriera de l'espectador...

Ai, la màgia de la poesia...

Sí, m'enamora el seu llenguatge... Et parla a través de punts suspensius, no és un lèxic explícit... I això provoca tantes lectures riques...

Jo utilitzo molt els punts suspensius...

És que són màgics també... En literatura són necessaris, ha de quedar obert, no cal dir-ho tot, així el lector es crea les seves pròpies imatges.

I seguint amb la màgia... Què és el que t'enamora més de la teva professió?

Es resumeix sobretot en un instant... Aquell moment de silenci a escena, on el públic, de cop, sembla que es congeli, una mena de connexió mística.

I recordes el moment que vas decidir que t'hi volies dedicar professionalment?

Quan tenia catorze anys, a l'escola, vaig fer *Jesucristo Superstar*. Em van triar a mi perquè era l'únic noi de la classe que tenia barba (riu)

Un càsting molt rigorós...

I tant! (torna a riure) Però gràcies a la meua pubertat precoç vaig descobrir la meua vocació. I a partir d'aquell dia vaig començar a fer teatre amateur...

Ja ho vas tenir clar doncs...

Bé, sí i no... Ho vaig descobrir llavors, sí. Però creure-m'ho del tot no va ser fins molts anys després. Ja en tenia més de trenta... En aquell moment treballava en una empresa d'assegurances i de tant en tant feia feines puntuals d'actor. Va arribar el dia en què ho vaig deixar tot per llançar-me de ple en allò que realment m'omplia.

L'amor per la teva vocació

Sí. Jo sempre he dit que el meu veritable amor és la professió, tot i que això a les parelles de vegades no els fa massa gràcia...

La teua parella ideal hauria de ser del gremi doncs...

Si més no l'ideal seria que tingués afinitat amb alguna vessant artística... Però els idealistes estem condemnats a la frustració constant i per sempre...

Sí, ho sé... ens posem bastons a les rodes nosaltres mateixos.

Perquè sabem que quan és bonic ho és tant que no volem acceptar res per sota d'això.

Al final tot a la vida es redueix a l'amor, l'enamorament.

Sí. I crec que les persones que ens dediquem a una disciplina artística sentim un enamorament malaltís cap a la professió... És aquella sensació que tens quan t'enamores d'una persona que no t'estima, o que sí que t'estima però et té de "pagafantas". Un permanent "ara sí, ara no".

Ja, suposo que en aquesta professió has viscut tots els diferents extrems emocionals...

Sí, i tant. I n'he après molt... Ara m'han vingut al cap unes paraules que no sé de qui són però me les he fet meves: "Les experiències positives són records bonics i les experiències negatives són lliçons apreses". Aplaudeixo molt les experiències negatives.



© Imma Domènech

I llavors, amb tota l'experiència d'aquests anys, quin consell li donaries a l'Edgar de catorze anys?

"Fuig, marxa!" (riu) No, crec que serien dos consells: intenta adonar-te de seguida de qui ets i què vols. I sigues molt conscient, abans de prendre la decisió, de tot el que implica aquest camí... Esforç, sacrifici... Ara bé, si compres tot això... endavant i "a muerte".

Què ha de tenir un personatge per captivar-te?

Ha de tenir capes, que sigui humà. I sobretot que tingui contradiccions. Els personatges que interpeto acostumen a ser o el "malote" que cau bé o el torturat, frustrat... jo estic molt lluny d'aquests personatges, per tant m'ho passo molt bé. Fins i tot el personatge que vaig interpretar a "La Riera", era un polític aparentment afable, però fotia molta canya!

Suposo que "La Riera" seria una d'aquelles experiències positives...

Sí, va ser molt positiva. Al principi amb certa pressió, quan et veus envoltat de grans actors que admires i no saps si estaràs a l'alçada... Però m'ho van posar molt fàcil.

També ets actor de doblatge...

Prefereixo dir simplement que soc un actor que fa doblatge. M'agrada molt, i encara que a

priori no ho semblava el doblatge és un llenguatge molt diferent. Es notava que jo venia de la interpretació, i per això en els meus inicis en el món del doblatge sempre em deien que era massa natural, que havia d'arrodonir més les paraules, la dicció ha de ser un pèl diferent.

En finalitzar les entrevistes sempre regalo un llibre...

Genial

Però no és poesia...

També m'agraden altres gèneres, com l'humor negre, la novel·la negra... (Així doncs *Pieza a pieza* d'Eduard Roselló, editat per La vocal de lis, és el millor regal... No, no és ni humor negre ni novel·la negra, però té elements d'intriga...)

Per cert (encara amb el llibre a la mà), utilitzes punt de llibre?

No, doblego la pàgina.

Quin és el darrer llibre que t'ha emocionat?

Ensayo sobre la ceguera de José Saramago.

I per acabar... Quin súperpoder t'agradaria tenir?

Ser invisible. Per descobrir què passa més enllà del que és evident. El rerefons de les coses, del titular... De vegades el que es dibuixa entre bambalines pot ser tant o més interessant que el que es viu a l'escenari. ■

PASSA
PÀGINA

AQUEST
NADAL
REGALA
LLIBRES
EN CATALÀ

Bones
Festes!

Passatge Arcàdia
(Balmes 179, Barcelona)
934 637 494
editorial@lavocaldelis.com

LES RESSENYES DE LA CASA USHER

En braços del pare

ÀLVAR MASLLORENS

L'editorial Temerària té el lema "Tem l'home d'un sol llibre", que nosaltres compartim i que a l'autor d'aquesta novel·la li escau: l'Àlvar Masllorens és editor, llibreter i escriptor amb obra poètica, de teatre i novel·la.

Al pròleg recomanen que llegim, sentim, escoltem i veiem. I és que el llenguatge i la prosa tenen un pes especial en aquesta novel·la gràcies a la cura del seu autor, que s'entreté amb la tria de les paraules, amb una musicalitat que es deixa sentir, i amb una prosa poètica i, així ens porta a una lectura lenta, atenta, intimista que convida a la lectura.

El protagonista és pintor i professor d'Història de l'art, i és el narrador d'una història explicada en dues parts, que són les dues dones que ha tingut. La primera part (i més llarga) és per a la Joana, la mare dels seus dos fills. Les relacions familiars, els estius i les vacances, la paternitat o els orígens són els aspectes que tracten en un tram de vida més convencional. La segona és per a la Maureen, la professora d'anglès que coneix a l'institut i que més enllà de representar la infidelitat i la novetat, amaga el secret d'una història pròpia. Des d'un començament sabem el trencament de la relació. A partir d'aquí, va

explicant el com i el perquè i ho fa parant, reflexionant i escoltant-se. Això el porta a un viatge interior i de descoberta, que treu a la llum les vulnerabilitats, l'inexorable pas del temps i del fet d'haver de revisar per tornar a començar. Els records van apareixent entre el sentiment i la raó, a partir de les accions i de tot allò que es diu, però també del que no es diu ni es dirà. Dels silencis. El que en resulta de tot això és un exercici valent de reflexió i d'escriptura, una novel·la amb molta bellesa, i una invitació conscient a la lectura pausada. ■

Casa Usher
C. Santaló, 79 www.casausher.com



Pedrosa plays Mompou

JESÚS MESTRE

Frederic Mompou va ser un dels músics catalans més destacats del segle xx. Va viure molts anys a París on, de fet, es formà com a músic i fou reconegut com a compositor i intèrpret de peces per a piano. L'any 1941 va tornar a Barcelona i s'instal·là al Putxet, on vivia el seu germà Josep, un pintor de renom molt vinculat a la "Colla" d'artistes d'aquest barri. Era, doncs, un esdeveniment que el guitarrista Bernat Pedrosa dediqués un concert amb peces de Mompou que havia adaptat del piano a la guitarra; va ser a la sala Nota79 del Farró, el diumenge 18 de novembre. A Pedrosa l'acompanyava Salvador Roca que, com a contrapunt a la música, va llegir uns poemes que obrien perspectiva cultural a la música.

L'espectacle es va estructurar partir de tres blocs. El primer, 'Impressions Íntimes', (1911-1912), es va dedicar a la primera estada de Mompou a París, quan encara era jove i s'estava formant. Roca va llegir unes poesies de Charles Baudelaire, i Pedrosa va interpretar *Planys* i quatre cançons, entre elles "Ocell trist", i va acabar amb "Gitano", amb reflexos flamencs.

El segon bloc, 'Mística i espiritualitat' (1940), es va introduir amb una excel·lent lectura del poema "Èxtasi", de sant Juan de la Cruz, a la que Pedrosa va respondre amb la interpretació de diverses peces de la *Suite Compostelana*, obra que Mompou va dedicar al guitarrista Andrés Segovia. És una obra de maduresa i va ser especialment destacada la



interpretació de "Cançó i dansa sobre dues cantiques del rei Alfons X".

Finalment el darrer bloc, 'Cançons i danses populars catalanes' (1921-1972), va recollir peces d'origen popular, algunes adaptades per Miquel Llobet, com *El Mestre*, *Nit de Nadal* i *La Pastoreta*, per acabar de nou amb Mompou, amb l'adaptació del *Cant dels ocells* (cançó i dansa XIII) i *Cançó i Muñeira*, que va exigir a Pedrosa tot el seu art i sensibilitat a la guitarra. *Les tombes flamejants*, de Ventura Gassol, van obrir aquesta part, que va tancar un poema de Rosalia de Castro. En el bis, es va tornar a una interpretació més clàssica en guitarra, interpretada amb gran virtuosisme: *Recuerdos de la Alhambra*, de Francesc Tàrraga. Roca va acompanyar la peça amb un gran sonet de la farroenca Mercè Rodoreda, "Penèlope", del llibre *El món d'Ulisses*.

Aquest concert obria la temporada de música clàssica al Nota 79 que, com l'any anterior, compta amb concerts els diumenges al vespre, un cop al mes. El proper concert serà el diumenge 27 de desembre, amb els violinistes Andrea Talavera i Bernat Bofarull, i un repertori amb obres de Jordi Cervelló, Louis Spohr i Mozart. ■

Una luxosa final del Sona 9 omple Luz de Gas

EDUARD SANT CHALOIS (@Eduard_Sant)

Després de nou mesos de competició i d'haver superat unes quantes fases preliminars, es van escollir tres noms i tres propostes ben diferents per arribar a la gran final d'aquest prestigiós concurs musical català.

Amb els periodistes culturals Júlia Beltran i Jofre Font com a mestres de cerimònia, la final del Sona 9 en l'edició del 2018 segurament serà recordada per l'alt nivell dels tres noms finalistes. Al llarg dels 20 minuts exactes d'actuació que estipulen les bases d'aquest concurs, els tres grans finalistes, amb els seus estils i propostes particulars, van saber aprofitar a la perfecció aquesta oportunitat. Amb només un vot de diferència respecte al segon classificat (35 a 34 vots) i vuit respecte al tercer classificat (27 vots), la convincent jove cantautora de Martorelles, Sandra Bautista —segons els rumors, la principal

favorita—, va ser declarada guanyadora del Sona 9, 2018. Emocionada i ben acompanyada per la seva banda, va agrair aquest prestigiós premi, el qual li permetrà enregistrar i editar un disc sota la direcció d'un productor professional i fer un seguit d'actuacions al Mercat de Música Viva de Vic, a l'Acústica de Figueres o el CurtCircuit, així com també campanyes de publicitat als principals mitjans del país.

El Premi Joventut va ser concedit a Menut, un duet de Móra la Nova que combina la jota i la cançó protesta amb l'electrònica. Aquest segon premi els permetrà enregistrar un EP de quatre cançons a Buchonera Studio amb la corresponent edició digital del disc. A més, podran fer una minigira de tres concerts promocionals en els diferents principals festivals catalans.

Així mateix, el grup de pop rock montcadenc L'Home Invent va



Tots els guanyadors del concurs Sona 9 2018, que s'ha celebrat a la sala Luz de Gas.

aconseguir no només L'Èxit (el tercer premi) sinó que també se'ls va concedir el premi per Votació Popular dels assistents a la final. Aquests dos reconeixements els permetran enregistrar dues cançons, fer una campanya de difusió i disposar de 1.000 € en material musical.

La gran novetat d'aquesta edició del Sona 9 ha estat la creació del Premi Cases de la Música, un reconeixement al grup amb més projecció de futur dels divuit presents a la fase preliminar. En aquesta primera edició, el grup de folk pop barceloní

Plou ha estat premiat amb una beca anomenada Incubadora Musical, que té l'objectiu de guiar el grup afavorit a fer el difícil i gran salt qualitatiu en el món musical.

Per cert, mentre el jurat debatia sobre el palmarès del Sona 9 2018, els Senyor Oca, guanyadors de l'edició del 2017 (i molt més madurs que aleshores), van tornar a pujar sobre l'escenari de Luz de Gas per presentar les cançons del seu disc "Cant de Pagès", tot demostrant que han aprofitat a la perfecció les oportunitats que brinda aquest guardó. ■

AXICIA

Hair

PERRUQUERIA



c/ Arimon 12, 08022 BCN
680 727 330

www.axiciahair.com



Plaça Joaquim Folguera 8. Telf: 93 417 29 15
Mercat de Sant Gervasi. Telf: 93 211 25 59

BENET

Llegums cuits
PESCA SALADA
PLATS PREPARATS

Av. República Argentina, 235
08023 BARCELONA
Tel. 93 211 40 35

Centre de Serveis Vallirana 61



GRAN DIVERSITAT DE RECURSOS
ADREÇATS A LES PERSONES GRANS,
FAMILIARS I CUIDADORS

- Centre de Dia
Obert de dilluns a divendres de 8 a 20 h.
- Serveis d'atenció a domicili (SAD)
- Suport als familiars
- Assessorament entorn i accessibilitat

➡ Disseny de serveis a mida
segons les seves necessitats
Informació i assessorament professional

C/ Vallirana 61
Barcelona 08006
Tl. 93 217 19 38
Fax 93 519 14 42
vallirana61@ipss-online.org
www.ipss-online.org

ipss
FUNDACIÓ



PARTE ALTA
Agència immobiliària

Compravenda, lloguer de pisos, locals
comercials, pàrquings, oficines...
Necessitem pisos en venda i lloguer
per satisfer la demanda dels nostres
clients.

Taxacions gratuïtes

ide

col·legi
d'agents
immobiliàries

registre d'agents immobiliaris
de Catalunya aicat 6874

c/Arimon, 3 Telf. 93.417.95.96 - 659787059
www.partealta.es info@partealta.es



**Us desitgem unes
bones festes de Nadal**

[f](#) [t](#) [@diarieljardi](#)



El Jardí
PREMSA LOCAL



Roser Capdevila: la nena que volia dibuixar

MARTA TRIUS

L'energia desbordant que transmet la Roser Capdevila quan explica les seves vivències és absolutament contagiosa, i així ho vam viure tots els que ens vam reunir el passat 22 de novembre en la llibreria Casa Usher perquè ens parlés del seu últim llibre *La Nena que volia dibuixar*, una obra que recopila els passatges més importants de la seva trajectòria vital.

El que podríem anomenar com "memòries" de la vida de la il·lustradora Roser Capdevila, te els seus orígens en una sèrie de quaderns de dibuixos als quals Capdevila va donar forma mentre cuidava de la seva mare malalta: "quan vaig anar a viure amb la meua mare per cuidar-la m'avorria tant que vaig començar a escriure i dibuixar els meus records d'infància

i adolescència. Tot allò va quedar allà fins que fa uns 4 o 5 anys les meves filles em van convèncer per publicar-ho perquè la gent, i sobretot les persones de la meua generació, coneguessin les meves vivències".

Els diferents capítols pels quals transita la vida de Capdevila abasten molts i diversos moments: la família, el col·legi, el fred de la postguerra, les amigues, el barri d'Horta on vivia, la religió... tots ells plens d'anècdotes que ens ajuden a tenir una visió molt clara del que ha estat la seva vida. No obstant això és a la part final del llibre on trobem el perquè d'aquest títol: la història d'una nena a la qual no li agradava massa estudiar i sí dibuixar i, obnubilada pel personatge d'Heidi, somiava amb anar a viure a Suïssa i no va parar fins a aconseguir-ho. Així



als 17 anys, i després d'obtenir tots els permisos per sortir del país (recordem que aleshores Espanya era un país governat per una dictadura) va anar a viure la seva aventura al màgic país dels Alps, encara que no va ser tan bucòlic com ella hagués volgut, ja que va haver de posar-se a fer de minyona per poder pagar la seva estada allà.

Aquesta i moltes altres històries són les que recull aquest llibre il·lustrat del qual ja s'han venut més de 100.000 exemplars i que està tenint una gran acollida, no solament pels nens que tenen en la "mare" de les Tres Bessones a una amiga i confident, sinó també entre el públic adult que somriu veient els dibuixos que il·lustren una vida en la qual sovint es veuen reflectits.

En definitiva queda clar que aquella nena inquieta que no es conformava amb el que se suposava que era el correcte, i buscava sempre anar més enllà per aconseguir els seus somnis, va acabar dedicant la seva vida a dibuixar: un clar exemple que quan persegueixes el teu somni l'acabes aconseguint. ■

Marta Trius

COLUMNA VERTEBRAL



DOLOR CRÓNICO CERVICAL Y LUMBAR

Las lesiones de columna: lumbalgias, hernias de disco lumbar y cervical y la artrosis de toda la columna es padecida por el 80% mundial en algún momento de su vida.

La administración de EUA de la salud (FDA) tiene en los problemas de columna, el mayor gasto de la sanidad después del cáncer.

En España y Europa en general el problema laboral de bajas y incapacidades por lesiones de columna es un grave problema económica y social.

El paciente que sufre dolores y lesiones en columna no sólo padece dolor sino disminución continua de calidad de vida.

Desde hace diez años estos problemas son muy bien atendidos y mejorados en el aspecto funcional y de dolor por tratamientos mínimamente invasivos, que evitan la cirugía, sin necesidad de baja laboral o de fracaso quirúrgico.

Dr. KIRCHNER y EQUIPO

TRATAMIENTOS

- ✦ ARTROSIS
- ✦ COLUMNA CERVICAL Y LUMBAR
- ✦ HERNIAS DISCALES
- ✦ PROTUSIONES Y LESIONES DISCALES
- ✦ SÍNDROME DEL PIRAMIDAL
- ✦ CIÁTICA Y LUMBO CIÁTICA
- ✦ TRATAMIENTOS MINIMAMENTE INVASIVOS
- ✦ RIZZOLISIS
- ✦ FACTORES DE CRECIMIENTO (PRGF)
- ✦ OZONOTERAPIA Y COLÁGENO
- ✦ LATIGAZO CERVICAL Y CONTRACTURAS

CLINICA SAGRADA FAMILIA

C/ Torras i Pujalt, 1 - BARCELONA

administracion@gabinetmedicmaresme.com

PEDIR CITA: 93 790 63 47

www.agrupacionmedica.com

Bibliocurts es consolida com a festival alternatiu de cinema



El Festival de cinema curt de les biblioteques de Barcelona, nascut a la biblioteca de Sant Gervasi, ha recollit enguany 320 curtmétratges

JUANJO COMPAIRÉ

El festival

Al llarg dels 10 dies s'han pogut veure a la biblioteca Joan Maragall 13 activitats diferents: a banda de les projeccions, un taller de guió de curtmétratges de ficció i diverses activitats dedicades als infants, entre elles un taller d'animació. Dels 320 curts presentats (molts fets expressament per al festival), se n'han vist 47 de seleccionats, d'una gran varietat de gèneres: de ficció però també documentals i reportatges. Uns 40 membres dels equips de producció dels films han visitat la petita sala de projeccions de la biblioteca.

Els premis

L'esperit intergeneracional d'aquest festival es fa palès quan s'entrega

el premi "Bibliocurts jove", atorgat a una pel·lícula documental feta per l'alumnat de l'IES de Sant Vicenç de Castellet (amb el suport d'alguns dels seus professors), "Records d'una arribada": històries de migracions que traspugen emotivitat.

El premi "Barcelona en curt", dedicat als curts ambientats a la nostra ciutat, correspon enguany a "La ciutat interior", d'Iso Luengo, Jorge Moneo i Andrea Ballesteros. Es tracta de relats de conserges, amb una mirada especial sobre la vida urbana, carregada de desitjos insatisfets.

En l'apartat de "Megacurts" —el de major participació— el premi ha correspost a "Ato San Nen", de Pedro Collantes, una deliciosa història de comunicació més enllà de

les barreres de la cultura i la llengua.

Finalment, el premi del públic, atorgat per votació de les persones assistents, ha recaigut en "RIP", de Caye Casas i Albert Pintó, una esbojarrada història d'humor negre pujat de to.

Les organitzadores

Tot plegat no hauria estat possible sense la feina tenaç i entusiasta de les dues impulsores, Laura Pla i Iliana Loukopoulou. Elles consideren que les biblioteques tenen una responsabilitat social. Aquest festival, iniciativa seva, respon perfectament a l'objectiu de democratitzar l'accés a la cultura. I ja que hi som, Sant Gervasi ja té el seu propi festival de cinema! ■

Dues alumnes de l'IES Sant Vicenç de Castellet agraïnt el premi. A sota les organitzadores Iliana Loukopoulou i Laura Pla amb dos dels premiats



© Juanjo Compañé



© Juanjo Compañé



L'Osteria del Contadino
Ristorante italiano

Un pequeño rincón de Italia en la **zona alta** de Barcelona donde podrá degustar la mejor pasta italiana.

Tradición e innovación se unen en **L'Osteria del Contadino** para seducirle con los sabores de Italia.

Saragossa 123, 08006-Barcelona
(+34) 932 110 808
losteriadelcontadino@gmail.com



PASTA FRESCA & DELICATESSEN
"Italia da gustare"

[@omidelicatessen](#)

omipastafresca@gmail.com
c/ Padua 95, 08006 Barcelona
(+34) 930 251 690

La mongeta azuki

MARTA CASTELLS

Originària de l'Himàlaia, va passar després a la Xina i és el segon llegum més consumit al Japó després de la soja. L'azuki és un llegum (mongeta) de color vermell fosc, en forma de ronyó, d'un sabor lleugerament dolç i és considerat un aliment terapèutic.

Segons la medicina oriental està indicada per enfortir el ronyó, la bufeta, les vies urinàries i el cor. Allibera de forma natural l'excés de líquid de l'organisme i per aquesta raó es fa servir en casos de cistitis, edemes i problemes de pròstata o uretra.

També es fa servir per combatre el lumbago, diarrees, furúncols i per reduir les inflamacions. Té propietats depuratives i desintoxicants gràcies a la seva aportació de vitamina B1 i és molt consumida quan hi ha problemes d'ossos, ja que és l'únic llegum amb efecte alcalinitzant.

Les azukis contenen grans quantitats de fibra que afavoreixen el desenvolupament de la flora intestinal. És rica en vitamines del grup B, minerals, oligoelements i proteïnes. També conté fitoestrògens, unes substàncies que tenen una acció reguladora a nivell hormonal. És indicada durant l'embaràs i la lactància, ja que estimula la producció de llet materna.

A la cuina

En la cuina es pot preparar de maneres diferents: en sopes, purés, en amanides, amb cereals... però com tots els llegums cal coure-la molt bé, ja que pot provocar flatulències i indigestió i llavors no se n'aprofitarien tots els nutrients.

Deixeu-les amb aigua durant 12 h amb un tros d'alga kombu. Llenceu l'aigua de remull i coeu-les amb l'alga i aigua abundant. Porteu-ho a ebullició, escumeu-ho,



© Sanjay Acharya



© Occhip

tapeu-ho, abaixeu el foc i coeu-les fins que vegeu que estan cuites (aproximadament una hora i mitja). Afegiu-hi un polsim de sal i coeu-les 10 minuts més. Apagueu el foc i deixeu-les reposar 10 minuts. Resulten delicioses si afegiu herbes aromàtiques com el llorer, el comí, el gingebre...

Si abans d'afegir la sal coeu l'aigua de la cocció de l'azuki, obtindreu el te d'azuki, una beguda medicinal que reforça, nodreix el ronyó i enforteix el cor.

Al Japó fan un dolç molt popular anomenat Dorayaki que és com una mena de pastisset de forma rodona farcit d'anko (una massa feta amb azukis i sucre). ■

Restaurante Hidalgo



**Horari 13 a 16 h
20 a 23 h**
de dilluns a diumenge
Diumenge nit tancat
Menú diari: 14,90 €
Menú degustació: 18 €
Plats de temporada



carrer Balmes, 396 / reserves: 93 417 11 96
Mercat de Sant Gervasi / metro: Putxet

LA PERROCKIA

Bones festes i bona entrada d'any



PERRUQUERIES hi ha a milers
La Perrockia és única
Perruquers hi ha a centenars de milers
PERROCKER is only one for you .
Per gent que mola

[@laperrockia](#)

617652745

Especialista en nens, joves, madurs i grans
sense distinció de raça, sexe, classe o religió
la psicoestètica present i futura
Tendència+Màgia= Personalitat
Cal Demanar Hora

C/ Francolí 60 BCN

CUINA DE CONVENT

Guisats de peix

**FRA VALENTÍ**

Els antics religiosos descrivien el sard, o sarda, com "un peix molt semblant al verat". El sard (llat. *Sargus vulgaris*; cast. *Sargo*) és, doncs, un peix d'escata molt abundós en el mar Mediterrani. A propòsit de la seva excel·lència, l'any 1601, el canonge Sebastián de Covarrubias escriví que "La carne de este pescado es agradable al estómago y se digiere fácilmente. Dícese que el sargo es provechoso alimento para los hidrópicos, y sus dientes traídos al cuello quitan el dolor de

dientes". En la tradició culinària dels convents i monestirs situats a la costa fins a l'exclaustració de 1835 (com ara els convents de caputxins de Tortosa, Tarragona, Vilanova de Cubelles, Mataró, Arenys de Mar, Calella de la Costa i Blanes) el solien cuinar al forn, a la brasa i, també, a voltes, el feien amb suc a la cassola.

Actualment hom acostuma de guisar el sard al forn, fet a la sal, i esdevé un plat de senzilla elaboració però molt gustós i agraït. Una mica més complexa és la cocció del sard salpebrat, fet al forn, acompanyat de rodanxes de patates tallades ben fines que s'han d'inserir dins de les incisions fetes al peix, junt amb un tallet de llimona. El sard o sards s'han de posar dins d'una cassola de fang amb oli i vi blanc dins d'un forn prèviament escalfat un temps no més llarg de mitja hora; uns minuts abans de servir-ho a taula es pot espolsar el peix amb un trinxat de ceba, alls i

julivert ben barrejat amb pa ratllat i una ruixada d'oli. El plat és molt gustós i de bona menja! No cal dir que, en temps tardor, el sard fet a la brasa d'una rabassa d'olivera o d'alzina, i ben oliat, és tan senzill com extraordinari! També, durant la tardor, la truita de riu cuinada amb ametlles, nous i brots de romaní és un plat de molta tradició a la nostra terra i, encara més la truita guisada amb pinyons, panses i una mica de cansalada.

En canvi, en els convents de caputxins situats a la Catalunya interior, com ara els de Tremp, Solsona, Igualada, Martorell, Cervera, Manresa... la cuina de peix era molt més reduïda car, bàsicament, se solia guisar peix salat, especialment bacallà, i quan el peix era fresc, aquest solia ser truita de riu, que els frares les cuinaven així: "Triaràs algunes truites, de les millors i, quan les tinguis ben netes i escatades, les partiràs pel mig de dalt a baix i les posaràs en una cassola on tiraràs



vi, una mica de vinagre o agràs, pebre, una ceba sencera i un manat de mar-duix i menta, amb una mica de llard sense fondre. Ho assaonaràs bé amb sal, hi tiraràs l'aigua i ho fas estofar a foc lent. Quan ho tinguis cuit, torraràs llesques de pa per tal de servir-hi les truites al damunt". A voltes, en alguns convents, al dur a taula les truites, se les solia acompanyar d'algunes peres o codonys al caliu.

A l'article vinent em plaurà de tractar, si Déu vol, sobre la manera de guisar els menuts de l'aviram. ■

Fra Valentí Serra de Manresa és arxiver dels caputxins

Diplodus sargus helenae, el sard. Il·lustració de Werner, *Histoire naturelle des poissons*.

■ lluís bragulat ■ can lluís des de 1971

xarcuteria - formatges
embotits d'elaboració pròpia
c. Pàdua, 105, 08006 Barcelona
canlluis@movistar.es Tel. 93 212 54 48

Segueix-nos a:
www.facebook.com/canlluisxarcuteriabragulat
[@canlluisxarcute](https://twitter.com/canlluisxarcute)

Entrevista

“Les ciutats estan dissenyades per a un grup petit de la població”

ENTREVISTA AMB L'ARI I L'EDU, DOS FUTURS ARQUITECTES DEL BARRI



Ari i Edu conversant a Vil·la Urània

L'Ari Munné Ciutat fa segon d'Arquitectura a l'Escola Tècnica Superior d'Arquitectura de Barcelona (ETSAB), de la UPC. Sempre havia tingut molt clar que li agradaria. Des que va entrar a la carrera va voler trobar-li la vessant social. Un dels seus referents arquitectònics és Ca la Dona, per la pau i la calma que han aconseguit transmetre amb l'edifici.

L'Eduard Llorens Pomé està estudiant el cinquè any d'Arquitectura al mateix centre que l'Ari. També és un enamorat de l'arquitectura. Explica que és més que dissenyar edificis. És una manera de pensar, de ser crític. Com a referent escull la Lleialtat Santsenca o la Sala Beckett, per ser espais que han sabut incorporar les noves remodelacions sense perdre l'essència inicial.

Els dos entenen l'arquitectura com una eina de transformació social. I és aquest l'eix vertebral de la conversa...

ELENA BULET (@elenabulet)

L'arquitectura transforma la societat?

ARI: Totalment. Estàs modelant l'espai on la gent viurà. Com se sentirà quan estigui dins, si utilitzes símbols...

EDU: I tot és una decisió política. Des del material que utilitzes fins a la forma de l'edifici.

Quina veu hauria de tenir la gent que viurà a l'edifici?

ARI: Molta més de la que hi té. Crec en els processos participatius i en què sigui la gent la que decideixi.

EDU: Aquí és on cal molta pedagogia. Perquè no es tracta només de preguntar què volen, sinó d'estendre el diàleg en cada punt del projecte.

La concepció d'un edifici...

ARI: És com un trencaclosques.

EDU: És un diàleg amb tu mateix.

Què és ser arquitecte/a per vosaltres?

ARI: És poder veure el que t'envolta i ser capaç de, partint del gairebé no-res, d'un espai buit, fer-lo habitable i millorar-lo. A mi m'ha canviat la manera de pensar. Veig el món d'una altra manera.

EDU: És ser crític amb tot, una actitud. Se'ns associa molt amb l'espai i amb la construcció, però al final a la carrera se'ns ensenya una estratègia, una actitud cap a la vida on un es qüestiona tot i s'enfronta als problemes d'una altra manera.

Els dos esteu en projectes d'arquitectura social...

ARI: Joestic a l'Espai Social de Formació d'Arquitectura (ESFA), que va fer 20 anys l'any passat. Tenim diversos àmbits d'acció. Entre ells, el d'oferir informació i formació alternativa en tot allò

que no ofereix la universitat o el treball en la bioconstrucció a escala 1:1 (mida real). Ara ha sortit una comissió d'art urbà...

EDU: Jo formo part d'Arquitectes de Capçalera. El col·lectiu sorgeix dels alumnes, que durant una època de docència alterada (2012-13) decideixen que volen seguir treballant des del carrer. Aleshores, van anar al Raval a parlar amb els veïns i veïnes i buscar casos d'estudi sobre els quals van treballar tot el curs. Aquesta iniciativa es va incorporar posteriorment al pla acadèmic, però Arquitectes de Capçalera és una eina social pública i gratuïta. Acaba sent una vocació.

En quina situació es troba la dona en el món de l'arquitectura?

ARI: Tenim molt poca visibilitat. Com a estudiant universitària sí que veus dones, però hi ha masclisme a les aules. Hi ha poca professora dona i molt professor home que no està acostumat a trobar dones a les aules.

EDU: Als anys 90 només un 10-20% de dones estudiaven arquitectura. Ara, hi ha un 60%. És ara quan s'intenta visibilitzar els referents en la història de l'arquitectura. És molt difícil, moltes dones d'arquitectes han fet una feina darrere de cada obra que no està reconeguda.

Les ciutats estan pensades per a tots els col·lectius?

ARI: És complicat. Les ciutats estan dissenyades per a un grup petit de la població. Un home ric, sa i sense discapacitats i que es pot permetre cotxe i desplaçaments diaris

EDU: La ciutat funcional està molt apartada de l'arquitectura. ■

► Podeu trobar l'entrevista completa al web d'El Jardí

La contrapartida d'@elenabulet

Com mires pel·lícules?

ELENA BULET (@elenabulet)

Com el cinema no hi ha res

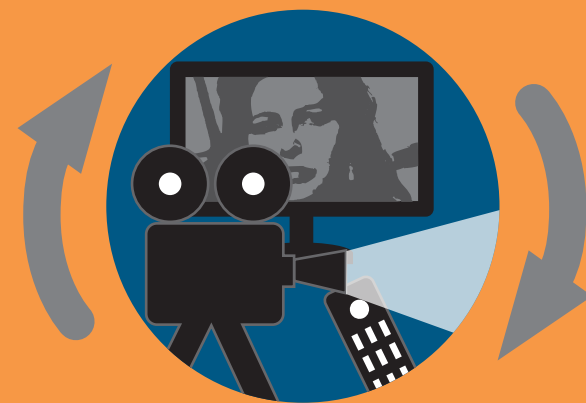
La revolució de l'Internet, els smartphones i ara les 'smart tv' amenacen la tradició centenària d'anar al cinema. Tu ets més de pantalla gran o de manta i sofà?

A mi que no em treguin la pantalla gran: anar al cinema és un costum bonic. Es tracta d'un moment per trobar-te amb els amics o estar amb la família. Normalment, la cita s'allarga després de la pel·lícula i es contrasten les opinions tot prenent una cervesa i unes tapes.

És l'esdeveniment dels dissabtes o diumenges a la tarda. La teva ment es prepara per a l'ocasió i processa la pel·lícula millor que no pas a casa. Per això sortim fent un badall, perquè el nostre cervell està relaxat. A més, també veiem la pel·lícula abraçats per un seient tan còmode que podríem passar-hi la vida sencera. I les crispetes? I les llimadures? Són detallets indispensables que complementen el visionat.

Tampoc ens oblidem que el cinema ens brinda noves pel·lícules cada setmana, projeccions que no podrem veure a la televisió fins d'aquí a uns mesos...

Au va! T'he convençut? Ens veiem aquest dissabte a les taquilles?



Prefereixo la televisió

La comoditat no té fronteres. I casa meua és el sùmmum de la comoditat! Si he de veure una pel·lícula, que sigui amb la manteta al sofà!

No cal planejar res ni comprar entrades, que mira que són cares ara... A casa, puc decidir quan vull veure la pel·lícula, i fins i tot puc escollir-ne d'emeses els dies anteriors! Per no parlar de les plataformes de televisió i sèries en línia... Aquesta varietat no la tens pas al cinema!

A més, puc veure pel·lis sopant, dinant, esmorzant o berenant, que no passa res! Puc estar amb l'ordinador o amb el mòbil, que ningú protestarà per la llumeta blanca o el sorollet d'una trucada. Però el bo i millor de fer-ho tot a casa és que em puc quedar adormida quan vulgui! A la que se'm tanquen els ulls, poso pausa i a fer la migdiadeta!

Oh! Quin gust! Per les tardes dels caps de setmana no hi pot haver res millor! ■

Columna jove

Vigència i futur dels jocs de taula

ESPai JOVE LA CASA SAGNIER

Imagineu-vos la cort de Ramsès II, fa més de 3000 anys, discutint de les coses de govern, parlant sobre collites i crescudes del Nil... i, en estones de distensió, traient un joc de taula anomenat Senet i posant-se a jugar, tal com també ho fem nosaltres avui en dia. La història dels jocs de taula es remunta, en efecte, a milers d'anys de nosaltres; abans ja hi havia hagut formes semblants al joc, com els ossos per a endevinar, que temps després, ja esdevindrien els primers jocs d'atzar que es coneixen. Després vindrien, a poc a poc, els jocs més tradicionals, com el Backgammon o els escacs. Als inicis del Segle xx es descobriren les potencialitats del joc de taula com a eina educativa. L'exemple més clar és el Monopoly, que va néixer com una forma d'explicar les problemàtiques derivades de l'acumulació de béns.

Des de llavors i fins fa pocs anys, els jocs de taula han sigut un objecte que només es despertava en aquells moments en què la climatologia adversa o l'avoriment no donaven més alternatives. Llavors pujaves a una cadira o a un tamboret i agafaves el Monopoly ple de pols del prestatge més alt: tenies la tarda de pluja arreglada. La irrupció dels videojocs semblava posar fi a una forma de diversió que es remunta a milers d'anys enrere. Però la realitat ha estat molt diferent. Els jocs de taula han tornat des de fa uns anys amb molta força; també han canviat molt respecte els jocs tradicionals. Qui hagi jugat al mític Catan, al Seven Wonders, o al Carcassonne sabrà que aquests jocs nous es caracteritzen per la seva complexitat, originalitat i creativitat, que els converteixen en una forma d'oci no estrictament familiar. Una de les claus d'aquest desenvolupament es deu al fet que fa uns anys, a Alemanya, es va pactar que es mostrés l'autoria dels jocs a les caixes. Així que ja no tenim el Risk de la marca Parker, sinó el Seven Wonders d'Antoine Bauza. Reconeixent els noms dels creadors es va foragitar la idea d'uns jocs tradicionals i sense autoria que romanien en el temps: ara qualsevol podia crear el seu propi joc de taula.

Aquesta edat d'or dels jocs de taula que estem vivint fa que s'hagin obert molts espais dedicats exclusivament a això. A l'Espai Jove Casa Sagnier fem un esdeveniment bianual dedicat als jocs de taula i també estem engegant un grup permanent que es reuneix un parell de cops al mes. Per altra banda col·laborem en un projecte amb l'Escola Els Arcs, on alumnes de 1er d'ESO dissenyen i proven els seus propis jocs de taula. Seran qui creï els jocs del futur? ■



© Juanjo Compañé

SARRIÀ

Joves cooperant, un exemple a seguir

JUANJO COMPAÑÉ

Dimarts 4 de desembre es presenta a l'Espai jove casa Sagnier, "Recooperem", una cooperativa promoguda des de Barcelona Activa en el marc del projecte "Cooperatives de Joves". Es tracta d'una iniciativa que s'inspira en les cooperatives de serveis del Quebec que funcionen des de fa més de 30 anys, impulsant la incorporació de la gent jove en aquesta economia.

Davant d'una sala gairebé plena, la primera part de l'acte corre a càrrec dels impulsors de la iniciativa: Joana Garcia Grezner de l'Esberla, Bernat Julià de Sarrià-Sant Gervasi Coopera i Júlia Hosta educadora que ha acompanyat el jovent durant els dos mesos d'aprenentatge compartit. La iniciativa vol donar eines a un grup de joves per tal que puguin

incorporar-se al món del treball en millors condicions, defugint la precarietat habitual i fent que participin en el procés apassionant de la formació d'una cooperativa. I que ho faci aprenent fent; és a dir, reflexionant sobre la pròpia pràctica.

Després de sis mesos es presenta aquesta experiència pilot. D'un grup inicial de 40 joves, deu han decidit fer camí plegats. Han fet un aprenentatge vivencial. Han après a conviure, perquè no es coneixien entre si. Han practicat la democràcia real i l'autoavaluació, per treure ensenyaments fins i tot de les pròpies errades.

Recooperem

L'Oriol, l'Anna, l'Alice i el Ian en nom de tots els membres de la cooperativa ens n'expliquen els avatars: com s'han conegut, com han organitzat la

cooperativa, com han triat l'activitat a la qual es volien dedicar, etc. Aquesta activitat havia de tenir viabilitat econòmica i respondre a les pròpies capacitats, però també a una necessitat social i a un interès compartit. Per tot això, centrant-se en la idea de la recuperació ecològica. Eixamplant el concepte del reaprofitament, van decidir incidir en la formació i educació en la sostenibilitat.

En aquests moments, el catàleg de serveis de la cooperativa gira al voltant de tallers adreçats a joves i adolescents i d'un joc per a qualsevol edat que vol sensibilitzar a adolescents i joves perquè prenguin consciència del valor de la seva petjada ecològica i prenguin mesures per revertir-la. Esperem que aquesta experiència pilot es consolidi i que del programa sorgeixin més iniciatives socials i solidàries. La nostra societat i el nostre jovent necessita uns altres models d'economia basats en uns altres valors. Hem de "recooperar" plenament la vida! ■

Àgora jove de Sarrià

EL JARDÍ

Després d'alguns mesos sense reunir-se, les Tertúlies de l'Ultrasons van atreure unes 20 persones al Centre de Sarrià, per parlar sobre "Democràcia i participació ciutadana". La tertúlia va ser molt activa i tothom va poder donar la seva opinió i exposar idees. L'Àgora proposen un espai de diàleg, obert a tothom i en especial als joves. En els mesos vinents hi haurà més reunions per compartir preguntes, pensaments i reflexions. ■

LA BONANOVA

Alumnes de l'Escola Horitzó necessiten ajuda per crear un jardí vertical

CARME ROCAMORA

Un grup d'alumnes de tercer d'ESO de l'Escola Horitzó (la Bonanova) ha engegat un projecte de micromece-natge per poder crear un jardí vertical i així fer de l'escola un espai més sostenible i verd. Els estudiants expliquen que aquests jardins presenten diversos beneficis, com ara la reducció de la temperatura interior d'un habitatge a l'estiu o bé el manteniment d'aquesta durant l'hivern —fet que suposa un

estalvi de 500 euros per metre quadrat l'any—, i així mateix relaten que un metre quadrat de vegetació absorbeix 130 grams de pols en un any. Un projecte imprescindible per aconseguir una ciutat més sana i sostenible, nascut d'un grup de joves amb idees clares. Lectors d'El Jardí, ajudeu a crear aquest nou espai verd al barri? Al web pots trobar aquest article ampliat amb la informació de com ajudar. ■



Cançó

**Caga tió,
avellanes i torró
No caguis arengades
que son massa salades
Caga torrons
que son més bons!**



Aquesta cançó popular la cantem per fer cagar el tió per Nadal. Hi ha diferents versions. Aquesta n'és una de tantes. Com diu la cançó, el tió sempre ens caga coses bones!

**Observa:
hi ha alguna
estrella
repetida?**

ANEM A LA FIRA DE NADAL

Com cada any, l'Anna i la Júlia van a la Fira de Nadal amb l'àvia Teresa i l'avi Pere. El seu amic Gerard també s'hi ha apuntat. Els agrada guaitar tot el que hi troben, figuretes de pessebre, coves, ponts, arbrets, casetes, muntanyes, pous, garlandes, llaços, estrelles, llumetes, panderetes, ximbombes, arbres de Nadal, branques de boix grèvol, corones de branques de pi, rams de vesc, tions i tota mena de coses i cosetes.



L'Anna i la Júlia han tret diners de la guardiola per comprar alguna peça per al pessebre. Cada any hi afegeixen alguna cosa més. S'han aturat a una paradeta i la Júlia rapidament ha escollit un pou d'aquells que es fan amb suro, el Gerard s'ha quedat una figureta, el pastoret que toca la flauta, però l'Anna en veu tantes que li agraden que no sap quina triar, la dona que renta la roba al riu, la noia que porta la gerra, la vella que fila, el pescador, la pageseta que porta el feix de llenya, el pastoret que porta el xai a coll...



Després de molta estona, ha escollit la pageseta amb el feix de llenya. L'avi, d'amagat, ha comprat una altra peça per a cadascú, mentre l'àvia els distreia; la figureta del pescador, la del caganer i un arbret. Després, a casa, els ho donaran com a sorpresa. Segur que passaran una bona estona fent el pessebre. Amb una cartolina de color blau fosc faran el cel, on pintaran un munt d'estrelletes i, a la base, hi posaran una altra cartolina per pintar-hi un riu.

Troba el camí per arribar fins a la caseta del llenyetaire
Vigila perquè una forta tempesta ha fet caure molts arbres i hi ha molts camins tallats



Carnisseria Albí

Des de 1989

c/ Pàdua, 95
Telèfon: 93 434 08 42

Horari:
de dilluns a divendres,
de 8:30 a 14:30 h, i de 17 a 20:30 h
dissabtes, de 9 a 14 h

Celebra tu reunió de empresa
navideña en



Pide presupuesto en
info@pachito.com
o en el teléfono 93 202 21 31



*La peixateria del barri
us desitja Bon Nadal
Servei a domicili
Telèfon: 93 418 70 34*



**ara al Krampus
tens menú al migdia
i take away**

carrer Saragossa, 89 08006 - Barcelona
Tel. +34 932 008 597 www.krampuscrepes.com



**CENTRO
MÉDICO
ESTEVE**

Un equipo médico que lleva 25 años aplicando
la terapia más adecuada a cada paciente

- DRA ESTEVE
Medicina general - Homeopatía
- DR MONTERO
Osteopatía
- DR LORIDO
Medicina Natural
- MAIDO ARENAS
Psicóloga - Psicoterapeuta
- FISIOTERAPIA RESPIRATORIA
- NUTRICIÓN
- YOGA INFANTIL - ADULTOS

C/ Mandri, 54-1ªº. Tel 932 113 234
www.centromedicodelm.com



Restaurante Molina

*Restaurante Molina Bon
Vermout, arroceria y cocina de mercado
Pso. San Gervasio, 65
934171124 / 645647137*

**Us desitgem unes
bones festes de Nadal**

[f](#) [t](#) [@diarieljardi](#)



El Jardí
PREMSA LOCAL



Campanya de fidelització dels radars comercials de Sant Gervasi

XAVIER ROMERO - Tècnic de la Direcció de Servei a les Persones i al Territori de Sarrià - Sant Gervasi

El districte de Sarrià - Sant Gervasi ha posat en marxa una campanya de fidelització dels comerços i farmàcies que col·laboren amb el projecte Radars a Sant Gervasi - Galvany, la Bonanova i el Putxet i el Farró. El projecte es va implementar en aquests barris l'any 2011, i des d'aleshores està en contínua evolució. En el marc de les accions per continuar desplegant-lo, el districte duu a terme una campanya de fidelització dels "radars comercials" locals, alguns dels quals són col·laboradors des dels inicis del projecte. La primera fase de la campanya, de març a setembre del 2018, ha consistit a entrevistar tots i cadascun dels establiments adherits amb l'objectiu de fer balanç de la seva implicació i aclarir possibles dubtes sobre el funcionament de la iniciativa.

Els intercanvis d'impressions han estat molt enriquidors i han servit per generar una gran quantitat de propostes. Per altra banda, han permès constatar que el projecte és quasi unànimement percebut com una iniciativa molt útil. És pel que fa a l'aplicabilitat en els territoris estudiats on hi ha una certa diversitat d'opinions. Una part dels "radars

comercials" opina que el projecte seria encara més necessari en barris de població amb menys poder adquisitiu. Tanmateix, hi ha qui creu que en aquests barris de la zona alta també hi ha molta solitud entre la gent gran i que el projecte hi és tan útil com en qualsevol altre districte de Barcelona. En tot cas, hi ha consens sobre la idea que seria desitjable fer-ne tanta difusió com sigui possible, i en particular de les activitats de barri que s'organitzen, per millorar la qualitat de vida de la gent gran.

El projecte Radars és una proposta de l'Ajuntament de Barcelona per estimular les relacions socials i pal·liar, en la mesura del possible, les situacions de risc i de solitud no volguda de les persones grans de la ciutat. Diversos agents fan de radars amb l'objectiu de detectar i evitar situacions de solitud no volguda entre aquest col·lectiu: CAPs, casals de gent gran, entitats associatives i religioses, centres cívics, etc. I també comerços i farmàcies, que són els anomenats "radars comercials". El conjunt dels radars té, entre d'altres, la missió de promoure les activitats de barri organitzades periòdicament —festes, caminades, dinars, cafès, mapes de records— i animar els seus usuaris i clients a participar-hi.

Malgrat que tirar endavant un comerç o una farmàcia deixa poc temps per a activitats de voluntariat, gairebé tots els "radars comercials" s'han ofert a contribuir a la difusió del projecte i de les seves activitats en la mesura de les pròpies possibilitats. Radars segueix regularment aquestes contribucions, a fi de coordinar tots els esforços i iniciatives i de continuar reforçant els vincles de comerços i farmàcies amb el projecte. ■

Com pots ajudar les persones grans del teu barri?

• Sigues un radar

Estigues atent/a a la dinàmica diària de les persones grans que coneixes o tens a prop. Si detectes algun canvi en el seu comportament o aspecte o creus que estan en situació de solitud, posa't en contacte amb el projecte RADARS.

• Col·labora-hi activament

També pots participar directament en els espais i les accions del projecte.

Acompanya les persones grans, amb sensibilitat i respecte



RADARS és un projecte comunitari impulsat per Serveis Socials per detectar, prevenir i pal·liar els efectes de la solitud no volguda en les persones grans.

Treballem conjuntament amb els veïns i veïnes, els comerços, les persones voluntàries, les entitats i els equipaments per construir un barri més solidari.



Contacta amb nosaltres:
radarsgentgran@bcn.cat
Telèfon: 936 197 311
BARCELONA.CAT/RADARS

ESPAI PER A FAMÍLIES AMB INFANTS DE 8 A 12 ANYS

Com tractar situacions quotidianes, afrontar conflictes i desenvolupar competències marentals i parentals positives

Del 17 de gener al 21 de febrer. Els dijous de 17.30 a 19.30h.
Vil·la Urània, c. Saragossa, 29

INSCRIPCIONS A: csssantgervasi@bcn.cat



Ajuntament de
Barcelona



Fes-te'n subscriptor/a!

Rep *El Jardí* a casa per 50 € l'any

Envia un correu a: infoeljardi@gmail.com

Consulta: www.diarieljardi.cat

[f](#) [t](#) [i](#) [@diarieljardi](#)

El Jardí

PREMSA LOCAL

La Bonanova, Monterols, Galvany, Turó Parc, el Farró, el Putxet, Sarrià, les Tres Torres, Pedralbes, Vallvidrera, les Planes i el Tibidabo

FINESTRETES DELS RECORDS

Més sobre Sant Gervasi

NEUS GAVALDÀ

Al carrer de Sant Gervasi, quan jo era petita, hi havia una vaqueria i les vaques es veien des del carrer. La vaqueria feia cantonada amb el carrer Illas i Vidal i al costat hi tenien la botiga on venien la llet acabada de munyir. No sé quin any van treure les vaques, potser devia ser cap al 1943, però la botiga va continuar encara molts anys sent lleteria.

També recordo oficis que feia la gent a casa. A la punta de baix de tot del carrer hi havia unes noies que feien corbates, assegudes al carrer amb unes fustes a la falda, que els servien de taula, i uns motlles amb la forma de la corbata. Al davant mateix de casa meva un veí feia cavalls de cartró de joguina, molt macos. I al carrer Berlinès uns altres veïns feien paraigües. Al carrer del Camp, a l'última casa abans dels camps, en un pis hi feien muscleres, i com que aleshores no existia l'escuma, les feien amb buata i dril, i jo hi havia anat moltes vegades a buscar-ne quan treballava a la merceria Rosita.

Ara que anomeno la merceria, recordo una cosa curiosa: per incentivar les vendes, donaven uns cuponets i unes llibretes que les clientes havien d'emplenar segons la despesa que feien. El que era curiós és que servien per comprar pams de terrenys a Valldoreix o a Sant Cugat i en deien "Cupones de ahorro del hogar". No sé si algú finalment va aconseguir ser amo d'un terreny.

Tornant als oficis, hi havia moltes modistes i venien a la merceria a comprar fils, botons, cinturilla, muscleres...

La vaqueria del carrer Ciutat de Balaguer, 46, cap a l'any 1920. Fons família Calvet



de tot. La meva germana gran feia brodats amb granets i lluentons, amb un bastidor gran. Aquests brodats es treballaven de l'inrevés, amb la mà a sota del teler i, pel tacte, granet a granet i amb un ganxet, anava fent els dibuixos que estaven pintats al revés de la roba. Un veí de baix arreglava nines i ràdios... Tot plegat era allò que avui en diuen "economia submergida".

Una institució del barri era l'Ateneu Catòlic de Sant Gervasi, que era la seu de la colla de Sant Medir, i era molt gran. S'hi feia teatre per Nadal, els Pastorets, on hi treballaven persones del barri que, tot i ser aficionats, ho feien molt bé. Un artista que sortia era en Rafel Anglada, que després s'hi va dedicar professionalment actuant al teatre Romea i que també va fer pel·lícules.

Quan van entrar els nacionals, en el local de l'Ateneu van fer uns menjadors de "Auxilio Social", amb el "yugo y las flechas", i la mama m'hi va fer anar. Em deia "Deuen donar coses d'aliment", però el primer dia em van posar una sopa que feia molta pudor, suposo que devia ser de peix i com que no la vaig voler ni tastar va venir una senyora vestida de falangista molt enfadada per obligar-me a menjar, i jo que no... En fi, que vaig marxar d'allà plorant i ja no hi vaig tornar més. ■

3a Pinzellada

La primera setmana d'aquest agost (2018) va morir, a Barcelona, al nostre barri, al seu pis del carrer Alfons XII, la Rosa M. Carrasco Azemar, filla de Manuel Carrasco i Formiguera. Feia molts anys que vivia prop de casa.

Dos mesos abans, jo l'havia visitat, cosa que feia sovint. En aquella ocasió vaig anar amb el meu fill Jordi, la seva dona Agnès i la Sara, la filla. Tots tres varen quedar admirats per la petita terrassa tan plena de testos i de flors.

No sé com s'ho feia. Tenia dues terrasses plenes de plantes, a les quals era difícil d'accedir a causa de la seva dificultat per caminar i a l'accessibilitat a través d'unes escales. Les flors, però, sempre feien goig. I se les estimava.

Fa poc, vaig trobar, pel barri, a l'Àngels, la veïna de sota de la Rosa M. "Tinc la clau. Pujo a regar-les. No voldria que, qui vingui a viure, trobi un cementiri de flors." La Rosa M. ja no hi és però, gràcies a un àngel, les flors continuen vives.

Tant de bo, la vintena de plantes i flors del meu balcó i la mitja dotzena del meu apartament trobin, quan jo no hi sigui, un àngel que les cuidi.

Si tots fóssim tan sensibles com l'Àngels, el món seria un jardí ple de pau... i d'amor.

MONTSERRAT CORNET

RÀPID MODOLELL

www.cerrajeriamodolell.com

Reparació de calçat | Duplicat de claus

Comandaments de pàrquing

Obertura de portes

Claus Fichet 787, Soler, Sidese

Instal·lació, canvi i reparació de panys

Centre Tècnic SAG Seguridad i DOM

Receptors de Comandaments

Claus i comandaments per a cotxes i motos

c Modolell, 57, local 4 Barcelona

DLL 16-20 h, DM-DV 9-13:30 h | 17-20 h

DS 10-13:30 h

DILLUNS MATÍ I DIMECRES TARDA TANCAT

Mamy Cakes

pastisseria creativa

Mamycakes us
desitja molt
Bon Nadal
i Feliç Any 2019

El nostre objectiu
és sorprendre,
emocionar
i crear
moments
únicos i
irrepetibles.



c/ Major de Sarrià, 22 de Barcelona · Tf. 696 937 422
Instagram: @mamycakesbcn



Química emocional

CLAUDIA AINETO

El nostre cos té la capacitat de segregar hormones que tenen una gran repercussió en l'estat anímic i emocional de l'individu. Aquestes hormones poden ser les endorfines, la serotonina i la dopamina.

Les endorfines són cadenes proteiques que s'alliberen mitjançant la medul·la espinal i el torrent sanguini, queden emmagatzemades a l'hipotàlem. S'ha demostrat que els seus efectes són 30 cops majors que els fàrmacs contra el dolor. Per tant, podem dir que l'entorn té un gran efecte sobre la nostra salut mental.

En qualsevol malaltia el fet de tenir un estat anímic òptim pot influir en una major resposta en el tractament. En malalties neurodegeneratives, sobretot amb una estimació d'esperança de vida prolongada, treballar l'estat emocional de la persona —és a dir, aconseguir segregar alts nivells d'endorfines, mitjançant capacitats cognitives preservades— pot ajudar a alentir el seu procés degeneratiu. Algunes de les formes possibles de segregar aquestes proteïnes seria escoltar música, ballar, pintar, tenir una vida social activa, etc.

Per altra banda, la serotonina, com he anomenat anteriorment, "juga un paper" molt important en l'individu. Podríem dir que és considerada "l'hormona del plaer" i "l'hormona de l'humor". Pot actuar com a neurotransmissor en el sistema nerviós central i, per tant, influir en el nostre estat anímic i inhibir comportaments d'ira o depressius, entre altres. Els antidepressius, que se subministren a

persones amb alguna patologia associada, són els encarregats de modificar els nivells de serotonina en l'individu per tal que el seu estat anímic millori. En casos d'agitació i impulsivitat, com pot donar-se en algunes malalties, uns nivells adequats de serotonina faran que la persona en qüestió estigui en un estat de calma i tranquil·litat.

I finalment la dopamina és una hormona alliberada per l'hipotàlem que pot actuar com a neurotransmissor en el sistema central. Una disminució d'aquesta hormona pot ajudar a desencadenar múltiples malalties com en el cas del Parkinson, on es produeix una pèrdua de la motricitat fina. La seva projecció i afectació pot donar-se en diverses zones del cervell, com ara en els lòbuls frontals, on la dopamina controla la velocitat de processament d'informació que rebem de l'exterior o la informació que rebem d'altres àrees del cervell.

Totes aquestes hormones i neurotransmissors van associats a la capacitat de raonament de l'individu. Per tal que la segregació d'hormones sigui òptima ha d'haver-hi una interpretació adequada de l'entorn, on en casos de malalties en fases molt avançades és complicat identificar si existeix aquest raonament.

Arribat a aquest punt, em qüestiono si els estímuls exteriors són causa de la transmissió de quantitats òptimes d'hormones i com a resultat aconseguim un bon estat emocional o si una segregació òptima d'hormones és causant d'una percepció positiva de l'entorn i com a resultat tenim un bon estat emocional. Què en penses? ■

FUNDACIÓ USZHEIMER

Centre de Dia i Unitat de Memòria / Passatge Foraste, 11
www.fundaciουςzheimer.org

Nadal: l'inici

Féu el que ell us digui.

Diu Maria als servents en les noces de Canà. I de l'aigua de les gerres en sortí el millor vi.

Feu el que ell us digui.

Maria, la mare que intercedia pels nuvis és la festa de les noces i al convit hi manca el vi. Avui la nostra celebració és l'inici de la maternitat de Maria

i el naixement de Jesús.

L'amor incondicional de la mare i el destí del Salvador, encarnant-se com a home en mateixa condició.

I Maria sempre mare, des d'aquell primer Nadal ens dona la seva ajuda intercedint per nosaltres sempre que li demanem.

Recordem el missatge:

Feu el que ell us digui.

I rebreu:

La meravellosa consciència de la Gràcia.

Que tinguem unes bones i felices festes!

MAITE PIPÓ I VALLS

(maite.pipo@hotmail.com)

CLÍNICA DEL DOLOR

HOSPITAL EL PILAR (CLÍNICA DEL PILAR)
quirónsalud
La salud persona a persona

DOLOR LUMBAR

El dolor lumbar o lumbalgia, hace referencia al dolor de la zona lumbar (baja) de la espalda, siendo una sensación circunscrita a la columna vertebral o áreas próximas, que impide la movilidad normal.

La lumbalgia es muy frecuente y es una de las principales causas de consulta médica; no en vano la padece en algún momento de la vida entre el 65-80% de las personas.

Se denomina lumbalgia **aguda** si dura menos de 3 meses, y **crónica** a partir de éste límite temporal, acompañándose de intolerancia al esfuerzo, con o sin afectación de las piernas. La sensación dolorosa puede centrarse exclusivamente en la región lumbar, o incluir una o ambas piernas. Se habla entonces de **síndrome lumbar** al dolor que se acompaña de una contractura de los músculos paravertebrales (situados a ambos lados de la columna), con afectación de la mayoría de los movimientos de la columna (flexión, extensión y rotación). Hablamos de **síndrome radicular o lumbociática**, cuando el dolor se irradia a una o a las dos piernas,

siguiendo el trayecto del nervio ciático, afectando la sensibilidad o la fuerza de las mismas.

Para diagnosticar todas estas enfermedades contamos con la ayuda de las técnicas de imagen, mediante radiografías simples,

Tomografía Computarizada (TC), Resonancia Magnética (RM) y Gammagrafía ósea y de pruebas electrofisiológicas como la Electromiografía (EMG) y los Potenciales Evocados (PE) que nos muestran el estado de los nervios y de las vías nerviosas.

Tratamientos en nuestro centro mediante:

- Bloqueos o infiltraciones de nervios
- Radiofrecuencia o Rizolisis
- Ozonoterapia
- Acupuntura y Electroacupuntura
- Iontoforesis
- Vertebroplastia o Cifoplastia

TRABAJAMOS CON LAS PRINCIPALES MUTUAS

BUFETS JURÍDICS

SLAM BRIDGE



Ronda General Mitre, 126
Teléfono Club: 93 269 5578
Web: www.clubslambridge.com
Email: bridgenouslam@gmail.com

REFORMES, SERVEIS PER LA LLAR

RESTAURACIÓ



FARMÀCIA CABANAS
muntaner 476 - Bcn
www.facebook.com/FarmaciaCabanas
93 201 03 89

Bufete Vall-Lamora

www.valllamora.com
c. La Torre, 28, local 1
08006 Barcelona
Tel. 93.435.32.77

FOTOGRAFIA IMATGE I SO

Ferreteria Mandri

Carrer Mandri, 28-30
08022 Barcelona
Telf. 934 176 763
Whatsapp 620 823 111
info@ferreteriamandri.com
www.ferreteriamandri.com

Cuina d'avui, cuina de sempre

LA FONDA DE SANT GERVASI



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

INSTITUT AUDITIU

salesa

El meu centre auditiu de confiança

Ronda General Mitre, 134
Tel. 935 507 920
www.salesa.es



c. Borrell i Soler 8, Pedralbes
Tel.: +34 93 119 02 97
Mov.: +34 692 208 354
info@koperus.com
www.koperus.com



VIDEO · CINEMA · AUDIO · MULTIMEDIA
8 mm · VHS · Betamax · Diapositives

93 200 54 00
Santaló 133 08021 BCN info@videolab.es
www.videolab.es

JARCLOS GARDEN CENTER

c/Collserola, 22-24
93 418 32 06
c/Escoles Pies, 67
93 212 45 96

www.JARCLOS.com



CLÍNICA DENTAL
Dra. Maria De Almeida Eliseu

C. Laforja 15, local 9
08006 Barcelona
T. 934 995 122 M. 676 437 333

ESPORTS I OCI

PERRUQUERIA

CERRAJERÍA MODOLELL



www.cerrajeriamodolell.com
Carrer de Modolell 57, Bcn Local 4

SALUT

OIE! CLÍNICA DENTAL

URIBE ECHEVARRÍA
93 114 66 89
• IMPLANTOLOGÍA • ORTODONCIA
• CARILLAS • ESTÉTICA LABIAL
• PRÓTESIS FIJA • FISIOTERAPIA ATM

C/ Sant Gervasi de Cassoles 49, 08022 Barcelona
www.oiedental.net

can caralleu

més que fitness!

C/Esports, 2-8
08017 Barcelona
www.cancaralleu.cat

AXICIA Hair Perruquers

c/ Arimon 12 08022 BCN
680727330
www.axiciahair.com



CLÍNICA SAGRADA FAMÍLIA

www.csf.com.es
c/ Torras i Pujalt, 1
08022 Barcelona
Tel: (+34) 93 212 23 00
URGENCIAS 24h

Unidad del Dolor

Clínica Sagrada Familia

C/ Torras i Pujalt, 11-29
Consultorios CSF, Planta 2,
Despacho 2
Tel. 93566 1257

unidaddeldolor@consultoriscsf.com
www.unidaddolor-csf.com
www.clinicasagradafamilia.com

Anuncia't al directori per menys d'1€ al dia!

Directori de comerç
del districte Sarrià-Sant Gervasi

www.diarieljardi.cat/directori-empreses



Aquest Nadal regala periodisme local

El Jardí de Sant Gervasi i Sarrià

Periodisme cooperatiu
i de proximitat

Per 50 € l'any
enviem *El Jardí*,
cada mes,* a casa
dels nostres
subscriptors

www.diarieljardi.cat

[f](#) [t](#) [i](#) [@diarieljardi](#)



* A excepció del mes d'agost

La Bonanova, Monterols, Galvany, Turó Parc, el Farró, el Putxet,
Sarrià, les Tres Torres, Pedralbes, Vallvidrera, les Planes i el Tibidabo