

p. 20-21

Andreu Mas-Colell:

"Espero que ningú a l'Ajuntament s'oblidi del Tramvia Blau"

p. 8 i 12

Consells de Barri

Els veïns expressen les mancances dels barris al Govern municipal

p. 22

Eleccions 10-N

JxCat recupera la victòria i el PP puja

p. 34

Nadal

Recomanacions de llibres

p. 14

L'orgue ja sona



GARDEN JARCLOS CENTER

c/Collserola, 22-24 93 418 32 06

c/Escoles Pies, 67 93 212 45 96

Horari

de dilluns a dissabte
10-14.30 / 16-20 h

(a l'hivern, tanquem a les 19 h)
diumenges i festius: 10-14.30 h

Horari

de dilluns a divendres

9.30-14 / 16.30-20 h

dissabtes 9.30-14:30



Especialistes en
fòrmules magistrals
de dermatologia

Via Augusta 242 - 08021 Barcelona

932 00 61 49

farmacia.viaaugusta242@gmail.com

Horaris: dl - dv 8.30 - 20.30 h // ds 9 - 14 h



CAP D'ANY 2019 NOTA 79

35€

Dj G.U.S
**Disco
Soul
80's
Funk**

23.30 fins...
3 consumicions
www.nota79.cat

**La millor sala
de Sant Gervasi**

C/Vallirana 79 (entre Plaça Molina i Plaça Lesseps)

BARCELONA LIVE MUSIC BAR

disney.aurelsolerte@gmail.com

Vols tornar a SOMRIURE?

IMPLANTS DE CÀRREGA IMMEDIATA
Extracció i pròtesis fixada en un sol dia

Sense regeneració de l'ós
Sense temps d'espera
Cirurgia mínima

**Des de fa més de 30 anys,
ara a prop teu**

c/ Buenos Aires 34-36, 08036 BCN
93 663 98 12 - 659 17 78 22

TAC 3D, càmera intraoral i microscopi quirúrgic

@ clinicaespadas **Clinica Dental MME**
www.clinicadentalespadas.com

Medicina Estètica a



Balmes, 334
08006 - BARCELONA
625 334 334

PROCEDIMENTS NO QUIRÚRGICS

- Poc invasius
- Indolors
- Amb resultats
eficaços



més informació www.serviestetic.com



Editorial

Estem gaudint d'una tardor en molt sentits canònica: cels blaus, multitud de colors a la natura, pluges i les primeres fuetades del fred. Ben aviat ens arriba el solstici d'hivern, amb el Nadal, i l'inici d'una nova estació, la més crua de l'any: poques hores de llum natural i molt fred. Però també és l'estació de la renovació. Esperem que aquesta renovació no només la trobem a la natura, sinó també en la política i, sobretot, en la societat. S'ha de saber trobar solucions als grans reptes que tenim plantejats: el conflicte polític, l'emergència climàtica, les desigualtats socials creixents...

Hem preparat un diari on el Nadal hi és molt present. El comerç de barri ens ha ajudat molt amb els seus anuncis i missatges, que ens permeten anar publicant cada mes El Jardí. També tenen l'esperança que aquestes festes ajudin a revifar l'activitat comercial, que en general es manté sense grans alegries. En alguns carrers brilla la tradicional lluminària, i en altres s'ha optat per fórmules menys costoses però ben suggeridores com ara col·laborar amb les escoles de disseny per donar una imatge especial als aparadors, amb molta llum. Les fires de Nadal, organitzades per les entitats, també ajudaran a donar color, moviment i sentit solidari a aquesta activitat comercial.

Venen dies de festa que ens han de permetre gaudir de l'extensa oferta cultural del barri. Hi ha molts concerts de Nadal, i tots ells molt atractius, i altres activitats per enriquir el nostre lleure amb activitats culturals de qualitat. O gaudir de festes familiars i amb els amics per Nadal i Cap d'Any. També, finalment, les grans cavalcades de Reis a Sant Gervasi i Sarrià, que fan somniar els infants, protagonistes destacats en aquestes diades. Molt bones festes! ■

PREMSA LOCAL EL JARDÍ SCCL

Coordinació general
JESÚS MESTRE CAMPI
jesus@diarieljardi.cat

Cap de redacció
CARME ROCAMORA
carme@diarieljardi.cat

Redacció
SERGI ALEMANY, ELENA BULET,
JUANJO COMPAIRÉ, MARIA ANTÒNIA
FONT, EDUARD SANT, MARTA TRIUS,
ROSER DÍAZ

Correccions
MARIA ANTÒNIA FONT

Disseny de maquetació i maquetació
GRÀCIA FARRÀS

Comercials
JOSEP M. FARRÀS
josep@diarieljardi.cat
ENRIC MÓRA
enric@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
L'orgue ja sona
© Ramon Ripoll Perales

Publicitat: 654 044 410

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.

amic mitjans d'informació i comunicació

Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

Sumari

4 AGENDA

5 Nomenclàtor Travessera de Gràcia

6-7 DISTRICTE

Audiència Pública del districte JOHN MCAULAY

Els Consells Sectorials EL JARDÍ

Poema de Nadal LLUC PEDRERO

Vist al Twitter

8-10 SANT GERVASI

Consells de barri de: la Bonanova, el Putxet i el Farró, i Galvany JOHN MCAULAY, ROSER DÍAZ

Alta costura a la Fundació Rocamora M. TRIUS

Tancar el Club Empel CARME ROCAMORA

Solidaritat pel Nepal MARTA TRIUS

El Gran Recapte EL JARDÍ

12-15 SARRIÀ

Consells de barri de: Vallvidrera, Sarrià, i les Tres Torres EL JARDÍ

Últimes sardanes de l'any ENRIC MÓRA

L'orgue sona a Sant Vicenç JESÚS MESTRE

2a Volta Ciclista a Sarrià EL JARDÍ

Víctor Gonzalo, pastisser CARME ROCAMORA

16 i 18 ARTICLES D'OPINIÓ

XAVIER BONED, GLÒRIA VILALTA, JAUME DE OLEZA,
MARTA ROYO, ALBERT LLOBET

20-21 GENT DEL BARRI

Andreu Mas-Colell SERGI ALEMANY

22 POLÍTICA DE BARRI

10-N: victòria de JxCat CARME ROCAMORA

24-25 REPORTATGE

Connectar-se entre veïns M. TRIUS I J. COMPAIRÉ

26-27 EXPLORAR EL JARDÍ

El jardí de la Torre Amat M. JOSEP TORT

El picot verd ENRIC CAPDEVILA

28 ABANS I ARA

El Turó Parc i Joan Miquel i Quintilla

JESÚS MESTRE I JUANJO COMPAIRÉ

30-35 CULTURA

Cesk Freixas i Grup Caliu MIREIA GUILERA

Nadal a Sant Gervasi EL JARDÍ

Vespertines: Joan Vinyoli ROSER DÍAZ

Les ressenyes de la Casa Usher

Tria de llibres per Nadal

Al jardí amb... Jordi Gràcia SANDRA PALAU

36 ECONOMIES ALTERNATIVES

Dones que treballen a la llar CARME ROCAMORA

La cooperativa Germinal CARME ROCAMORA

38 EDUCACIÓ

XI Cursa escolar EL JARDÍ

Decroly i la sostenibilitat SERGI ALEMANY

40 LA MIRADA JOVE

Cassoles, barri viu i combatiu ARRAN CASSOLES

"Elles" ROSER DÍAZ

Nou espai de robòtica educativa EL JARDÍ

41-43 CUINA I NUTRICIÓ

Dieta tova per al mal de panxa ANNA VILARRASA

L'arengada FRA VALENTÍ SERRA

El gingebre MARTA CASTELLS

Receptari de cuina inclusiva ENRIC MÓRA

44 PER ALS PETITS DE CASA GRÀCIA FARRÀS

45-46 GENT GRAN

El Pregoner ROSER DÍAZ

Jardins de Can Ferrer MONTSERRAT CORNET

Cuidar-se per cuidar CARME MARTÍNEZ

Nadal: tres reis MAITE PIPO

47 GUIA DE COMERÇOS I EMPRESES

INSTITUT AUDITIU
salesa

Audiòfons d'alta tecnologia

a partir de **75 €/mes**
unitat

- Varietat de models adaptables a les seves necessitats
- Garantia 5 anys amb cobertura de reparacions, robatori o pèrdua
- Inclou piles
- Revisions periòdiques gratuïtes



Fins al 31 de Desembre. No acumulable a altres promocions. Finançament a 24 mesos sense costos.

OTICON | Opn S

Del 10 de desembre de 2019 al 13 de gener 2020

DESEMBRE

FINS AL 30 DE DESEMBRE
La força fràgil, amb P. Esteve.
Centre Cívic Vil·la Florida
c/ Muntaner, 544

10 DIMARTS

► 17.30 h
Sac de rondalles: **Dona d'aigua**, amb Ana Benavente. Més de 3 anys
Biblioteca Sant Gervasi
c/ Sant Gervasi de Cassoles, 85
► 20 h
Observant la Lluna, amb Aster Agrupació Astronòmica de Barcelona.
Centre Cívic Vil·la Urània
c/ Saragossa, 29

11 DIMECRES

► 10 h
Itinerari: **La dona a l'Eixample, de burgesa a escriptora**, amb Carolina Chifoni.
Centre Cívic Vil·la Florida
Preu: 10,26 € (3 hores)
► 17.30 h
Activitat infantil: **Trobem el tió!** amb la Cia Sensedram
Centre Cívic Sarrià
c/ Eduard Conde, 22-42
► 17.30 h
Cine Fòrum: **A casa per Nadal**, Orquestra André Rieu.
Llar de Mn. Vidal
c/ Bigai, 12
► 18 h
Ramon Margalef: cent anys després del seu naixement, amb Mercè Dufort.
Centre Cívic Vil·la Urània
► 18.30 h
Dissenyant el teu futur ideal - projecta el teu 2020, a càrrec d'EEOA.
Centre Cívic Can Castelló
► 18.30 h
Xerrada: **La història que amaguen els hotels**, amb Alba Vendrell.
Centre Cívic L'Elèctric
Ctra. de Vallvidrera, km 6,5
► 19 h
Cafè científic: **Elements de construcció i infraestructures**, amb Francesc Muñoz.
Casa Orlandai
Entrada: 3 €

► 19.30 h
Concert d'**Ensemble Amoria CIC**, Auditori Joan XXIII
Via Augusta, 205. Edif. I.C. del CIC
► 21 h
Festival Internacional de Jazz: **Rita Payés i Elisabeth Roma. Luz de Gas**
c/ Muntaner, 246
Entrades: 16,80 / 22 €

12 DIJOUS

► 17 a 19 h
La quina de Sarrià. Premis, balls, acudits, poesia i sorpreses!
Centre Cívic Sarrià
► 19 h
Trobada de lectures per Nadal. Recomanarem llibres per a tots els gustos i edats.
Casa Usher
c/ Santaló, 79
► 19 h
Cant per a tothom: **Concert de Nadal**, amb alumnes de l'Acadèmia Marshall.
Centre Cívic Pere Pruna
c/ Ganduxer, 130
► 19 h
Càpsules vespertines: **La memòria a través del cos**, amb d'Anna Fando Morell.
Casa Orlandai
Preu: 3 €
► 19.30 h
Presentació del llibre **El nostre pessebre**, de Fra Valentí Serra
Cripta de Pompeia
av. Diagonal, 450
► 20 h
Cicle de Concerts AMGM: **Luis Fernando Pérez**, piano
Acadèmia Marshall
c/ Comte de Salvatierra, 10, pral.
► 20 h
B. Springsteen, Western Stars
Balmes, Bosque i Boliche
Entrades: 15 €
► 21.30 h
Lucas Delgado, piano solo
Nota79
c/ Vallirana 79
Entrades: 12 i 15 €

13 DIVENDRES

► 17 h
Cuina urànica: **Torrans casolans**, amb Josep Vidal.
Centre Cívic Vil·la Urània
Plus de material: 8 €

► 19 h
Concerts joves: **Concert de Santa Llúcia**, orquestra del CEMB
Centre Cívic Pere Pruna
► 19 h
Gala d'entrega de premis del concurs **Docskooperants. Espai Jove Casa Sagnier**
c/ Jardins d'Enric Sagnier
► 20 h
L'imperdible del divendres. Música i dansa: **Isabelle Vilar-dell & Isabelle Laudénbach**
Casa Orlandai
► 20 h
Òpera solidària: **Veus perquè ningú sigui invisible**. III Concert solidari a benefici de No Somos Invisibles.
Teatre de Sarrià
c/ Pare Miquel de Sarrià, 8
Entrades solidàries: 20 €
► 20 h
Conversa musical: **Nit de clàssica i cinema**, amb Maria Voronkova i companyia
Espai Putxet
c/ Marmellà, 13
► 21 h
Trobada lúdica: **Nit de jocs**
Centre de Sarrià

14 DISSABTE

► 10 a 19 h
44a Fira de Nadal de Sarrià. Tallers infantils d'11 a 13 h
plaça Sarrià
Organitza: AV de Sarrià
► 10 a 21 h
Mostra Solidària del Farró 2019, parades i tallers d'activitats per a la canalla, pintura, manualitats, espectacles...
c. Septimània i pl. Sant Joaquim
Organitza: Veïns Farró
► 10 a 13 h
Cuina vegetariana per Nadal, amb Maria Alcolado.
Centre Cívic Vil·la Florida
Preu: 14,92 € (3 hores)
► 10.30 a 20 h
Les Tres Torres Christmas Market, amb moda, joies, nades i tallers infantils.
plaça Joaquim Pena
Organitza: AV de les Tres Torres
► 11 h
Cuina urànica: **Galetes de Nadal**, amb Cristina Calvo.
Centre Cívic Vil·la Urània

► 11 a 14 h
Winter Urban Llençart, l'Streetboard, el Rap i les danses urbanes a la Vil·la Cecília.
Centre Cívic Sarrià
► 12 h
Matinals familiars. **La família de les germanes Algaba**.
Casa Orlandai
► 16 a 19 h
Inauguració: **Sala multisensorial - Snoezelen**
c/ Ballester, 17
► 18 h
Barcelona Districte Cultural. Teatre: **Rastres - Argelers!** amb Aina Huguet (El Maldà).
Centre Cívic Vil·la Urània

15 DIUMENGE

► matí
Excursió: **49è Pessebre d'Els Blaus**. El portarem des de la Floresta fins a Sarrià.
C.E. Els Blaus
c/ Cornet i Mas, 15
► 10 a 15 h
44a Fira de Nadal de Sarrià
Plaça Sarrià
Organitza: AV de Sarrià
► 12 h
Teatre infantil: **Conte de Nadal**.
Teatre de Sarrià
Entrades: 8 a 9,5 €
► 18 h
Concert inaugural del nou orgue de Sarrià, amb Montserrat Torrent.
Parròquia de Sarrià
plaça Sarrià
► 18 h
Concert solidari de Nadal, amb la coral Sant Ignasi, a favor de Mans Unides.
Caputxins de Sarrià (església)
plaça Fra Eloi de Bianya, s/n
► 20 h i diumenge 29
El documental del mes: **Els tomàquets escolten Wagner**
Teatre de Sarrià
c/ Pare Miquel de Sarrià, 8
Preu entrada: 3 €

DEL 16 AL 31 DESEMBRE
Dibuja y resiste, exposició d'alumnes de la Massana
Espai Jove Casa Sagnier
c/ Jardins d'Enric Sagnier

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



16 DILLUNS

► 17 h
Modernisme, amb Joan Astorch. Aula d'Extensió universitària CIC de la gent gran.
CIC, Auditori Joan XXIII
Preu: 5 €
► 19 h
El dia més curt. Projectió de curts: **Bafta Shorts 2019**. Amb la col·laboració del British Council Barcelona.
Biblioteca Sant Gervasi
► 19 h
Jove i clàssica, música de cambra amb Joves Intèrprets del Conservatori del Liceu.
Centre Cívic Sarrià

17 DIMARTS

► 17.30 h
Sac de rondalles: **Trementinaires**, amb Mon Mas. + 3 anys
Biblioteca Sant Gervasi
► 18 h
Conte de Nadal. Espectacle a cura de la Cia Xucrut. + 3 anys.
Centre Cívic Sarrià
Preu entrada: 3.19 €
► 18 h
Aniversari de Josep Comas i Solà, amb Ricard Martínez.
Centre Cívic Vil·la Urània

DEL 18 DESEMBRE A 30 GENER 2020
Exposició: **Fotografies de Joan Miquel i Quintilla**.
Centre Cívic Sarrià

18 DIMECRES

► 16 h
Teatre social / el triangle inclúsiu: **Love is in the Air**.
Teatre de Sarrià
► 17.30 h
Fem cagar el tió, amb la cia. Sensedrama. Fins a 6 anys
Centre Cívic Sarrià
► 18 h
Conferència-col·loqui d'Enric Salesa Batlle: **Consells per a millorar la memòria auditiva**.
Llar de Mn. Vidal
► 19 h
Cafès literaris: **Temps salvatge**, de Josep Maria Miró
Casa Orlandai
Preu: 3 €

19 DIJOUS

► 11 h
Primeres passes: **La meua lluna**, amb Lucía Barea.
Biblioteca Sant Gervasi
► 18.30 h
Benvinguda Màgia, concert de Nadal amb els alumnes de l'EMM Can Ponsic
plaça del Consell de la Vila
► 20.30 h
Concert de Nadal: **Set estampes nadalenques**, Intèrprets: Cor Lieder Càmera; Josep Vila i Casañas, director.
Monestir de Pedralbes
plaça del Monestir, s/n
Entrades: 12 €
► 21 h
Clenda Curcircuit: **Let's Get It On**, una nit amb Marvin Gaye
Luz de Gas
c/ Muntaner, 246
Entrades: 15 €

20 DIVENDRES

► 19 h
Fleca Sagnier de Nadal. Farem galetes de gingebre
Espai Jove Casa Sagnier<

► 21 h
Concert al soterrani: **Christmas Rockin'**. Coorganitza la Coordinadora de Rock de Sarrià **Centre Cívic Sarrià**
Preu: 3.19 €

21 DISSABTE

► 11 a 14 h
Actuació Coral Infantil amb l'Escola de música Virtèlia, i activitat de **LEGO** per als petits. **Mercat Galvany** c/ Santaló, 65
Associació de Concessionaris
► 11 a 13 h
Activitat familiar: **Fanalets per guiar els Reis Mags Vil·la Florida**
► 12 a 13.30 h
Itinerari: **La història de la Vil·la Cecília**, amb Viaje a la Barcelona Secreta. **Centre Cívic Sarrià**

22 DIUMENGE

► 17.30 h
Teatre musical: **L'estel de Natzaret**. Els pastorets de Sarrià des de 1907
Teatre de Sarrià
Entrades: 13 / 15 €

23 DILLUNS

► 9.30 a 13.30 h i dimarts 24
Casal infantil de Nadal. **Centre Cívic Vil·la Urània**
► 17.30 h
Sac de rondalles: **Brosset**. **Biblioteca Sant Gervasi**
► 19 i 21.30 h
Jarabe de Palo y sus amigos contra el cáncer
Luz de Gas
Entrades: 55 €
► 19.30 h
Concert de Nadal: **El Nadal que no vam tornar a casa**, la petita història del primer Nadal d'exili: el Nadal del 1939 i els següents d'exili i presó del 2017 al 2020. Cançons i recitats amb el president Joaquim Torra i altres convidats. **Teatre de Sarrià**
Òmnium Sarrià-Sant Gervasi
► 21.30 h
Concert d'**Alfonso Vilallonga & The Jazz & Theatre Band**, jazz
Nota79

24 DIMARTS

► 10 a 14 h
Demostració i Degustació de Neules Artesanals. LEGO per als més petits. **Actuació Passacaglia Nadalenc** amb l'Escola de música Virtèlia. **Mercat Galvany**

26 DIJOUS

► 21.30 h
Concert de **Pedro Javier González & Horacio Fumero**, flamenc-jazz.
Nota79
Entrades: 12 i 15 €

27 DIVENDRES

► tot el dia
Cançó de Pau
Parc d'Atraccions del Tibidabo

29 DIUMENGE

► 17.30 h
L'estel de Natzaret
Teatre de Sarrià
Entrades: 13 / 15 €

GENER

2 DIJOUS

► 17 a 19.30 h
Patge reial a Vallvidrera. **Centre Cívic Vallvidrera** av. dels Reis Catòlics, 16-34
► 20 h
Concert de Reis – Nadal amb arpa, amb Arnau Roura, arpa; direcció de Teodor Roura. **Centre Cívic Vallvidrera**
► 21.30 h
Víctor Bocanegra, cantautor
Nota79
Entrades: 12 i 15 €

DEL 3 AL 31 DE GENER

Exposició: **La bellesa dels nostres orígens**. **Centre Cívic Vallvidrera**

3 DIVENDRES

► 17 h
Cinema infantil: **Mary Poppins**. **Teatre de Sarrià**
Preu entrada: 3 €

4 DISSABTE

► 17.30 h
Teatre musical: **L'estel de Natzaret**. **Teatre de Sarrià**

Teatre de Sarrià
Entrades: 13 i 15 €

5 DIUMENGE

► 16.30 a 22 h
28a Cavalcada de Reis de Sant Gervasi 2020. Recollida de cartes a Santa Cecília, entre les 16.30 i les 17.30 h, i als Grans Trons Reial, a la pl. Bonanova. A les 20.30 h, inici de la cavalcada **plaça de la Bonanova**
Organitza: Barnavasi
► 19 h
Cavalcada de Reis de Sarrià de 15 h a 18 h: Recollida de cartes dels Reis Mags a la Seu 18 h: Discurs dels Reis. 19 h Cavalcada **plaça del Consell de la Vila**
Organitza: Eix Sarrià

8 DIMECRES

► 19 h
Les veus de la república: **Chile Despertó: crisi neoliberal, desigualtat i horitzons de canvi**, amb Judith Muñoz Saavedra
Casa Orlandai

9 DIJOUS

► 19 h
Inauguració de l'exposició: **Punts suspensius...**
Centre Cívic Pere Pruna
► 21.30 h
Concert de **Josep Maria Balanyà & Odile Orqué**
Nota79

10 DIVENDRES

► 20 h
L'imperdible del divendres. Música. **L'Aband i la PetiMitxi**
Casa Orlandai

11 DISSABTE

► 17.30 h i diumenge 12
L'estel de Natzaret. **Teatre de Sarrià**
► 18 h
Aixopluc. Música: **Cor Signum**
Centre Cívic Vil·la Urània

13 DILLUNS

► 20 h
Maragall a casa
Arxiu Joan Maragall
c/ Alfons XII, 79

NOMENCLÀTOR

Travessera de Gràcia

JESÚS MESTRE

És una important via que connecta tres districtes de Barcelona: neix a la plaça de Francesc Macià de Sarrià-Sant Gervasi, travessa de banda a banda el districte de Gràcia i mor al carrer de Cartagena d'Horta-Guinardó, a l'Hospital de Sant Pau. Ja existia a l'antiguitat, i era un dels tres camins, el central, que travessaven el Pla de Barcelona connectant les valls del Llobregat i el Besòs. També va ser un ramal de la Via Augusta romana, que creuava perpendicularment els torrents i rieres que hi havia al Pla de Barcelona i evitava entrar dins de la ciutat romana. A l'edat medieval es coneixia com a *via Mercadera*, fins a consolidar el nom de via Transversalis als segles XVIII i XIX.

A la part de Galvany, al segle XIX, la Travessera era un espai encara molt buit i en certa manera marginal. Així, al llarg de la segona meitat del segle XIX, s'hi va construir el 1890 l'Asil Duran per a la reinserció de joves; el convent-escola de l'Infant Jesús, per a noies i d'origen francès (1867); i finalment s'hi va formar el sector fabril més important de Sant Gervasi. La fàbrica pionera va ser les Sederes Vilumara (1866), una de les més importants de Catalunya en el seu sector, però també hi havia altres manufactures tèxtils que van facilitar la creació del barri obrer del carrer de Sagués. A principis del segle XX, s'hi va fundar la fàbrica de perfums Antonio Puig SA, a la cantonada de la Travessera amb el carrer de Sagués, lloc on encara hi ha la seu social de l'empresa. Una altra fàbrica destacada era La Industrial Carbònica Coromina SC, fundada per Lluís Coromina l'any 1908 al carrer de l'Avenir cantonada amb Santaló, dedicada a la producció de gas carbònic per a begudes i medicaments.

Actualment, la Travessera és una de les principals vies comercial de Galvany.

Processó de Corpus a la Travessera, pels voltants del carrer Santaló, cap al 1945. Unes alumnes porten el penó de l'orde de les franciscanes missioneres de la Immaculada Concepció, del carrer Santaló. ■



**aqua
viva**

C. Pau Claris, 149, 3r, 2a</

Els propietaris de petits comerços d'aliments es fan sentir a l'Audiència Pública del districte

També s'han reclamat millores de mobilitat en passos de vianants, línies d'autobús i voreres ocupades per cotxes



JOHN MCAULAY

Una desena de petits comerciants han aprofitat l'Audiència Pública que s'ha fet aquest 28 de novembre a la Seu del Districte per mostrar el seu descontentament amb la nova normativa que limita les hores d'obertura dels seus comerços fins a les 21 hores durant els mesos d'hivern. Han assegurat que no poden competir amb les grans cadenes de supermercats, i que aquest nou horari els obligaria a tancar els seus negocis. "Estem molt preocupats, hem de pagar les hipoteques de les botigues i alimentar les nostres famílies", ha dit un dels protestants.

Segons el regidor del districte, Albert Batlle, aquesta decisió s'ha pres per donar resposta a la "petició reiterada" que els veïns han fet en relació amb el soroll nocturn: "Això correspon a una necessitat de respectar el descans de la gent". Ha assegurat que aquests problemes són causats per la gent que surt durant les nits a la zona d'oci de Sant Gervasi-Galvany, ja que "moltes d'aquestes botigues són utilitzades per la gent que va a les discoteques".

Els comerciants han replicat insistint que, si la problemàtica és causada per aquests locals, s'hauria de buscar una solució diferent. "Si venen de bars musicals, és amb ells que s'ha de resoldre aquest problema. Nosaltres ja demanem que no es quedin a la porta de la botiga". Han indicat que la seva presència és positiva pels veïns perquè poden "vigilar i avisar la policia si hi ha

robatoris", i han demanat a l'Ajuntament asseure's per trobar una resposta que no els perjudiqui.

Batlle ha replicat destacant que aquests comerços també contribueixen al malestar veïnal perquè "incompleixen sistemàticament" la normativa de venda d'alcohol. "No estic assenyalant ningú però és una problemàtica reiterada, ja que venen a menors i fora dels horaris", ha declarat. Tot i això, ha acceptat reunir-se amb ells i estudiar el tema.

Problemes de mobilitat

També ha ocupat gran part de l'Audiència diverses demandes de millores en mobilitat, cosa que Batlle ha celebrat: "He observat que els temes de mobilitat i de seguretat viària els preocupen molt, afortunadament". Ha informat que la Comissió de Presidència de l'Ajuntament va aprovar en l'última sessió el pla de seguretat viària, i ha dit que es farà una "presentació específica" d'aquest informe.

Entre les demandes concretes, una veïna ha criticat que a la plaça Vallvidrera, just davant de la farmàcia, les motos bloquegen el pas de vianants: "Vaig amb el cotxet de nens i no hi puc passar", ha dit. També ha demanat que s'instal·li un pas a la carretera de Sarrià a Vallvidrera a l'entrada del poble. Batlle ha dit que recullen aquestes peticions i que les traslladaran a la secció de mobilitat.

Millorar el servei del bus també ha estat un dels reclams de la jornada.

El regidor ha assegurat que saben que és un problema i que en el mandat anterior es va intentar trobar-hi una solució, i que ara aquest és "un dels focus principals". "S'hauria de fer un estudi de mobilitat en transport públic per veure quins recursos complementaris fan falta", ha dit.

Una altra veïna, que és cega i té una discapacitat del 80 %, ha explicat que en el carrer on viu els cotxes aparquen sobre la vorera, cosa que li complica el pas i li fa tenir "por a ser atropellada". També ha assegurat que està patint assetjament per part dels propietaris d'aquests vehicles perquè s'ha queixat nombroses vegades. La resposta de Batlle ha estat considerar que aquest és un "conflicte veïnal" per al qual es necessita un "procés de mediació" entre tots els implicats. "Els seus interessos poden ser legítims, però hi ha interessos d'altres persones que poden entrar en conflicte", ha assegurat.

Remodelació d'espais

Segons un dels assistents, els jardins Mercè Rodoreda estan en "una situació dolenta". S'ha reclamat que es canviï la localització del parc infantil i engrandir el pipicà per tal que quedi "una plaça maca on es pugui transitar". El regidor ha dit que tenen prevista una visita amb el nou gerent de Parcs i Jardins als diferents espais verds del districte. "Esperem que aviat puguem fer-hi una visita *in situ* i prendre les decisions pertinents", ha dit.

L'altre espai que s'ha demanat que es remodeli és Manacor 1, el qual l'associació de veïns d'El Putxet i el Farró volen que es transformi en un centre cívic. El conseller responsable del barri, Cèsar Millán, ha explicat que actualment estan intentant "incloure en el pla d'actuació l'estudi de què es pot fer amb l'espai", però ha remarcat que no serà possible complir la petició de l'associació perquè és zona verda. ■

VIST AL TWITTER



Mercè Amat (@merceB612):

D'entre les moltíssimes coses que m'emporto, un petit detall: veure al Centre Assís una persona llegint atentament diari El Jardí. Com m'agrada la premsa local de Sarrià – Sant Gervasi, que arriba a tots els racons del districte i vincula a tots veïns i totes les veïnes #orgulldesubscriptora



Districte Sarrià – Sant Gervasi (@Bcn_SSTG):

Els premiats del Eix Sarrià d'aquest any han estat: Millor establiment comercial: Floristeria Singular. Premi La Veu del Carrer: Xarcuteria Margarit. Soci d'honor: Pere Vila.



CLechibiati

(@lechibiati):

Y el socorrista "¿pa cuando?"

EL RACÓ DEL VEÍ

Poema de Nadal

LLUC PEDRERO

De tots els versos de Nadal que conec, en citare un de Joan Vinyoli que m'agrada i que comença dient: *Quan feia, ric d'infància, a clar de nit / mentre la gent dormia ja, el pessebre /, amb palpadores mans de cec, absort /, posava tous de molsa humida als junts / dels suros nets i veia clar paisatge*. El poema, a més, continua i acaba així: *Ara que intento, vell i pobre, fer /, desconhortat, nit closa ja, el poema /, bròfec, nuós, amb mans tremoljants /, poso llacunes de silenci trist /, mot rere mot, i miro la tenebra*. Ens recorda que som una mica més pobres i vells. Cada any —i potser aquest 2019— hi ha raons de sobre per pensar com era la nostra infantesa en aquestes dates de Nadal.

Potser no n'hi ha per tant, però ja posats, acostumem a recordar la nostra infància com també pensem en aquells que ja no hi són quan ens assalta el record d'una cadira buida a la taula. Ens venen records i els revivim, com en aquest poema on es posaven els tous de molsa humida en el pessebre. Encara ho recordem a casa dels nostres pares, l'aigua de plata del riu i el cel de paper de seda. Aquell també era el meu pessebre, amb la pols de farina per gebre. I els reis, esperant els regals en aquella nit tremolosa i complaent que mai més he pogut tornar a sentir.

Potser el veritable misteri del Nadal sigui aquest, que any rere any torni una tradició tan lleial. Em costa pensar que sigui així, però aquesta és la veritable tradició a celebrar: més que una festivitat cristiana, em recorda un paissatge fred que desapareix cada any, que torna i torna i ens acompanya any rere any, amb l'escudella, els regals de reis... Volem tornar a sentir la felicitat completa que només vam sentir quan erem petits, i estàvem asseguts al voltant d'una taula amb els nostres avis i els nostres pares, que s'esforçaven per protegir la nostre innocència.

Ara, les meves nebodes petites canten nades. N'hi ha de moltes menes: algunes provenen de la música culta, com ara *Santa Nit*, i algunes altres són cançons de bressol, com *El noi de la mare*. També n'hi ha de temàtica típicament infantil, com el *Fum, fum, fum*. Són algunes de les cançons que cantàvem durant la nostra infantesa i que també tornen any rere any com una dolça melodia. Menjar els dotze grans de raïm, decorar l'arbre, rebre als reis...

Però hi ha a qui no li agrada el Nadal, potser perquè van tenir una infància infeliç, o ben diferent, perquè ja no són el que eren o tampoc suporten la propaganda comercial escandalosa que presenta el Nadal com a consum. ■

Ens pots fer arribar els teus escrits a: redaccio@diarieljardi.cat

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

Consell de Barri de la Bonanova

EL JARDÍ

Els punts negres de la mobilitat a la Bonanova van ser el tema destacat del Consell de Barri del dimecres 20 de novembre. Va tenir lloc a Vil·la Florida i va ser presidit pel regidor del districte, Albert Batlle. Com és habitual, la gent va omplir la sala d'actes del centre cívic. El primer punt de l'ordre del dia era l'elecció del vicepresident del Consell de Barri. Des de la creació d'aquest òrgan de participació, el càrrec l'havia assumit el president de Barnavasi, Salvador Albuixech, però al darrer Consell ja va anunciar que deixava la vicepresidència. Es van presentar com a candidats per ocupar el càrrec Joan Gibernau, membre del Consell de Seguiment, i Joan Sancho, anterior president de l'AV de Sant Gervasi de Cassoles i la votació es farà en el proper Consell de Barri.

Seguretat viària

El següent punt del Consell, presentat per Lluís Roger en nom de l'Associació de Veïns de la Bonanova, era sobre prioritats en seguretat viària: es referia sobretot els punts negres del barri per a la gent gran. Aquests punts negres es localitzen a la vorera dels carrers Balmes i Buscarons, a la plaça de Joaquim Folguera; als passos de vianants de l'Avinguda Tibidabo, per a la qual es va proposar una colla de millores; i a la cruïlla a la confluència dels carrers Atenes, General Mitre i Sant Gervasi de Cassoles. També es va parlar de la superilla de Sant Gervasi i de la reforma pendent de la part alta del carrer Balmes, que, segons va dir Batlle, és una prioritat d'aquest mandat. Sobre la reforma de l'avinguda del Tibidabo, el conseller de BComú Llorenç Sena va dir que segurament serà difícil poder-la assumir de forma immediata, a causa de l'alt cost que implica, uns 11 M € i en aquest moment està en fase de projecte.

Carril bici a Balmes

En el torn de precís i preguntes, una veïna va demanar que es faci un carril bici al carrer Balmes, ja que és perillós circular-hi per la velocitat dels cotxes; també es va demanar que l'autobús arribi al carrer dels Quatre Camins, on hi ha un accés al Campus La Salle; l'Escola Decroly va demanar algun tipus de protecció a la nova sortida al carrer Vendrell, ja que els cotxes aparquen a la vorera. Finalment, una veïna del carrer Mandries va queixar de l'incompliment dels horaris de diversos bars, que també tenen més taules de les permeses a les terrasses. ■

Consell de Barri d'El Putxet i el Farró

JOHN MCAULAY

El Consell de Barri que s'ha fet aquest 21 de novembre a El Putxet i el Farró ha estat l'escenari que han aprofitat nombrosos veïns per reclamar que es posi fi a la situació d'inseguretat que asseguren que es viu al barri, després de diversos atracaments en les últimes setmanes i un intent de violació. També han demanat abordar la proliferació de pisos ocupats que consideren que degraden la zona.

A més, com ja van fer en l'anterior Consell de Barri, han reivindicat la necessitat de pacificar el carrer Ballester i posar en marxa la remodelació del tram del carrer Balmes entre les places Molina i Joaquim Folguera. Altres qüestions han estat relacionades amb l'insuficient servei de bus i les obres que, des del juny, han deixat sense escales mecàniques l'accés de l'estació de Metro de Vallcarca.

Aquesta sessió veïnal també ha permès ratificar Francesc Ribera com a vicepresident del Consell de Barri, de la mateixa manera que s'han aprovat els membres de la comissió de seguiment.

La inseguretat preocupa el veïnat

La desprotecció que senten els veïns del barri és causada per tres aspectes:

la presència de lladres a la sortida de les escoles, els atracaments i les agressions que es produeixen les nits dels caps de setmana, i els pisos ocupats. Així ho ha explicat un dels veïns i membre de la plataforma Prou Inseguretat, que inclou més de 100 famílies.

Batlle, ha assegurat que recuperar els estàndards de seguretat de la ciutat és "una de les prioritats d'aquest mandat".

Els okupes, protegits pels impediments judicials

El tema dels okupes també ha centrat gran part del torn de precís i preguntes, i s'ha consultat pels casos dels pisos ocupats als carrers Sant Guillem i Mare de Déu del Carmel. Batlle ha explicat que coneixen el problema, però ha destacat que hi ha impediments judicials. "Evidentment això no és la selva, però els procediments són els que són".

Millores a Ballester i Balmes

Com ja va passar en l'anterior Consell de Barri, els veïns d'El Putxet i el Farró han tornat a reclamar que es trobi una solució a la gran quantitat de trànsit que suporta el carrer Ballester, i han demanat que s'apliqui una mesura provisional. Batlle ha garantit que és una prioritat d'ordenació viària: "Aquest carrer no pot ser una dreuera, i com que ho és hem d'arreglar-ho". Ha assegurat que abans que acabi el 2019 volen posar sobre la taula una proposta provisional, com ara una nova senyalització o una petita actuació urbanística, i posteriorment buscar una solució a llarg termini.

Una altra de les demandes que s'ha tornat a plantejar ha estat la petició d'ampliar les voreres del carrer Balmes entre les places Molina i Joaquim Folguera. Batlle ha afirmat que aquesta és "una de les prioritats de la ciutat i del districte", i que també l'interessa "personalment i políticament", ja que considera que acumula molt retard. Així i tot, ha recordat que actualment es troben a l'inici del mandat i que, per tant, primer cal aprovar les ordenances municipals que permetran elaborar el pressupost de despeses. ■

Consell de Barri Galvany

ROSER DÍAZ

El passat 27 de novembre es va fer l'últim Consell de Barri —el de Galvany— d'aquesta primera tongada al districte en aquest nou mandat a la Sala Tavern de l'Hospital Plató. En el Consell es va anunciar que el conseller del Govern del Districte encarregat de Galvany és Cèsar Millán (PSC).

Al torn dels veïns, van demanar al Govern del Districte que actuï en els carrers Tuset, Diagonal, Travessera de Gràcia, Alfons XII, Granada del Penedès, Lincoln i Laforja els vespres en què hi pot haver festa controlant la venda d'alcohol nocturna, així com obligant els establiments a tancar entre les 21 i les 6 h a l'hivern, i entre les 22 i les 7 h a l'estiu per evitar problemes. L'equip municipal va respondre que aquesta proposta ja està aplicada i en actiu.

En la mateixa línia, alguns veïns van demanar que s'ampliï la informació dels serveis per eliminar les addicions dels joves. En concret, volen que hi estiguin implicats serveis de salut, cossos de seguretat i representants de la gent jove del barri.

També es van apuntar com a propostes urgents la remodelació total o parcial del Mercat de Galvany, la remodelació de la plaça Adrià per fer un model per a vianants, col·locar elements dissuasius per reduir la velocitat dels vehicles al carrer Santaló entre Via Augusta i Copèrnic. Sense oblidar el trasllat del pipicà de Casa Sagnier.

D'altra banda, van demanar que s'adeqüin les plantes del Jardí de Can Ferrer a un model més pràctic de poda, així com netejar la zona i revisar els nous fanals del carrer Raset.

Finalment, es va recordar la necessitat d'una biblioteca pel barri, de col·locar zones de recàrrega per a vehicles elèctrics i ubicar una plaça al barri de Galvany "on es puguin reunir els veïns i que representi la identitat" del Galvany. ■



scÖts
CORSETERIA • MODA ÍNTIMA • BANY

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

Disponibles en totes les tailles i copes.

Anita  **Bones Festes!**

C/ d'Arimon, 6 Telèfon: 93 667 83 90
www.corseteriascots.com

etern

WELLNESS CLINIC

MEDICINA ESTÉTICA · BEAUTY · MASAJES · NUTRICIÓN · FISIOTERAPIA

QUEREMOS
QUE TE SIENTAS
SIEMPRE
A GUSTO.
SOBRE TODO,
CONTIGO
MISMA.



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



Asunción Bastida



Carmen Mir



Rosser

EL PUTXET

Alta costura de dones i per a les dones a la Fundació Rocamora

MARTA TRIUS

Si bé en l'actualitat continua encara vigent la lluita per valorar el treball de les dones i aconseguir la igualtat salarial, hem de ser conscients del molt que s'ha avançat en aquest sentit.

Sense voler aprofundir en temes socials d'aquesta índole, sí que és necessari reivindicar el treball de tres dones catalanes: Asunción Bastida, Carmen Mir i Rosser (Roser Pujol Canamases), que van apostar per l'alta costura com a professió, i a les quals ara la Fundació Montpalau dedica l'exposició retrospectiva *Les Tres Dames d'Alta Costura* a la Fundació Rocamora.

Revisar la carrera de Bastida, Mir i Pujol, a través d'aquesta exposició, que es va inaugurar el 7 de novembre amb una presentació amenitzada per l'actuació musical de *Dalia Quartet*, és una manera d'agrair-los la seva dedicació i l'obstinació per oferir a la societat de l'època (des dels anys 40 fins als 90 del segle xx) línies i dissenys

de gran bellesa i qualitat. Les tres van formar part de la Cooperativa d'Alta Costura (l'òrgan que va regir i dictar la moda a l'Estat espanyol durant gairebé cinquanta anys al segle xx) i van treballar i dissenyar al costat de Pedro Rodríguez, Manuel Pertegaz, Pedro Rovira, Santa Eulalia i El Dique Flotante: van estar al seu mateix pla (nacional i internacional), si bé la seva condició femenina gairebé les va relegar a l'oblit.

Cinc anys col·laborant

La Col·lecció Antoni de Montpalau, en l'exposició anual a la Fundació Rocamora, mostra per primera vegada 85 vestits d'aquestes tres grans creadores juntament amb Elisa Lacambra —casada amb el fill de Carmen Mir i continuadora de la marca. A la mostra, que pot visitar-se fins al 18 de desembre, hi ha vestits de núvia, de festa, de còctel i de nit. Així com també abrics i vestits jaqueta, tots procedents del fons de la Col·lecció Antoni de Montpalau.

L'acord de col·laboració entre la Fundació Antoni de Montpalau i la Fundació Rocamora es va establir fa cinc anys per tal de poder presentar anualment donacions inèdites rebudes a la Col·lecció Antoni de Montpalau. Aquesta col·laboració té l'origen en el fet que una dels principals facetes de Manuel Rocamora (Barcelona, 1892-1976) va ser el col·leccionisme, sobretot de vestits i complements. ■

LA BONANOVA

Campanya per tancar el Club Empel

CARME ROCAMORA

Unitat contra el Feixisme i el Racisme (UCFR) ha demanat el tancament del Club Empel, situat al carrer del Camp i vinculat amb l'extrema dreta. Des que va obrir al març, pel club hi han participat persones com el vocal de la junta de Somatemp i director de la revista *Nihil Obstat*, Josep Alsina, o el reporter televisiu d'Intereconomia, Cake Minuesa. El popular Xavier García Albiol i el portaveu de Vox i diputat al Congrés per Barcelona, Ignacio Garriga, també han passat per aquest local.

UCFR assegura que un cop observada l'activitat del Club Empel, queda palès que és un espai que té "l'objectiu d'organitzar i rearmar a ultradreta a Barcelona, i oferir un punt de suport als grupuscles" ultradretans.

Per aquest motiu, la plataforma farà assemblees aquest desembre per abordar-ne el tancament, i amb el teixit antifeixista de Cassoles ha decidit impulsar una campanya unitària per tancar l'espai, atès que asseguruen que permetre aquestes iniciatives posa en risc la convivència en la diversitat. ■



© Marta Trius

Solidaritat pel Nepal amb ritme a Luz de Gas

MARTA TRIUS

Solidaritzar-se i ajudar les persones pel motiu que sigui sempre és una bona opció. I si ho fem al ritme de hits ballables de tota la vida, és encara millor. Amb aquesta combinació, el passat 14 de novembre es va celebrar a la Sala Luz de Gas de Barcelona un concert solidari. La recaptació es va destinar a quatre fundacions: Vida Útil Nepal, Petit Món, Llibresolidari.org i Fundació Autisme Mas Casadevall. L'encarregat de posar la música va ser el grup Porfinviernes.

L'esforç en la venda d'entrades abans i després del concert va fer que la sala Luz de Gas estigués plena, amb un públic que es va lliurar en tot moment a cantar i ballar hits dels 80 i dels 90, animat per cançons amb molt de ritme. Les quatre fundacions tenen objectius concrets: des d'ajudar els nens del Nepal perquè puguin tenir una vida millor mitjançant l'educació, cases d'acollida al Nepal i Barcelona, ajuda a persones sense recursos gràcies a la compravenda de llibres, fins a l'atenció a persones adultes amb Trastorn de l'Espectre Autista. Totes les fundacions lluiten dia rere dia per aportar el seu granet de sorra a aquells que ho necessiten.

Porfinviernes és un grup musical que fa concerts benèfics en diferents sales, amb l'objectiu d'ajudar i solidaritzar-se amb els sectors de la societat menys privilegiats. Perquè ser solidari és una oportunitat de donar i de rebre a l'abast de tothom. ■

El Gran Recapte

EL JARDÍ

Segons informa l'AV de Sant Gervasi, Barnavasi i la Parròquia de la Bonanova, els sis establiments comercials de la Bonanova que van participar en El Gran Recapte els passats dies 22 i 23 de novembre, van aconseguir aproximadament 32.200 quilos d'aliments. Agraïen, doncs, la generositat de totes les

persones que durant aquests dos dies han pogut i volgut compartir la seva compra amb les persones més desfavorides de la nostra societat.

També es fa un agraïment especial a les 158 persones voluntàries que van decidir emprar una part del seu temps en la sensibilització i recollida de les donacions de la ciutadania, i a *El Jardí de Sant Gervasi i Sarrià*, per ajudar a fer-ne difusió. ■

Estem compromesos amb la independència, i tu?

A l'assemblea ho volem tot. Fes-te'n soci!

assemblea
SARRIÀ · SANT GERVASI

www.ssgxi.cat



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



© Districte de Sarrià - Sant Gervasi



© Núria Esteve



© Districte de Sarrià - Sant Gervasi

Consell de Barri de Vallvidrera, les Planes i el Tibidabo

EL JARDÍ

El primer Consell de Barri d'aquesta tongada al districte es va fer el 12 de novembre al Casal de Barri de Can Rectoret, on es va anunciar que el conseller del Govern encarregat d'aquesta zona del districte és Blas Navalón (PSC), veí de la zona, i on es va ratificar Ramon Farre com a vice-president del consell.

En aquest espai de participació ciutadana, el Govern del Districte, amb el regidor, Albert Batlle, va explicar les actuacions que s'han fet des de l'oficina de Collserola aquest any i que estan fetes o en curs: principalment, la clausura de pous, l'arranjament d'arbres, la recollida de restes vegetals i la millora de camins.

També va exposar que està pendent de fer-se durant novembre i desembre la desbrossada de sotabosc, l'arranjament de la plaça de la Tulipa —amb dos parterres amb tulipes metàl·liques— i de la de la plaça Major del Rectoret, reordenar la circulació i els aparcaments de Mont d'Orsà —amb un doble carril de circulació i un carril d'estacionament entre la plaça de Vallvidrera i el carrer Romaninar, així com la construcció de quatre passos de vianants elevats—. També, arreglar els aparcaments de la zona de pista poliesportiva de Mas Guimbau, així com redactar projectes pendents com el de l'Espai Masia Rectoret, on es vol fer un projecte participatiu per construir una àrea cívica amb jocs infantils als terrenys de l'antiga masia de Can Rectoret.

Mercat de Vallvidrera

Un dels punts que més interès va suscitar va ser la informació sobre el projecte de l'equipament a l'antic Mercat de Vallvidrera, del qual es va informar que les obres començaran el 7 de gener i es preveu que s'acabin el 30

de juny del 2021. Tenen una previsió de cost d'execució de 1.705.197,98 € i una superfície d'actuació de 590 metres quadrats.

Al torn de precs i preguntes dels veïns, van criticar la manca d'inversions a les Planes i als barris de muntanya en general, i van demanar un pla de mobilitat específic per les Planes i altres zones de Vallvidrera i El Tibidabo, amb la finalitat d'augmentar la connectivitat amb la resta del districte.

També van mostrar preocupació per la mala canalització i drenatge de les torrenteres, així com per la neteja, i per la seguretat vial, per la qual cosa van demanar l'aplicació de bandes rugoses en alguns carrers i més seguretat a l'entorn al col·legi Montserrat. ■

Consell de Barri de Sarrià

EL JARDÍ

El passat 13 de novembre es va celebrar el Consell de Barri de Sarrià a la Casa Orlandai, amb la presència del regidor del districte, Albert Batlle, i on es va portar a terme la renovació de la vicepresidència del Consell de Barri, que torna a ocupar la presidenta de l'Associació de Veïns de Sarrià, Eva Ceano.

La Sarrianenca, plataforma formada per 15 entitats, va reclamar al Govern del districte que cedeixi a aquestes entitats un local situat al carrer Sagrat Cor, una petició que han fet palesa en múltiples ocasions, com ara a la Festa Major de Sarrià.

Per la seva banda, l'Associació Cultural Sant Vicenç va reclamar que es faci el cens del patrimoni del barri, així com que es faci un conveni d'infraestructures per a les entitats del barri. També va reclamar un nou reglament de participació ciutadana, després que hagi estat suspès pel Tribunal Superior de Justícia de Catalunya, i que es reprengui la consulta sobre el monopoli de l'aigua.

Des de l'Associació Cultural Casa Orlandai van preguntar sobre el seguiment de les Casetes de l'Hort

de la Vila, on plantegen, a priori, un casal per a joves. Així mateix, van donar suport a la tasca que fan els membres de La Casa Buenos Aires de Vallvidrera, i van expressar preocupació per "accions feixistes" al barri, referint-se a la crema de l'Ateneu Popular de Sarrià (ja fa més d'un any), com també a unes pintades que es van fer contra el Centre Parroquial fa poc més d'un mes o bé les concentracions a plaça Artós. També van demanar que se segueixi treballant per combatre la contaminació de l'aire.

Per la seva banda, l'Associació de Veïns de Sarrià va reclamar la biblioteca —Batlle va explicar que cal esperar a fer el Pla d'Actuació del Districte i l'aprovació dels pressupostos, però que serà un projecte que es farà en aquest mandat—, així com també va reivindicar un casal per a joves, una casa de cultura popular, un skate park, pacificar el trànsit de la part alta del carrer Major de Sarrià i també del Cardenal Vives i Tutó, aquesta última una petició que també va demanar l'Associació de Veïns de Pedralbes. ■

Consell de Barri de Les Tres Torres

EL JARDÍ

El Consell de Barri de Les Tres Torres es va fer el 18 de novembre a la Biblioteca Clarà, i s'hi va anunciar l'equip de Govern del districte: la consellera de Les Tres Torres serà Cèlia Martínez Pujol (Units per Avançar); i també es va renovar la vicepresidència, que recau en Josep Mentrut, president de l'Associació de Veïns de Les Tres Torres.

Al Consell, que va comptar amb la presència del regidor del districte, Albert Batlle, es va presentar l'actuació que es vol fer en el clavegueram dels entorns de la plaça Joaquim Pena i el carrer Castellnou, amb l'objectiu de donar continuïtat en el tram malmès i també eliminar les filtracions d'aigües residuals al terreny. Aquesta actuació té un cost previst de 238.000 € amb quatre

D'esquerra a dreta: Consell de Barri de Vallvidrera, les Planes i el Tibidabo, Consell de Barri de Sarrià, i Consell de Barri de les Tres Torres

mesos d'execució prevista d'obres, i està aprovada i pendent d'exposició pública i d'un acord amb una finca afectada.

Després de les queixes expressades per la lentitud en la solució del problema, que provoca olors, sorolls i plagues de mosquits segons l'Associació de Veïns, Batlle es va comprometre a buscar mesures provisionals mentre no es pugui iniciar la canalització del clavegueram. ■

Prioritats de l'Associació de Veïns

L'Associació de Veïns de Les Tres Torres, de la mà del seu president, Lluís Tusell, va exposar els elements que considera prioritaris per aquest nou mandat, molts dels quals reivindicats en el mandat anterior. Així, van demanar la pacificació dels entorns del Mercat de Les Tres Torres per potenciar el comerç de proximitat i la vida veïnal: ampliant les voreres amb un nou pas de vianants i reubicant la zona de càrrega i descàrrega, es podria reduir el trànsit al carrer Escoles Pies.

També va demanar que es recuperi el pla d'inversió pendent per l'eliminació dels pals telefònics, i la reforma del carrer Vergós entre la plaça Artós i Via Augusta, sobre la qual es va recordar que és un projecte aprovat l'anterior mandat i que està pendent d'execució. Seguint amb l'urbanisme, es va reclamar una ampliació de voreres en general al barri i el restabliment de la connexió amb Sarrià, amb una rampa o escales a Via Augusta per connectar Sarrià i Les Tres Torres.

Així mateix, com han reivindicat múltiples ocasions els veïns de Les Tres Torres, Tusell va tornar a demanar que es faci la primera escola bressol municipal del barri al solar del carrer Dalmases 66; el Districte va aprovar aquesta petició. També van demanar l'ampliació d'horaris d'obertura de la Biblioteca Clarà tots els matins i ampliar la zona infantil del parc Ferran Casablanca, que consideren que està col·lapsada en hores punta.

Segons l'Associació de Veïns, aquest document de prioritats ja s'està negociant amb el Districte, que al seu parer ha mostrat predisposició a seguir-la. ■

SARRIÀ

Últimes sardanes de l'any

ENRIC MÓRA

El diumenge 10 de novembre es va fer l'última ballada de sardanes d'enguany, a la plaça de Sarrià. Aquesta ballada tanca la temporada sardanista al districte Sarrià – Sant Gervasi, que s'ha fet de la mà de l'Esbart Sarrià i de la Taula de Sardanes, grup de treball encarregat de desenvolupar estratègies per potenciar la nostra dansa, impulsada pel Districte.

La Cobla Baix Llobregat, com de costum, ha sigut l'encarregada d'interpretar nou peces entre les quals destacaven "El Casal de Sarrià" del compositor sarrianenc Tomàs Sagué, "Colla Vallvidrera" de Josep Coll i "La dansa dels gegants" de Montserrat Pujolar. Durant la ballada els dansaires i espectadors han pogut comprar uns números que ajuden a cobrir les despeses de l'aplec i els donen dret a participar en un



© Enric Móra

sorteig gràcies a la col·laboració d'alguns comerciants de Sarrià. A la mitja part Frederic Bou, ànima de les sardanes sarrianenques i poeta del barri, ha llegit uns versos escrits per l'ocasió d'elogi dedicats a Toni Carbó pel seu fidel compromís amb la sardana i a tots els participants, especialment la Colla de Vallvidrera que celebra el seu 75è aniversari. Amb aquest motiu l'esmentada colla ha rebut un record commemoratiu juntament amb compositora Montserrat Pujolar que es trobava present. Frederic Bou també ha tingut unes paraules de record pel compositor sarrianenc Tomàs Segué aprofitant que la seva filla assistia a l'acte. ■

Alguns comerciants col·laboren amb les Sardanes: la Pastisseria Foix amb un pastís commemoratiu, La Nina de l'artesa joier Toni Carbó amb un collaret d'uns dansaires amb plata, un menú per dues persones del Restaurant Ca la Tresa i el grup La Teca amb una caixa de verdures del mercat dominical que té lloc a la mateixa plaça.



© Districte de Sarrià – Sant Gervasi

EL TIBIDABO

El Normag protagonitza la 1a Trobada Gegantera del Tibidabo

EL JARDÍ

El Parc d'Atraccions Tibidabo ha celebrat el diumenge 17 de novembre la 1a Trobada Gegantera, una festa pròpia organitzada de manera conjunta amb l'Agrupació de Colles de Geganters de Catalunya (ACGC) i la Coordinadora de Geganters de Barcelona. D'aquesta manera, s'ha ampliat el ventall de jornades culturals que se celebren al Parc.

La jornada ha comptat amb la participació de colles de geganters

d'arreu de Catalunya, com les de El Port de Tarragona i de l'Escola Teresina Altet de Rubí, que han tingut l'oportunitat d'apropar la seva música i balls propis a tots els visitants que s'han acostat al Parc. La Colla Gegantera de Sarrià, una de les colles que hi participen, ha comptat amb la presència del Normag, el primer gegant de Catalunya amb síndrome de Down.

La Plaça del Jardí del Parc d'Atraccions del Tibidabo ha estat escenari de la plantada i posterior ball de gegants. ■

bonarea
bonarea.com

Nou Supermerc

Vallmajor, 35. PLAÇA ADRIÀ
Tel. 932 694 393



També ens trobarà a:

Pedró de la Creu, 39. SARRIÀ Tel. 932 057 509

Bigai, 4. LA BONANOVA Tel. 932 541 795

Directe del camp
Des de 1959





© Lluís "AviLlop" Morera

SARRIÀ

L'orgue sona a Sant Vicenç

JESÚS MESTRE

La parròquia de Sant Vicenç de Sarrià ja disposa d'orgue. En un acte solemne i festiu, que va omplir l'església com poques vegades s'ha vist, es va fer la benedicció del nou orgue per part de Joan Josep Omella, cardenal i bisbe de Barcelona.

L'acte va constar d'una missa solemne, celebrada per una dotzena de sacerdots que donaven suport al cardenal. Entre els oficients hi havia mossèn Manuel Valls, anterior rector, Carles Sauró, rector de la parròquia de la Bonanova i Salvador Bacardit, actual rector de Sarrià. L'orgue, tocat per diversos organistes, va tenir un protagonisme especial al llarg de la missa, també ben sostingut per les interpretacions dels cors de l'Orfeó i Dyapason, i un grup de guitarristes. I es va poder comprovar que l'orgue sonava molt i molt bé!

Al final de la missa hi va haver diversos parlaments, com el del regidor del districte, Albert Batlle, el d'Albert Blancafort, constructor de l'orgue, o la recitació d'un poema fet per a l'ocasió, per part de Frederic Bou. I finalment van ser diverses colles de Cultura Popular del barri les que van posar el punt final a l'acte: els Castellers de Sarrià van aixecar un pilar dins del temple, i la Colla Gegantera van fer una ballada de gegants davant de l'església.

El nou orgue

A finals de 2017 es va signar entre la parròquia de Sant Vicenç i el mestre orguener Albert Blancafort el contracte de construcció d'un nou orgue per a l'església parroquial: el vell orgue era inservible. Blancafort és el fundador del taller d'orgues de Collbató, Blancafort OM, i considerat un dels



© Lluís "AviLlop" Morera

millors constructors del món d'aquests instruments. La construcció de l'orgue va ser una de les primeres apostes personals de Salvador Bacardit, nomenat rector l'octubre del 2016. També s'havia fet càrrec de la restauració de les pintures murals de l'altar major, obra de Josep Obiols, malmeses per les humitats. Albert Blancafort és fillol de l'organista Montserrat Torrents, i està emparentat amb la família Romaní de Sarrià, que vivia al carrer Duquessa d'Orleans.

El concert inaugural

El diumenge 24 de novembre, l'orgue va passar una prova exigent, ja que l'interpret escollit per al concert inaugural va ser Juan de la Rubia, l'organista titular de la Basílica de la Sagrada Família, amb un ampli reconeixement internacional. Recentment, ha estat convidat a tocar l'orgue de l'abadia

A la benedicció l'orgue va sonar a la missa solemne, acompanyada de l'Orfeó Dyapason i un grup de guitarristes. Després dels parlaments, van actuar els Castellers de Sarrià i la Colla Gegantera. Dies després, va tenir lloc el concert inaugural amb Juan de la Rubia (foto superior dreta), organista titular de la Basílica de la Sagrada Família



© Ramon Ripoll Perales

de Westminster, a Londres, un honor reservat a molt pocs organistes.

De nou es va omplir església de Sant Vicenç i tothom va poder gaudir d'un concert rodó. De la Rubia va començar interpretant un *Preludi i fuga* de J. S. Bach, per seguir amb l'adaptació una coneguda cançó de bressol del segle XVI, *Une jeune fillette* de E. du Caurroy. Van seguir obres de F. Mendelssohn, J. Brahms i, en la part final del concert, uns moviments de la Simfonia núm. 5 de l'organista i compositor francès Charles-Marie Widor, per acabar amb una improvisació del mateix Juan de la Rubia.

L'orgue va passar la prova amb una nota alta. I tal com espera Blancafort, el seu constructor, va fer el primer pas per esdevenir el pont entre l'església i la gent del barri, encara que no siguin creients. El diumenge 15 de desembre, l'orgue haurà de fer un nou pas i passar una altra dura prova. Aleshores serà Montserrat Torrent, l'àvia dels organistes del país, l'encarregada de saber extreure el seu potencial. Ho estem esperant! ■

Sarrià reivindica una mobilitat sostenible a la 2a Volta Ciclista

EL JARDÍ

El temps va acompanyar, i el dissabte 23 de novembre es va poder fer la 2a Volta Ciclista a Sarrià, amb un sol esplèndid que, malgrat les baixes temperatures, va animar un centenar de veïns a pedalar per reivindicar una mobilitat més sostenible al barri i per uns camins escolars més segurs i menys contaminats. El mes de setembre, la Volta s'havia ajornat per causes meteorològiques.

La sortida va tenir lloc des de la plaça Sarrià i l'arribada va estrenar la part alta de Major de Sarrià, que ja és zona de vianants. Un recorregut d'uns quatre quilòmetres que es va pedalar tranquil·lament en un ambient festiu i sense perills. Voluntaris de l'Associació de Veïns de Sarrià i

estudiants del Grau de Conducció d'Activitats Física-esportives en el Medi Natural de l'Escola Pia Sarrià-Calassanç van garantir la seguretat dels ciclistes i el ritme de la pedalada popular perquè tot anés sobre rodes, literalment.

El seguici ciclista va recórrer alguns dels punts calents en l'àmbit de contaminació i trànsit del barri, com la cruïlla Via Augusta – passeig Bonanova, el carrer Vergós o l'avinguda Foix, on cada matí i cada tarda es concreten grans embussos de trànsit vinculats als horaris d'entrada i sortides dels col·legis. És per aquest motiu, entre d'altres, que la plataforma Sarrià Respira reivindica que Sarrià sigui una Zona Urbana d'Atmosfera Protegida (ZUAP). ■



© Lluís "AviLlop" Morera

LES TRES TORRES

Víctor Gonzalo, millor pastisser de postres de restaurant

CARME ROCAMORA

El veí de Les Tres Torres Víctor Gonzalo ha estat designat millor pastisser de postres de restaurant a la final dels V Premis TheBestDessert – Espaisucre, al Fòrum Gastronòmic Barcelona, que se celebra al recinte Montjuïc de la Fira de Barcelona.

Els xefs Jordi Cruz (Àbac ***), Jordi Roca (El Celler de Can Roca ***), Albert Adrià (Tickets *), René Frank (CODA, Berlín), Jordi Butrón i Xano Saguer (Essence by Espaisucre) han format part del jurat que ha triat els guardonats.

Gonzalo, veí de Les Tres Torres de tota la vida, treballa de xef pastisser al restaurant Àbac, també al districte, on va arribar a parar després de participar al concurs Masterchef de TVE.

Al seu perfil d'Instagram, Gonzalo ha assegurat que "mai" hauria imaginat guanyar aquest reconeixement. ■



© Fòrum Gastronòmic Barcelona

Una guia sobre J. V. Foix



EL JARDÍ

La Biblioteca Clarà, de les Tres Torres, ha editat conjuntament amb la Fundació J. V. Foix una útil i pràctica guia de recursos sobre el poeta sarrianenc. Hi ha una edició en paper i una altra de digital, que es pot descarregar des de les webs de la biblioteca i de la fundació. La guia consta de 16 pàgines i, a part de fer una breu biografia del poeta i reproduir algun dels seus versos més coneguts, indica quines obra del poeta hi ha disponibles a la xarxa de biblioteques públiques, així com una àmplia selecció d'estudis sobre el poeta i la seva obra i la relació de poemes recitats i musicats per diversos artistes. Una guia molt útil per les persones interessades amb J. V. Foix.

LES TRES TORRES

Christmas MARKET

Dissabte
14 desembre

Pça Joaquim Pena
de 10:30h a 20h

Moda | Joies | Gastro | Nadales | Tallers infantils | Joguines | Deco



@lestrestorres



VeinsLesTresTorres



@AAVVTresTorres



lestrestorresmarket@gmail.com



MOSSOS D'ESQUADRA

Seguretat durant les festes de Nadal



XAVIER BONED

Ens apropem a les festes de Nadal, temps de retrobament de les famílies, amb augment de la mobilitat i de compres diverses. Com és habitual,

amb l'arribada de l'època nadalenca, la policia de la Generalitat-Mossos d'Esquadra (PG-ME), la Guàrdia Urbana de Barcelona i la resta de policies locals activen dispositius per reforçar la presència policial en aquelles zones de més activitat comercial a les ciutats i els pobles.

Al districte de Sarrià – Sant Gervasi, Mossos i Guàrdia Urbana seguiran fent dispositius conjunts de prevenció i seguretat als principals eixos comercials. També es faran controls d'alcoholèmia i drogues al voltant de les zones d'oci nocturn.

Des de l'Oficina de Relacions amb la Comunitat de Mossos d'Esquadra del Districte, contactarem amb les associacions de comerciants, el gremi d'hotelers i amb els col·lectius de persones grans per oferir-los consells de seguretat i assessorament personalitzat. És una gestió que fem des de fa molts anys i que ens acosta al teixit social seguint el model de proximitat que tant hem treballat, treballem i seguirem treballant.

Cal estar atents, però, i no oblidar que continua actiu el 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 prevenir l'activitat terrorista, amb l'objectiu de garantir al màxim la seguretat de la ciutadania. En aquest sentit, us animem a no abaixar la guàrdia i a trucar al 112 si detecteu situacions, vehicles o persones que puguin causar inseguretat.

La seguretat de la ciutadania, 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 quatre àmbits d'actuació: el món econòmic, la convivència, la seguretat en la via pública i la seguretat en la mobilitat de les persones i béns.

Recordeu alguns 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 sempre ben tancada la caixa forta, en cas que en tingueu
 - 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 webs i llocs segurs, demanant el tiquet o factura de compra
 - Si heu de viatjar en cotxe, feu una revisió del vehicle i porteu el material adequat
 - Truqueu al 112 si detecteu persones que causen inseguretat
 - Si sou víctimes d'un delictes, heu de denunciar-ho a la Policia
- Bones festes i bon 2020! ■

ENERGIA DELS EDIFICIS

El desenvolupament tecnològic i la salut



GLÒRIA VILALTA

És la salut i el nostre benestar una prioritat?

Les empreses o l'economia no tenen a priori la salut com a prioritat. I nosaltres?

Comentem sovint amb altres terapeutes que tenim molt assimilat que hem de fer un manteniment de la caldera de gas, del cotxe, de

la casa en general o del jardí, i en canvi no acostumem a prioritzar el manteniment del nostre benestar físic i emocional. En lloc d'això, esperem a estar malalts o en crisi. El deure dels metges ayurvèdics hindús era mantenir les persones en la salut. Per tant, si es posaven malaltes, no pagaven el metge.

Amb aquesta filosofia, en lloc de negar o posar en dubte els efectes nocius d'alguns avenços tecnològics com tota la connexió sense fils (cada vegada més intensa i més freqüent), seria millor mirar d'evitar-los o de reduir-los al màxim per prevenir un mal futur. Que no hàgim de penedir-nos d'aquí a 10-20 anys de la introducció del 5G, per exemple.

Si se'n permet la introducció, és que està sota el límit legal. De tota manera, una cosa és el límit legal i una altra el que és saludable o convenient. Els límits legals estan massa sovint relacionats amb els interessos econòmics. Per posar un exemple en un altre camp, els límits permesos d'emissió de CO₂ varien considerablement, i qui es passa només cal que pagui una multa. És lògic i acceptable?

Tornant al cas de la contaminació electromagnètica: si a més a més no hi ha acord o directrius fermes sobre el límits acceptables per la salut, ens trobem que cada país té límits diferents. El Decret Català 148/2001 del 29 de maig d'ordenació ambiental de les estacions de telefonia mòbil, incrementa la protecció de la salut reduint els nivells de referència a 2.000.000µW/m² per les freqüències entre 10Mhz i 300Ghz, la meitat del que està previst en la normativa estatal, que és 4.000 vegades més de la recomanada pel Parlament Europeu l'any 2008. L'estudi de l'organització Bioinitiative recomana un màxim de 1.000 µW/m² a l'exterior, i a Salzburg es demana un màxim de 10 µW/m².

Els límits existents actualment en aquest país són saludables? De la mateixa manera que continuem amb la utilització d'energia no renovable pels interessos econòmics i polítics (som un país que podríem viure només amb aquesta energia), també podríem tenir uns límits molt més saludables si realment la salut estigués per sobre dels interessos econòmics. La progressiva instal·lació del 5G i de tota la tecnologia sense fils, és un altre exemple d'economia per sobre de les persones i del planeta. Perquè el 5G no només ens afectarà a nosaltres, també afecta els insectes, als animals i a les plantes. I què podem fer? Actuar: exigir més estudis previs abans de la seva implantació (com ha fet Brussel·les) i auto responsabilitzar-nos de la nostra salut i tenir cura de nosaltres mentre estem sans, per exemple limitant la nostra exposició als camps electromagnètics. Millor prevenir que curar! ■

GLÒRIA VILALTA I GRAU ÉS ENGINYERA ESPECIALISTA EN MEDICINA DE L'HÀBITAT, FENG SHUI I BENESTAR PERSONAL

ARQUITECTURA

Una església rodona a Barcelona



JAUME DE OLEZA

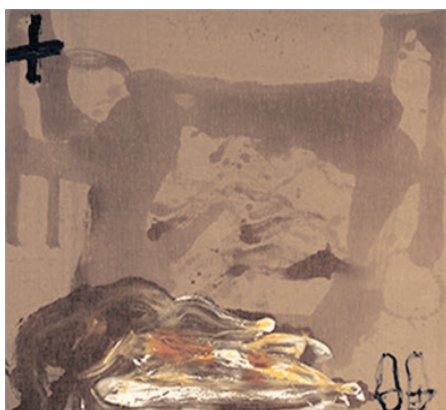
A la plaça Sant Gregori Taumaturg es troba l'església que dona nom a la plaça. Una construcció que ocupa gairebé la totalitat de l'espai central de la plaça, i se la coneix popularment com *l'església rodona*. El projecte va ser fet per l'arquitecte Bartomeu Llongueras Gai, i

es va començar a construir el 1954. Originàriament va ser un disseny d'església molt ambiciós, amb quatre campanars de gran alçada i una volta central de major dimensió que l'actual. No obstant això, les obres van estar molts anys parades i no va ser fins a 1993 quan l'arquitecte Jordi Bonet i Armengol, l'arquitecte encarregat de les obres de la Sagrada Família, es va fer càrrec de la seva construcció simplificant el projecte de Llongueras. El temple va ser inaugurat el 1995 per Gregorio Modrego, cardenal de Barcelona.

Sant Gregori Taumaturg va ser un bisbe del segle III, considerat pels seus escrits com un pilar fonamental de l'església catòlica. El temple té en conjunt un aire clàssic: només cal veure l'entrada i el porxo sustentat per quatre columnes de capitell jònic i el frontó superior. La planta circular prové de les esglésies dels templers, un model basat en l'església del Sant Sepulcre de Jerusalem, però en aquest cas, l'ordenament urbanístic i la seva ubicació també van contribuir al disseny circular. El temple està presidit per una gran cúpula, formada per vuit files de cassetons que van decreixent a mesura que arriben a un gran òcul central que, a manera de llanterna, il·lumina el temple amb els seus finestrals.



Subhasta d'Art i Col·leccionisme



Art contemporani - Pintura antiga i del s. XIX - Escultura - Joies - Relotges



Vintage - Vins de col·lecció - Obra gràfica - Arts decoratives - Disseny

Obtingui la màxima rendibilitat amb el millor assessorament



Valoracions gratuïtes



Assessorament col·leccions



Compra directa



Gestió d'herències



Visites a domicili



Màxima discreció

Punts de contacte a Barcelona

A Sarrià: Cardenal Vives i Tutó, 62 Sr. Toni Carbó

Tel. 669 928 566 | 93 459 43 38

Central: Aragó, 346 | Tel. 93 246 32 41

antonicarbo@gmail.com | tasaciones@setdart.com | www.setdart.com

COMUNICACIÓ

Experiències que inspiren



MARTA ROYO

Fa unes setmanes vaig tenir el goig de participar a la jornada de treball 'Impulse Meeting'. Una jornada organitzada pels Hotels Campanile, de la cadena Louvre Hotels, dirigida a un grup d'estudiants del darrer any del Màster de Direcció Hotelera i Restauració (CETT), adscrit a la UB. La idea de Campanile era crear una jornada que fos molt interactiva amb els estudiants, que no deixen de ser el futur talent del nostre país. Estudiants ben preparats per a un país pròsper.

Estar amb ells i connectar-hi en primera persona. Saber què pensen, quines són les seves necessitats i què volen fer quan siguin grans... Ells encara poden fer servir aquesta frase tan preuada. A canvi, els estudiants es nodrien d'una sessió de *coaching* laboral amb pistes sobre com gestionar el seu futur, una xerrada que vaig impartir jo de *personal branding*, un taller on descobrir les seves emocions a través del mètode *speed dating* i uns sensors per treure conclusions i possibilitats de futur professional (unes pràctiques remunerades).

La jornada va ser rodona, per a Campanile, per als estudiants, per al CETT i, naturalment, per a mi mateixa. Era, en definitiva, aquell altre sintagma que ara està tan de moda: un *win-win*.

Si bé ells es van endur eines per al seu futur, jo em vaig endur una cosa que no té preu: la gran satisfacció d'haver aportat el meu petit gra de sorra a inspirar un grup de joves que encara anaven força perduts en temes d'imatge i comunicació. Tant els que volen crear el seu

propi projecte com els que volen treballar per compte d'altri. Tots van quedar convençuts de la importància de tenir una marca personal creada de base. Després d'impartir la meua xerrada, vaig tenir la sort de participar en el taller *speed dating*, també amb els estudiants, on vaig poder conèixer de primera mà quines aspiracions tenien (la majoria, d'altres països, ho havien deixat tot per venir a estudiar a Barcelona). En aquest taller portaven un sensor, i van poder descobrir quines emocions transmetien quan parlaven del seu futur professional: por, emoció, assertivitat, coratge, amabilitat...

La jornada fou un èxit en tots els sentits, i aquí compar-teixo els 5 motius principals que hi van contribuir:

- La jornada tenia un nom i un concepte creatius. No hauria estat el mateix convidar uns estudiants per correu electrònic amb quatre frases dient-los que el dia 12 podien participar a unes jornades per conèixer habilitats per al seu futur professional, que dissenyar una campanya amb un nom, **Impulse Meeting**, i un eslògan, **and decide your own future**, amb una imatge, i que ells rebessin tot això al correu en un únic impacte visual. La importància de la marca, de la campanya i del disseny gràfic.
- Un equip potent, amb passió i molt implicat en el projecte. Un acte que es va treballar durant més de dos mesos perquè no hi faltés cap detall. Es van seleccionar curosament els ponents, la sala, els elements de comunicació, el càterin, però també els missatges clau que calia comunicar en cada moment per no sortir del discurs de la marca mare, en aquest cas, Campanile Hotels, de la cadena Louvre Hotels.



- Uns estudiants que van fer molt bé el paper de clients. Quan tens l'audiència motivada, tot és més fàcil. Els estudiants tenien molt interès a rebre inputs que els poguessin ser útils durant els estudis del màster per dedicar-se en cos i ànima a treballar, un cop acabat el projecte.
- Un magnífic espai amb unes instal·lacions estupendes. El CETT és el centre universitari de referència en Turisme, Hosteleria i Gastronomia. Un centre amb clara vocació internacional, amb un model de coneixement basat en el rigor i la innovació. El CETT són connexions, i, amb nosaltres, ho van aconseguir!
- I, per què no dir-ho, tant la xerrada de **personal branding** com l'*speed dating* monitoritzat, com apuntava al principi, van ser dos trets diferencials per mantenir els alumnes interessats. Parlar de marques i parlar d'emocions, dos dels estàndards que actualment mouen el món. L'alumne d'avui, treballador del futur, ha de descobrir quin és el seu valor diferencial i convertir-lo en la seva proposta de valor (sense diferenciació no hi ha interès). I tot això, amb una bona gestió de les seves emocions: amb assertivitat, coratge, fermesa i... amb un somriure als llavis.

Gràcies, Campanile Hotels; gràcies, CETT, per la magnífica experiència viscuda.. ■

MARTA ROYO ESPINET ÉS LA CEO DE MOSAIKING COMUNICACIÓ

ENERGIES RENOVABLES

L'IPCC, la Cassandra del canvi climàtic



ALBERT LLOBET

Potser heu sentit parlar darrerament dels informes sobre el canvi climàtic d'un organisme anomenat IPCC, acrònim anglès de «Grup Intergovernamental sobre el Canvi Climàtic». Les seves publicacions són citades freqüentment pels mitjans com la veu dels científics

en relació amb el canvi climàtic.

L'IPCC va ser creat el 1988 per l'Organització Meteorològica Mundial, i el Programa Ambiental de Nacions Unides, amb seu a Ginebra, i va ser ratificat per l'Assemblea General. L'objectiu de l'IPCC és de ser un pont entre la comunitat científica i els legisladors, així com generar diàleg i consens en el pla internacional.

L'IPCC produeix informes amb informació científica, tècnica i socioeconòmica rellevant per entendre la base científica, els riscos i les opcions que tenim per prevenir el canvi climàtic i adaptar-nos-hi. Aquests informes són una de les contribucions fonamentals

en la definició de polítiques i acords internacionals. Per exemple, l'acord de París del 2015 o la declaració de «situació d'emergència climàtica» del Parlament de Catalunya d'aquest any.

Els científics que treballen per al grup provenen de més de 195 països, i molts ho fan de forma voluntària. L'IPCC no genera coneixement nou, sinó que avalua la bibliografia publicada per la comunitat científica i n'extreu les principals conclusions que publica als seus informes. Un dels més importants és el «Resum per a legisladors», informe on es resumeixen les seves recomanacions sobre polítiques ambientals. Per ara han publicat cinc rondes d'informes i estan treballant en la sisena, que es presentarà l'any 2022.

Amb els anys, el to de les seves conclusions ha anat canviant. El primer informe, del 1990, afirmava que les emissions d'origen humà de gasos d'efecte hivernacle afectaven les concentracions a l'atmosfera. Tanmateix, no es podia afirmar un efecte en la temperatura que provoqués un canvi de clima que no s'hauria produït sense influència humana. El 2007 s'afirmava que, amb un 90 % de probabilitat, l'augment de temperatura era causat per les emissions d'origen humà, i es feia

referència a un increment de l'impacte a la societat per la pujada del nivell del mar i per un increment de la freqüència i la intensitat d'episodis meteorològics extrems. El 2013, la probabilitat va pujar a un 95 %, i ja no es pot parlar d'evitar el canvi climàtic sinó de mitigar-lo i de trobar mecanismes per adaptar-nos als canvis causats.

La contundència dels informes de l'IPCC no evita que figures polítiques molt poderoses, com Donald Trump, segueixin negant el canvi climàtic. No evita, tampoc, que les polítiques definides per dirigents que declaren l'emergència climàtica quedin molt lluny del que demana l'IPCC als seus informes. Aquesta resistència a adoptar mesures dràstiques per reduir els efectes del canvi climàtic, causada probablement per raons ideològiques i per conflictes d'interessos, ens pot costar molt cara, si no a nosaltres, a les generacions posteriors.

Príam no va escoltar Cassandra i Troia va acabar destruïda. Esperem que els nostres dirigents escoltin l'IPCC abans que sigui massa tard. El món no es destruirà, però s'hi causarà molt de patiment i moltes espècies animals desapareixeran per sempre. ■

**Panchito**

Celebra con nosotros
tu reunión navideña
de empresa



Pide presupuesto en
info@panchito.com
o en los teléfonos



c/ Vico 28, 08021, Barcelona
teléfono: 93 202 17 13

c/Amigó 57, 08021, Barcelona
teléfono: 93 202 21 31

Anímate a visitarnos

www.panchito.com
[@panchito_oficial](#)

**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

  registre d'agents immobiliàries
de Catalunya aicat 6874

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

**Pâtisserie MUNTANER**
JOSE LUIS MARQUÉS CEBOLLADA NIF: 46230377D
Muntaner, 492
Tel. 93 - 211 07 22 BARCELONA - 08022

**MUNTANER**
JOSE LUIS MARQUÉS CEBOLLADA NIF: 46230377D
Muntaner, 492
Tel. 93 - 211 07 22 BARCELONA - 08022

KRAMBUS
el millor restaurant de crêpes de Barcelona

 sense gluten!!

**Delivery
&
Take away**

tf. 932.008.597 www.krampuscrepes.com c.Saragossa, 89

**Spica**
JOIERIA I RELLOTGERIA

**Joieria
Relotgeria
Joies d'autor
Diamants
Taller de reparació de rellotges i joies**



Via Augusta, 124
(Plaça Molina)
08006 Barcelona
Tf. 93 488 66 41
www.joyeriaspica.com



**US DESITGEM
UNES BONES FESTES
DE NADAL**



El Jardí
PREMSA LOCAL · SCCL

ANDREU MAS-COLELL: “Espero que ningú a l'Ajuntament s'oblidi del Tramvia Blau”



© Núria Torrents

L'exconseller d'Economia i Empresa Andreu Mas-Colell (75 anys) ens rep a casa seva, al carrer Balmes, amb un posat còmode de divendres a la tarda: mitjons, coca-cola en mà i un bolígraf Bic a la butxaca de la camisa. Estem a tocar de la plaça Kennedy, just al límit entre el Putxet i la Bonanova, on aviat farà 25 anys que resideix aquest economista i actual president del patronat del Barcelona Institute of Science and Technology (BIST). També és catedràtic emèrit de la Universitat Pompeu Fabra. La fotògrafa Núria Torrents i jo mateix passem en una saleta petita on farem l'entrevista entre llibres i un sofà.

SERGI ALEMANY

Un quart de segle després, té sentiment de pertinença al barri?
Soc nascut i criat al barri de Sant Antoni, tot i que la meua mare hauria preferit viure a Sarrià o Sant Gervasi. Si ara ella visqués, observaria que el seu fill viu a Sant Gervasi però també que Sant Antoni està de moda. Ho dic per relativitzar la importància entre barris. Jo em sento molt barceloní.

Què valora del barri?

Gaudir de vida comercial al voltant de casa. El carrer Craywinckel, el Mercat de Sant Gervasi... És una zona ben comunicada, amb botigues i zones verdes com els jardins de la Tamarita. Un bon barri per viure. No és homogeni i transversal però tampoc és exclusiu d'un segment social. Ah, i el Tramvia Blau! Espero que torni malgrat pot haver-hi algú a l'Ajuntament a qui si ningú l'hi reclama, se n'oblidi.

A Sarrià sembla que s'han oblidat d'una biblioteca...

En general, a la ciutat de Barcelona el Pla de Biblioteques ha estat esplèndid i ara cal que culmini. Als meus amics de Sarrià no crec que els molesti si dic que no m'importa que sigui l'últim barri a tenir biblioteca, però que hi sigui.

És l'exemple d'un polític que no està en cap consell d'administració.

Estic en uns quants patronats de fundacions. És una posició no remunerada però hi dedico temps perquè m'agrada. Un d'ells és el Barcelona Institute of Science and Technology. És bo que la gent sàpiga que Catalunya destaca en el camp de la recerca. El Barça i la Sagrada Família són més coneguts però m'atreveixo a dir que la diferència no és tan gran.

Hem de patir per una nova crisi econòmica?

No hi ha raons per pensar que ve un alentiment de l'economia com el del 2007. La incertesa més gran que tenim ara és saber què passarà als Estats Units amb Trump. A Europa, Alemanya no ha entrat en recessió i va millor del que podíem pensar ara fa sis mesos.

Com viu la investigació de la Guàrdia Civil sobre la hisenda catalana?

Amb un gran sentiment de solidaritat cap a Lluís Salvadó o Josep Maria Jové. El que s'ha intentat fer sempre amb la hisenda catalana és tenir a punt la màquina més potent i eficaç que es podia tenir, dins de la normativa legal. Enlloc ningú diu que la hisenda pública catalana hagi de ser un carro de cavalls. Em sorprèn que la Guàrdia Civil torni a ser un actor polític important a Espanya quaranta anys després.

Forma part d'un nombrós grup de personalitats que ha signat un manifest per una "sortida política" al conflicte entre Catalunya i Espanya.

És un manifest de mínims però va en la direcció que crec que convé en aquests moments. Soc una persona força pragmàtica, i entenc que la reivindicació d'un referèndum ja ha passat. En canvi, sí que hi ha drets bàsics als quals no es pot renunciar. Crec que ens convé distensió i tenir un clima calmat.

La figura d'un relator serà clau per mirar d'aconseguir un referèndum acordat amb l'Estat?

Si convertim el referèndum en el tema principal de la negociació més immediata, això fracassarà. En els mesos que venen el PSOE no dirà sí a un referèndum. Tampoc hi haurà una normalització llarga de la vida política catalana sense una consulta, que no sé quina serà.

Com ha viscut els aldarulls post-sentència?

Soc partidari de les protestes massives i ordenades, com les Marxes per la Llibertat. No comparteixo que siguin convenientes les protestes *in promptu* convocades de manera anònima, ni tampoc els talls de frontera.

“És bo que la gent sàpiga que Catalunya destaca en el camp de la recerca”

“Si convertim el referèndum en el tema principal de la negociació més immediata, això fracassarà”

“Alemanya ens farà més cas si anem amb el liri a la mà, que no amb un misto o una pedra”

Tsunami Democràtic tampoc li agrada?

No. Encara que en valoro la voluntat d'evitar situacions que puguin aparentar violència. Quan es bloqueja l'aeroport de Barcelona ens estem fent mal a nosaltres mateixos i no posem cap pressió sobre el govern de Madrid. Tallar carreteres i cremar contenidors no causa admiració mundial. Crec en les protestes en què no es trepitja el peu de ningú.

Això no és anar 'anar amb el liri a la mà'?

Alemanya ens farà més cas si anem amb el liri a la mà, que no amb un misto o una pedra. No s'ha de minimitzar el valor tàctic d'anar amb el liri a la mà.

Què va ser el millor de ser conseller?

El repte era molt estimulant. M'agradaria pensar que amb el meu equip d'Economia vam contribuir perquè la situació no fos pitjor del que hauria pogut ser.

I el pitjor?

L'estiu del 2012, amb l'euro en perill. A la Generalitat necessitàvem diners per pagar nòmines i factures i el govern central del PP no volia encarar la crisi en cooperació amb les comunitats autònomes.

Es va sentir mai castigat de manera injusta?

La política és difícil d'assimilar. Moltes vegades saps que algú et critica sense gaire raó i això al principi em feia molta mandra. Entendre que la cosa no va de lògica sinó de superficialitat intel·lectual. Criticar l'altre amb allò que saps que pot repercutir de manera més vistosa de cara enfora. Després, jo també ho feia.

Si li pregunto per Artur Mas?

Tindrà un paper molt important. Ara mateix manté la xarxa de Junts per Catalunya per evitar que aquest segment exploti. Si un cop passada la seva inhabilitació podrà jugar un paper més prominent, ja ho veurem. El més lògic és pensar que anirà sortint una nova generació de polítics. El conec prou bé per pensar que no farà servir els colzes per mantenir-se a primera línia.

Què li sembla l'anunci de la rebaixa del 30 % en taxes universitàries?

Ho veig com un moviment per facilitar que els comuns votin els pressupostos. Ho entenc perquè la política és així, i no puc dir que jo mai hauria fet una transacció com aquesta. Fer una rebaixa lineal no condicionada a les possibilitats de pagament de cadascú, és un regal a la classe mitjana. Per a les famílies que no s'ho poden pagar, zero matrícula i beques salari. Penso que els que poden pagar subvencionen els que no poden fer-ho.

Com a catedràtic, defensa que tothom passi per la universitat?

No, però tampoc soc minimalista respecte a la universitat. Les ciutats del món on hi ha més innovació tecnològica són aquelles en les quals hi ha més titulats universitaris.

La formació professional és igual de vàlida?

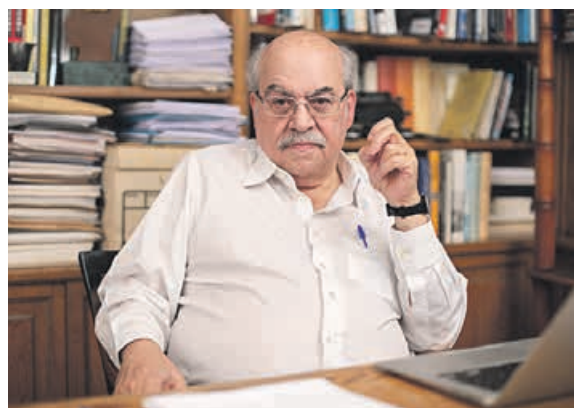
Sí, perquè també arriba al grau superior. En general, com més educada tinguem la població i des de més aviat, millor. Els països d'èxit tenen una població molt educada.

No té compte de Twitter.

No. Si hi ha una piulada espectacular, compto que ja m'arribarà. Deu ser pervers esperar que la gent et reaccioni.

Alguna recomanació a la vida?

Que està bé tenir sempre un projecte entre mans. I si pot ser, dos o tres. ■



© Núria Torrents

“Artur Mas no farà servir els colzes per mantenir-se a primera línia”

“No tinc Twitter. Si hi ha una piulada espectacular, compto que ja m'arribarà”

Vengui o compri el seu habitatge amb total garantia

Les millors condicions de la mà d'autèntics professionals
Vingui a veure'ns. L'informarem de com fer-ho!



Ref. 819. Pis a Les Corts, amb terrassa i plaça d'aparcament. 1 dormitori, 56 m². PVP 397.000 €



Ref. 830. Casa de poble a El Masnou centre. Terrassa, 4 dormitoris i pàrquing. 226 m². PVP 479.000 €



Ref. 955. Casa a Sitges - Vallpineda. Excepcionals vistes i acabats. 5 dormitoris. 650 m². PVP 2.100.000 €



Ref. 990. Pis a Sant Gervasi - El Farró. Amb reforma de luxe. Terrassa. 3 dormitoris. 165 m². PVP 645.000€



Ref. 1099. Casa en venda a Vallvidrera. Terrassa, piscina i garatge. 5 dormitoris, 422 m². PVP 940.000 €



Ref. 845. Projecte de Casa de Disseny de nova construcció a Matadepera. Prestigiós Gabinet d'Arquitectura. PVP 935.000 €



BARCELONA
QUALITY
PROPERTIES

</

JxCat recupera la victòria a Sarrià – Sant Gervasi el 10-N i el PP queda segon

Vox treu el millor resultat de Barcelona al districte

CARME ROCAMORA

JxCat ha guanyat al districte en les eleccions generals del 10-N. Tot i que a les passades del 28 d'abril ERC els va arrabassar la històrica victòria per 298 vots, aquest cop els republicans han quedat tercers al districte i l'equip de Laura Borràs ha guanyat amb 16.536 vots, que suposen el 19,95 %.

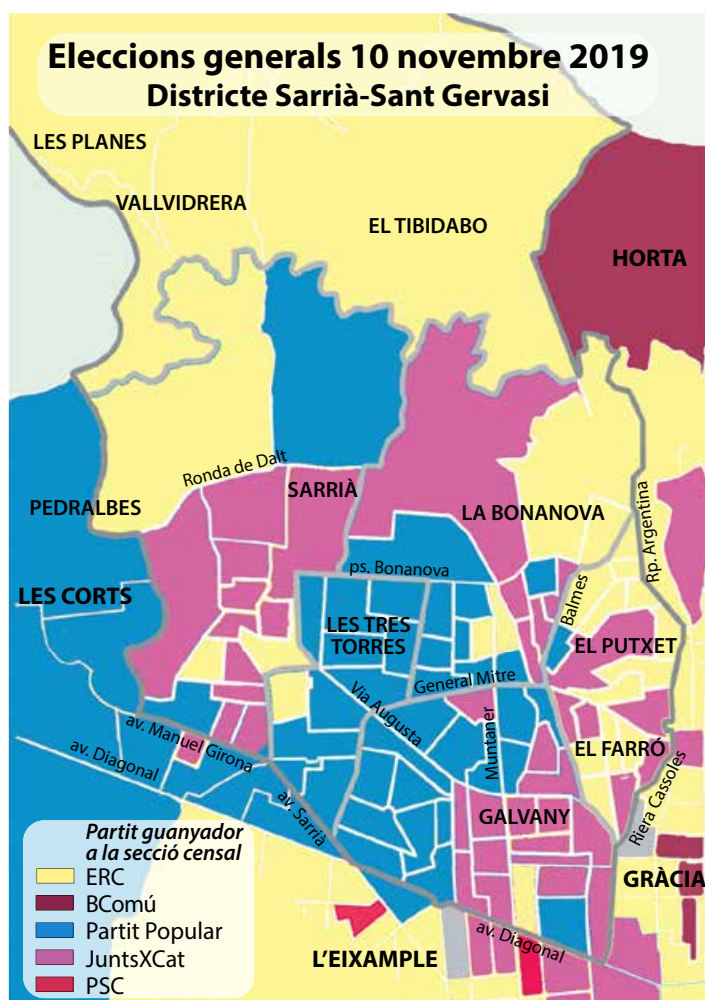
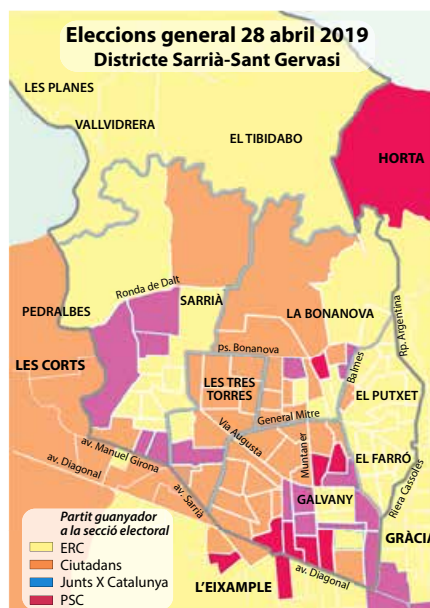
Una altra notable recuperació ha estat del Partit Popular, que ha tret el seu millor resultat barceloní a Sarrià – Sant Gervasi, tot quedant en segona posició amb 15.202 vots,

que suposen un 18,34 %, mentre que a tot Barcelona ha quedat com cinquena força. Els populars, a les eleccions del 28 d'abril van quedar en cinquena posició amb el 10,10 % del suport.

El tercer lloc ha estat per a ERC amb el 16,93 % del suport, mentre que en les últimes eleccions va ser per a Cs, però el partit d'Albert Rivera aquest cop ha quedat en setena posició a Sarrià – Sant Gervasi. Per darrere fins i tot de Vox, que al districte ha rebut el recolzament de 6.573 persones, que són 7,93 % dels

vots, i han obtingut a Sarrià – Sant Gervasi el suport més ampli de tot Barcelona.

Pel que fa a la resta de partits, el PSC ha quedat en quarta posició igual que el 28 d'abril. En Comú Podem en cinquena amb el 8,08 % del suport —el 28 d'abril va quedar en sisena amb el 7,95 % del suport—, i la CUP en vuitena, tot i que ha obtingut el suport del 4,96 % de la població de Sarrià – Sant Gervasi, tot doblant el resultat que van treure a les eleccions municipals, amb un 2,4 % del suport.



La comparació dels mapes electorals per seccions censals del 28A i del 10N mostren com a qüestió més destacada l'enfonsament de Cs. Els taronges a l'abril eren la força predominant a les Tres Torres, la Bonanova i Galvany, i el primer partit a

FARMÀCIA MONTSE ROS

Especialitzada en
Medicina natural
i Homeopatia

Professionals en qui confiar
les seves necessitats
i oberts als seus dubtes

c/ Oriol Mestres, 1
93 203 02 43

Encàrrecs i consultes: [674 62 30 70](https://www.whatsapp.com/channel/00299100000000000000)
o farmaciamontseros@gmail.com



La teva botiga de bicicletes a Sarrià

Bicicletes • Bicicletes elèctriques • Taller de reparacions
Revisions • Pàrquing 24 hores x 365 dies • Accessoris

Vestíbul Estació de Sarrià (Ferrocarriils) • Tel. 93 280 48 49

[f](#) [@biciestacio](#)

www.biciestaciobcn.com



Obrador artesanal especialitzat en Cheesecakes i Carrot Cakes

Cornet i Mas, 53 (Sarrià)
690 77 90 88

info@chisandkeik.com
www.chisandkeik.com

Noves aplicacions per connectar-se entre veïns

Les aplicacions 'Nextdoor' i '¿Tienes sal?', aparegudes ara fa poc més d'un any, apleguen cada cop més veïns dels nostres barris

MARTA TRIUS, JUANJO COMPAIRÉ

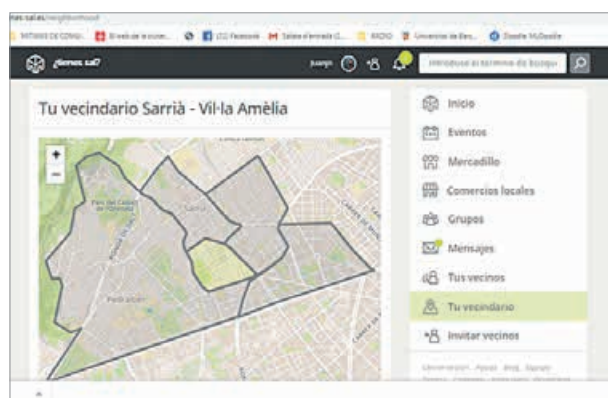
Sembla evident que la vida actual ens porta a l'aïllament. Sovint desconeixem el nom o fins i tot el pis on viuen els nostres veïns amb qui compartim l'ascensor. I tanmateix, sentim una necessitat de recuperar aquella relació de veïnatge de quan abans passàvem al pis del costat a demanar un bri de sal o un trepant.

Per atendre aquest costum, recentment han aparegut 'apps' (aplicacions) que fan servir l'espai virtual per recuperar aquesta relació de veïnatge que semblava perduda. Ens fixarem en dues de les que tenen més seguiment als nostres barris: 'Nextdoor' i '¿Tienes sal?'

'Nextdoor'

'Nextdoor' té els orígens el 2010 als EUA i va arribar a Espanya el setembre de 2018. En un any, el seu creixement ha estat més gran que el que va tenir al seu país d'origen: va superar totes les expectatives. Les dades són molt clares: des del segon mes a Catalunya van aconseguir estar presents a tots els barris de la ciutat comtal (més de 650 veïnats) i avui està també present a la major part de l'Àrea Metropolitana. La responsable de l'app a Espanya, Joana Caminal, ens explica que un dels barris més actius és el casc antic Sarrià, amb un grup de prop de 500 veïns.

A diferència d'altres 'apps' que connecten veïns, 'Nextdoor' té com a objectiu estrènyer les relacions entre els veïns i millorar



Pantalla de la pàgina web '¿Tienes sal?'

Una de les preocupacions és el respecte a la privacitat

La xarxa compleix diferents funcions: hi ha un "mercadillo", on es poden vendre, comprar o intercanviar objectes (un dels seus objectius declarats és evitar el malbaratament). També permet la formació de grups al voltant d'un objectiu (a Sarrià hi ha un grup de fotografia, per exemple). Però, sobretot, permet entrar en contacte a través de missatges personals amb els veïns del costat de casa. També accedir al llistat de comerços locals i organitzacions de la zona. Finalment, permet oferir serveis (gratuits o remunerats) a escala de barri. Per contra, la secció d'esdeveniments (almenys a la zona de Sarrià i Turó) no té gaire resposta per ara.

Recentment, la xarxa disposa d'una versió en llengua catalana, accessible tan sols, però, a través de dispositius iOS i Android. Tot i així, hem comprovat que l'ús del català en aquesta xarxa és molt minoritari.

Aida, veïna de Barcelona, afirma "Gracias a esta aplicación hemos creado un grupo de vecinos super chulo. Organizamos la primera cena y algunos han conectado super bien y ya han organizado salidas para patinar, quedadas para tomar cervezas, ir al teatro, al cine, con los niños al carnaval..."

Serviran aquestes noves aplicacions per fer créixer el sentiment comunitari entre la gent dels nostres barris? L'experiència fins ara en aquest sentit és curta, però esperançadora. ■



Veïnes d'excursió al Tibidabo (@¿Tienes sal?)

¿DOLOR DE ESPALDA?

QUEREMOS OFRECERTE SOLUCIONES EFECTIVAS

VEN A CONOCERNOS

EQUILIBRIUM
CENTRE QUIROPRACTIC

DESCUBRE LO BIEN QUE TE SENTIRÁS

Calle Castanyer 4, 08022 Barcelona
+34 933 28 33 82

equilibriumquiropactic.es

El jardí de la Torre Amat

M. JOSEP TORT

La torre Amat està situada al centre històric de Sarrià, al carrer de la Duquesa d'Orleans. Antigament s'anomenava carrer de la Pau i posteriorment dels Senyors pel fet que hi estiuaven algunes famílies benestants de Barcelona, que van instal·lar-s'hi definitivament quan va arribar el ferrocarril a Sarrià.

El jardí d'aquesta casa senyorial ha canviat de fisonomia en el decurs del temps a causa de les diferents necessitats generacionals de la nissaga familiar. En els inicis devia tenir un disseny més ornamentat que s'ajustava a un estil més classicista. Tenia un brollador central i un seguit de camins geomètrics que dibuixaven racons entranyables com els que encara perduren en el jardí contigu a la façana posterior de la casa.

La torre Amat (1878) és un palauet modernista que amaga molts secrets de la Barcelona de finals del segle XIX i principis del XX. Reviu la història de la burgesia catalana d'aquell període tan intens i convuls en plena revolució industrial. Eren famílies emprenedores que van endegar projectes ambiciosos que situaren Catalunya en el mapa de l'Europa del progrés tecnològic. El marquès de Foronda, director de la companyia de tramvies de Barcelona i comissari de l'Exposició Internacional de 1929, hi va viure molts anys. Després la va comprar la família Amat, que la llogà durant 10 anys a Ladislao Kubala. Cap als anys 1960, l'àvia Amat, Anna Quintana, va muntar una guarderia que va acollir nens del barri durant 40 anys i, fa poc, els seus nets van remodelar la torre per fer-hi esdeveniments diversos, com ara actes d'empreses, festes privades, aniversaris i casaments. Un llibre recent, *El carrer dels senyors*, de Carlos Romaní, explica molts detalls de la vida d'aquestes famílies.



Abans d'entrar a la casa senyorial, trobem un parell de parterres enjardinats que alberguen un exemplar impressionant de Cica (*Cyca revoluta*) i un jove avet. En endinsar-nos a l'edifici, se'ns descobreix un ampli i elegant passadís que culmina en una tribuna semicircular, des d'on s'albira un ampli jardí situat a un pla inferior i, més enllà, el conjunt arquitectònic de cal Ponsic.

El jardí

El jardí té una superfície aproximada d'uns 500 m² i s'hi accedeix per dues escales de ferro forjat que davallen al voltant de la tribuna fins a arribar a una primera terrassa

enjardinada. Des d'aquí, una escalinata condueix al jardí gran. Aquest petit jardí que s'estén a banda i banda de les escales conserva el glamur i l'essència d'aquells jardins clàssics i romàntics en els quals la vegetació, distribuïda en parterres regulars, es mostra un xic assilvestrada. La presència d'elements decoratius es fa palesa amb les extraordinàries peces ceràmiques de terracota vidriada, que encara es mantenen.

En aquest petit jardí es dibuixen espais per a la reflexió i la tertúlia i racons ombrejats per sufocar la canícula estiuenca. Les diferents espècies vegetals que hi habiten embelleixen i aromatitzen l'ambient amb els seus perfums i espectaculars floracions.

Així doncs, trobem un longeu exemplar d'Ibiscus, alguns pitòsps arboris amb el brancatge tortuós, velles acàcies, tarongers i llimoners, palmeres, llores i conjunts de clíviies i heures que entapissen els parterres.

El jardí gran, pràcticament cobert de grava, s'estén fins a l'avinguda Foix i queda tancat per dues torretes entre les quals se situa una pèrgola amb una enfiladissa del gènere *Jasminum*, el gessamí, amb flors campanulades i molt fragants. Una barana de terracota tanca aquest espai d'ombra i recolliment que fa de mirador sobre l'avinguda i la finca de can Ponsic. Als dos laterals del jardí, s'arregleren uns parterres longitudinals on hi creixen llores, bambús i abundants mates d'aspidistra, anomenades col·loquialment *fulles de portera* o *orelles de ruc*. És una planta molt resistent, originària de la Xina, el Japó i l'Himàlaia, que es reproduïx vegetativament per rizomes. Les flors, de color blavós o violaci són difícils de veure, ja que creixen sobre els rizomes semienterrats.

Les parets mitgeres que limiten amb els veïns i les façanes anterior i posterior de la casa estan entapissades amb enfiladisses, com ara les heures, sempre verdes, i la vinya verge, que a la tardor desplega tot el seu potencial cromàtic.

Cal destacar la presència d'un altíssim i espigat lloret i d'un pitòspor arbori molt longeu i ufanós, que, en créixer al costat d'una de les parets laterals, ha desenvolupat una capçada molt singular en forma de mig parasol totalment regular.

Al bell mig d'aquest jardí diàfan, hi creix un auró americà, també anomenat *auró de fulla de freixe* (*Acer negundo*). És un arbre de fulla caduca originari d'Amèrica del nord, molt utilitzat en jardineria i com a arbre d'alineació als carrers de moltes ciutats. Creix molt de pressa i té una gran capacitat d'adaptació al medi, la qual cosa fa que en alguns indrets pugui tenir un impacte negatiu sobre la biodiversitat per la seva capacitat invasiva. ■



© M. Josep Tort

© M. Josep Tort

© M. Josep Tort

CONEIXEM ELS OCELLS



El picot verd

ENRIC CAPDEVILA

El picot verd (*Picus viridis*) és un ocell de la família dels pícids, resident tot l'any, i característic de boscos oberts propers a matollars i prats. És el picot més comú a la zona de Barcelona, on es considera que hi ha unes 50 parelles. És fàcil de sentir i veure als barris i parcs limítrofs amb Collserola. És un ocell d'uns 32 cm de llarg, de plomatge verdós amb tons grocs per sobre i més blanquinós per sota, amb una identificativa franja vermella al cap. La femella es distingeix del mascle per la menor intensitat del vermell, i pel color negre de la bigotera en lloc de vermella. Els joves tenen taques blanques al dors i taques fosques al cap, coll i parts inferiors. Són ocells monògams que fan el niu en forats de troncs d'arbres malalts o de fusta tova, en uns forats d'uns 6 cm de diàmetre i de mig metre de profunditat. S'identifica fàcilment pel seu vol ondulat, el bategar intermitent de les ales i el color verdós amb el carpó groc.

Morfològicament, els picots tenen algunes característiques que els fan molt especials: a més del bec tant dur que els permet foradar la fusta, cal destacar la llengua protractil, muscular i llarga, que pot arribar a fer quatre cops la llargada del seu bec, i és acabada en una punta rasposa que els permet extreure de les galeries de la fusta larves dels corcs i insectes xilòfags, i les formigues dels seus formiguers.

A diferència de la majoria d'ocells, tenen els quatre dits distribuïts dos a dos, en lloc de tres i un, això els permet agafar-se i trepar fàcilment pels arbres, clavant les ungles a l'escorça, i baixant la cua per a donar-se estabilitat.

Així mateix, tenen un conjunt d'ossos i tendons al cap que els protegeix el cervell i els permet picar els arbres uns 10.000 cops al dia, més de 20 cops per segon, sense fer-se mal.

Dita: Per l'Ascensió, el picot forada el tió

OUTLET BCN SURF SHOP

C/BALMES 310 BARCELONA 08006

TLF. 93 241 23 83



LES MILLORS MARQUES A MEITAT DE PREU

TÈXTIL, CALÇAT, COMPLEMENTS,
ROBA DE SNOWBOARD & SKY

50% DE DESCOMPTE EN TOTS ELS ARTICLES

 @outlet_bcn_surf

El Turó Parc i Joan Miquel i Quintilla

FOTO: JUANJO COMPAIRÉ; TEXT: JESÚS MESTRE

L'actual Turó Parc va néixer d'un projecte de 1929, de l'arquitecte Nicolau Maria Rubió i Tudurí, aleshores director de Parcs i Jardins de l'Ajuntament de Barcelona. Va ser la manera de trobar una sortida satisfactòria als terrenys de l'antic gran parc d'atraccions i de satisfer a la propietat, la família Bertrand-Girona. El parc es va inaugurar l'any 1934, però la urbanització dels entorns va ser posterior, fins als anys quaranta i sobretot els cinquanta.

Unes fotografies de Joan Miquel i Quintilla són testimoni de la situació del parc a principis dels anys cinquanta, com la foto que es reproduïx, de 1951, feta des de la part est del llac, on es veu que encara no s'havia construït en els carrers de Josep Bertrand i de Johann Sebastian Bach, ni a la plaça de Sant Gregori Taumaturg. La fotografia ens mostra, de fons, una excel·lent vista de les torres que encara hi havia a la zona, als carrers de Vallmajor, Modolell i Ganduxer. A la fotografia actual, feta des del mateix lloc,

els alts edificis del carrer Josep Bertrand tapen aquesta perspectiva que, de fet, ja no existeix. Ara hi ha un extens barri residencial.

Les fotografies de Joan Miquel i Quintilla

Una recent exposició a l'Espai Putxet ha permès recordar al fotògraf Joan Miquel i Quintilla que, els anys cinquanta, va viure al Turó Parc i va fer moltes fotografies, que ara són testimoni de la seva evolució urbanística. Posteriorment, també va viure al Putxet. Miquel i Quintilla (Barcelona 1912-1983), va estudiar Ciències Químiques i Farmàcia a la Universitat de Barcelona, i els anys 30 va fer cursos de doctorat i d'especialització a Nuremberg i Heidelberg, a Alemanya, i París. Després de la guerra civil, va fundar els Laboratoris Miquel SA, que van tenir projecció internacional.

Una de les passions de Joan Miquel va ser la fotografia. Coneixia l'obra de Man Ray, Beaton, Cartier Bresson, Cappa... que van ser fonts d'inspiració i estímul per al seu

aprenentatge completament autodidacta. En les seves instantànies s'aprecien regles bàsiques de composició i una sensibilitat estètica que es tradueixen en una història que s'expressa en una imatge. No només es tracta d'una foto, sinó que és el fil conductor de la narració del moment viscut.

Les seves filles, Mercè i Mònica Miquel i Abella, han preservat i catalogat les fotografies del pare i les han publicat a l'arxiu digital www.barcelonafotoantic.com/ca. Aquestes instantànies, que inclouen anys anteriors a 1933 fins a 1983, mostren l'evolució social d'aquests 50 anys que revelen part de la història contemporània del país i la ciutat. Les fotografies es poden adquirir amb alta resolució a partir d'aquesta web, i els fons que es recullen es destinen al projecte solidari de l'Obra Social de Sant Joan de Déu, <https://solidaritat.santjoandedeu.org/ca>. S'hi fa un extraordinari treball d'investigació biomèdica, amb cooperació internacional, que permet millorar la qualitat de vida de les persones ateses als seus centres. ■

La fotografia de Joan Miquel i Quintilla (1951) ens mostra, de fons, una excel·lent vista de les torres que encara hi havia a la zona, als carrers de Vallmajor, Modolell i Ganduxer



© Joan Miquel i Quintilla



© Juanjo Compairé

Descobreix la nostra gamma de
TORRONS ARTESANS

Sense alcohol, APTÉ PER NENS:
 TORRÓ GIANDUJA AMB AMETLLES - TORRÓ GIANDUJA AMB AVELLANES - TORRÓ GIANDUJA - TORRÓ GIANDUJA AMB NOUS - TORRÓ GIANDUJA AMB NEULA - TORRÓ DE TRUFA DE LLET - TORRÓ DE TRUFA NEGRA - TORRÓ DE TRUFA DE LLET - TORRÓ XOCOLATA NEGRA AMB NOUS DE LLEIDA - TORRÓ DE XOCOLATA NEGRA AMB AVELLANES - TORRÓ AMB CAFÉ D'ORIGEN DE MONTECRISTO BRASIL

Licors:
 TORRÓ DE COINTREAU I TARONJA - TORRÓ DE CAVA - TORRÓ DE WHISKY - TORRÓ DE CONYAC

Tenim gamma sense sucres afegits:

C/ Alfons XII, 26, 08006 Barcelona - 93 415 52 79 - www.bombonsblasi.cat




ÒMNIUM
BARCELONA
SARRIÀ-SANT GERVASI

Concert de nadal

Teatre de Sarrià

Dilluns 23 de desembre a les 19.30 h

C. Pare Miquel de Sarrià, s/n, Barcelona

Amb el suport de:

 **assemblea**
SARRIÀ - SANT GERVASI

 **Teatre Sarrià**



CREIEM EN TU

**Sol·licita la teva
entrevista**

93.602.30.29 / 93 602 30 38 / 93 602 30 49
admissions.santignasi@fje.edu

Carrasco i Formiguera, 32
08017 Barcelona
93 602 30 00
info.santignasi@fje.edu

www.santignasi.fje.edu

 **JESUÏTES** Sarrià
Sant Ignasi

Jesuïtes Sarrià - Sant Ignasi és un centre concertat per la Generalitat de Catalunya en els ensenyaments de: Infantil (P3, P4 i P5), Primària i ESO.



© Mireia Guilera

Cesk Freixas: "Caliu lluita amb coherència i conseqüència"

El 8 de novembre, la Casa Orlandai acollia un concert de Cesk Freixas, en una col·laboració que va fer el cantautor amb el Grup Caliu Ateneu Divers, per donar a conèixer l'entitat al barri de Sarrià

MIREIA GUILERA

El Grup Caliu porta quasi 30 anys oferint lleure inclusiu a les persones amb capacitats diverses, i l'entitat és una de les pioneres a Espanya i única a Catalunya en aquest àmbit. Tot i això, aquests mesos el Grup Caliu ha hagut de reivindicar-se molt per fer sobreviure el projecte, atès que ha estat víctima de la pressió immobiliària. És per això que des de l'Ateneu Divers fan xarxa

per donar a conèixer l'entitat i evitar-ne el tancament. Per a aquesta missió tant especial, l'encarregat va ser Cesk Freixas, vell conegut del Grup Caliu i col·laborador habitual de l'entitat.

Quin vincle tens amb Sarrià?

Doncs és un vincle estrictament musical, perquè hi he vingut ben poques vegades, al marge de quan hi he fet concerts.

"M'agraden les ciutats, hi trobo un desordre molt evocador que explica com funciona la nostra societat"

Has canviat moltes vegades de casa? Actualment, vius a Barcelona o en un poble?

Sí, he fet una dotzena de mudances! Ara visc en un poble al Delta de l'Ebre.

Fas vida de barri o poble?

Més de poble, pel lloc on visc.

Ets lector habitual dels diaris de proximitat?

M'agrada llegir diaris digitals, en paper quasi que no en llegeixo cap. I la veritat és que els diaris més locals o comarcals sempre m'han agradat més, perquè expliquen el que passa amb el filtre de la proximitat.

Diries que la cançó 'Pregó' del teu últim disc és una declaració d'amor?

Sí, és una declaració d'amor cap a la música, cap a les cançons.

Per què vas escriure la 'Petita Rambla del Poble Sec'?

Perquè volia fer una cançó que parlés del Poble Sec, que era el lloc on vivia ara farà 10 anys, i vaig trobar l'excusa a la plaça del Sortidor, en un tema que parla més de la vida emocional que de la pròpia ciutat en si mateixa.

Podries fer una nova cançó per seguir amb l'arrelament als espais propers, i al paisatge urbà?

Sí, de fet és una temàtica que és força present en les meves creacions. M'agraden les ciutats, hi trobo un desordre molt evocador que explica com funciona la nostra societat.

Podries fer una nova versió sobre la vida quotidiana del barri de Sarrià?

Podria, i tant, però hauria de conèixer més Sarrià, primer!

De petit, eres nen de jugar a pilota a la plaça?

No gaire, la veritat. Jugava més al camp, entre ametllers i ceps, fent amagatalls i cabanyes amb els amics.

Què és per a tu 'Festa Major'? (Recordem que és el títol del seu nou disc)

És una invitació a percebre la vesant més sentimental de nosaltres mateixos, una incursió cap a dins del nostre univers emocional, una celebració de la vida i de cadascun dels seus petits detalls.

Com vas conèixer el Grup Caliu - Ateneu Divers?

Fa molts anys, quan em van explicar el projecte i hi vaig col·laborar per primera vegada ajudant-los a organitzar un concert per recaptar fons.

Que és per a tu el Grup Caliu?

És un col·lectiu necessari per treballar la idea inclusiva de la cultura i l'oci. Cal que sigui obert per a totes les persones, i cal algú que hi lluiti, i ho faci amb coherència i conseqüència, com fa el Grup Caliu.

Què vol dir que tens les claus del local del grup Caliu?

En aquesta primera col·laboració, i en senyal d'agraïment, també simbòlicament, van regalar-me les claus per convidar-me a ser un membre més del seu projecte. Va ser molt emocionant.

Si Cesk Freixas fos un estil musical... Quin seria?

Cançó de protesta. ■

INAUGURACIÓN DE LA SALA SNOEZELN -MULTISENSORIAL
14 DE DICIEMBRE 16:00-19:00 H

c/ BALLESTER 17, BAJOS 08023
Pica pica y sorpresas para todos los niños

¡APÚNTATE AHORA Y PASA UNA TARDE EN FAMILIA!
ENVÍA UN E-MAIL A INFO@CROMOSUMA.ORG

¿QUIENES SOMOS? www.cromosuma.org
Centro infantil de atención temprana.

¿BENEFICIOS?

- ✓ RELAX, BIENESTAR Y PLACER SENSORIAL.
- ✓ ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN.
- ✓ CONTROL DE CONDUCTA.
- ✓ COMUNICACIÓN Y DESARROLLO DEL LENGUAJE.
- ✓ AUTOESTIMA Y GESTIÓN DE LAS EMOCIONES.



Coses del Farró, 12, tardor 2019

EL JARDÍ

L'edició de tardor de *Coses del Farró*, núm. 12, es dedica al pintor Josep Amat (1901-1991), que des de 1936 va viure al carrer Juli Verne, 25. L'any anterior, Amat havia llogat una casa afectada per la prevista construcció de la Ronda General Mitre, i hi traslladà la residència després de casar-se amb Isabel Girbau. També va llogar les cases del costat, els números 27 i 29. La 27, que també tenia taller, després de la guerra, la va deixar al ceramista Josep Llorens Artigas. L'article, d'Araceli Vilarasa, a més d'explicar el periple del pintor al Farró i al Putxet, ofereix un recull de paisatges d'Amat de Sant Gervasi, que es comparen amb fotografies de l'actualitat, de Giulia Deambrosi. De la revista també cal destacar la ressenya de l'exposició sobre la Riera de Cassoles, que es va poder veure durant la Festa Major del Farró. ■



La seu d'FGC obté el Distintiu de qualitat ambiental

El Departament de Territori i Sostenibilitat ha concedit el Distintiu de garantia de qualitat ambiental a Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC) pel seu edifici d'oficines del carrer dels Vergós, a Sarrià. En tot Catalunya, només hi ha vuit edificis d'ús d'oficines que disposin d'aquesta certificació.

Per al president d'FGC, Ricard Font, *"aquest distintiu ens diu que a FGC estem fent les coses bé i que l'estratègia que seguim en la lluita contra el canvi climàtic i per la millora de la qualitat de l'aire amb l'Agenda ambiental 2019-2021 dona els seus fruits. A Ferrocarrils volem ser una referència com a empresa pública que aposta no només pels valors ecològics sinó que a més és conseqüent i els porta a la pràctica de forma immediata. Amb aquestes accions reduïm considerablement el nostre impacte ambiental i contribuïm a implementar les pràctiques de l'economia circular"*.

Concretament, el distintiu certifica, entre d'altres, que l'edifici d'oficines d'FGC no sobrepassa els nivells de soroll establerts per la normativa vigent; que compleix els requisits referents als cabals d'aigua de les regadores de dutxa, d'aixetes i de les cisternes de vàter; que el 100% dels electrodomèstics de l'edifici són de classe A d'eficiència energètica (els que consumeixen menys electricitat i tenen més estalvi energètic); que compleix els criteris referents a la il·luminació tant interior

com exterior; i que té contractat un servei de manteniment preventiu.

Un edifici sostenible

L'edifici d'oficines d'FGC a Sarrià es va inaugurar el desembre del 2008. A l'immoble, amb una superfície total de 7.887 m², treballen actualment prop de 200 persones de les àrees de Presidència i Direcció General, Projectes, Turisme i Muntanya, Económico-financera i Jurídica, Tecnologies de la Informació i les Comunicacions, Organització i Persones, Assessoria Jurídica, Planificació estratègica i prospectiva i Comunicació Corporativa.

L'edifici es va dissenyar tenint en compte els criteris de sostenibilitat ambiental, estalvi energètic i aprofitament dels recursos. D'una banda, incorpora un sistema que regula automàticament la il·luminació i la climatització de l'edifici d'acord amb les condicions externes. Així, aprofita al màxim els recursos naturals i minimitza la despesa elèctrica. A més, el disseny de la façana exterior té forma de cortina, que permet ventilar l'interior quan el vent és favorable i, a més, facilita l'entrada de llum natural.

L'Agenda ambiental 2019-2021

El distintiu que ha rebut l'edifici d'oficines d'FGC corrobora l'aposta clara de la companyia per posicionar-se com agent tractor del canvi del model energètic a Catalunya vers una energia verda. De fet, la sostenibilitat és un dels quatre eixos estratègics de l'Agenda Estratègica 10/30 d'FGC, presentada aquest any en què FGC celebra el seu 40è aniversari i que fixa els reptes de la companyia per als propers anys i les accions per aconseguir-los de cara al 2030.

"En la transformació que està emprenent FGC" assenyalava el president d'FGC *"l'eix ambiental és el prioritari, el que marca la pauta en la transformació de la companyia. Les nostres accions contribueixen a que Catalunya compleixi amb els objectius que té establerts com a país i que tenen com a eixos la lluita contra el canvi*

climàtic, l'impuls a les energies netes i sostenibles, la conservació de la biodiversitat o l'economia circular a través de la producció i el consum responsable".

En aquest sentit, l'estratègia de sostenibilitat es desenvolupa en l'Agenda ambiental d'FGC 2019-2021, un conjunt d'accions

i objectius que evidencien el compromís ferm de la companyia contra el canvi climàtic. FGC es compromet a incorporar en la seva estratègia empresarial la preservació del medi ambient, eliminant o reduint els impactes negatius i les conseqüències no desitjades que pugui generar l'exercici de

la seva activitat, així com treballar en l'àmbit de l'economia circular per tal de reduir i ser més eficients en l'ús de recursos, conservar la biodiversitat i contribuir a la lluita contra el canvi climàtic. FGC continua treballant en altres edificis i tallers seus per anar introduint millores i poder-los certificar ambientalment.



El disseny de la façana exterior de l'edifici de Sarrià té forma de cortina. Això permet ventilar l'interior quan el vent és favorable i, a més, facilita l'entrada de llum natural. D'aquesta manera, l'immoble compta amb un sistema constructiu que potencia les característiques tèrmiques de l'edifici per tal d'estalviar energia.



Nadal a Sant Gervasi

EL JARDÍ

Els comerciants de Sant Gervasi impulsen diverses iniciatives per fer arribar el Nadal als veïns del barri. Alguns comerços de Sant Gervasi han decidit il·luminar-se d'una forma especial. Promogut pel Districte Sarrià – Sant Gervasi i la implicació decisiva de l'associació de comerciants Barnavasi, 10 botigues del centre de Sant Gervasi han participat per primera vegada en el concurs 'Els llums de Nadal il·luminen el comerç'. Aquesta iniciativa té la particularitat que la decoració dels aparadors de les botigues participants l'han realitzada alumnes d'escoles de disseny de Barcelona.



© Enric Móra

Amb la presència del conseller de comerç del districte, Blas Navalón; la directora de Barcelona Centre de Disseny, Isabel Roig; i el president de Barnavasi, Salvador Albuixech, van visitar tots els comerços participants. Els alumnes de cada escola van fer un breu parlament explicant què havien volgut reflectir en cada cas en la decoració de seu aparador. Finalitzat el recorregut, els participants van escollir els guanyadors. El **premi Professional** va ser per a la botiga de moda **EMME** del carrer Muntaner 496, i el **premi Popular** per a la **Farmàcia Sant Gervasi**, de Castanyer 10.

Concurs d'Arbres de Nadal

Barnavasi, amb el patrocini de l'agència de viatges Checkpoint Charlie, convoca un Concurs d'Arbres de Nadal a Sant Gervasi. Aquest concurs vol impulsar i fomentar el comerç del barri i oferir una imatge atractiva de les botigues. Es convida a participar-hi a tots els establiments de Sant Gervasi. S'ha de trametre un correu electrònic demanant les bases del concurs i la inscripció a barnavasi@eixosbcn.org o bé als telèfons 93 217 61 79 o 618 98 80 89.

El termini d'inscripcions finalitzarà el 17 de desembre de 2019. El premi és una escapada

a Andorra per a dues persones, amb duess nits en un hotel de cinc estrelles, més una entrada a l'espai Termolúdic de Caldea i un sopar al restaurant aquàtic Caldea amb un espectacle del Circ du Soleil. ■



Vespertines a Sarrià. Joan Vinyoli

ROSER DÍAZ

En una sala interior del cafè San Marco de Sarrià, com si es tractés de finals del segle XIX, ens vàrem reunir un grup de persones interessades en la poesia per celebrar la vespertina del mes de novembre. Aquesta vegada, el poeta escollit va ser Joan Vinyoli. Per apropar la seva obra als espectadors, el biògraf Pep Solà i la rapsoda Mònica Dalmau ens van submergir en la personalitat de l'autor donant veu a les seves paraules. El fil conductor va enllaçar les diferents etapes de la vida de Vinyoli, qui va néixer a Barcelona el 1914, i després d'uns anys a Sant Joan Despí, uns meravellosos estius a Santa Coloma de Farners i de més gran a Begur, va morir a la mateixa ciutat on va néixer, el 30 de novembre del 1984.

Com ens explicava el seu biògraf, Vinyoli va començar amb una poesia paisatgista, imbuïda per la natura del



© Ajuntament de Barcelona



© Roser Díaz

parc de Sant Salvador (Santa Coloma de Farners). Però va ser més tard quan, de mica en mica, la visió fotogràfica de la poesia va donar pas a un fons metafísic i religiós. Va comentar el llibre *El Callat*, escrit el 1956, on trobem un Vinyoli profund, amb una poesia introspectiva, que transforma els elements del món real en els del seu propi món. També va apuntar que en el seu temps era un llibre molt difícil de trobar. Fins i tot, li van demanar un original i el van copiar a màquina. Llavors, Vinyoli el va dedicar: "Encara no he sabut què volia, sabem

A l'esquerra, el poeta Miquel Vinyoli. A sobre, la rapsoda Mònica Dalmau i el biògraf del poeta, Pep Solà

i no sabem, arribem i no arribem". Aquesta dedicatòria ens parla molt de l'autor, amic de les preguntes pròpies, dels poemes inacabats i de l'anhel de tantes respostes. Aquesta poesia no va tenir gaire èxit, i després de queixar-se continuament al seu mestre Riba, va optar per tornar a un realisme fugisser i poc concret. Era el poeta atrapat a la poesia, condemnat a l'escriptura.

Nits al bar Pennsilvània

De les seves nits al bar de Sarrià Pennsilvània, ens va portar un record el seu amic i dissenyador Claret Serrahima. Una de les nits en què la beguda portava de la mà Vinyoli, el poeta va escriure en un cartell la dedicatòria següent: "A l'amic Claret Serrahima, en record d'una nit que ni tu ni jo estàvem gaire clars però sí que fora molt clar quan érem amics... 2 o 3 d'octubre de l'any 1978".

Els últims anys del poeta van ser molt prolífics, tant en la part més realista de la seva poesia com pel que fa a l'aprofundiment en el món panteista de la natura i en l'esperit religiós i filosòfic de la vida. El seu món oníric traspassava la franca realitat per crear una realitat paral·lela on el temps esdevenia la línia conductora més aplicada a l'ànima que al mateix cos. "Som éssers fets per la mort", sense oblidar que per ell la mort es pot fondre amb l'amor.

"Vine a mi, dolça mort"
"No triguís, mort és de nit i estic desassossegat, deixa-ho tot, fica't al llit i salva'm de la soledat. Palpa'm, toca'm l'erigit somni de l'home encarnat. Fem-nos l'amor, oh infinit orgasme, i tot acabat"
("A hores petites") 1981. ■



L'establiment de vincles, clau per a l'aprenentatge

Us desitgem unes Bones Festes!

A l'Escola Moragas estem compromesos a acompanyar al creixement dels nostres alumnes, tot sabent que, tant la construcció de la pròpia identitat, com la constatació de les capacitats, són elements cabdals per a poder construir un projecte propi de vida significatiu i realista. Tot això compta amb la complicitat de les famílies, partint de l'ensenyament personalitzat i la realització d'activitats motivadores i normalitzadores

Atenció educativa d'alumn@s amb discapacitat intel·lectual i autisme de 3 a 21 anys

Ensenyament Infantil, Primària i Secundària adaptades.
Grups d'Atenció Específica.
Programes per a la Transició a la Vida Adulta.
Activitats d'Escolaritat Compartida i Suport a la Inclusió.



c/ Panamà 18 - Barcelona - 932 038 702 - info@escolamoragas.com - www.escolamoragas.com



CONCERT DE NADAL A CÀRREC DELS ALUMNES DE L'EMM CAN PONSIC

Dijous, 19 de desembre
a les 18.30 h
Plaça del Consell de la Vila

#BenvingudaMàgia
barcelona.cat/nadal



Districte de Sarrià - Sant Gervasi

Ajuntament de
Barcelona

LES RESSENYES DE LA CASA USHER

C. Santaló, 79
www.casausher.com

Recomanacions de llibres per Nadal



© Casa Usher

NARRATIVA

La mesura dels nostres dies, de Charlotte Delbo
CLUB EDITOR

Un llibre on Delbo dona veu a un grup de dones, les seves companyes, supervivents d'Auschwitz: com es pot viure quan surts de l'infern?

Decirse adiós, de Marcelo Fois
HOJA DE LATA

Un nen desapareix de nit quan tornava del sopar amb els seus pares. La investigació portarà al comissari Striggio a desvelar secrets familiars i a preguntar-se per la seva pròpia història.

NO FICCIÓ

El camino de la vida, de Lev Tólstoi
ACANTILADO

Un recull de textos i reflexions de l'autor rus (inèdits en castellà fins ara) sobre com viure i com conviure pacíficament entre individus i pobles. L'expressió més completa del seu pensament polític i moral.

Savage Coast, de Muriel Rukeyser
RATA (Tant en català com en castellà)

Un testimoni narratiu excepcional sobre l'inici de la guerra, l'impacte als qui es van trobar atrapats a Barcelona, com molts es van allistar a les Brigades Internacionals i com ella es va enamorar d'un exiliat alemany.

INFANTIL I JUVENIL

Gos Pudent, de Colas Gutman i Marc Boutavant
BLACKIE BOOKS (Tant en català com en castellà)

El Gos Pudent vol un amo, encara que no sap què significa (si tots els gossos en tenen, ha de ser una cosa fantàstica!). El seu amic Gat Aixafat l'ajudarà en la seva recerca, encara que no s'estalviaran cap maldecap...

Nieve y Rosa, d'Emily Winfred Martin
ERRATA NATURAE

La història de dues germanes, un bosc encantat i un terrible encanteri. Tots els ingredients dels contes de fades tradicionals en una història de màgia, dues protagonistes inoblidables i unes il·lustracions precioses. ■

Els secrets de Sarrià,
de Jordi BiguesJESÚS MESTRE
MIRADORLLIBRES

Lluís Permanyer la clava en el pròleg: "En veure un picapedrer treballant li pregunta què fa, i aquest respon *Estic fent una catedral*. És, doncs, amb aquesta perspectiva que hem de llegir els trenta secrets...". El llibre, *Els secrets de Sarrià* de Jordi Bigues, molt ben editat i dissenyat, ens parla de la vida quotidiana a Sarrià que s'ha anat barrejant amb la seva història. I ens permet fer uns viatges constants entre la societat actual, la història, l'arquitectura, el medi ambient, la llegenda... I ho fa a partir d'aquests "trenta secrets" que tenim ben a mà, al carrer: els podem veure, tocar. Alguns d'aquests secrets són: La pedra de la porta del monestir; El pi del Clos Montserrat i altres arbres; La font de Can Caralleu; La

dreuera de Vallvidrera; En Patufet, el penell articulat; Els dracs de Sarrià; La clau de volta de Santa Eulàlia; Les mines d'aigua de Sarrià; L'alabarder i altres esgrafiats; o Les campanes voladores. Una manera lúdica de gaudir del barri i, alhora, aportar molta informació al coneixement de la història de Sarrià i els seus rodals.

El llibre es va presentar l'11 de novembre a la Casa Orlandai, en un acte molt concorregut on Jordi Bigues, l'autor, va anar repassant cada un dels secrets i projectant les magnífiques fotografies especialment fetes per al llibre. ■



El llibre ens permet fer uns viatges constants entre la societat actual, la història, l'arquitectura, el medi ambient, la llegenda..."

ENS HA ARRIBAT A LA REDACCIÓ

El regreso de la Menorá, de Joaquim Oller
CALIGRAMA

L'historiador i economista català Joaquim Oller, resident al districte de Sarrià - Sant Gervasi, ha publicat la seva primera novel·la històrica a l'entorn de la Menorà, símbol del poble jueu. La trama versa en primer lloc sobre l'ocupació de Judea per part de Vespasià (emperador romà). L'any 70 després de Crist, després de destruir Jerusalem i el seu temple, el seu exèrcit va robar la Menorà, el canelobre d'oli de set braços (descriu en el llibre de l'Èxode de la Bíblia), símbol de el poble jueu.

**Quando volabas**, de Lourdes Dalmau y Antonio Alonso
CÍRCULO ROJO

La imprevisible entrada en erupció del volcà Maipo, a la serralada dels Andes, provoca l'ateratge d'emergència del vol 0307. El comandant Carlos Zabala decideix fer-ho fora de pista, en una plantació al sud-oest de Còrdova (Argentina), evitant així la ciutat i una catàstrofe més gran. Ell resulta l'únic ferit de gravetat. Durant la seva perllongada recuperació a l'hospital, desfilaran per la seva habitació les persones més influents de la seva vida: família, amics i amors. Durant la investigació de l'accident, es qüestiona l'actuació basant-se en la seva intrèpida trajectòria com a pilot. L'autor, veí del barri, va presentar l'obra a la llibreria + Bernat, el dia 22 de novembre.

**Entre murs**, de Marta Segura Coquell
FONOLL

Novel·la històrica situada a la Barcelona de finals del segle XVIII. Entre els murs de la ciutat hi conviuen dos mons contraposats: el dels estaments privilegiats instal·lats en la doble moral de la pietat i la disbauxa, i el d'uns sectors més avançats que en pateixen l'asfixia. Enmig de la foscor i la fortor d'aquesta Barcelona vella, la Tuies, fidel i discreta criada del confrare Faust Miralpeix, descobrirà el mal que habita en l'ànima d'aquelles persones que, si bé properes, ens resulten desconegudes. La novel·la es basa en descripcions de l'època tals com els Dietaris del Baró de Maldà. ■



EL LLIBRE DEL VEÍ

Al Jardí amb... Jordi Gràcia

"ET PUC FER UNA PREGUNTA?"

SANDRA PALAU

"El món es divideix entre els que saben explicar històries i els que no" (Gabriel García Márquez). La felicitat és una recerca que dura tota la vida, diuen.

Ens vam conèixer en un parc, ja fa uns quants anys... Estava en un moment delicat, i aquell dia, la realitat tangible i brutal de la meva foscor m'envaïa especialment. Ell acabava d'arribar després de quasi dos anys voltant pel món i d'haver sobreviscut a l'atac d'un tauró... i jo, des de la meua tristesa, l'observava mentre em captivava l'energia i l'esperit aventurer que desprenia. Se'm va apropar tot encuriós, i dibuixant un somriure trapella em va dir: "Et puc fer una pregunta?" I després del meu "sí" podríem dir que vaig emprendre un viatge iniciàtic... I és que l'essència del Jordi es contagia. Carismàtic, seductor, intens... Apassionat, cercador de sensacions, de novetats, de VIDA. Necessita aprendre constantment i gaudir de tot el que fa. Coneixem el Jordi Gràcia per la seva vessant periodística, en diferents col·laboracions en ràdio i televisió... Ja fa un temps però, que va decidir submergir-se en l'art de l'oratoría. El Jordi ensenya a parlar en públic, és *coach* d'oratoría i presentador d'esdeveniments. Ara, molts anys després d'aquella primera vegada, estem de nou asseguts al parc (un altre parc), i aprofito per a regalar-li la nova novel·la de Marina Hidalgo, *Captiu*, editada per La vocal de lis. És un cant a la vida, així que estic segura que la gaudirà. I no, no

estem en el mateix estat vital, ja que ens hem mogut molt interiorment des de llavors... però la melodia és la mateixa, i totes les emocions tornen a girar al voltant d'aquella primera pregunta...

Quines creus que són les tres paraules que et defineixen millor?

Lleugeresa, passió i intensitat.

La quarta seria "felicitat", no?

Bé, jo puc dir que he conegut la felicitat en tota la seva plenitud. He estat feliç de manera constant dels 18 als 26 anys. Era tan feliç que em feia por tenir un accident de moto o de cotxe. De tan feliç que era em feia molta por morir.

I què va passar a partir dels 26?

Vaig adonar-me que no gaudia plenament de tots els moments... Vivint molts instants de felicitat, és clar, però no era aquella sensació d'aleshores.

Després va venir el viatge i vaig recuperar una mica aquella felicitat...

El viatge...

Sí. Abans de prendre la decisió estava fent de reporter a "El Club" de TV3. Aprofitant que el programa acabava vaig pensar que m'aniria bé fer l'Erasmus que no vaig fer en el seu moment.

Quin era l'objectiu del viatge?

El primer objectiu era aprendre anglès, el segon aprendre a fer surf, i el tercer era perdre el temps. És que perdre el temps era una cosa que no havia fet mai...

Tenies una vida molt frenètica abans del viatge...

Sí... Bé, jo sempre vull fer moltes coses i em costa molt gestionar el temps... Dels 15 als 18 vaig treballar a la ràdio, després vaig estudiar Història...

Bé, tornem a EL VIATGE...

Dos anys voltant pel món... Com va anar l'experiència?

Molt bé. Però no vaig tenir la sensació d'un gran canvi quan vaig tornar...

No hi ha "un abans i un després"...

No. Sí que és veritat que viatjar et fa descobrir altres maneres de viure i veus que hi ha altres opcions, que potser ja sabies, però les experimentes i això et dona més flexibilitat. Però crec que jo era el mateix que abans de marxar.

Suposo que l'accident que vas patir va ser el més impactant del viatge...

Ho vaig viure com si fos una pel·lícula. Estava a les illes Fiji fent surf. L'aigua estava remoguda perquè havia plogut, i a més era època d'aparellament de taurons... Estava estirat a la taula i el tauró em va agafar el peu, gràcies a la taula de surf no va aconseguir arrossegar-me... Era una cria de tauró.

Uff, no m'ho puc ni imaginar...

Pensa que quan te n'adones que la teua vida està en risc, et surt tota l'adrenalina, és l'instint de supervivència.

Ja, suposo que després surt tot...

Sí, però com t'he dit ho vaig viure tot com si fos una pel·lícula. Quan



vaig arribar a l'hospital em van tenir vuit hores esperant...

Amb el peu penjant...

Bé, abans de l'hospital vaig anar a l'ambulatori... Així que el peu estava recollit...

Ah, llavors perfecte...

Jo no tenia assegurança, estava en un hospital públic... Mentre esperava, l'amic que em va acompanyar va descobrir on estava la morfina...

Et va salvar la morfina...

Sí, el meu amic me l'anava administrant seguint el seu propi criteri.

Així és que quan em van atendre estava col·locadíssim... Em van operar i no em vaig assabentar de res, tot em semblava perfecte.

L'operació va anar bé, doncs.

Sí, tot bé, i el peu perfecte.

I just quan acabaves d'aterrar a Barcelona ens vam conèixer...

Sí... Recordo que era l'època que vaig estar a Rac1, fent col·laboracions amb Jordi Basté i Toni Clapés. I aquell any vaig tenir un petit bloqueig fent ràdio... Em vaig adonar que ja no ho gaudia. I ho vaig deixar.

I llavors?

Llavors va ser quan vaig començar amb l'oratoría.

Ho trobo molt necessari...

Jo em poso molt nerviosa quan he de parlar en públic...

Tots estem nerviosos. Els nervis són inevitables.

Ho hem d'assumir, doncs...

Exacte. No cal perdre el temps intentant evitar-los.

Algún consell per gestionar-los?

S'ha d'intentar que el públic no els noti. La clau està en els primers trenta segons i els darrers trenta. Si aconseguixes crear un impacte positiu en els primers trenta segons, ja ho tens guanyat. Això no significa que t'hagis de memoritzar molt bé el discurs... El que has de fer és centrar-te en el to de veu i els moviments del cos.

Intentar transmetre seguretat, no?

Sí, i positivitat. Sigui com sigui el discurs, s'ha de començar sempre amb un silenci d'un segon, mirar tothom i somriure.

Jo tendeixo a accelerar-me...

Sí, és normal. És instintiu. Tenim un grup de persones davant i el que volem fer és escapar...

Creus que tothom és capaç d'aconseguir sortir-se'n?

I tant! Molta gent creu que només ho poden aconseguir els extravertits, i no és així. Quan una persona molt extravertida em ve i em diu que vol millorar la seva oratoría és difícil... perquè tenen molts vicis adquirits, que segur que l'ajuden a sobreviure, però millorar és més complicat. En canvi, algú més tímid pot començar de zero, és molt més fàcil. L'evolució és molt bona. ■

Estem a punt de fer quatre anys!
I volem celebrar-ho amb tu! T'agrada escriure?
Participa al nostre concurs de relats breus!
Si ets un dels quinze finalistes publicarem el teu relat en un llibre!

Bases del concurs a:
www.lavocaldelis.com o truca al 93 463 74 94 / 609 15 70 11

BON NADAL I BONES LECTURES!





Sarrià acull una exposició sobre dones migrades que treballen a la llar

CARME ROCAMORA

La Casa Orlandai ha acollit de 5 al 23 de novembre una exposició de fotografies de dones migrants que treballen o han treballat en les llars de Catalunya en les tasques de la neteja i les cures. Organitzada per l'entitat Europa Sense Murs, IsoBelle Photography i amb el suport de la Casa Orlandai, i dirigida per l'antropòloga Gaby Poblet, ha volgut sensibilitzar sobre la situació d'aquestes dones migrades amb l'objectiu de mostrar la bellesa i la brillantor d'aquestes

dones que es passen la vida donant lluentor, que han travessat fronteres i que el treball de les quals és invisible.

L'exposició, que porta el nom 'Mujeres que sacan brillo', mostra com les seves històries són de migració i canvis, d'emprenedoria i d'exploatació, d'encerts i de frustracions, de patiment i violència. Però també de valentia, superació, reivindicació i alegria.

L'exposició es va presentar el 5 de novembre a la Casa Orlandai amb les encarregades de portar-la

a terme i amb la presència de les dones fotografiades, que van mantenir una conversa amb les persones assistents que va servir per prendre consciència i per conèixer de prop com se senten aquestes dones. El debat també va abordar el servei domèstic com el sustentador del masclisme, pel fet que la dona que cuida és una de les claus del sistema patriarcal: la majoria de les cures recauen en dones i no en homes, i moltes dones es troben en situació vulnerable.

A l'acte hi van assistir les dones que apareixen retractades, membres de la Comissió Feminista de Casa Orlandai, membres de Sarrià - Sant Gervasi Coopera, assistents d'altres barris i l'encarregada de l'exposició, Gaby Poblet (tercera fotografia)

Així mateix, van abordar la necessitat que sigui un treball que s'entengui des del respecte i que estigui ben pagat, de manera que es dignifiqui aquesta tasca. En aquest sentit, des del sindicat Sindillar van lamentar que no hi hagi visibilitat cap aquesta feina i que els sindicats majoritaris com CCOO i UGT "sempre estan d'acord amb l'empresari i no amb els treballadors".

Ara, l'objectiu és que l'exposició es porti a altres llocs del districte per implicar-lo en les reivindicacions, en una exposició que forma part d'un projecte més ampli de cures que desenvolupa Sarrià - Sant Gervasi Coopera, juntament amb la Comissió Feminista de la Casa Orlandai, l'Espai Nats, El Jardí, o la Manada Gori-Gori, entre d'altres entitats. ■

Germinal: "El capitalisme és un model masculí i piramidal i les cooperatives són un model femení, rodó"

CARME ROCAMORA

L'any 1993 naixia al barri de Sants la cooperativa Germinal, i l'any 2005 es traslladava al Farró, al carrer Sant Hermenegild. Cada dia més sentim parlar dels models cooperatius, però llavors no eren tan famosos. Per què cooperativa? Li ho pregunto a un dels seus fundadors, veí del Farró, Jordi Martí, i respon: "Perquè el capitalisme és un model piramidal, masculí, i en canvi les cooperatives són un model femení, rodó, on tots els elements que hi ha tenen les mateixes possibilitats i capacitats d'interactuar. En els sistemes piramidals, en canvi, el que diu el de dalt es va traslladant al de baix, i nosaltres volem un model on hi hagi interrelació entre tots". Així descriu la cooperativa de consumidors on els 40 socis gaudeixen setmanalment de productes ecològics i de proximitat, coneixent la seva procedència i com treballen els seus proveïdors.

Què és Germinal?

És un projecte real d'economia real. No és una entelèquia, ni una teoria.

És un exercici d'autogestió del consum amb un sèrie de criteris per incidir socialment en una altra forma de relacions a nivell personal, social, econòmic, de cura del medi ambient, de desenvolupament del territori i de l'espai agrari, i també és un acte de sobirania.

Per què el nom?

És un nom amb ressonàncies revolucionàries, perquè precisament Germinal el que pretén és fer una transformació d'una realitat que s'ha de canviar i més en els moments que vivim. Entenem que iniciatives com Germinal, quan hi ha una crisi sistèmica com la d'ara, en apostar per un consum de proximitat, responsable i conscient, pal·lien els efectes d'aquesta crisi. Des d'una visió que no té res a veure amb la que el capitalisme ens vol donar (necessita individus aïllats per vendre el que calgui), nosaltres apostem per un projecte col·lectiu.

Hi ha treballadors?

No. Tot és voluntariat. La gràcia de Germinal és que fer-se soci no

significa només consumir, sinó també implicar-te. Funcionem amb Comissions de treballs, i tots els socis formen part d'una: compres, administració, relacions externes i internes, informàtica i infraestructures.

No us heu plantejat mai obrir una botiga?

Hi ha altres cooperatives que tenen aquesta doble condició: els socis tenen un preu una mica més baix pel producte i participen en el funcionament, però tenen persones alliberades i una botiga oberta. És un model que a nosaltres ens sembla que va en detriment de la implicació i participació dels socis, perquè si algú alliberat pren les decisions de compra i et fa la feina, d'alguna manera et desvincula del projecte.

Per què algú s'hauria de voler implicar amb vosaltres?

Si compres en una botiga, t'has de creure el que et diu el venedor. Nosaltres ens hem unit per autogestionar el consum, per decidir col·lectivament i no ser consumidors aïllats sense poder d'influència, i perquè volem conèixer els proveïdors, eliminar els intermediaris, saber qui t'està alimentant i amb quins criteris ho està fent.

Els productes ecològics es veuen com 'cars'...

No són cars, és que el producte convencional és artificialment barat perquè externalitza els costos ambientals, socials i energètics. Pots menjar-te una poma conreada ecològicament a Xile, que ve amb avió.



Les cooperatives són un model femení, rodó, on tots els elements que hi ha tenen les mateixes possibilitats i capacitats d'interactuar"

Què té això d'ecològic? Res. Potser és més barat, però perquè les condicions de treball de la gent que va a collir allà són d'esclavatge. A nosaltres ens interessa molt que el pagès es guanyi la vida dignament, i paguem el preu que considerem just perquè el productor es guanyi la vida.

Ser de Germinal, a banda de compartir els valors que defensa la cooperativa, implica fer una única aportació de 30 euros al capital social, i abonar una quota mensual de 5 euros. A més es carrega un 20% al preu dels productes. Aquests diners serveixen per finançar les despeses, principalment el preu del lloguer del local. Dimecres i dijous són els dies de recollir cistelles. Prèviament, els socis han fet la comanda per internet de tots aquells productes que volen per la setmana, i un grup de socis, de manera rotativa, ha preparat les de cadascú. ■

MERCAT DE SANT GERVASI



Fes Mercat

Plaça de Joaquim Folguera, 6, 08022 Barcelona

HORARIS: Dilluns, dimecres, dijous i dissabte: de 8 a 14.30 h

Dimarts: de 8 a 14.30 h i de 17 a 20 h | Divendres: de 8 a 20.30 h

SERVEIS: Aparcament (1 hora gratuïta) • Servei a domicili

106 ANYS AL SERVEI DEL BARRI

Visita'ns a [f](#) [i](#)

Nou escoles i 500 alumnes a la XI Cursa escolar

EL JARDÍ

El passat 15 de novembre més de 500 alumnes van participar a la XI Cursa Escolar de Sarrià – Sant Gervasi, que tenia el punt de sortida a la plaça de Sarrià i el d'arribada al camp de futbol de Can Caralleu, passant pel Parc del Castell de l'Oreneta.

La cursa, organitzada pel CEM Can Caralleu, va constar de 2,5 quilòmetres i hi van participar alumnes de 6è de primària de nou escoles del barri de Sarrià: Escola Dolors Monserdà Santapau, Escola Padre Damian, Escola Lys, Escola Orlandai, Escola Pia Balmes, Escola Tàber, Escola Betània Patmos, Escola Costa i Llobera i Zürich Schule.

En acabar la prova, els 500 participants a la cursa escolar de Sarrià van rebre un bidonet d'obsequi, i una poma gentilesa dels supermercats Bonpreu. ■



Decroly acull joves voluntaris internacionals que treballen per a la sostenibilitat



Una voluntària dirigint-se en anglès als alumnes

SERGI ALEMANY

Al costat dels alumnes de l'Escola Decroly, joves estudiants internacionals han començat aquest novembre una estada de sis setmanes a l'escola per treballar en un projecte al voltant dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS). Ho fan en el marc del programa 'Ignite your passion' (Encén la teva passió) que promou

l'AIESEC, una associació internacional sense ànim de lucre que té com a objectiu principal fomentar i promoure l'entesa internacional i la cooperació entre les nacions, dirigida per joves.

L'Escola Decroly participa en el programa per primera vegada i rebrà estudiants en dos períodes diferents aquest curs. Els joves, que passen sis setmanes a Barcelona allotjats en

famílies de l'escola, lideren un projecte amb els alumnes de Decroly creant espais de reflexió a través de tallers i treballs en petits grups. Són sessions que han dissenyat els mateixos voluntaris, adaptant-se a les necessitats i particularitats de cada escola, i es desenvolupen en anglès.

La primera estudiant internacional que està fent estada aquestes setmanes, una noia de Turquia, ha dissenyat, al costat de la comissió de sostenibilitat de la mateixa escola, un projecte sobre l'objectiu 12. És a dir, sobre la reducció de la generació de residus mitjançant activitats de prevenció, reducció, reciclatge i reutilització. Precisament aquest curs 2019-2020, l'Escola Decroly ha posat en marxa una comissió de sostenibilitat formada per alumnes de tots els cursos de Primària que vetllaran per dur a terme propostes que puguin implantar-se a l'escola per millorar aspectes com ara la reducció del consum elèctric, la gestió de residus o el reciclatge a l'escola. ■

12^a edició

Ficcions

L'aventura de crear històries

Si ets alumne de 3r o 4t d'ESO, batx. o cicles
inscriu-te fins al 3 de febrer de 2020 a

www.ficcions.cat



Play Stations



iPhones



Smartphones



iPads



Auriculars sense fil

Organitza:

amic mitjans d'informació
i comunicació

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya
Departament
de Cultura

NADAL
a
SANT GERVASI
2019 - 2020

st. **g**er
va
SI

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€**

diumenge **5** de gener

**Cavalcada
de Reis a
Sant
Gervasi**

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

**Places Joaquim Folguera
i Frederic Soler**

dissabte 21 de desembre
d'11 a 14 h.
Màgia - Espai jocs 0 a 3 anys
- Taller de pintura

dilluns 23 de desembre
d'11 a 14 h.
Titelles - Taller de manualitats
- Inflable
de 17 a 20 h.
Animació - Taller de manualitats
- Cadires baldufa

dimarts 24 de desembre
d'11 a 14 h.
Caga tió gegant - Jocs gegants
- Taller de manualitats

Cassoles, barri viu i combatiu

ARRAN CASSOLES

Més de dos anys després del referèndum de l'1 d'octubre, trobem al nostre dia a dia records, aprenentatges i experiències de tot aquest temps. Des de les veïnes de col·legi electoral saludant-se pel carrer, a les assemblees obertes del CDR. Malgrat que a principis d'aquest curs vam tancar el darrer cicle polític i engegar-ne un de nou, en el qual els joves tenim un paper més protagonista que mai, no podem donar per fet el que està passant. Cal mirar enrere i veure d'on venim.

Ja fa sis anys que l'Assemblea de Joves de Cassoles, actual Arran Cassoles, va engegar de nou el moviment juvenil al barri. Els anys d'aprenentatge i aprofundiment del moviment popular al barri van donar-nos les eines per afrontar el referèndum d'autodeterminació de l'1 d'octubre. A través de la coordinació de diferents agents del barri, vam aconseguir defensar els col·legis electorals i demostrar la força de la gent davant d'un nou, que no pas primer, embat de l'Estat.

Com dèiem, és el recull de la lluita al barri i l'aprenentatge de tots nosaltres que ha fet possible la resposta tant abans del referèndum com posteriorment. Més de dos anys després, la lluita s'ha estès, el moviment popular al barri ha continuat agafant força i, sense cap mena de dubte, els joves i estudiants del barri hem pogut anar construint-nos. La llista és llarga, però recordem algunes apostes que hem fet com a barri.

En primer lloc, la campanya 'Plaquem el Feixisme', que va aconseguir retirar gran part de les plaques feixistes (plaques d'habitatge de protecció oficial del règim) del nostre barri. L'herència de la simbologia feixista al barri demostrava la manca de voluntat política de retirar-les (de fet, el Districte va negar-se a donar-nos

les direccions) i, tot i això, vam aconseguir retirar-ne un centenar.

Reunint-nos a les places i carrers del barri, vam adonar-nos de la importància de tenir un espai al barri autogestionat, no només pels militants sinó també per la resta de jovent del barri. Gràcies a l'experiència dels moviments socials, la solidaritat dels companys d'altres barris i l'articulació de la campanya 'No Tenim Lloc' juntament amb els caus i esplais del barri, vam alliberar un espai entre el carrer Balmes i el carrer de Bertran, el Casal Popular La Tecla. Sens dubte, una oportunitat que va engeixar el moviment popular, un espai de contrapoder i on practicar un oci menys nociu.

També, la commemoració de Rosario Endrinal, víctima d'apofòbia, cremada viva en un caixer per part de tres homes; l'acte Rapeja contra el racisme organitzat de la mà del Casal de Joves Casa Sagnier; la participació en les Festes Majors Alternatives amb SoundGervasi, o l'organització de la Diada Jove a través de la Plataforma d'Entitats Juvenils.

Des d'Arran Cassoles seguim apostant per la construcció dels Països Catalans socialistes i feministes, i només amb l'apoderament de la classe treballadora i, específicament, del jovent treballador, podem emancipar-nos nacional i socialment. Són, totes les expressions de rebel·lia (assemblees obertes, xerrades, okupacions, autodefensa col·lectiva...), eines per a aquesta construcció. Són tots els joves del Menéndez y Pelayo, de La Tecla, de La Pira, de La Llotja..., la força que fa trontollar les teranyines i clavegueres de l'Estat. Som nosaltres, els organitzadors, els criminalitzats, els de la revolta popular, la generació del 14 d'octubre.

Som Països Catalans, terra de lluites. Som Cassoles, barri viu i combatiu. ■

La columna

"ELLES"

ROSER DÍAZ

Tres noies i dos nois de l'escola Jesús Maria Sant Gervasi es van agrupar per fer el Treball de Recerca de segon de batxillerat. Van buscar una professora per orientar-los: Mercè Amat, i el que inicialment només havia de ser un treball més, ha arribat a convertir-se en una reivindicació que en forma inicialment d'exposició i utilitzant canals com Instagram, dona visibilitat a un munt de dones que en el seu moment la història va silenciar.

"Elles" són les dones amagades, oblidades, però no per això menys importants. Algunes van lluitar contra els tòpics del seu temps, d'altres ens van donar importants avenços científics, artístics o literaris. Els artistes d'aquesta idea són Kim Delgado, Regina



© Roser Díaz

López, Lucía Prellezo i Diego Sánchez, i han buscat, a través de la història, des dels seus coneixements, des del món digital o bé preguntant a professors de matèries diferents, per aquelles dones silenciades i els han donat veu.

Per fer-ho de manera atractiva i entenedora, cada dona es representa en un cartell individual, amb una imatge del seu rostre i una explicació de la seva aportació a la història de la humanitat. Les figures queden emmarcades segons la seva activitat per un color diferent. El blau per a escriptores, el verd per a científiques, el groc per a esportistes, el taronja per a filòsofes, el vermell per a artistes, el morat per a figures històriques i el daurat per a activistes.

El tractament és totalment transversal en el temps i en l'espai: hi ha dones de totes les èpoques i de tots els països. Paral·lelament, un audiovisual explica a l'espectador el motiu i la finalitat de l'exposició. Els seus creadors tenen expectatives de futur: exposar en altres sales, registrar la marca "Elles" i, potser, per què no, recopilar-ho en un llibre. De moment han deixat bocabadat un ampli públic que es va reunir el dia de la inauguració entremig de punts de llibres, somriures, curiositats i rostres que donaven veu i justícia a moltes dones silenciades. ■

El Tibidabo inaugura un nou espai de robòtica educativa

EL JARDÍ

El Parc d'Atraccions Tibidabo acull des d'aquest mes de desembre l'espai Creatibi Robotics, que complementarà l'actual sala Creatiby by LEGO Education amb l'objectiu d'apropar la robòtica educativa als visitants. Les activitats estan dissenyades a partir de diverses plataformes robòtiques programables i l'espai està organitzat en sis zones d'activitats on es presenten reptes per donar versatilitat a l'hora d'aplicar disciplines de joc i programació. Les activitats que es podran trobar són les següents:



© Districte de Sarrià - Sant Gervasi

- **Un tomb per Barcelona:** activitat de programació i codificació dels robots Bee-Bot® i Blue-Bot per fer una volta per la ciutat de Barcelona.
- **Lluita de robots sumo:** activitat per descobrir les habilitats i moviments que tenen els robots LEGO® Education Mindstorms EV3, construïts amb LEGO, amb les especificacions de la Competició Oficial de LEGO SUMO.
- **Viatge per l'espai:** activitat amb el robot Dash, a qui s'haurà d'ajudar a arribar al seu planeta sortejant tots els asteroides. El seu moviment dependrà de la destresa i precisió tecnològica.

- **Coneix Collserola:** passeig pels diferents entorns del Parc Natural de Collserola amb el robot Tot Terreny Rugged Robot.
- **Laberint de robots:** activitat on s'ha de superar el laberint sense caure a cap forat amb el Sphero robot, amb el qual caldrà de controlar el moviment i afinar les habilitats de precisió.
- **Programa un tren:** activitat molt creativa on es podrà preparar un viatge robòtic amb el Coding Express de LEGO® Education, on s'haurà de programar el recorregut i l'activitat del tren amb fitxes de colors. ■



Dieta tova per al mal de panxa

ANNA VILARRASA

La diarrea infantil i els problemes intestinals en general solen ser bastant habituals en nens. Els motius poden ser variats: virus, bacteris, paràsits, trastorns funcionals o alguna sensibilitat alimentària. Sigui quin sigui l'origen, és el pediatre qui ens ha d'orientar en el tractament. I recomanar una pauta de rehidratació oral en cas que sigui necessari.

Decidir què els donem de menjar durant aquests períodes sol generar dubtes en molts pares i cuidadors. El que és important és que segueixin menjant. D'aquesta manera és més fàcil recuperar la mucosa danyada: disminueix la durada de la malaltia, el nen guanya pes més ràpid i millora l'estat nutricional.

Com han de menjar?

No hi ha cap aliment o dieta per aturar la diarrea, ja que té el seu propi procés de curació. L'objectiu de l'alimentació serà facilitar al màxim la digestió. La millor opció serà, doncs, una dieta tova o de protecció gàstrica. És completa i alhora permet al sistema digestiu "descansar" i recuperar-se.

Ara es qüestiona l'eficàcia de la típica dieta astringent. Donar-los exclusivament poma, arròs, plàtan o patata pot ser útil en un primer moment, ja que fa més consistents les deposicions. Però hi pot haver falta de nutrients importants.

Els aliments que se solen tolerar millor en aquests casos són els següents:

- Arròs, sèmola de blat, pasta, patates, pa. Millor si són blancs. S'hi exclou la brioxeria (magdalenes o brioixos)
- Pollastre, gall d'indi i peix blanc. La millor manera de cuinar-los és al

for, al vapor o a la planxa. Evitem les carns vermelles, que són més fibroses, així com els embotits, el marisc i el peix blau.

- Els ous es poden menjar, si es toleren bé, en forma de truites o ou dur. Haurem de vigilar perquè, a vegades, alguns nens poden tenir problemes per digerir el rovell de l'ou
- Fruïtes madures com el plàtan, la poma o la pera. També compotes de poma
- Els millors làctics són els iogurts naturals, el formatge fresc i el mató. La llet i els formatges curats els deixarem per a quan ja estiguin bé
- Una mica d'oli d'oliva per amanir els plats o per menjar amb el pa
- Verdures ben cuites o en forma de puré (carbassó, carbassa, pastanagues, mongetes tendres...). Les verdures com el bròquil, col i coliflor, millor evitem-les.
- Pel que fa als llegums, es poden oferir petites quantitats de lletalles vermelles (que no tenen pell)

A part d'aquestes pautes, és recomanable evitar els fregits i estofats, els dolços, la xocolata i les begudes ensucrades i amb gas.

Pot ser que els nens perdin la gana. És important no forçar-los a ingerir grans quantitats i anar-los oferint menjar de manera continuada. En el cas que es tracti d'un nadó, no s'ha d'aturar la lactància materna ni saltar cap presa. I si són nens que prenen biberó, la llet s'ha de seguir preparant amb les concentracions habituals: fer-la més diluïda no els ajudarà a curar-se abans ni els serà més beneficiosa. ■

ANNA VILARRASA NUBIOLA ÉS DIETISTA
www.annavilarrasa.com

NOU COMERÇ! Productes de qualitat a preus molt competius

PRODUCTES GASTRONÒMICS
Major de Sarrià 131

Diario Bon



Servei al detall i atenció personalitzada

XARCUTERIA I TENDA DE PRODUCTES SELECTES

Pernils. ibèric, bellota, reserva. Servei de desossat i envasat al buit
Formatges. més de 30 varietats, formatges premiats i d'especialitat
Italianos. pasta fresca, pizzes al forn de llenya, burrades, pecorino trufat
Frescos. pollastre, hamburgueses, ous, botifarra, plats preparats
Delicatessen. foie, melmelades, caviar, conserves, galetes, olis, salmó

NADAL. panettone, torrons, polvorons, safates ja preparades

ENSENYA AQUEST ANUNCI PER OBTENIR UN OBSEQUI!*

* Compra mínima 15€. Vàlid per la primera compra. Fins exhaurir existències

MOSTRA SOLIDÀRIA DEL FARRÓ 2019
Dissabte 14 de Desembre de 10 a 21h
Al carrer Septimània i la plaça Sant Joaquim

Trobareu paradetes, tallers, actuacions, cercavila, recollida de roba i aliments i molta música!

ACTUACIONS
Matí:
11.00 - Actuació de l'Escola Trémolo
12.00 - Coral de l'Escola Poeta Foix
12.15 - Arribada del Cercavila de l'Escola Lys
Representació de la Sant Nicolau de l'Escola Lys
Coral de l'Escola Lys
12.45 - Parlaments - Entitat convidada: Grup Calliu
13.00 - Coral de l'Escola MM Concepcionistes
13.20 - Actuació Timbalys
Tarda:
16.00 - Sessió d'Estiraments del Fit Balmes Femení
16.45 - Actuació Cor Tempus
17.30 - Exhibició Zumba del Fit Balmes Femení
18.00 - Tabalada Solidària
20.30 - FI de Festa amb Diables FarróFoc

Es farà recollida de:
• Sacs de dormir, mantes, guants, paraigua i impermeables
• Textans, bames, roba d'abric (especialment per a homes i joves)
• Arròs, llegums, llet, oli, pasta, sucre, peix en conserva...
• Productes típics de Nadal
• Targetes de transport (T-90)

Entitats receptores:
• ASSIS Centre d'Acollida
• Fundació Puxet
• Mujeres Latinas Sin Fronteras
• Centre de Serveis Socials de Sant Gervasi

Organitza:
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS I COMISSOS DE FESTES DEL BARRIO DEL FARRÓ

Amb la participació de:
Planhol, Escola Lys, Escola Poeta Foix, Escola MM Concepcionistes, Escola Trémolo, Cor Tempus, l'Angie del Fit Balmes Femení, Diables FarróFoc, Barnavasi, Espai VÍ la Urània, Pa de Sucre, Verd del Mú, Max Impressió i Voluntaris de Sant Medir.

Col·labora:
Ajuntament de Barcelona

CUINA DE CONVENT

L'arengada i les seves propietats



FRA VALENTÍ SERRA
A la conca mediterrània, ja des del temps dels romans, els excedents de la pesca s'han pogut conservar gràcies als nombrosos es-

tabliments dedicats a salar peix, especialment l'arengada, que és el nom donat a la sardina amb salmorra i premsada. D'aquest procés se'n diu 'arengar', i consisteix a assecat el peix i preparar-lo per conservar-lo. La preparació de l'arengada s'efectua d'aquesta guisa: una volta treta la sardina de les xarxes, aquella que no ha pogut ser venuda al mercat, és transportada als saladors, on,

allí, dins d'uns safareigs, es nega el peix amb una aigua que contingui una quantitat de sal amb prou densitat que n'asseguri la conservació. Habitualment, les arengades romanen dins d'aquests saladors en maceració salina durant una mesada. Una volta tretes del salador, es posen a escórrer i són posades en una mena de caixes cilíndriques de la grandària de mitja bóta, i són sotmeses al premsat, que sol durar vuit dies, augmentant cada dia el pes fins que les arengades hagin expulsat tot l'oli que contenen. Quan les arengades ja estan llestes, es posen dins d'unes caixes de fusta cilíndriques, per enviar-les a les botigues de queviures.

La història de la salaó de les anxoves a Catalunya cal remuntar-la a l'època

dels fenicis, en el segle primer. Des de fa dos mil anys, a la comarca d'Empúries les anxoves s'han conservat en salaó i han servit de nodriment a la població, ja que es conserven molt de temps sense fer-se malbé. Pel que fa la preparació del seitó o anxova salada, es fa de manera força semblant al procés de l'arengada. Els seitons, però, romanen cinc dies dins de la solució salina on deixen anar la sang. Una volta tretes els seitons —a Menorca anomenat *aladroc* i a Castella: *boquerón*— del safareig se'ls 'encaparra', és a dir, se'ls lleva el cap i es posen en pots de vidre. Les anxoves de l'Escala tenen molta anomenada, i també les de Cadaqués, el Port de la Selva i Sant Feliu de Guíxols. El religiós caputxí



Fra Sever d'Olot, en el ja molt llunyà 1787, recollí una recepta per confitar les sardines: "Vols fer sardina confitada? Quan ne tingas de fresca fes-ho d'esta manera: sens tocar gens de aigua dolsa la sardina, eixuga-la bé ab un drap tota entera y posa-la plana dins una olla o gerra y fes un sostre de sardina y un sostra de sal molta y ten-la ben tapada, que tindràs sardina confitada" (*Art de Cuinar*, 70). L'anxova combina molt bé amb l'albergínia i el pebrot escalivats i, sobretot, amb formatge que demana un vi fello, és a dir, una mica més fort i 'rabiós'. A l'article vinent, si Déu vol, us vull parlar les varietats de la taronja. ■

FRA VALENTÍ SERRA DE MANRESA
ÉS ARXIVER DELS CAPUTXINS

CUINA VEGANA

El gíngebre



MARTA CASTELLS

El gíngebre és una planta originària de l'Índia que es conrea per utilitzar-ne el rizoma. Es creu que procedeix d'alguna zona tropical de l'Extrem Orient, i creix en les zones tropicals de tot el món, però la Xina i l'Índia en són els principals productors; no obstant això, el gíngebre més ben considerat és el que es cultiva a Jamaica. El seu nom original prové del sànscrit *sringavera*, que vol dir "banya".

L'aspecte general del gíngebre és horitzontal, lateralment aplanat. Pot arribar a fer de 3 a 16 cm de llarg, de 3 a 4 cm d'amplada i fins a 2 cm de gruix. És de color groguenc i marró clar per fora, i internament és de color marró groguenc. Els rizomes de gíngebre han estat molt utilitzats com a condiment amb nombrosos usos culinaris i, sobretot, amb nombroses aplicacions medicinals, ja que fa augmentar

l'energia i conté diversos principis picants amb efectes beneficiosos per a la salut.

Aquesta arrel té una llarga història d'ús medicinal, i serveix per tractar una varietat de malalties humanes, incloent-hi els refredats comuns: febre, malalties reumàtiques, complicacions gastrointestinals, mareig, diabetis, etc. S'ha fet servir tradicionalment per tractar afeccions intestinals, en especial en problemes digestius. És ideal per combatre les males digestions, ja que estimula el pàncreas i augmenta la producció d'enzims que afavoreixen la digestió. També és un dels millor remeis que hi ha per combatre les nàusees i les ganes de vomitar.

Així mateix, és un excel·lent antisèptic: ajuda a dissoldre trombes de les artèries, i és laxant, aperitiu i té propietats antioxidants. Disminueix el colesterol en la sang, i pot ajudar a prevenir alguns accidents vasculars com

els atacs de cor, les angines de pit, els coàguls o la trombosi. Afavoreix la circulació en general però especialment en les extremitats (circulació perifèrica); prevé problemes circulatoris en aquestes parts del cos, com la malaltia de Raynaud. També serveix per alleujar els símptomes de la grip, com la febre o la congestió nasal, i per reduir els dolors articulars que són conseqüència de l'acumulació de toxines produïdes per micro-organismes responsables d'aquesta malaltia. Si teniu un refredat comú funciona de la mateixa manera, i elimina significativament les congestions que produeixen al pit per l'acumulació de mucositat. En casos de sinusitis, serveix per desinflamar el nas congestionat. És un bon antiinflamatori i analgèsic, alleuja significativament el dolor associat a l'artritis o l'artrosi, i és beneficiós per a la musculatura.

Però també cal prendre una sèrie de precaucions ja que en alguns casos s'han descrit reaccions adverses en problemes de pell (dermatitis). També pot interactuar amb alguns medicaments anticoagulants. En canvi, no és recomanable per a les persones amb càlculs biliars, ni tampoc s'aconsella a les embarassades i mares lactants. Més de

6 grams poden provocar problemes gàstrics, interferir en la digestió de les vitamines liposolubles i provocar úlceres. Els símptomes d'una sobredosi de gíngebre poden incloure confusió, batecs irregulars del cor i adormiment.

No és recomanat el gíngebre en nens menors de 6 anys ni en persones amb úlceres gastrointestinals i gastritis.

A la cuina

A la botiga (herbolaris, mercats i supermercats eco), trobareu l'arrel fresca, seca, en pols i en píndoles. La millor manera de consumir el gíngebre és fresc, ratllant-lo i esprement unes quantes gotes sobre l'aliment, batut, suc, sopa... i millor a l'hivern, ja que escalfa l'organisme. També podeu tallar-ne una o dues rodanxes i afegir-lo a l'estofat, a cocció llarga.

Conserveu-lo en un lloc sec i fresc, allunyat de focus de calor i de la llum del sol. Si us maregeu quan viatgeu, podeu prendre'n un parell de píndoles unes tres hores abans de sortir. Si el viatge és llarg, preneu-ne una mitja hora abans de començar i una altra píndola quan us comenceu a marejar. ■



lluís bragulat
can lluís des de 1971

xarcuteria – formatges
embotits d'elaboració pròpia

C/ Pàdua, 105 | canlluis@movistar.es | tel. 93 212 54 48

Segueix-nos a: [f](#) [t](#) www.facebook.com/canlluis.bragulat

Un receptari de cuina inclusiu per aquestes festes

ENRIC MÓRA

L'Escola Moragas ha presentat el receptari de cuina inclusiu *Posa't el davantal*. Aquest centre d'educació especial, fundat l'any 1940 pel doctor Jeroni de Moragas, està situat a Pedralbes i des del 1980 funciona com a cooperativa de professionals. El centre atén alumnes d'entre tres i 21 anys amb necessitats educatives especials derivades de discapacitat intel·lectual i trastorns de l'espectre autista (TEA). El receptari recull 28 receptes vinculades al pas del temps, les estacions, les festes i les tradicions catalanes, seguint el calendari escolar. Cada recepta consisteix en un esquema senzill del procediment que cal seguir i dels estris necessaris per elaborar el plat. Seguint la seqüència natural de la recepta, es presenta en dues planes i en diferents passos enumerats amb el dibuix, pictograma o imatge de l'acció que cal fer acompanyada de text. El receptari —que s'ha preparat a partir del taller de cuina

de l'escola— té com a objectiu principal treballar l'autonomia personal en la vida diària, dins d'un entorn en el qual l'alumne esdevé protagonista de les seves accions. Un cop acabada l'etapa escolar, els alumnes inicien la transició a la vida adulta, etapa que ofereix una dinàmica de funcionament adequada a l'edat dels alumnes d'entre 16 i 21 anys, enfocada a la preparació per un entorn laboral i de vida adulta. Algunes de les receptes s'elaboren amb les hortalisses i fruites collides de l'hort i arbres fruiters de l'escola que els propis alumnes han plantat, cuidat i collit. A més, ha comptat amb la col·laboració de cuiners de reconegut prestigi, que han cedit les seves receptes per adaptar-les al format. Estem parlant de Carme Ruscalleda (que prologa el llibre), Albert Adrià, Christian Escribà, Fran López, Sergio i Javier Torres, Fina Puigdevall, Mateu Casañas, Oriol Castro i Eduard Xatruch.

Encara que el llibre és un receptari pensat per a les necessitats dels alumnes de l'escola, pot ser una bona eina per apropar la cuina a tothom sense limitacions d'edat o capacitats. Això queda reforçat mitjançant l'ús del sistema de pictogrames ARASAAC, pensat per facilitar la comunicació a persones que tenen dificultats, reforçat amb un text senzill i imprès de manera interactiva per tal de fer-ho accessible també a través de càmeres i micròfons de smartphones i tauletes, gràcies a l'àudio interactiu que permet l'aplicació *Wheris*, inclús a persones amb problemes de visió. Com que el sistema ARASAAC és gratuït, el llibre es regala amb un davantal de cuina (dissenyat pels alumnes de l'escola) amb una aportació proposada mínima de 15 euros. Una bona forma per acostar-se a una cuina senzilla, al mateix temps que ens acostem a les persones amb discapacitat. I com ens explica el gerent de l'escola, Jordi



Lobo, els fons recollits permetran finançar les obres de la nova cuina. Pot ser una bona opció com a regal per aquestes festes. ■

Llocs on es pot trobar el llibre:

- **Escola Moragas**, c/ Panamà, 18, Barcelona 932038702
- **Mercat de Les Corts**, Punt d'informació
- **Dincat**, Previ ingrés de l'aportació proposada (mín. 15 €) c/ Joan Guell, 90-92. Preguntar per Carme López. 934901688
- **Biciestació**, Botiga al vestíbul dels Ferrocarrils Catalans, estació de Sarrià.
- **Taller Moragas**: Av. Villadelprat, 79, estació de tren de Valldoreix (Sant Cugat del Vallés). Preguntar per Berna 93 674 50 48
- **Intitut Municipal de Persones amb Discapacitat**, c/ València, 344, 934132775
- **Fòrum Gastronòmic Barcelona** 19. Dies 18, 19 i 20 de 10 a 19h a l'estand del Palau 8, Recinte Montjuïc



TALLER DE CERÀMICA AQUEST NADAL, REGALA CREATIVITAT!

Carrer Sant Màrius, 29, 08022 Barcelona / 931 943 286 / www.recreatallerdeceramica.com
info@recreatallerdeceramica.com / [recreatallerdeceramica.com](#)



Si baixes pel carrer Muntaner, just una mica abans d'arribar a General Mitre està el carrer Sant Màrius. Gira a l'esquerra i trobaràs un espai blanc, ple de prestatgeries, bates penjades i tota mena d'objectes d'argila blanca, negra, a vegades amb esmalts de colors. És un petit taller de ceràmica.

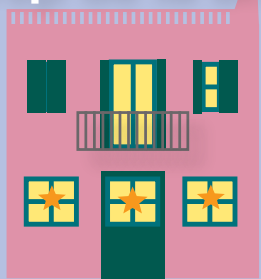
Les mans treballen. La ment es relaxa. El cos descansa. L'argila va prenent forma a poc a poc. Sense normes,

lliurement. Tu decideixes on vas. On vols arribar. Penses amb calma. Parles tranquil·lament. Rius amb el primer que et passa pel cap. Pots treballar sol/a, en grup o amb amics mentre prens un vi. Hi ha lloc per a tots. Cadascun en el seu moment. Nens, adults, grups. L'important és que et sentis bé. Oblida tot el que et molesta mentre les teves mans i l'argila fan el seu camí.

VALS REGAL DE 25 € / 50 € / 75 €

Dita

Per Nadal a casa,
i prop de la brasa



El dia de Nadal les famílies
ens reuneunim, compartim bons
àpats, xerrem i canten cançons.
Els infants reciten poemes
damunt una cadira.

I tu, ja tens el teu
poema preparat?

Cançó



CAGA TIÓ

CAGA TIÓ, TIÓ DE NADAL,
POSAREM EL PORC EN SAL
LA GALLINA A LA PASTERA
I EL POLLÍ A DALT DEL PI

TOCA TOCA VALENTÍ
QUE ELS MINYONS JA SÓN AQUÍ

ARA VENEN BOUS I VAQUES
I GALLINES AMB SABATES
I CAPONS AMB SABATONS

CORREU CORREU MINYONS
QUE LA TIETA FA TORRONS

EL VICARI ELS HA TASTAT
DIU QUE SÓN UN POC SALATS
MARIETA POSA-HI MEL
MARIETA POSA-HI SUCRE
QUE SERAN UN POC MILLOR
I AIXÍ CAGARÀ EL TIÓ

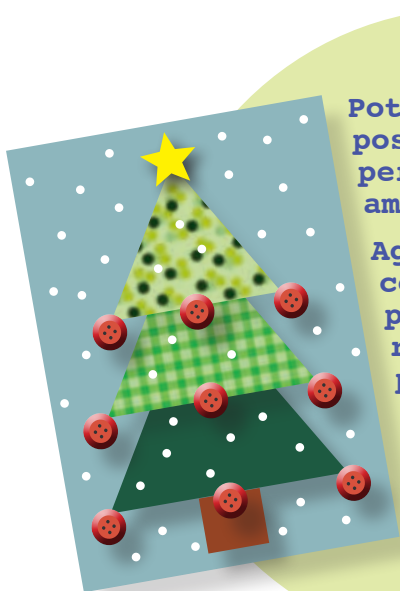
CAGA TIÓ, TIÓ DE NADAL,
QUE CAGUES TORRONS
I PIXES VI BLANC



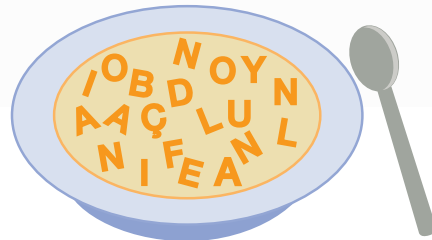
Pots fer les teves
postals de Nadal
per enviar als teus
amics i familiars!

Agafa llapis, tisores
cola d'enganxar i
pintura; aprofita
retalls de roba,
paper o cartó,
botons i altres
materials que
trobis per casa.

I deixa anar
la imaginació!



Al
plat
de sopa
trobaràs
totes les
lletres per
felicitar les
festes



O _ _ _ _ D _ _ _
_ _ _ _ L _ _ _ Y N _ _

Oserva

Hi ha alguna estrella repetida?



El Pregoner, la revista de la gent gran

ROSER DÍAZ

L'altre dia, vaig recollir una revista molt interessant a un dels comerços del barri. De format vistós, ben estructurada, clara i atractiva, la revista *El Pregoner* em va cridar l'atenció. A dins, un munt d'activitats i conferències fetes a espais del barri i dirigides a la gent més gran de 65 anys. Encuriosida em vaig posar en contacte amb l'Anna, dels serveis socials de Sant Gervasi, qui em va explicar la interessant iniciativa impulsada pel Districte en el marc del projecte Radars.

El nostre és un barri que reuneix un munt de gent gran de tota mena, amb moltes inquietuds i ganes de participar, de conèixer i sobretot de viure. Us recordo que hi ha un projecte comú a tots els barris, que és el de Radars, per detectar la solitud o les necessitats d'aquest col·lectiu. Doncs bé, impulsada per aquesta idea, la revista surt amb la finalitat d'oferir espais i activitats participatives a la gent que ho desitja, acostant l'actualitat, la cultura i la diversió als majors



© Roser Díaz

de 65 anys. Per això una xarxa de llocs com parròquies, caps, casals, biblioteques, fundacions o centres cívics acullen un munt d'activitats que no és que s'hagin programat per la gent gran, sinó que surten d'una tria adequada entre activitats generals i es difonen ordenades cronològicament a través de la revista.

Tot es fa en bon horari, de forma gratuïta o de preu simbòlic i en espais adequats a la mobilitat. La distribució de la revista és a través de la xarxa de comerços voluntaris del barri. Moltes vegades el mateix botiguer és qui presenta una determinada activitat a la persona per a qui creu serà interessant. Parlant amb l'Anna, em va comentar que també hi ha una revista semblant, *La Pregonera del barri antic* al barri Gòtic, i una altra al Guinardó.

Es torna al format en paper, fugint del digital per facilitar l'accés a moltes persones d'aquesta franja d'edat que no estan immerses en el món informàtic.

Aquesta publicació també es pot consultar als centres adherits. Es publica bimensualment i les seves activitats es fan al Parc de Collserola, a Vil·la Urània, a Vil·la Florida, al Casal de Sant Ildefons, a la Biblioteca Joan Maragall, a Can Castelló... Inclouen xerrades, festivals, teatre, cinefòrum, conferències, gimnàstica, tricot, etc.

12a pinzellada:

Jardins de Can Ferrer, al carrer Alfons XII

Fins fa poc, havia estat un niu de gats. I molt abans, fa molts anys, era la torre de la família Ferrer amb un bon jardí. L'edifici, mig en runes, espera una restauració. Això ens varen dir el dia de la inauguració del jardí. Per ara, però, no han tocat ni una pedra.

A la porta del jardí hi ha una placa: "Prohibits els gossos". N'acaba d'entrar un. El gos no ho sap però la seva mestressa, sí.

Al barri, no ens podem queixar de pulmons verds: parcs, jardins i arbres als carrers. N'hi ha molts, i m'agraden. Sento no saber el nom de tots. Deixo anar una idea que podria portar a terme el nostre Ajuntament: un llibre amb els noms, les fotografies i els carrers on es troben. No tot són plàtans i palmeres.

Ha començat la tardor i les fulles comencen a caure i a omplir les voreres. M'agrada la tardor.

MONTSERRAT CORNET

El Jardí
PREMSA LOCAL · SCCL

Aquest Nadal regala periodisme local
Periodisme cooperatiu i de proximitat

info@diarieljardi.cat @diarieljardi

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 Vallès 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...

VISIT'NS

gràcies per escollir-nos

Cuidar-se per cuidar

CARMEN MARTÍNEZ. MESTRA D'EDUCACIÓ ESPECIAL

Abordar el tema de la vellesa i la dependència en persones que pateixen demència acostuma a generar emocions que ens dificulten tractar-lo amb calma i naturalitat. En molts casos, l'intercanvi de papers pot ser molt difícil d'assimilar i prendre algunes decisions (ingrés a un centre de dia, residència...) pot generar sentiments de culpa i alhora, la qual cosa ens obliga a afrontar les nostres pròpies pors al respecte.

Conviure amb una persona amb Alzheimer és una de les proves més dures que pot afrontar una persona, perquè genera forts sentiments que van des de l'abatiment i la culpa al desig que arribi la mort.

El síndrome del cuidador cremat o *burn out* és una forma d'estrès que es caracteritza per un estat d'esgotament físic, emocional i mental produït pel fet de tenir cura d'una persona dependent durant períodes extensos, estables i d'elevada implicació emocional. Alguns dels símptomes més comuns i que ens poden ajudar a prendre les mesures oportunes són: sensacions d'esgotament físic, mental i de recursos emocionals davant les situacions; tracte despersonalitzat i mecànic; autopercepció negativa i insuficient de la nostra tasca; baixa qualitat de les relacions interpersonals; baixa autoestima, depressió, irritabilitat, ansietat, insomni, etc.

Tenir cura d'una persona en estat de dependència suposa un desgast físic i emocional que pot comportar complicacions per la pròpia salut i benestar del cuidador a llarg termini. Per aquesta raó, els cuidadors en situació de dependència també necessiten ser cuidats i, sobretot, aprendre a cuidar-se sense tenir sentiments de culpa; una de les feines més importants i alhora més oblidada. Tots tenim vida pròpia i projectes vitals que hem de conservar i cuidar en la mesura del possible.

El motiu és molt clar: poder mantenir un estat de salut òptim és vital per poder oferir qualitat de vida a la persona de la qual es té cura.

Demandar ajuda no és una mostra de debilitat. A mesura que el cuidador va acceptant la realitat, comença a adonar-se que aquesta situació no només influeix a la vida del seu familiar, sinó que també altera profundament la seva vida i la de les persones que l'envolten. A la malaltia d'Alzheimer i a d'altres demències, són el cuidador i les persones que l'envolten els qui pateixen la malaltia i les seves conseqüències. Per això, el cuidador no ha d'enfrontar-se sol a tots els problemes. Tots tenim limitacions: no existeix el cuidador perfecte. Hem d'acceptar els límits, tant els que comporta la malaltia com els propis. És l'única manera d'evitar frustracions, nervis, aïllament i situacions de descontrol.

Tenim molts recursos al nostre abast: grups d'ajuda psicològica, suport i orientació familiar, programes de suport domiciliari, assessoria mèdica i jurídica, etc. Evitar l'aparició del síndrome del cuidador cremat ve donat per canvis d'actitud, empatia i adaptabilitat als canvis; tenir perspectives realistes sobre les circumstàncies que l'envolten, tenir capacitat per expressar sentiments i creativitat i humor a l'hora d'actuar i, sobretot, estar obert a aprendre, perquè cada dia s'aprèn alguna cosa nova. ■

FUNDACIÓ USZHEIMER. Centre de Dia i Unitat de Memòria
Passatge Forasté, 11 • 934 18 65 65 • www.fundaciουςzheimer.org



©Fundació Uszheimer



Nadal: tres reis

Tres reis, savis o mags, deixant el caliu de la llar, es posen en camí perquè, segons els seus estudis [i pronòstics, és arribada l'hora del naixement d'aquella criatura, d'estirp divina, però vingut al món amb la mateixa [condició de tots nosaltres, per complir el que s'espera d'Ell, salvar-nos del nostre propi orgull, de les flaqueses i de la infidelitat al Pare Creador.

Posats en marxa, només han de buscar aquell estel, que destacat al cel els guiarà, i allí on s'aturi el lloc assenyalat serà.

La Fe és tot el necessari, l'estel al seu davant, segueixen sense cap dubte, i quan aquest es para, ells també.

A l'arribada, un àngel que els saluda i els convida a entrar. Ni palau ni riqueses, una pobra establia, amb un humil pessebre, i un bou i una vaca, els ocupants del lloc. Maria amb el nadó recolzat als seus braços i Josep, el sant baró, vetllant-los a tots dos.

Res més, quina pobresa per rebre el Rei de Reis. Ells tres, colpits pel misteri, es postren i l'adoren i ofrenen els presents portats per a l'ocasió:

Melcior, or per un rei
Gaspar, encens per un déu
Baltasar, mirra per un ser immortal.
Presentes reials.

A la tornada, commoguts encara com estaven, es fan el ferm propòsit del deure adquirit de ser-ne testimonis, donar-ne fe i a major glòria, propagar-lo als quatre vents.

MAITE PIPÓ I VALLS

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!



APP

PUBLICITAT:
josepm@diarieljardi.cat
654 04 44 10
Monterols, el Putxet,
el Farró, Galvany,
Turó Park

restaurant
bisibisau
c/ Lluçanés, 2
"al costat pl. Bonanova"
932 12 78 51
@bisi_bisau
Horari: de 13 a 16 h
Nits i caps de setmana
celebracions i sopars a mida

PUBLICITAT:
enric@diarieljardi.cat
654 04 44 10
la Bonanova, Sarrià,
les Tres Torres, Pedralbes,
Vallvidrera

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



MEJORA TU VIDA



comomejorarlavida.com

SECTOR IMMOBILIARI

Bombons Blasi
XOCOLATERS 1877 ARTESANS
Fabricació ARTESANA i FAMILIAR
BOMBONS BLASI
C/ Alfons XII, 26, 08006 Barcelona - Tel. 93 415 52 79
www.bombonsblasi.cat

SALUT

IDIOMES, OCI I ESPORTS

JARDINERIA

Gestió Vitalici Vivenda

ACONSEGUEIXI UNA ALTRA PENSÍO

93 415 22 99
www.gvv.cat

lluís bragulat
can lluís des de 1971
xarcuteria - formatges
embotits d'elaboració pròpia
c/ Pàdua, 105 / canlluís@movistar.es
Tel. 93 212 54 48
Segueix-nos a: [f](#) [t](#)
www.facebook.com/canlluís.bragulat

INSTITUT AUDITIU
salesa
El meu centre auditiu de confiança
70 anys d'audició
Ronda de Mitre, 134
Tel. 935 507 920
www.salesa.es

american school OF BARCELONA
English Language Center
English Classes for children, teens and adults with experienced native teachers. Cambridge test prep courses
Tel: 93 371 40 16
http://elc.asbarcelona.com

JARCLOS GARDEN CENTER

c/Collserola, 22-24
93 418 32 06

c/Escoles Pies, 67
93 212 45 96

www.JARCLOS.com

RESTAURACIÓ I ALIMENTACIÓ

bonArea
Nou Supermercat
Vallmajor, 35. PLAÇA ADRIÀ
Tel. 932 694 393
També ens trobarà a:
Pedró de la Creu, 39. SARRIÀ
Tel. 932 057 509
Bigai, 4. LA BONANOVA
Tel. 932 541 795

CLÍNICA SAGRADA FAMÍLIA

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

Club Billares ARS
• 12 taules de billar americà
• 1 taula de caramboles
• 2 futbolins, Jocs de taula
c/ Atenes, 27
08006 Barcelona
Tel. 934 184 396

PUBLICITAT:
enric@diarieljardi.cat
654 04 44 10
la Bonanova, Sarrià,
les Tres Torres, Pedralbes,
Vallvidrera

Cuina d'avui, cuina de sempre
LA FONDA DE SANT GERVASI
BAR-RESTAURANT
Obert de dilluns a dissabte, de 9 a 19 h.
Sant Màrius, 22 - 08022 Barcelona
T. 93 211 52 40 - fondasantgervasi.cat

PUBLICITAT:
josepm@diarieljardi.cat
654 04 44 10
Monterols, el Putxet,
el Farró, Galvany,
Turó Park

Unidad del Dolor
Clínica Sagrada Familia

C/ Torras i Pujalt, 11-29
Consultorios CSF, Planta 2,
Despacho 2
Tel. 935661257
unidaddeldolor@consultoriscsf.com
www.unidaddolor-csf.com
www.clinicasagradafamilia.com

OUTLET
BON
SURF & SKATE
C/ BALMES 310
TUS MARCAS PREFERIDAS
A MITAD DE PRECIO

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

Directori de comerç
del districte Sarrià-Sant Gervasi

www.diarieljardi.cat/directori-empresses



*Bon Nadal
i Fel·liç Any Nou*



**Petxines
de Sarrià**



**Vint varietats
de torrons**

**Extens assortiment
de paneres, lots,
composicions i safates per
a obsequis
de Nadal.**



Panettone

Panettone de xocolata
Panettone d'avellana
Panettone de marron glacé



Stollen



Capsa de bombons Joan Miró

Tirada limitada de 1.000 unitats
numerades

Dibuix de Joan Miró dedicat a J.V. Foix
(24-1-1936). Dimensions originals
Estampat sobre seda,
preparat per emmarcar



**Major de Sarrià, 57
Telèfons 93 203 07 14
- 93 203 00 04**

**Plaça de Sarrià, 12-13
Telèfons 93 203 04 73
08017 Barcelona**

**Fax: 93 280 65 56 ·
e-mail: info@foixdesarria.com
www.foixdesarria.com**