

p. 14-15

Dr. Bonaventura Clotet:

"La crisi ens ha de fer replantejar com hauríem de tractar els avis"

p. 4

Consell Plenari

Crit unànime per ajudar el comerç i mantenir les inversions

p. 18-19

La precarietat s'agreuja

Persones sense sostre i treballadores de la llar, les més afectades

p. 6

El CAP Adrià

Un tallafoc davant el virus

p. 26-27

Nous retrobaments

**FINCAS PUTXET**

Administració de Finques

"Ara més que mai, a Fincas Putxet volem cuidar de la teva llar."

Plaça de Lesseps, 6-7, Desp. 1 - 08023 Barcelona T. 934 154 398 - M. 630 255 559 - www.fincasputxet.com

TRÉMOLO CASALS ESTIU 2020

STAGE TEATRE MUSICAL
Juny i Juliol**MUSICAL "Vis a Vis"**
Tréflix productions!Júnior (10-12 anys)
Jove (13-16 anys)**TRÉMOLO FACTORIA**
Juny i Juliol
Setembre**ESPECTACLES D'ESTIU!**
Infantil (3-6 anys)
Júnior (7-10 anys)**OPERACIÓ TRÉMOLO!**
SetembreJúnior (10-12 anys)
Jove (13-16 anys)trémoLO
Formació musical i d'arts escèniquesReserva la teva plaça!
932 371 379
www.tremolo.cat
Agencia Jubive
EL COMODIN DE SU VIDA

Consiga nuevos ingresos y disfrute de la vida

Renta vitalicia
Renta temporal
Venta con alquiler

Llámenos y le haremos un estudio personalizado gratuito de su vivienda

+34 93 515 05 70

Avenida Diagonal, 626. 4º · 08021 BCN / www.agenciajubive.com

CLÍNICA SERVIDIGEST MANTÉ L'ATENCIÓ SANITÀRIA A TOTS ELS SEUS PACIENTS MITJANÇANT LA TELEMEDICINA

Per tal de continuar oferint el millor servei, Clínica ServiDigest compta amb el Servei de Telemedicina, un suport clau per evitar que el pacient hagi de sortir de casa, fent alhora prevenció i contenció del coronavirus.

Les visites mèdiques als especialistes d'Aparell Digestiu, Endocrinologia, Nutrició i Cirurgia General i Digestiva de Clínica ServiDigest, es poden fer per telèfon, videoconsulta, o d'altres mecanismes de telemedicina.

Disminuir la corba de contagis i descongestionar el sistema sanitari és responsabilitat de tots. Per això, a Clínica ServiDigest compta amb aquest servei de consulta mèdica per seguir atenent els pacients, donar continuïtat a la seva assistència mèdica i resoldre els seus dubtes.



Clínica ServiDigest
CENTRE MEDICOQUIRÚRGIC
APARELL DIGESTIU, METABOLISME, NUTRICIÓ I OBESITAT

Truca'ns **93 545 09 90 - 93 415 34 64**

Clínica ServiDigest, Centre medicoquirúrgic de malalties digestives i metabòliques, segueix al vostre costat



PREMSA LOCAL EL JARDÍ SCCL

Coordinació general
JESÚS MESTRE CAMPÍ
jesus@diarieljardi.cat

Cap de redacció
CARME ROCAMORA
carme@diarieljardi.cat

Redacció
SERGI ALEMANY, ELENA BULET,
JUANJO COMPAIRÉ, MARIA ANTÒNIA
FONT, MARTA TRIUS

Correcció
HÈCTOR LLULL

Disseny de maquetació i maquetació
GRÀCIA FARRÀS

Comercials
JOSEP M. FARRÀS
josepm@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
Nous retrobaments
© Elena Bulet

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 terceres persones en la publicació.



Editorial

Hem passat el segon mes de confinament per la covid-19. Des de fa uns dies, com a primeres mesures d'aixecament del confinament total, es poden fer passejos i esport, i ens hem topat amb l'extraordinària primavera d'enguany, que fins al moment només havíem vist des de la finestra, el balcó o la terrassa de casa. El temps és imprevisible i a un abril molt més plujós del que és normal han seguit unes setmanes de temps gairebé estiuenc, cosa que ha fet créixer molt la vegetació i està provocant una floració inusual. En aquestes situacions, la primavera mediterrània —com podem gaudir a les falades de Collserola— esdevé un espectacle extraordinari. Ara tornen les pluges i, potser, els dies vinents ens trobarem amb la “normalitat” que ens anuncia el refrany: “Pel maig, cada dia un raig”.

Com no pot ser d'altra manera, dediquem bona part del diari als moments que ens deixa la covid-19, com ara l'alegria que ha comportat la primera sortida de casa dels infants després de moltes setmanes de confinament, la dura quotidianitat de la gent gran o els problemes que s'han agreujat en els col·lectius més vulnerables, com les persones sense llar o les treballadores de la llar. I també a la preocupació que té un sector clau en el nostre districte, com és el del comerç de proximitat i els serveis. En el darrer Consell Plenari, que es va fer de forma telemàtica, es va debatre aquesta qüestió i els representants dels partits polítics també han abordat el tema en articles d'opinió que recollim.

Segur que ens en sortirem, la qüestió és de quina manera. Però la resposta només la tenim nosaltres, la ciutadania, segons les decisions i responsabilitats que siguem capaços d'assumir. Des d'una perspectiva històrica, pensar a tornar a la “normalitat” no té gaire sentit. La història és evolutiva i la normalitat es construeix dia a dia. El món d'ahir només existeix en les cròniques periodístiques i els llibres d'història. El món de demà, ple de grans reptes —com sempre— serà el que construirem dia a dia. Hi ha molta feina a fer! ■

Sumari

4-5 DISTRICTE

Crit unànime al Consell Plenari per ajudar el comerç C. ROCAMORA

Noves mesures de mobilitat C. ROCAMORA

Comerciants pakistanesos ofereixen ajuda S. ALEMANY

Nomenclàtor: El passatge Mallofré J. MESTRE

6-7 SANT GERVASI

CAP Adrià: un tallafoc davant el virus S. ALEMANY

Els casals d'estiu de Trémolo EL JARDÍ

8 SARRIÀ

L'IQS rep finançament per desenvolupar una vacuna contra la covid-19 EL JARDÍ

Mor Pau Galí, propietari de 'La Fada' EL JARDÍ

L'assassí de persones sense llar hauria agafat l'arma a Vallvidrera C. ROCAMORA

10-12 ARTICLES D'OPINIÓ

XAVIER BONED, GLÒRIA VILALTA, JAUME DE OLEZA, MARTA ROYO, XAVIER BOHIGAS

14-15 ENTREVISTA

Doctor Bonaventura Clotet S. ALEMANY

16-17 POLÍTICA

Els consellers de JxCat, ERC, PP, BComú i Cs opinen

18-19 REPORTATGE

La covid-19 agreuja situacions de precarietat E. BULET

20 EXPLORAR EL JARDÍ

Parc del Castell de l'Oreneta (3) M. J. TORT
Papamosques gris ENRIC CAPDEVILA

21 ARTICLES D'OPINIÓ

Comunitats energètiques, sobirania local A. LLOBET

22 TREBALLANT AL BARRI

Les broadores de Sant Gervasi J. MESTRE

24 SALUT

Els tests: Com saber si tenim el SARS-Cov2? N. MESTRE I M. TALLÓ

24 HISTÒRIA

Creu Casas i Sicart M. CASTELLET

25 CULTURA

Al Jardí amb... Javier Padilla S. PALAU

26-27 INFANTS

Els infants surten al carrer després de més de 40 dies E. BULET

28 PER ALS PETITS DE CASA G. FARRÀS

29 CUINA I NUTRICIÓ

La borratja o borraïna F. VALENTÍ
És bo posar els infants a dieta? A. VILARRASA

30 GENT GRAN

Confinament: una persona cuidadora i dues vides E. VIVES
17a pinzellada: Una avaria inoportuna M. CORNET

31 GUIA DE COMERÇOS I EMPRESES

Regala periodisme local!

Periodisme cooperatiu i de proximitat



**Vols fer un regal i no saps què?
Regala una subscripció d'El Jardí**

**Hem reduït el preu de 50 a 40 € l'any
fins que s'acabi la crisi pel coronavirus**

info@diarieljardi.cat diarieljardi.cat/subscripcio2020

   @diarieljardi

Crit unànime al Consell Plenari per ajudar el comerç i mantenir les inversions

CARME ROCAMORA

El passat cinc de maig es va celebrar el Consell Plenari del Districte, per primera vegada de forma telemàtica a causa del coronavirus, en què la majoria dels grups van coincidir que les prioritats són la reactivació econòmica i l'ajuda al comerç, en especial el de proximitat, i no deixar aparades les inversions programades per a Sarrià - Sant Gervasi.

El plenari es va poder seguir a través de la web de l'Ajuntament i també a Youtube, i els veïns i entitats van poder fer arribar les seves preguntes a través d'una aplicació fins a la tarda del dia abans. Hi va haver alguns problemes derivats d'aquesta nova realitat: molts consellers no tenien la càmera encesa per garantir que la connexió fos prou bona, i la conciliació també va ser protagonista quan la regidora presidenta, Eva Parera, es va haver de desplaçar a un altre espai de la casa quan va arribar la seva filla i, en conseqüència, el gos va bordar amb efusivitat.

Més enllà d'aquests incidents quotidians que passen en el dia a dia de moltes persones que han de fer esforços per conciliar feina i cures, el Plenari es va desenvolupar en general amb un to propositiu per part dels grups.

En la primera part, la de l'informe del regidor, Albert Batlle va exposar les actuacions que ha anat fent l'Ajuntament i el Districte arran de la crisi per la covid-19 i també va apuntar algunes dades sobre les afectacions que ha deixat la crisi als barris de Sarrià i Sant Gervasi.

El document, que ha estat consultat per aquest diari, recull que a finals de març les principals gestions del Districte van ser respondre consultes i demandes de neteja d'espais concrets, anàlisi de sancions per desplaçaments innecessaris,

alimentació de colònies de gats i queixes per obres privades.

Les actuacions en matèria de drets socials dutes a terme des del Districte, sota la direcció de l'Institut Municipal de Serveis Socials, van ser tasques de desinfecció i ajuda en les feines del Centre Assís, també la reserva de places d'estacionaments per a sanitaris, i, així mateix, es va habilitar un espai al Centre Residencial d'Inclusió (CRI) d'Hort de la Vila, de Sant Joan de Déu, per acollir persones malaltes —positius no hospitalaris— amb capacitat per a 30 persones.

Gent gran

Per conèixer la situació de persones usuàries de residències de gent gran, els tècnics van iniciar una ronda de trucades a persones usuàries. Finalment, es va acabar creant un grup de coordinació interinstitucional que assumeix les funcions i es va deixar de fer seguiment des del Districte.

SARRIÀ - SANT GERVASI

43 residències de gent gran

(el 14,5% de tota la ciutat)

3.243 usuaris

(el 21,7% de tota la ciutat)

34 desinfeccions

(del total de 202 fetes a la ciutat)

En el marc del programa d'atenció a persones grans en situació de solitud, el programa Radars, i la suspensió de les trobades entre persones usuàries, els tècnics del Districte han anat fent tasques de seguiment telefònic, així com una campanya per fomentar que els veïns tinguin cura de les persones que ho necessitin i altres mesures.

Persones sense llar

Durant el mes de març s'han detectat 46 persones sense llar al districte: dos menys que el febrer i cinc menys que l'any passat. El percentatge de pernoctacions a Sarrià - Sant Gervasi respecte al total de la ciutat és del 4%.

L'informe també reflecteix que durant aquest 2020 s'han detectat 66 persones diferents pernoctant al districte. Actualment, l'equip del territori té 39 persones amb pla de treball: 22 al carrer i 17 allotjades. S'han

desplegat set recursos, allotjant sis persones, i s'ha tramitat documentació personal d'un individu. Per altra banda, s'han rebut quatre demandes d'atenció, tres d'elles provinents de la ciutadania.

Targetes menjador

El Consorci d'Educació de Barcelona va elaborar un informe sobre la distribució de les targetes menjador. D'acord amb aquest, un total de 31.895 alumnes reben algun tipus d'ajut (ajut menjador o menjador gratuït). Al districte s'ha becat 966 alumnes de 50 centres, dels quals, fins al 20 d'abril, han rebut targeta el 53%, el que suposa 509 targetes.

Comunicació

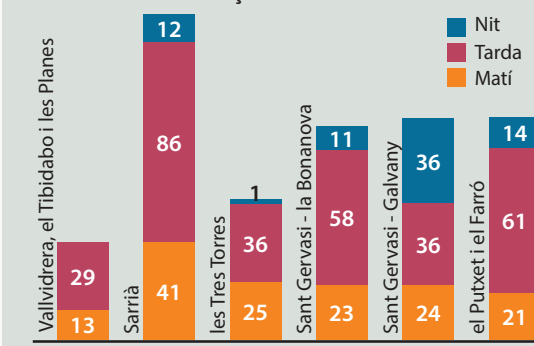
Entre el 14 de març i el 3 de maig s'han publicat a la web del Districte un total de 130 notícies relacionades directament amb la crisi de la covid-19.

Seguretat

Les actuacions de la Guàrdia Urbana s'han concretat en desplegaments i en especial en el reforç de la senyalització, la comunicació i la presència sobretot a Major de Sarrià per "garantir l'ordre a les cues de les botigues".

Pel que fa a les multes, entre el 16 de març i el 19 d'abril s'han produït 1.756 avisos i s'han posat 252 denúncies per desobediència i incompliment del confinament. En relació amb la resta de districtes, a Sarrià - Sant Gervasi s'ha observat l'índex més baix d'avisos i denúncies a la ciutadania, i també és un dels districtes amb la taxa més baixa d'afectació de contagis.

Denúncies desobediència RD per barri i per torn (codi 2962) del 14 de març al 23 d'abril. FONT: Galileo



Pel que fa al període entre el 14/03 i el 16/04 i en comparació amb els mateixos dies l'any 2019, hi ha hagut un descens del 83,38% dels fets penals: l'any passat van ser-ne 1.149 i enguany 191. En el conjunt de la ciutat el descens ha estat d'un 84,36%.

Respostes dels grups

Després de l'exposició de l'informe del regidor, va ser el torn dels grups de l'oposició. El conseller del Partit Popular, Isaac Martín, es va mostrar en contra de l'anunci de l'Ajuntament d'impulsar un carril bici a la Via Augusta en el marc de les noves mesures de mobilitat anunciades per l'alcalde, Ada Colau: "Un carril bici a Via Augusta a correu ara no toca", i va

demanar més presència de la Guàrdia Urbana al districte per prevenir riscos de furt, ocupacions il·legals i d'altres delictes.

Albert Guvernau (BCanvi) va animar a aprofitar la crisi sanitària per canviar el rumb i redreçar la relació del Govern municipal amb comerciants i autònoms perquè "vagi a millor", i també va reclamar que s'augmenti la neteja dels carrers del districte després d'haver rebut queixes dels veïns.

Des de Ciutadans, Pedro Miret va demanar treballar per detectar la pobresa "amagada" del districte ajudant els més grans i vulnerables, i també va reclamar saber com ha estat la resposta d'altres administracions tant municipals, catalanes com estatals a les peticions de Sarrià - Sant Gervasi

La consellera republicana Mercè Amat va recordar a la seva intervenció l'esforç del veïnat que aquests dies ha hagut de conciliar el teletreball amb la conciliació familiar, i va demanar que, tot i la crisi, no s'abaixi el llistó i es mantinguin les inversions en elements com la biblioteca de Sarrià, a més de repensar la mobilitat i aprofitar l'oportunitat per millorar l'espai públic.

Per últim, el conseller de JxCat Pol Lloró va lamentar que la crisi hagi estat gestionada d'una forma massa centralitzada per l'Estat i que els districtes hagin pogut participar-hi molt poc: "Crisis com aquesta es gestionen millor des de la proximitat", i va reclamar que si hi ha retallades en les inversions municipals, el districte no torni a ser el més perjudicat de la ciutat.

En el torn decisor, les proposicions dels grups, que van ser totes aprovades, van tenir com a reivindicació principal l'ajuda al comerç, la reactivació econòmica i propostes per ajudar en la digitalització d'aquells comerços més petits del districte, a banda de garantir-ne la supervivència.

Preguntes de veïns i associacions

Sobre les preguntes que van poder fer els veïns, moltes van anar en la línia del temporal que va provocar diverses destros-

ses als barris de muntanya. El conseller del PSC Blas Navalón va explicar totes les gestions dutes a terme i coordinades, en part des de l'oficina de Collserola, per poder arreglar problemes derivats d'esfondraments i esllavissades.

Per la seva banda, l'Associació de Veïns de Sarrià va preguntar per l'estat del projecte de la biblioteca. En aquest punt la gerent del districte, Maite Català, va recordar que la planificació era que la licitació es tramités a finals d'abril, però que no ha estat possible per la suspensió dels tràmits: "Es pot demorar, però esperem que no gaire. A hores d'ara aquesta és la situació: estem esperant que es desbloquegi". ■

Consell Plenari De Sarrià Sant Gervasi 5 De Maig Del 2020





La plataforma Bici Augusta va aplegar més d'una vuitantena de persones en una bicicletada confinada per reclamar un carril bici a cada banda de la Via Augusta

Les noves mesures de mobilitat transformaran poc Sarrià – Sant Gervasi

L'Ajuntament ha presentat grans transformacions a la ciutat, però al districte no seran tan notòries

CARME ROCAMORA

Amb previsió de la futura sortida progressiva del confinament, l'Ajuntament de Barcelona ha presentat aquest abril un pla d'actuació amb mesures urgents i immediates per "garantir que la ciutadania pugui moure's amb les millors condicions de seguretat possibles", impulsant alhora els models de transport col·lectius, sostenibles i no contaminants. Es contemplen actuacions que ben segur transformaran la imatge de la ciutat, com a mínim durant un temps, però que no seran tan destacables al districte, tot i que també n'hi ha unes quantes de contemplades: la Via Augusta guanyarà un carril lateral per a les bicicletes en detriment del vehicle privat en el seu tram inicial entre l'Avinguda Diagonal i la plaça Molina, una mesura que la Plataforma Bici Augusta, que reivindica des de fa uns mesos un carril

bici lateral a cada banda de Via Augusta, considera insuficient.

També es contempla la segregació de diferents trams del carril bus, com per exemple el que va des de l'avinguda de Sarrià fins a la plaça de Prat de la Riba o al carrer Balmes entre la Granada del Penedès i l'avinguda Diagonal. L'actuació en aquests casos consistirà a col·locar elements físics per protegir el carril bus de la invasió d'altres vehicles. A més, la creació de nous trams de carril bus afectarà també la Via Augusta en sentit ascendent, en aquest cas entre el carrer Hort de la Vila i el passeig de la Bonanova.

4,4 milions d'euros

En total Barcelona preveu fer 17 actuacions de millora a la xarxa de carril bus i crear 21 quilòmetres nous de corredors bici abans de l'inici del desconfinament. ■

— NOMENCLÀTOR — El passatge Mallofré

JESÚS MESTRE CAMPI

És un dels racons emblemàtics del vell Sarrià. Aquest passatge el va fer construir Josep Mallofré i Trius, borsaire establert a Barcelona, que s'aprofità d'una subhasta el 1871 quan una societat de traguers sarrianencs no va poder fer front al pagament de la finca que havien comprat a Rafael Mitjavila, forner. Mallofré enderrocà els edificis que hi havia i va construir-hi tres cases de pisos: una al Carrer Major (la número 28, avui 77), una altra a Clos de Sant Francesc i una tercera entre les dues, cosa que el portà a fer un passatge particular per connectar-les. Aquest passatge, que tot i mantenir la titularitat privada es considerarà posteriorment d'ús públic, permet la continuació dels carrers Hort de la Vila i Setantí i connecta el Carrer Major amb Clos de Sant Francesc.

En la construcció de les cases, Mallofré va contractar industrials de la vila, com el mestre d'obres Joan Freixa i Vilardaga, el paleta Carles Baixeras i Paulí, el fuster Ramon Estrada i Balcells i el manyà Julià Bosch i Ripoll. Mallofré també va comprar la casa termenera al Carrer Major número 30 (avui 75), on va morir l'any 1902.

La fotografia antiga la va fer el fotògraf sarrianenc Josep Maria Roig i Serra, els anys seixanta, i mostra una imatge molt tradicional, fins i tot una mica descuidada del passatge. Posteriorment, els petits patis s'han omplert de vegetació i, a principis de l'any 2000, l'arquitecte Mariano Meseguer (1927-2013), molt vinculat a l'Associació de Veïns de Sarrià, de la qual va ser president, va fer una impecable restauració del passatge, en la qual ressaltaven els trets arquitectònics més vinculats a l'urbanisme tradicional de la vila. Sens dubte, un indret ben adequat per passar un llarg confinament, com l'actual. ■

Fotografia: Josep M. Roig i Serra



Comerciants pakistanesos ofereixen ajuda

SERGI ALEMANY

Un grup de sis comerciants pakistanesos de la ciutat s'han organitzat a través de les xarxes socials durant l'estat d'alarma i el confinament per la covid-19, per entregar de manera gratuïta aliments bàsics a famílies amb pocs recursos econòmics. Els ajuden 10 taxistes, també d'origen pakistanès, i les peticions els arriben sobretot pel boca-orella. Al districte



© Elena Bujet

han fet un centenar d'entregues i des del maig també ofereixen aliments en alguns dels seus supermercats 24 hores. ■

scÖts
CORSETERIA • MODA ÍNTIMA • BANY

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

Disponibles en totes les talles i copes.

Anita Ara botiga online!
SINCE 1894

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



© Elena Bulet



© Elena Bulet

GALVANY

El CAP Adrià, un tallafoc davant el virus

SERGI ALEMANY

“És que jo tinc visita”, “venia a entregar uns papers” o “em trobo malament” són algunes de les frases més repetides a les portes del Centre d'Atenció Primària (CAP) Adrià, al barri de Galvany, des de l'inici de l'estat d'alarma per l'alerta del coronavirus, el 14 de març. Han passat dos mesos i les professionals del centre treballen com mai ho havien fet abans, entre passadissos plens de capses amb material de protecció sanitari, protegides amb guants i mascareta, sense vacances de Setmana Santa i reinventades per continuar sent un referent sanitari a ulls de la ciutadania. “No pateixi, torni a casa, que li trucarà el seu professional”.

Abans de l'arribada de la covid-19 al CAP Adrià dues persones eren les encarregades de la centraleta telefònica. Amb la reorganització provocada per la situació d'emergència, fins a set professionals estan enganxades a diari a l'auricular. Calia reinventar-se per mantenir el sistema d'alerta com a país, evitant desplaçaments de ciutadans per contenir la malaltia. La inèrcia d'adreçar-se al CAP, processos mèdics interromputs, dubtes sobre la irrupció d'una nova malaltia, etcètera: el primer tallafoc es trobava aquí, a les portes del CAP.

El ciutadà ja no decideix si pot entrar al CAP

La Bego Martí és la directora del CAP Adrià: “Això és el que ha canviat. No és el ciutadà qui decideix si entra al centre, sinó decisió de les professionals de salut”. És un tema de seguretat. Hi ha força casos que es poden resoldre amb atenció telefònica i, per tant, cal redreçar els pacients a casa seva. Només la gent que necessita una exploració física

posa els peus dins del centre. “Al CAP hi entren persones malaltes i hem de protegir les que poden no estar-ho”, explica la seva directora.

Tot el pacient que ha necessitat un control de seguiment ha pogut entrar al CAP després de respondre una sèrie de preguntes i garantir que entrava “net o brut” de la covid-19. En cas de necessitar cures malgrat presentar simptomatologia del virus, l'atenció es deriva en una àrea especial i amb el pacient molt protegit. Un cop acabada la visita, la consulta utilitzada queda tancada fins que passa l'equip especial de neteja. “Hem atès pacients amb sospita de covid-19 lleus i moderats. Calia revisar-los i derivar-los si calia o no a l'hospital”, explica la Marisa Martí, infermera i adjunta a la direcció del centre.

Tot i que d'entrada no va ser fàcil, requerint una resposta àgil i ràpida del CAP, la inèrcia del ciutadà d'anar a urgències va quedar frenada de cop amb la covid-19. En aquest moment, la població passava a tenir la necessitat de sentir-se segura a casa. Per això feia falta una bona atenció telefònica diària.

“No em deixis de trucar, em sento acompanyada”

La crisi de la covid-19 ha fet que tots els professionals del CAP Adrià (metges, infermeres, administratius i treballadors socials) hagin ampliat els seus rols per convertir-se en referents directes de la ciutadania. “Tots els administratius de taulell s'han hagut de reinventar”, explica la Viqui González, responsable de la unitat d'atenció a la ciutadania. La centraleta telefònica ha passat de dos a set llocs de treball. Una manera de visitar pacients diferent, amb trucades i videotrucades: no presencial.

“La gent gran havia d'estar confinada a casa i han estat exemplars”, defensa la directora del CAP, Bego Martí, que reconeix que avançar-se a la necessitat de molts ciutadans ha contingut els desplaçaments “en un centre on l'orografia tampoc facilita l'accés a les persones grans”. La feina proactiva d'anar trucant un per un als pacients que tenien visites programades ha donat

els seus resultats. Recuperar el contacte amb aquelles persones a qui va quedar interrompuda la seva atenció, fer-los sentir acompanyats: “No em deixis de trucar, que em sento molt acompanyada”, ha estat una resposta generalitzada que molts professionals ens han transmès, explica la directora del centre.

Cures per telèfon o a domicili, però també control de símptomes en els últims dies de vida d'un pacient i el posterior seguiment del dol, ara de manera virtual, duen a terme les treballadores socials. Tot quedarà registrat igual com sempre a les agendes dels professionals de l'atenció primària.

Tot el personal sanitari treballant

La porta d'accés del CAP Adrià està aquests dies mig oberta, però això no vol dir que a dins no s'hi treballi. De fet, hi ha més feina que abans de l'aparició del virus.

Com a mesura de contenció i de transmissió de possibles contagis, la plantilla s'ha dividit: meitat presencial i meitat treballant, amb una rotació periòdica.

L'inici de les fases del desconfinament no ho posa fàcil, i a les professionals de la salut que treballen de cara al públic la feina se'ls multiplica: atenció telefònica, l'ordinador i posar ordre entre la gent que arriba amb la intenció de ser atesa dins les instal·lacions. “Fins que tothom torni a entrar al centre com ho feia abans, passarà un temps”, avisa la seva directora. La visita, per tant, continuarà sent dirigida pel professional de la Salut i en contacte permanent amb el ciutadà.

Un aspecte més per tenir en compte és l'atenció a la ciutadania respectant les franques d'edat i la patologia. “Hem de mirar de no barrejar i, per tant, ser curiosos a l'hora

de citar els pacients”, recorda la directora. Serà una nova normalitat que anirà entrant de manera molt gradual. Aquests dos mesos el centre ha rebut més visites de població sana adulta i joves, cares noves, que no de gent gran.

“Som aquí per treballar per a elles”

Cases, pisos, residències, convents, etc.: l'atenció presencial, a totes hores, i allà on calgui. Aquesta és la directriu de la directora del centre, Bego Martí. Des del CAP Adrià fan cada dia múltiples sortides, començant per l'atenció diària a les persones de vuit residències de gent gran “que fins ara no coneixíem” i visitant set convents. Per donar sortida als avis domiciliaris “hem hagut de tenir obert dissabtes i diumenges, i res de vacances”, detalla la Marisa Martí.

“Moltes sortides a residències han estat per fer tests ràpids i proves PCR, però també els hem fet plans de contingència”, puntualitza la Nerea Candamil, metgessa de família i adjunta a la direcció del CAP Adrià. També se'ls ha pogut proporcionar material de protecció sanitari, que afortunadament al CAP no n'ha faltat. “Que sàpiguen que som aquí per treballar per a elles”, afegeix.

Un exemple de tot plegat n'és la Glòria, administrativa del CAP, que aquests dies reparteix amb el seu patinet elèctric material per a diabètics que no es poden acostar a recollir-lo al centre. “Alguns pacients m'han arribat a oferir diners, cava i bombons. Es mostren molt agraïts, però nosaltres fem la nostra feina”. Cada matí la Glòria prepara un sobre amb el nom de cada pacient, i després, ja córrer!, que no sobra el temps. ■



EL FARRÓ

Els casals d'estiu de Trémolo

Una proposta que combina les arts escèniques amb l'entreteniment, l'esbarjo i la diversió

EL JARDÍ

Com cada estiu, l'escola de música Trémolo ha convocat els seus Casals d'Estiu tot i les circumstàncies d'aquest any per la pandèmia de la covid-19. Seran diferents, ja que s'han de respectar les mesures de seguretat que estiguin vigents, però es mantindrà l'essència dels casals. Hi ha tres convocatòries.

1) Factoria Trémolo

Aquest estiu volen convertir Trémolo en una factoria d'artistes que posi en pràctica les arts escèniques. Celebraran cada setmana un espectacle de creació a partir d'una temàtica concreta que integri el teatre, la dansa i el cant. Cada divendres hi haurà funció!

Hi ha dos grups: l'**Infantil** (3-6 anys) i el **Júnior 1** (7-10 anys). Es fan tornos setmanals des de finals de juny fins al 31 de juliol i del 31 d'agost al 10 de setembre de les 9 a les 17 h.

2) Stage de teatre musical

Aquest any es trenca amb els esquemes clàssics. No hi faltaran de res: amor, humor, números de ball, números cantats, drama i suspens i, per

sobre de tot, la diversió i l'ambició de preparar una "versió Trémolo" de la popular sèrie de Netflix *Vis a Vis!*, a més, hi haurà una gran actuació de final de l'*stage*!

Hi ha dos grups: el **Júnior** (10-12 anys) i el **Joves** (13-16 anys). Es fan tornos setmanals per grups d'edat des de finals de juny fins al 24 de juliol de les 9 a les 17 h. La setmana del 27 al 30 de juliol es faran els assaigs per a la representació final del dijous 30 de juliol a les 17 h.

3) Stage Operació Trémolo

Es treballarà, s'assajarà i s'enregistrà la particular versió d'Operació Trémolo (OT)! Es passarà per tots els processos que intervenen en la confecció d'aquest concurs tan popular.

Es combinarà l'activitat a les instal·lacions de Trémolo amb activitat a l'aire lliure. Hi haurà una gala final.

Hi ha dos grups: el **Júnior 2** (10-12 anys) i el **Joves** (13-16 anys). Es farà del 31 d'agost al 10 de setembre de 9 a 17 h. ■

Es pot consultar els detalls de cada un dels casals a la pàgina web de Trémolo: www.tremolo.cat, i als comptes de Facebook i Instagram.

"Si el virus no fa vacances, et retornem els diners"

Recordem que Trémolo, escola de música i arts escèniques, i Centre Autoritzat de Grau Professional, actualment està oferint totes les classes en línia.

Residencial *Augusta Park*
Amb la Gent Gran

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



Residencial *Bellesguard Park*
Amb la Gent Gran

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



Residències i Centres de dia

En el cor del barri 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.



© Jordi Pardiñilla

SARRIÀ

Mor als 60 anys Pau Galí, propietari de La Fada de Sarrià i Sant Gervasi

EL JARDÍ

El diumenge 26 d'abril va morir Pau Galí, propietari i impulsor de la publicació mensual La Fada de Sarrià i Sant Gervasi. Galí, nascut al barri de Sarrià, va patir un atac d'asma mentre era a Puigcerdà, segons fonts properes a El Jardí, tal com va precisar La Fada en un article publicat per homenajar-ne la trajectòria, on també es recorda que Galí rebia tractament des de feia anys per aquesta malaltia. La seva mort arriba just quan el projecte que ell va posar en marxa farà 10 anys empenia una nova fase enfocada al desenvolupament digital de la capçalera. "Galí ha estat la imatge del professional dedicat en cos i ànima al projecte que va iniciar", recorda la redacció de La Fada en l'article de comiat dedicat al seu editor.

Galí, enginyer de camins de professió, va optar en vida per la seva vocació comercial i es va dedicar a treballar per a diferents asseguradores abans de fer el salt al camp dels mitjans de comunicació, ràdios i revistes principalment a Andorra i el Pirineu. Després, impulsaria projectes editorials com El Follet (Cerdanya, 2004) i finalment La Fada (Sarrià, 2011), que el passat mes de març va sumar 100 números d'edicions de periodisme local als barris de Sarrià i Sant Gervasi. ■

L'IQS rep 193.000 euros per desenvolupar una vacuna contra la covid-19

EL JARDÍ

Investigadors de l'Institut Químic de Sarrià estan desenvolupant una vacuna que podria prevenir l'augment d'infectats pel coronavirus, i per continuar amb el desenvolupament, han rebut un finançament de 193.000 euros, a través de la convocatòria de projectes i investigacions sobre el virus, promoguda pel Ministeri de Ciència i Innovació i l'Institut de Salut Carlos III.

El projecte de l'IQS està investigant el desenvolupament d'una vacuna d'ARN missatger (mRNA) que té per objectiu exposar

el cos a un antigen que generarà anticossos per actuar com a sistema de defensa davant possibles infeccions del virus.

És una vacuna que assegurin que serà altament segura, basada en nanopartícules polimèriques que, gràcies a la modulació de la biodistribució natural del seu compost, amb una mateixa dosis de principi actiu poden augmentar els efectes terapèutics, a la vegada que reduir els efectes secundaris.

La principal particularitat de la nova vacuna és l'ús d'un mRNA codificant

només de les proteïnes antigèniques. Tenint present que no estarà present la retrotranscriptasa viral, això farà que la seguretat de la vacuna sigui més alta. A més, l'ús de mRNA potencia l'activació del sistema immunològic gràcies a la seva immunogenicitat. És per això que s'espera que provoqui una potent resposta contra l'antigen i generi anticossos específics per immunitzar persones sanes i protegir-les davant futures infeccions de la COVID-19.

Una vegada injectades les nanopartícules en un pacient sa, aquestes es dirigiran selectivament a les cèl·lules dendrítiques (DCs) i es produirà l'expressió de l'antigen i conseqüent activació de les DCs específiques per aquest antigen, fet que generaria immunitat al pacient tractat. ■

VALLVIDRERA

L'assassí de persones sense llar hauria agafat l'arma de l'últim crim al Baixador de Vallvidrera

CARME ROCAMORA

Va pujar a Les Planes. Va aturar-se al Baixador de Vallvidrera, i de les vies, en va extreure un objecte rígid. El detingut per presumptament haver matat almenys tres persones sense llar a l'Eixample de Barcelona, que ha ingressat a presó provisional, hauria agafat una de les armes del seu últim crim, el del 27 d'abril, a les vies de l'estació de Ferrocarrils del Baixador de Vallvidrera.

Així ho recull la interlocutòria emesa pel Jutjat d'Instrucció número 5 de Rubí en l'apartat 'Fonaments de Dret', on s'exposa



© FGC

ferro mentre dormien i després de deixar l'objecte del crim allà mateix.

En la mateixa nit, la interlocutòria detalla que un agent dels Mossos d'Esquadra que estava fora de servei va veure com l'investigat va baixar a l'estació de Gràcia mentre portava una barra de ferro amagada sota la màniga del braç dret. Aquesta

barra podria ser, doncs, la que va adquirir al Baixador de Vallvidrera.

El document judicial precisa, efectivament, que, a partir de l'anàlisi de les imatges i fruit de les investigacions, el ferro que portava amagat podria coincidir amb el ferro trobat al lloc del crim del carrer Rosselló.

El presumpte assassí va ser detingut la matinada del 28 d'abril, i els Mossos van descobrir que havia estat vivint els últims mesos en una caravana a l'encreuament del carrer Molí de les Planes amb Miralluny, a Sant Cugat del Vallès. ■

el recull de les investigacions efectuades i els possibles fets dels quals pot ser responsable l'investigat. El document descriu que unes imatges de videovigilància de FGC capten com, en el seu últim suposat crim del 27 d'abril, l'investigat va pujar al tren a l'estació de Les Planes i a l'estació del Baixador de Vallvidrera va baixar per agafar un objecte rígid que va amagar.

Precisament, el *modus operandi* que seguia el detingut, un home de 35 anys i que els Mossos d'Esquadra han suggerit que podria sofrir algun problema mental, era matar les persones amb una barra de

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

MOSSOS D'ESQUADRA

Falsos rumors i estafes relacionades amb la covid-19



XAVIER BONED

Abans d'entrar en matèria, no podem deixar de recordar tots aquells que ens han deixat i les seves famílies. També seguim agraint, i mai ens en cansarem,

la feina que està fent tot el personal sanitari cuidant els nostres malalts com si els cuidéssim nosaltres mateixos.

La crisi sanitària de la covid-19 ens està mostrant la cara més solidària de moltes persones. Professionals dels serveis públics i dels serveis essencials segueixen treballant per mantenir la màxima normalitat possible malgrat l'estat d'alarma.

Tanmateix, hi ha gent que en aquestes condicions troben el terreny adobat per crear confusió o, directament, per seguir delinquent. Així, podem trobar falses teories sobre l'aparició de la covid-19, informació tergiversada de les autoritats o falsos rumors que tenen com a objectiu provocar confusió i por a la ciutadania. Tenim exemples com el fals rumor sobre l'estat de setge incitant la gent a comprar, el pitjor dia per sortir al carrer, visites d'agents judicials a domicili, visites de personal mèdic a domicili, clonació dels comptes de Facebook i molts d'altres. En aquest sentit, us recomanem que contrasteu qualsevol informació mitjançant els canals oficials.

A escala delictiva, s'han denunciat estafes de telemàrqueting que aprofiten la crisi sanitària per captar clients amb pràctiques poc honestes. Recordeu que, a conseqüència de la covid-19, s'han suspès les portabilitats, les campanyes comercials per oferir-les i l'increment de preus. També s'ha detectat un augment de casos de *phishing* aprofitant el confinament. El *phishing* és un frau comès a través del correu electrònic o d'aplicacions de missatgeria instantània, en què se suplanta la identitat d'una entitat pública o empresa per aconseguir informació confidencial de la persona estafada amb l'objectiu d'obtenir algun benefici econòmic o d'instal·lar virus maliciosos als dispositius. Actuen enviant missatges informant que el compte bancari ha estat bloquejat i que heu d'accedir a través d'un enllaç per desbloquejar-lo. Altres missatges informen d'un reemborsament demanant que cliqueu un enllaç per rebre el pagament en línia. En qualsevol dels casos, cal que feu la consulta amb la vostra entitat bancària o companyia de serveis abans de fer qualsevol acció, ja sigui clicar enllaços, fer un pagament o actualitzar dades o contrasenyes. Presencialment s'han detectat falsos sanitaris vestits amb bata blanca que demanen accedir al domicili amb l'excusa de fer una visita de control pel coronavirus. Si els obriu la porta o els deixeu entrar, us poden demanar diners o aprofitar per robar a casa vostra. Hi ha altres estafadors que han enganyat propietaris i treballadors de supermercats amb el cobrament de productes relacionats amb la crisi sanitària o de taxes a compte d'inspeccions diverses. Què podem fer a tall de prevenció? Sigueu desconfiats davant situacions sobtades i contacteu amb la policia en cas de dubte. Si l'engany o l'estafa s'han consumat, reuniu la màxima informació possible i denuncieu els fets. Les mesures de confinament no afecten el servei de recollida de denúncies per part de la policia. Salut i força a tots i a totes! ■

DESENVOLUPAMENT, TECNOLOGIA, SOSTENIBILITAT I SALUT

Experiències del confinament



GLÒRIA VILALTA

Fa uns 20 anys, en un curs de desenvolupament, em van preguntar què volia en el meu futur, on m'agradaria arribar o què creia que em faria feliç. Recordo que vaig respondre "tenir pau interior, tenir serenitat".

Quan estàs tranquil, quan et sents serè i en pau, tot està

bé. L'entorn t'afecta molt menys, tot es veu amb una altra perspectiva. Hi ha aquella frase que sovint em ve al cap: "Nada es verdad ni es mentira, todo depende del color con que se mira", que em recorda que tot depèn de nosaltres, de com ens ho mirem. I ens ho mirarem d'una manera o d'una altra segons com estiguem. Els que tenim fills hem experimentat sovint com canvia el dia amb ells segons com estem nosaltres. Si estem contents i tranquils, les coses són molt més fàcils; si arribem cansats i estressats, tot es complica. Això no és cap secret i és lògic: som energia, i la transmetem al nostre entorn, en siguem o no conscients.



Aquest temps d'introspecció, aquest confinament, m'ha permès reflexionar sobre això. De fet, aquesta parada obligada ha fet que em pogués fer les preguntes de sempre amb més calma: Qui soc? Què vull? En què puc ajudar? Quina és la meua veritable essència? La sorpresa ha estat descobrir que la meua essència és justament la serenitat, allò que transmeto i que a la vegada jo he buscat durant anys. Sovint, busquem fora el que ja tenim a dins. Només cal que ens donem permís per parar i per sentir: per escoltar-nos a nosaltres mateixos. Aquesta parada m'ha ajudat en moltes coses, però sobretot a estar amb mi.

Soc conscient que la situació de cadascú és diferent i que no tothom sentirà que aquesta situació l'ha ajudat en alguna cosa, especialment qui ha perdut algun familiar o amic, o qui s'ha quedat sense feina. Sigui quin sigui el cas, però, segur que no en sortirem igual que hi vam entrar i que, poc o molt, la vida ens ha fet un gir inesperat. Confio que d'aquí a un temps, quan puguem mirar-ho amb perspectiva i serenitat, i a banda de tot el patiment i les pèrdues personals, puguem dir que hem crescut com a persones i com a societat. ■

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

ARQUITECTURA

La torre de Cal Mandri



JAUME DE OLEZA

La torre de Cal Mandri és un habitatge unifamiliar construït entre 1888 i 1910, situada al carrer Major de Sarrià número 173. Es tracta d'una casa que va construir sobre l'antiga masia anomenada Cal Mandri el conegut arquitecte Enric Sagnier. Un projecte, el d'aquest arqui-

tecte, per al matrimoni Francesc de Paula Mandri Dezo i la seva dona Josefa Rosell, d'estil neo-modernista, del qual Sagnier era un ferm seguidor. El modernisme era un corrent artístic que feia referència a un art nou i modern i que, al mateix temps representava una ruptura amb els estils imperants en la seva època. El matrimoni no va tenir descendència, i la casa va passar a ser propietat de la família Beltrán, que eren els nebots. El 1950 aquesta família va vendre la finca a C. Masó Golferichs, que va modificar de forma substancial l'interior de l'habitatge segons el projecte de l'arquitecte Riera Clariana. Com a curiositat, en aquesta casa va viure durant bastants anys el que va ser bisbe Torras i Bages, que era família dels Mandri. En els baixos, s'hi trobava un oratori, on el bisbe solia baixar a resar. El mobiliari d'aquest oratori es va donar a l'església l'any 1981.

La casa forma part del catàleg de la ciutat de Barcelona. Arquitectònicament, és interessant la balconada de pedra amb motius florals que presideix la façana principal: un treball artístic d'artesanía singular i molt ornamental. Destaquen també els grans alerons de la coberta amb les teules de colors vermell i verd, així com els esgrafats dibuixats sobre les finestres. La gran torre de forma quadrada conforma la composició de l'habitatge i articula la cantonada de l'edificació a manera de ròtula. També destaca la tribuna de forma poligonal que contribueix a equilibrar el conjunt. Els baixos estan revestits amb pedra natural i a manera de sòcol. Amb la pedra es dibuixa una proposta de canvi de material que contrasta amb l'estuc llis de les façanes. En els seus jardins, hi apareixen escuts amb certa simbologia de la maçoneria, que possiblement determinen l'afinitat que tenia F. Mandri amb aquesta organització. Un conjunt volumètric amb serenes i cuidades proporcions que, per la seva senzillesa, la fan mereixedora de ser una altra de les obres excel·lents de l'arquitectura de Sagnier. ■



JAUME DE OLEZA ÉS ARQUITECTE. www.cwork.cat

BARCELONA

MERCATS OBERTS

Al telèfon, al web, a la porta de casa teva



El mercats continuem oberts, oferint-te els millors productes frescos i respectant les mesures sanitàries. Per evitar desplaçaments, fes la teva comanda on-line i te la portem a casa.

Més informació: 010

desdecasa.barcelona

DES DE CASA

(MICRO)CONSULTORI

Tinc una idea Reinventar un restaurant en època de coronavirus



MARTA ROYO ESPINET

En Sergi i la Lola tenien un restaurant de barri, amb una oferta de menú estu-
penda dirigida als treballa-
dors. Feia un parell d'anys
que havien obert. Estaven
molt contents, ja que gau-
dien d'una clientela bastant
fixe que hi anava a dinar i,
alhora, a passar una bona

estona. Hi havia gent que hi anava sola, de dos en dos o petits grups. Era un restaurant tranquil: s'hi respirava calma i bon ambient.

Tot anava bé fins que el 13 de març ens van confinar: un intrús s'infiltrava al món, al barri i al restaurant d'en Sergi i la Lola. En menys de 48 hores, en Sergi i la Lola van haver de tancar sense haver pogut fer cap mena de previsió de futur ni de present.

La Lola em co-
neixia de vista,
d'una presentació
del meu llibre
Aroma de Marca.
Em va enviar un
correu, molt angoi-
xada i preocupada,
dient-me "Marta, si
això dura més de



dos mesos, haurem de tancar del tot i les conseqüències per a nosaltres i per a la família poden ser nefastes".

Tot i que jo també estava nerviosa i preocupada, vaig mirar de calmar-la i donar-li suport amb una proposta, primer a mode de reflexió:

- Podeu seguir treballant dins del restaurant? Teniu el contacte dels vostres clients? Podeu donar sortida a un bon nombre de menús setmanals? Naturalment la solució no era 100% per salvar el negoci, però, almenys, una part. Amb això amortitzaria el cost del local i el de la cuinera. Ells podrien seguir pagant-li i ella seguir cuinant.
- Si ho fas, cal que ho comuniquis. Cal dissenyar una bona campanya de publicitat diferencial, notòria i memorable. Amb un concepte creatiu que comuniqui la novetat. Una idea podria ser que ara el restaurant s'adapta a les noves necessitats i cuina per als de casa. Un titular notori podria ser: Et faig el dinar sense entrar a la teva cuina. Vine a buscar-lo cada dia d'11 a 14 h a la porta del restaurant.

La Lola va respirar. Li va agradar la (doble) idea: reconver-
tiria el restaurant en una casa de menjars i ho comunicaria
a la clientela. En temps de coronavirus, reinventar-se per
sobreviure. Faria una campanya de publicitat i l'enviaria
per Whatsapp als seus clients. L'altre dia parlava amb ella
i havia venut una mitja de 40 menús per dia. Estava con-
tenta! Havia salvat el negoci!

A **Mosaiking Comunicació** vam quedar molt conten-
tes de la feina feta. A **Mosaiking Comunicació**, les histò-
ries acaben bé.

Explica'ns el teu projecte i t'ajudarem a relatar la teva història.

Mosaiking Comunicació, entre tu i la teva història. ■

MARTA ROYO ESPINET ÉS LA CEO DE MOSAIKING COMUNICACIÓ

MEDI AMBIENT

Contaminació, furgonetes i comerç electrònic



XAVIER BOHIGAS

Des de primers de gener
s'ha establert la zona de bai-
xes emissions (ZBE), on no hi
podran circular els vehicles
que, teòricament, siguin
més contaminants. És ben
sabut que la principal font
de contaminants perjudicia-
ls per a la salut humana i
el medi ambient prové dels

vehicles propulsats amb combustibles fòssils. Aquesta res-
tricció del trànsit té com a objectiu la reducció d'aquests
contaminants i, d'aquesta manera, millorar la qualitat
de l'aire de la ciutat. La mala qualitat de l'aire ha esde-
vingut un problema molt important de salut pública.
L'Ajuntament de Barcelona reconeix que cada any moren
a la ciutat 350 persones a conseqüència de la contami-
nació atmosfèrica.

**"Sorprèn la moratòria a les furgonetes.
Les restriccions a la circulació
no s'aplicaran fins d'aquí un any"**

Hi ha una colla d'excepcions a les restriccions de cir-
culació per a la ZBE. Algunes, comprensibles, afecten
els vehicles de serveis d'emergències, de persones amb
mobilitat reduïda, etc. Sorprèn, però, la moratòria a les
furgonetes. Les restriccions a la circulació no s'aplicaran
fins d'aquí un any.

Les furgonetes representen un 4,8 % dels vehicles
de la ciutat de Barcelona (dades de finals 2018), per-
centage molt menor al dels turismes (60,8 %) o al de
les motos (24,5 %). Però una furgoneta, normalment,
està molt més temps circulant per la ciutat que un
vehicle privat i, per tant, emet molts més gasos conta-
minants en un dia.

Una part important dels trajectes que fan les furga-
netes es pot associar al comerç electrònic. El canvi d'hà-
bit de compra, en aquest cas, ha agreujat el problema
de les emissions de gasos contaminants. Segons un
estudi de l'Àrea Metropolitana de Barcelona de 2018,
el comerç electrònic suposava el 20 % de la mobili-
tat i el 40 % de les emissions a Barcelona. Si tenim en
compte l'enorme augment del comerç electrònic els
darrers anys, podem considerar que, avui, la seva con-
tribució és molt major.

Si no es prenen mesures, el problema de la contami-
nació produïda per les furgonetes pot arribar a ser de
grans dimensions. És difícil la substitució de les actu-
als furgonetes, normalment antigues i que consumeixen
dièsel, per vehicles elèctrics. Hi ha una oferta molt
reduïda de furgonetes elèctriques, i la poca que hi ha és
cara, no assumible per a molts dels petits repartidors.

Cal que les administracions prenguin mesures efi-
cients per reduir la contaminació. Però també cal la
implicació de cadascun de nosaltres respecte a la nos-
tra forma de consumir. És necessari que ens portin a
casa els productes que adquirim? Si els comprem, i
els recollim, en una botiga a prop de casa reduïrem el

nombre de desplaçaments de vehicles de repartiment
i, per tant, la contaminació que produeixen. A més,
cal tenir en compte que entre un 30 % i un 40 % dels
lliuraments a domicili són fallits i demanen un segon
desplaçament.

**"S'entén que si comprem una rentadora,
sigui en una botiga o per Internet, algú,
amb una furgoneta, ens l'haurà de portar
a casa. Però, és necessari que ens portin
a casa unes sabates, un jersei o
qualsevol producte que nosaltres podem
anar a recollir a peu a la botiga?"**



S'entén que si comprem una rentadora, sigui en
una botiga o per Internet, algú, amb una furgoneta,
ens l'haurà de portar a casa. Però, és necessari que ens
portin a casa unes sabates, un jersei o qualsevol pro-
ducte que nosaltres podem anar a recollir a peu a la
botiga? La reducció del comerç electrònic, a més d'aju-
dar el comerç tradicional de barri, contribueix a reduir
la contaminació de la ciutat. Els consumidors som poc
conscients de l'impacte mediambiental del comerç
electrònic. Segons un estudi, l'impacte de comprar 25
objectes en una botiga és igual al de comprar-ne un
de sol per internet.

L'Ajuntament de Barcelona estima que amb les restric-
cions del trànsit dels cotxes i motos a la ZBE disminuïran
les emissions de NO₂, un dels principals contaminants,
en un 15 % aproximadament. Si fos així, la reducció no
resoldria, ni de bon tros, el problema de la contaminació
de Barcelona. La concentració mitjana anual de NO₂ a la
ciutat va ser, l'any 2018, de 54 µg/m³ (micrograms per
metre cúbic), mentre que el límit fixat per la UE és de 40
µg/m³. La contaminació de NO₂, amb la reducció del 15%,
encara superarà el límit legal.

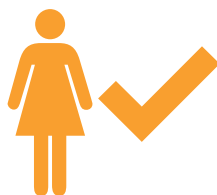
La restricció de la ZBE és clarament insuficient. Calen
altres mesures complementàries, que, donada la situa-
ció actual, són molt urgents. El trànsit a la ciutat ha de
disminuir radicalment si volem respirar un aire més net i
reduir les 350 morts anuals a Barcelona a conseqüència
de la contaminació. ■

XAVIER BOHIGAS ÉS DE L'ASSEMBLEA 15M DE SARRIÀ-SANT GERVAZI

Recomanacions per a l'obertura d'establiments, locals i comerços de menys de 400 m²



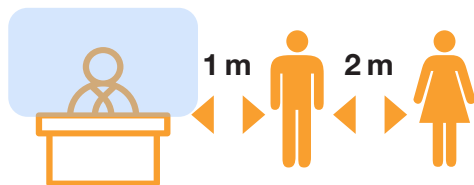
/ Els clients han de ser atesos **de manera individual**: un únic client per professional.



/ S'ha d'establir un sistema de **cita prèvia**.



/ S'ha de **garantir una distància mínima de 2 metres entre professional i client** i d'**1 metre si hi ha elements de protecció com mampares**.



La distància entre clients ha de ser de 2 metres.

/ Si **no es pot mantenir** la distància interpersonal, **com a les perruqueries o als serveis de fisioteràpia**, és obligatori l'ús de mascaretes.



/ **No poden obrir** els locals i establiments **que estiguin als centres comercials**.



/ S'estableix un **horari d'atenció preferent** per a les **persones més grans de 65 anys**: de 10 a 12 hores i de 19 a 20 hores.



/ Els bars, les cafeteries i els restaurants poden realitzar serveis de lliurament **a domicili o recollida** per part del client a l'**establiment**. No es pot consumir a l'**interior del local ni a les terrasses**.

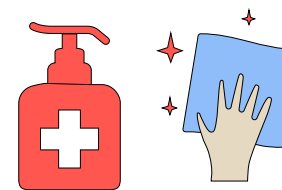


S'ha de fer **comanda prèvia** per telèfon o en línia i **s'ha d'establir l'hora de recollida**.

/ A les botigues de roba o arranjaments **només pot entrar a l'emprovador una persona** i s'ha de **netejar** després de cada ús.



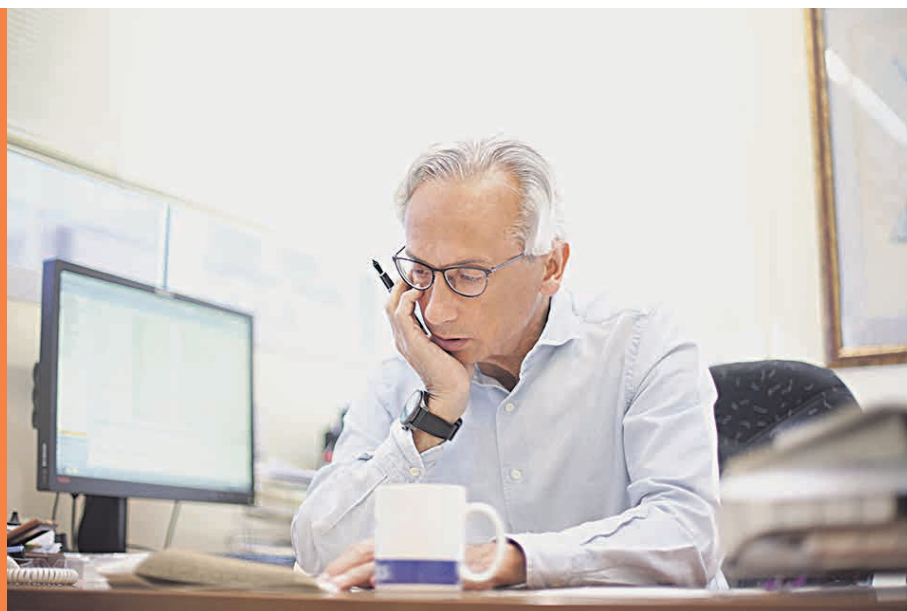
/ Els locals i establiments han de fer **neteja i desinfecció 2 cops al dia**.



/ Les persones **diagnosticades o amb simptomatologia** compatible amb la COVID-19 (tos, febre, dificultat respiratòria) o les **que convisquin amb persones diagnosticades i amb símptomes**, s'han de quedar a casa en aïllament domiciliari.

Per a més informació, consulteu canalsalut.gencat.cat/coronavirus

DR. BONAVENTURA CLOTET: “Val la pena viure millor la vida, més a poc a poc”



El Doctor Bonaventura Clotet, resident a Vallvidrera des de fa 27 anys, ens atén per telèfon des de l'Hospital Germans Trias i Pujol, on també hi ha la seu de l'IrsiCaixa, en ple confinament per la covid-19. Enamorat del barri, aquests dies només el trepitja per passejar el gos i dormir. La resta d'hores les dedica a mirar de desenvolupar a correu una vacuna que previngui la infecció del coronavirus i noves versions. Orgullós de ser un llebrenc més, celebra que la gent pensi que Vallvidrera queda lluny de la gran ciutat.

SERGI ALEMANY

Ens cal un últim esforç.

Personalment, ara no hi ha dissabtes ni diumenges: només 12 hores diàries a l'hospital. Hem d'intentar desenvolupar una vacuna que previngui aquesta infecció i futures noves variants de coronavirus.

Això és tot?

També cal generar el coneixement científic que permeti atendre millor els pacients en fases avançades, evitant que es mori la gent. Si aconseguim controlar bé la infecció i que no hi hagi aquesta mortalitat tan elevada, desapareixerà el problema.

No a la sanitat...

S'ha generat una gran crisi sanitària i econòmica que deixa clar que cal prevenir el risc de noves epidèmies. Cal que es destinin diners a la salut humana, però també a la salut animal i ambiental. El concepte d'una sola salut: *One Health*.

Els científics ens alertaven d'aquest escenari?

El coronavirus no ens ho podia dir més alt i clar: “tornaré!”. I així ha estat després de l'Ebola o el Zika. Molts científics n'alertaven i moltes de les epidèmies salten dels animals als humans.

Recórrer a un crowdfunding per salvar la gent d'una pandèmia mortal no és el més normal.

Naturalment que no. La rapidesa en la campanya #JoEmCorono, que endeguen el Marc Clotet i la Natàlia

Sánchez, va permetre que tothom fos conscient que hi havia una via per ajudar. És la plataforma més exitosa que hi ha hagut mai en tot l'Estat espanyol. No hauria fet falta si el Govern destinés com a mínim deu vegades més diners a la recerca.

Una campanya nascuda a Vallvidrera

Totalment llebrenca. Des d'aquí animo la gent a “seguir-se coronant” per poder generar entre tots més recursos més de pressa. El ple desenvolupament d'una vacuna costa com a mínim 15 milions d'euros, i ara nosaltres en tenim 2 milions i escaig. Davant una crisi d'aquesta magnitud, la societat vol posar el seu granet de sorra.

Es va subestimar la perillositat de la covid-19?

Al principi tots ens pensàvem que no seria tan greu, però si miraves la contagiositat i la mortalitat ens n'havíem d'haver donat compte abans i ser previsors. No ho vam analitzar prou bé. Des de l'IrsiCaixa hem pogut reaccionar perquè teníem tota la maquinària de recerca potent i gent molt vàlida.

El seu company Oriol Mitjà ha estat força criticat.

L'Oriol Mitjà és una personal molt intel·ligent que només ha perseguit l'eficiència en un moment dramàtic d'extrema urgència, que no permet massa floritures ni tenir cura dels egos de molta gent. És una mica patètic, però aquí el que primer mira tothom és la foto i com de gran hi surt.

És irrespectuós no portar mascareta quan sortim al carrer?

Si no es prenen mesures, tindrem un rebrot important. No és intel·ligent que la gent abaixi la guàrdia, però és una condició humana que costa molt de combatre. Crec que l'error del Govern espanyol va ser precipitar el desconfinament, s'hauria d'haver allargat una setmana més de manera estricta.

Per tant, mascareta sí.

Si la gent no entén que ha d'anar amb mascareta, tenir cura de la distància de seguretat i rentar-se les mans, tot plegat no haurà servit per a res. És un error estratègic, perquè hauran de tornar a tancar comerços i tornarem a estar col·lapsats. Però insisteixo: no crec que des del Govern espanyol s'hagi fet de la millor manera, i això fa que tinguem un risc.

Hi haurà un trencament de la nostra vida?

Canviarà en la necessitat dels viatges i les reunions però també en la percepció del moment. Penso que tots serem molt més conscients que val la pena viure millor la vida, més a poc a poc i sense pensar tant en el futur, perquè amb una epidèmia et pot desaparèixer ràpidament.

Haurem perdut molts éssers estimats, sobretot gent gran.

Això ens ha de fer replantejar com tractàvem els avis i com els hauríem d'haver tractat. També la cobertura que han de tenir als asils perquè una epidèmia no hi entri com ho ha fet.

“**No és intel·ligent que la gent abaixi la guàrdia, però és una condició humana”**

“**El pulmó de Barcelona, Collserola, s'ha de gaudir amb cura”**

“**Vallvidrera és el millor lloc del món”**

“**Vallvidrera creixerà i guanyarà si té petit comerç”**

Apreciar i respectar la gent gran és molt important, atès que ells han tingut una trajectòria vital que ens ha permès moltes coses a la resta.

A vostè li agrada sortir a córrer sovint...

Sí. Tinc la sort de viure dins la muntanya. Entenc que ara la gent vol pujar a Collserola i gaudir del pulmó de Barcelona, però que ho facin amb cura i mantenint la distància entre esportistes.

I amb mascareta?

Tres dies abans que apareguin símptomes de la infecció en una persona, pot estar infectant sense ser-ne conscient. Si es porta mascareta, s'està reduint molt la possibilitat de nous casos de contagi. Es tracta de no eliminar virus en l'ambient i que els inhali qui ve al darrere.

El desconfinament a Vallvidrera ha de ser el mateix que a la resta de Barcelona?

El desconfinament hauria de ser asimètric. No és el mateix un barri que un altre, ni una autonomia que una altra. L'error és voler homogeneïtzar de la manera centralitzada en què s'està fent. Hi ha hagut por que Catalunya o el País Basc ho fessin molt millor i això posés encara més en ridícul el Govern espanyol.

Ens tornarem més cívics?

Aquesta epidèmia no canviarà gaire la gent, tot i la gran crisi i repercussió econòmica que tindrà. La gent té una tendència natural a oblidar molt ràpidament. Jo sempre dic que l'experiència és allò que només serveix per reconèixer que t'has tornat a equivocar de seguida, però no pas per prevenir-ho.

Amb l'incivisme passa el mateix?

La gent és incívica i ho continuarà sent. Jo sempre surto a córrer per



És una pena que no hi hagi més oportunitats al barri”

Vallvidrera amb unes bosses de plàstic que em permeten recollir tota la porqueria que trobo, i n'és molta. L'esplanada de Can Cuiàs és un escàndol i en altres zones com la Immaculada es veu que està horrorós. També podríem parlar del Mirador de Sarrià. Seria ideal que el civisme arrelés des de les escoles, de manera que tothom respecti els llocs per on passa.

La seva vida està lligada a Vallvidrera.

Sí. El meu avi hi va anar a viure fa més de 100 anys. Era metge. Va ser un dels organitzadors del primer Congrés de Metges i Biòlegs en Llengua Catalana, l'any 1913. De petit estava amb ell, i ara farà 27 anys que hi visc.

Què té d'especial Vallvidrera?

És el millor lloc del món.

Del món?

Sí. El que trobes aquí no hi és enlloc més. T'ofereix un conjunt increïble. Sortir a córrer de bon matí pels boscos frondosos amb el despertar dels ocells, excursions fantàstiques i un pantà preciós com a zona d'esbarjo, tot i que podria estar més cuidat.



Seria un error enderrocar la Buenos Aires”

També té llocs emblemàtics.

Sí, com els comerços. És una pena que no es cuidi el petit comerç de Vallvidrera per part de l'Ajuntament. Les multes per aparcar en doble fila de manera una mica anàrquica a la plaça Vallvidrera han fet que llocs històrics com l'Elvis o La Mandarina hagin hagut de tancar. Persisteix el Crespo, una molt bona botiga, però totes les altres tenen problemes. No es poden aplicar els mateixos criteris a la plaça de Vallvidrera que al Passeig de Gràcia.

Quina solució proposa?

Crec que la millor solució seria exigir un control limitat de l'aparcament d'uns 10 minuts. No dic que el caos hagi de persistir tota la vida en un lloc, però fins ara les solucions aplicades han acabat amb el petit comerç i no crec que sigui el que s'hauria de perseguir. Vallvidrera creixerà i guanyarà si té petit comerç. No només és un barri dormitori sinó per gaudir-lo. És una pena que no hi hagi més oportunitats.

La Buenos Aires també demana més oportunitats per als veïns.

He seguit el cas, entre d'altres coses, perquè la meva mare hi va estar quan era una residència. És un lloc emblemàtic, amb un menjador amb uns vitralls preciosos. Seria un error que s'enderroqués per construir-hi apartaments. Em consta que hi ha una sensibilitat per part de l'Ajuntament i, personalment, n'he parlat amb el regidor Albert Batlle, de recuperar l'espai per oferir serveis al barri. Li vull agrair aquesta voluntat d'ajudar.

Potser sense l'ocupació ara un edifici històric ja seria a terra...

S'ha fet molt bé de poder recuperar l'equipament per al barri. La Buenos Aires forma part de la història de Vallvidrera. Sense treure mèrits a qui ocupa d'una manera cívica i pacífica, això és una feina de tots. Tot suma, no només són uns.

Agafa sovint el Funicular de Vallvidrera?

Ocasionalment. Només quan tinc una reunió a Barcelona i sé que serà difícil aparcar. És un luxe asiàtic pensar que vius en un lloc on pots agafar un mitjà de transport com el funicular. Ja

l'agafava de petit, quan era de fusta, i la veritat és que veus el món d'una altra manera. Recomano a la gent que si vol visitar Vallvidrera ho faci amb el funicular i deixi el cotxe a casa. Per cert, fa poc alguns veïns han fet un vídeo sensacional simulant una estació d'esquí.

La història del Vallvidrera Curling Club i el pantà no es queda curta. És boníssima. Genial. Els vull felicitar des d'aquí.

Hem de fer plans per a aquest estiu?

Les perspectives són incertes. Dependrà molt de com vagin els rebrots, de com siguem capaços de reduir la mortalitat als hospitals i dels avenços en el tractament. Si al final ens quedem confinats a Vallvidrera, gaudirem del millor lloc del món.

Felicitats. Tornarà a ser avi.

El quart net. Tenir-ne és un privilegi: una sensació que la vida continua malgrat tot i que una nova generació amb molta energia i capacitat igual ens ajuden a fer aquest món millor. I tots llebrencs! ■



ENGLISH LANGUAGE CENTER

THE AMERICAN SCHOOL OF BARCELONA

APPLY NOW
Tel: 93 371 40 16
Ext: 113

SUMMER PROGRAM
June 29 - July 24

SATURDAY PROGRAM
October 3 - May 22

WEEKDAY PROGRAM
September 30 - May 31

CAMBRIDGE TEST PREP
October 2020 - May 2021






SUMMER PROGRAM INFORMATIONAL SESSIONS

| | | | |
|-------------------|------------------|-------------------|--|
| March 23 at 18:30 | April 1 at 18:30 | April 18 at 10:30 | |
| April 27 at 18:30 | May 13 at 18:30 | | |

INFORMATION AND REGISTRATION
American School of Barcelona - English Language Center
Tel: +(34) 93 371 40 16, Ext. 113 - Email: english@asbarcelona.com
Website: <https://asbarcelona.com/programs/elc>



TRIBUNA OBERTA: ELS CONSELLERS OPINEN

Ara és el moment de donar suport al comerç de barri

POL LLIRÓ I TEY, CONSELLER DE JXCAT



Situacions excepcionals com el confinament que estem vivint des de fa gairebé dos mesos fan que posem en valor certes coses que abans d'aquesta crisi donàvem per descomptades. Entre moltes d'altres, donàvem per descomptat que els comerços del nostre barri obririen cada dia i que, amb ells, la vida i l'activitat als nostres carrers es mantindria inalterada. Malauradament, les circumstàncies dels darrers mesos ens han mostrat la trista imatge dels carrers buits i de les persianes abaixades i crec que molts veïns i veïnes dels barris de Sarrià – Sant Gervasi compartim que aquesta no és la imatge que volem per als nostres barris en el futur.

Un comerç de barri no és només un punt de venda, és també un punt de veïnatge, de comunitat, un punt central de l'activitat social d'un barri. És la fruiteria que detecta i avisa que aquella senyora gran que viu sola fa dies que no surt a comprar. És la perruqueria on deixes les claus perquè les recullin els teus fills perquè avui arribaràs tard a casa i, si no, no podran entrar. És el bar de sota que sempre té alguna cosa a punt el dia que no has pogut anar a comprar.

Darrere de cada petit comerç hi ha famílies i treballadors que alhora que donen un servei de qualitat i de proximitat fan també que el barri es mantingui viu, actiu i cohesionat i són, precisament, aquests petits comerços els que pitjor ho estan passant actualment, els que menys capacitat tenen per aguantar tant de temps amb la persiana abaixada.

Ara és, per tant, el moment de donar suport al comerç de barri. Cal fer-ho des de les institucions, i, en aquest sentit, exigim que el govern de Barcelona prengui mesures concretes i contundents per ajudar el petit comerç, però cal sobretot que tots i cadascun de nosaltres, com a veïns i veïnes dels barris de Sarrià – Sant Gervasi, estiguem al costat dels nostres comerços com ells han estat al nostre costat durant tant de temps, perquè és l'única manera de garantir que les nostres places i carrers siguin plens de vida per molts anys. ■

Amb ganes de construir una realitat nova

MERCÈ AMAT, CONSELLERA D'ERC



La pandèmia de la Covid19 afecta arreu del món en nivells i intensitats diferents. Al nostre entorn més immediat, els barris de Sarrià – Sant Gervasi no han estat

immens als seus efectes tant pel que fa a persones que tristament han mort però també les conseqüències socials i econòmiques que s'han fet notar des de bon començament.

Per aquest motiu al plenari de mes de maig, que hem celebrat confinats, ERC Sarrià – Sant Gervasi hem presentat iniciatives sobre tres temes que creiem cabdals en aquest moment de represa. Una represa, per cert, que volem que sigui diferent, amb lliçons apreses per part de tothom i amb ganes de construir una realitat nova.

D'entrada creiem que el comerç de proximitat ha de continuar generant activitat econòmica i a la vegada complint la seva funció cohesionadora (no en va, és una peça clau de programes com els camins escolars o Radars). Per això hem proposat mesures per garantir la viabilitat de les associacions de comerciants, per assessorar en matèries d'ajuts i noves normatives, per mitjançar si cal en la renegociació del lloguer de locals... Les mesures també preveuen la creació d'una plataforma en línia del comerç de proximitat, per tal d'ajudar-les en el canvi de paradigma. Reivindiquem a més, que s'apliquin eines ja previstes, com ara la taxa que grava l'ocupació de la via pública per part de les grans empreses de comerç electrònic.

La segona proposta que hem presentat és amb relació als serveis socials. Creiem que cal fer-ne una campanya de difusió per tal que els veïns i les veïnes sapiguem de manera generalitzada on els poden trobar, ja que sovint es desconeixen i cal que sapiguem quins recursos tenim al nostre abast. Malauradament molta gent passa i passarà per una situació complicada i cal que l'administració més pròxima estigui més que mai al seu costat.

Finalment, aprofitant que la crisi del Covid19 ens ha revelat una ciutat més calçada, amb un aire més net, lliure de vehicles contaminats, hem proposat l'acceleració del projecte carril bici de la Via Augusta de cap a cap. A la vegada, hem instat a fer-ne un de provisional perquè les bicicletes puguin circular amb seguretat per la calçada i els vianants, que ara han de mantenir distàncies, es trobin amb voreres sense obstacles.

La resposta a la proposta és ha deixat un regust agre dolç. Si bé el govern l'ha aprovada, en l'argumentació ha posat moltes pegues a la relativització i ha deixat clar que ens hem de donar per satisfets pel tram que sembla que es farà fins a pl. Molina.

Mentre que moltes ciutats d'arreu del món fan una aposta decidida i valenta per fer

un canvi de paradigma ampliant en desenes i desenes de quilòmetres la xarxa de carrils bici, a Barcelona només se'n faran 21 i amb una visió molt Eixample-cèntrica i obviant els nostres barris. Ens resistim a creure que Barcelona deixarà passar aquesta oportunitat i que, essent més que realitzable, renunciï a fer una intervenció amb efectes transformadors tan immediats per bona part dels barris de Sarrià – Sant Gervasi. ■

Ara més que mai cal que el Districte ajudi el comerç i la restauració

ISAAC MARTÍN, CONSELLER DEL PP



El comerç i la restauració de Sarrià – Sant Gervasi necessita que el Districte estigui al seu costat ara més que mai. Després de la greu crisi ocasionada

per la covid-19, que agreuja encara més la situació delicada d'alguns establiments del nostre districte, a molts dels comerços i restaurants els costarà molt tirar endavant.

Ara més que mai és el moment que el Districte faci polítiques en favor dels eixos comercials, ara més que mai és el moment que els comerciants i els restauradors no tinguin traves per part de l'Ajuntament, ara més que mai és el moment d'ajudar de debò el nostre teixit comercial i la restauració dels nostres barris. Perquè quan una botiga tanca, quan un restaurant abaixa la persiana, aquell petit empresari o autònom deixa de guanyar-se la vida, deixa de contractar gent i deixa de pagar impostos amb el que això suposa. Quan una botiga deixa d'obrir o una cafeteria tanca, els carrers són més tristos, hi ha menys llum a les tardes d'hivern i creix la inseguretat. Quan una botiga tanca o un restaurant no obre, els locals queden buits i els propietaris deixen de rebre el lloguer i la possibilitat d'ocupació il·legal de delinqüents augmenta. Ajudem-los amb una baixada d'impostos, l'eliminació de taxes, l'augment d'espai de terrasses de restaurants i cafeteries, i, sobretot, a zero ingressos i zero impostos.

En definitiva, el comerç és vida. El comerç i la restauració donen sentit als nostres carrers, il·luminen el Nadal, obren els festius de rebaixes perquè puguem anar a comprar, ens fan el pa cada dia o tenen preparat el pastís dels diumenges. El comerç és Sarrià – Sant Gervasi! Fem política de debò i donem un cop de mà als nostres botiguers i restauradors. I tots els ciutadans mirem de consumir al barri, com hem fet sempre. Ells ens necessiten i nosaltres a ells també. Sarrià – Sant Gervasi ho agrairà. ■

No deixar ningú enrere

LLORENÇ SENA I JOAN MANEL DEL LLANO, CONSELLERS DE BARCELONA EN COMÚ



L'actual crisi sanitària deguda a la covid-19 és insòlita per a tothom i ens ha trastocat de dalt a baix. Tots plegats en sortirem diferents, tant si hem patit la malaltia o alguna pèrdua propera, hem perdut la feina o, senzillament, hem viscut un confinament total. Així, abans que res, agraim especialment a tot el personal sanitari el seu esforç immens. Estenem l'agraïment a les persones que es dediquen a les cures, als serveis essencials, a la seguretat i a la protecció civil, les quals han garantit el funcionament bàsic de la ciutat i l'acompanyament a qui més ho ha necessitat en unes condicions molt complicades. Agraim especialment l'assessorament de Metges sense Fronteres i a tota la ciutadania, entitats, associacions i xarxes ciutadanes de voluntaris, empreses i centres de recerca la participació activa en la lluita contra l'expansió de la pandèmia.

Des de l'inici de la crisi, l'Ajuntament de Barcelona ha posat tots els seus recursos humans, materials i econòmics disponibles a disposició de la ciutadania i del sistema de salut pública per no deixar ningú enrere. L'Ajuntament ha actuat sense ànim de confrontació, sinó de col·laboració entre administracions, a vegades exigint actuacions urgents (com en el cas de la greu situació de les residències de gent gran), però sempre proposant solucions, i creiem que la ciutadania així ho està reconeixent.

L'Ajuntament ha desplegat nombroses mesures en molts àmbits diferents a fi d'atenuar al màxim l'impacte de la covid-19 i planificar la sortida esglaiada i ordenada del confinament. Des de bon començament, s'han pres mesures econòmiques com ajornar els impostos municipals; crear un fons de 25 milions d'euros per a les petites empreses; aturar les quotes de les escoles bressol, de música i centres esportius municipals; suspendre el lloguer a empreses allotjades en locals municipals, etc. Així mateix, s'ha treballat en mesures de suport al sector cultural i iniciatives com "Estimat Diari", destinades específicament als infants; en habitatge, s'han aturat els desnonaments i s'ha deixat de cobrar fins a l'agost el lloguer d'habitatges públics, entre d'altres mesures.

A tot això cal sumar-hi la ingent tasca efectuada en l'àmbit de la salut i drets socials. En poques setmanes s'han adaptat espais com els Pavellons Salut, que han permès ampliar els hospitals de referència

de la ciutat i acollir més de 550 pacients. S'han obert els Hotels Salut, sis hotels per a malalts de coronavirus i cinc destinats a personal sanitari. Davant de l'emergència que ha tingut lloc a les residències de la ciutat, s'ha ideat un pla de xoc juntament amb la Generalitat a través del Consorci Sanitari Barcelona per protegir residents i professionals fent trasllats de residents i desinfeccions dels centres residencials. S'han habilitat 2.200 places per a persones sense llar i 700 d'acollida d'urgència. El servei d'àpats s'ha incrementat un 146% i els serveis de teleassistència i programes que ja estaven en marxa també s'han reforçat. Així mateix, s'ha treballat específicament en els serveis d'atenció i seguiment a les víctimes de violència masclista, tan necessaris en els moments de confinament.

Al nostre districte s'ha ajudat el personal sanitari habilitant zones de reserva d'aparcament a prop de diversos centres hospitalaris, s'ha desinfectat el centre d'acollida Assís, després que hi hagués un contagi, i el seu treball ha estat assumit des de Serveis Socials. S'ha col·laborat, a més, en la distribució de més de 500 targetes menjador i en el repartiment de les "Cistelles contra la covid-19", amb productes alimentaris i informació i recomanacions per a persones de més de 70 anys, persones amb malalties cròniques i persones confinades afectades per la covid-19. Els consellers de Barcelona en Comú hem participat en la localització d'aquestes persones i l'organització del repartiment dels lots. També hem contactat amb les associacions veïnals i diverses entitats dels barris per copsar-ne les necessitats i fer seguiment puntual de la situació al districte.

Ben aviat, s'iniciarà l'anomenada desescalada, la qual s'ha d'efectuar pensant que la pandèmia pot continuar present en les nostres vides durant força temps. Per això, des de BComú, creiem que, ara més que mai, el benestar i la salut de les persones s'han de posar per davant de tot, i que cal fer tot el possible per sortir de la crisi creant una ciutat ben diferent de com era abans. En aquest sentit, des de l'Ajuntament hem impulsat el Pacte per Barcelona, una taula de treball amb els agents econòmics, socials, culturals i educatius i els set grups polítics amb representació municipal per definir com ha de ser la recuperació i la superació d'aquesta crisi. D'altra banda, també s'han presentat ja les primeres mesures de mobilitat destinades a facilitar el distanciament social entre les persones, clau en la fase de desconfinament. Aquestes mesures inclouen millores en la xarxa de bus i ampliacions de l'espai per als vianants i de la xarxa de vies pedalables.

Per acabar, expressem el nostre sentit condol cap a les famílies i amigats de les víctimes de la covid-19 i desitgem la ràpida recuperació de totes les persones malaltes. Anims, que ens en sortirem! ■

Un pacte per a Barcelona (i per als seus districtes)

PEDRO MIRET, CONSELLER DE CS



El grup municipal de Ciutadans va ser el primer a apostar per un gran acord de ciutat per afrontar aquesta crisi. Des del primer moment vam considerar que calia fer un pla que havia de ser ambiciós, transversal i, sobretot, de consens: un pla en el qual havien de participar el govern de la ciutat i tots els partits polítics, també amb la col·laboració de la Generalitat i el Govern d'Espanya; un pla en el qual havien de participar les entitats i associacions diverses, els comerciants, els restauradors i els hotelers, els empresaris i tots els agents econòmics i socials. Calia un pla que havia de donar solucions a curt, mitjà i a llarg termini, que ens permetés sortir de la crisi de la millor manera possible i sense deixar ningú enrere. En definitiva: un pla de tots, per a tots i sense línies vermelles ni ideològiques per endavant.

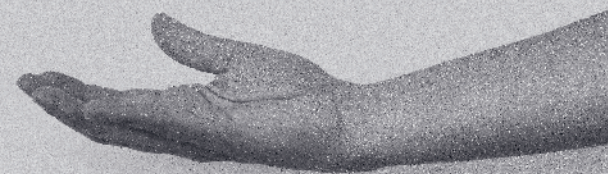
Aquest Pacte per Barcelona ha de tenir com a objectius, d'una banda, l'adopció de mesures eficients de desconfinament i de nous protocols de prevenció i seguretat; d'altra banda, mesures d'àmbit econòmic per evitar al màxim la destrucció de llocs de treball i de tancament d'empreses i negocis (fonamentalment, la revisió de taxes i impostos municipals); i d'altra banda, la protecció dels més desfavorits.

El mateix que es demana a la taula del Pacte de Ciutat ho demanem en els districtes, ho demanem per al districte de Sarrià - Sant Gervasi. Volem i creiem que és necessari que el Govern del Districte i la resta de grups polítics ens assegum conjuntament amb els representants de les entitats i les diverses associacions de Sarrià - Sant Gervasi per poder detectar millor les necessitats concretes i poder elevar-les amb major precisió a la Casa Gran. El Districte és la primera baula de la cadena.

No obstant això, ens preocupa que alguns d'aquests criteris imprescindibles no es compleixin, tal com vam poder veure en la primera reunió de l'anomenat Pacte per Barcelona i en el posterior Ple Municipal.

Tanmateix, creiem que encara hi som a temps, i des del nostre grup municipal continuarem fent propostes, continuarem veient-nos i parlant amb els representants de tot aquest teixit econòmic i social per saber també les seves propostes i dir-los les nostres. Entre tots sumem millor. ■

DONA'M LA MÀ



LA FORÇA D'UN PAÍS
ÉS LA SEVA GENT

Fes-te voluntari o Demana ajuda

» omnium.cat/donam-la-ma «

900 730 181



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...

VISITI'NS

gràcies per escollir-nos



Una persona sense llar s'emprova roba després de dutxar-se al centre d'Assís

Assís Centre d'acollida ofereix esmorzars i un pícnic per dinar i sopar

La covid-19 agreuja les situacions de precarietat

Les persones sense sostre, les treballadores de la llar i de cures i les entitats socials són algunes de les principals afectades

ELENA BULET

“Queda't a casa!” exclamen totes les veus i estímuls del teu voltant. Missatges institucionals, anuncis a la televisió, *stickers* a les xarxes socials, etc. Tot condueix a tancar-te a casa per passar la quarantena. De cop i volta, un confinament que dura gairebé més de dos mesos i una crisi social que afecta de manera transversal tota la ciutadania. La covid-19 s'està emportant la vida de moltes persones. També està agreujant les condicions de precarietat en què vivien moltes altres.

El creixement exponencial de la pandèmia al país ha comportat una presa de mesures a correu per aplanar la corba de contagis i gestionar la crisi que comporta. Però aquest agreujant víric ha posat de manifest que durant la “normalitat” hi ha moltes persones que no tenen els seus drets garantits. Les persones sensesostre i les treballadores de la llar i de cures són algunes de les més afectades. Mesures com el confinament, per exemple, són un privilegi de classe, perquè no tothom té una llar on confinar-se ni recursos suficients per aturar la seva activitat econòmica durant aquest període. Una altra solució ha estat el subsidi per a treballadors i treballadores que han vist disminuïts els seus ingressos, però és una ajuda a la qual no poden accedir totes les persones.

“La pobresa es democratitzarà”

Desenes de persones fan cua al voltant de les instal·lacions d'Assís, centre d'acollida de les persones sense llar al districte. Moltes d'elles porten motxilles de muntanya on carreguen les seves pertinences. Mentre esperen el seu torn per entrar a esmorzar, agafar el pícnic de dinar i de sopar o dutxar-se, conversen animadament. L'espera es pot fer llarga, ja que s'entra amb comptagotes per mantenir les distàncies de seguretat. Algunes llegeixen el diari o escolten música per fer-la més

amena, l'espera. Abans d'entrar, però, sempre se'ls mesura la temperatura corporal.

“Tenim unes 40 dutxes cada dia, unes 80 persones esmorzant i gairebé repartim 100 pícnic”, explica el Jesús Ruiz, director d'Assís. Aquesta gestió és fruit de la col·laboració amb l'Ajuntament de Barcelona, que, amb la cooperativa Suara, es va fer càrrec del centre quan els seus treballadors van haver d'estar en quarantena per un possible cas de coronavirus.

A més d'aquests serveis, també reparteixen lots d'higiene bàsica: “Hem fet 1200 lots, gràcies a un *crowdfunding* i a diverses donacions que hem rebut. Els lots tenen xampú, gel, mocadors, guants, tallangles, un raspall de dents, una ampolla d'aigua i productes per afaitar-se o compreses”, explica el Jesús. El director també destaca la feina de més de 50 persones voluntàries que han cosit gairebé 2.000 mascaretes per introduir-les als lots i repartir-les entre les persones que ho necessitin.

“El problema és que és una crisi sanitària, però ja hi havia una crisi social. El 25% de Catalunya viu en situació de risc pobresa. Ara, a més dels que ja venien, comencen a trucar-nos persones que s'han quedat sense diners per menjar. També famílies, gent que treballava en la restauració cobrant en negre, fent tasques de les cures i que han perdut la feina i ja no els arriba per pagar el lloguer”, descriu el Jesús.

Les 90 persones sense llar i en risc d'exclusió social que viuen al Centre Residencial d'Inclusió (CRI) Hort de la Vila estan molt inquietes. Les portes no s'obren tan sovint com de costum. Entren menys professionals i voluntaris i, tot i que els residents fan les sortides reglamentàries per anar a l'estanc o a la farmàcia, el coronavirus també ha afectat les rutines internes. “Molts residents s'han bolcat a ajudar, però a d'altres els costa més. També hi ha malalts que rebien visites del metge i ara no es poden fer o s'han de fer per telèfon”, explica la Marta Tello, responsable de Comunicació de Sant Joan de Déu Serveis Socials Barcelona, entitat que gestiona l'espai.

Des del CRI Hort de la Vila, s'han canviat diverses dinàmiques de treball per fer front a la pandèmia. A part dels protocols en cas que algú doni positiu, també hi ha petites accions que funcionen diferent. Per exemple, s'estan fent dos torns de menjador, on les taules ja estan parades. D'aquesta manera no cal que tothom toqui els coberts. També es fan activitats noves, de cara a Sant Jordi o a altres esdeveniments. La Marta destaca el gran suport dels treballadors del centre, així com del veïnat i dels voluntaris, que sovint fan videoconferències.

“Els centres d'alguna manera reflecteixen les mateixes coses que passen dins la societat, però en petit. Hi ha persones a les quals han fet fora de la feina o bé que treballen però no se'ls proporciona equips de protecció individual (EPIs). També quan arriben ofertes laborals són precisament en sectors delicats. Sovint són tasques de neteja o de cures a la gent gran”, explica la Marta, tot destacant la precarietat laboral d'aquests àmbits.

A part del pavelló a plaça Espanya i de l'equipament per dones al carrer Dos de

Maig, l'Ajuntament de Barcelona també ha habilitat un tercer espai per a persones sense llar que presentin símptomes o que s'infectin de coronavirus. Es troba en una zona específica del CRI Hort de la Vila, en què han fet una ampliació de desenes de places. Tot i que s'ha reduït el nombre de persones que viuen al carrer, les mesures només es tracten d'una solució provisional. Què passarà després del desconfinament? A les persones que s'ha acollit se les tornarà a deixar al carrer?

“S'han de fer polítiques per garantir l'accés a l'habitatge d'aquestes persones”, sentència la Marta. Fa pocs dies ha ressonat molt als mitjans el cas del presumpte assassí en sèrie de tres persones sensesostre. Al voltant del 40% de les persones que viuen al carrer han patit algun episodi de violència física o verbal. L'aporofòbia és un fenomen present a la nostra societat que sovint s'ignora. Cal recordar també el cas de Rosario Endrinal, que va ser cremada viva per tres joves en un carrer de Sant Gervasi.

Treballadores de la llar i de cures: acomiadades i sense recursos

“És una paradoxa que, en aquest moment en què cuidar persones grans és tan important, les acomiadin”, explica la Mariela Pica, experta en relacions i salut laboral i participant del projecte Sorela, dirigit a l'empoderament de les dones migrants treballadores de la llar, un col·lectiu desatencat que treballa a Sarrià i Sant Gervasi. Aquests dies la Mariela ha estat assessorant a través de Whatsapp diverses dones que fan tasques de la llar i de cures. Ho fa amb la Gaby Poblet, investigadora social especialitzada en treballs de la llar. “Des de fa temps, tenim un grup amb unes de 90 treballadores. Intentem enviar informació

sobre l'actualitat legislativa, sobre els processos de regularització que cal seguir, els drets que tenen en relació amb el seu salari, etc. També deriven consultes a sindicats com la CNT, CCOO i la Coordinadora Anem per Feina”, descriu la Mariela.

“Detectem que les persones estan desprotegides. A moltes treballadores les han fet fora rescindint-ne el contracte i no saben que poden reclamar. Tampoc coneixen els recursos i moltes es troben fora el teixit associatiu”, explica la Mariela.

Les treballadores de la llar i de cures han estat de les principals afectades des que va començar el confinament. La precarització laboral que pateixen s'ha agreujat i es reflecteix en diverses situacions diàries; entre elles: la dificultat per justificar que han de sortir al carrer per treballar o bé l'accés a les ajudes econòmiques. Per primera vegada el Govern espanyol ha regulat un subsidi per a les treballadores de la llar i de cures, però només hi podran accedir les persones que estiguin donades d'alta a la Seguretat Social. A més, com que en molts casos les treballadores cobren una part en negre, en cas d'accedir al subsidi, no reflectiria la proporció real dels diners que li pertocarien a la treballadora.

“Aquesta crisi ha posat en evidència les precarietats que existeixen”, explica el Pedro

Moreno, membre de la Coordinadora Anem per Feina i responsable d'assessorament jurídic a famílies contractadores i treballadores. L'entitat Anem per Feina és un dels números als qui les coordinadores del projecte Sorela deriven consultes. Des de la Coordinadora es dediquen a oferir un servei gratuït d'intermediació laboral per a treballs de la llar i de cures per a què la selecció de personal sigui inclusiva i justa. “Fem una tasca de presa de consciència i empoderament respecte els drets i deures de cada persona, orientada a la professionalització en el sector del Servei Domèstic”, descriu el Pedro. Anem per Feina forma part de la Xarxa Treball de la Llar Just, una plataforma d'associacions que treballen per garantir relacions laborals justes en el marc del treball de la llar.

“A Sarrià hi ha força moviment, molta contractació. És aquí on es fa l'autèntica transformació. Posant la contractació, donant la treballadora d'alta, establint la cotització, etcètera. Tota aquesta feina la fem nosaltres, ajudant la família i les treballadores”, explica el Pedro. Durant el confinament, han reforçat l'assessorament telefònic i telemàtic. Reben casos de famílies que van demanar a les treballadores que no vinguessin i ara no saben quant els han de pagar, casos en què les treballadores han estat acomiadades però els



Mascaretes cosides per diverses voluntàries



Des d'Assís ofereixen mascareta a tothom qui ho necessiti

càlculs respecte al que els han de pagar no estan ben fets, tramitacions de baixes mèdiques, etc.

Les entitats socials multipliquen despeses

Amb la covid-19, moltes entitats socials veuen incrementats els costos econòmics. Un dels exemples és la Fundació Aspasim, entitat sense ànim de lucre establerta a Sarrià - Sant Gervasi. La fundació treballa per millorar la vida de persones amb discapacitat intel·lectual i psíquica. Després de l'aturada de les activitats en escoles i tallers de la fundació, els professionals d'Aspasim que no són població de risc s'han dedicat a cobrir torns a les llars per mantenir l'estabilitat clínica de persones amb discapacitat intel·lectual greu, trastorns de conducta o trastorns de l'espectre de l'autisme.

Durant aquestes setmanes ja ha tingut diversos casos de persones diagnosticades

de coronavirus, fet que n'ha suposat la hospitalització i l'acompanyament especialitzat, a més d'una tasca de coordinació i suport emocional. Així mateix, cal sumar-hi un cost econòmic extraordinari en desinfeccions, compra de productes sanitaris, EPIs, aïllaments preventius i pagament del personal complementari a les baixes per confinament, a banda de la rotació d'una trentena de professionals. “Són milers d'euros que s'incrementen cada dia”, alerten des de la fundació.

Estem vivint una crisi amb un gran biaix de sexe i de classe. La urgència d'actuació per frenar la pandèmia ha extremat la precarietat de sectors que sovint passen desapercebuts, com ara les persones sensesostre, les treballadores de la llar i de cures o bé les persones amb discapacitat intel·lectual i psíquica. L'interrogant que es presenta és, si una vegada comenci el desconfinament, aquests grups socials passaran de nou a l'oblit. ■



DESINFECCIÓN AMBIENTAL: PROTEGEMOS LA SALUD Y MINIMIZAMOS LOS RIESGOS FRENTE A VIRUS E INFECCIONES DE TODO TIPO, COMO EL COVID-19 (CORONAVIRUS). LA DESINFECCIÓN AMBIENTAL ES UNA TÉCNICA DE SANEAMIENTO QUE TIENE COMO FINALIDAD LA DESTRUCCIÓN DE MICROORGANISMOS PATÓGENOS (BACTERIAS, VIRUS Y HONGOS) EN TODOS LOS AMBIENTES EN QUE PUEDAN RESULTAR NOCIVOS (ESCUELAS, GIMNASIOS, SUPERFICIES, GUARDERIAS, VESTUARIOS, ZONAS EXPUESTAS COMO BARANDILLAS, MECANISMOS, ETC...), MEDIANTE LA UTILIZACIÓN DE AGENTES, FUNDAMENTALMENTE QUÍMICOS.

LLÁMANOS
932 119 334

SERVICIOS DE DESINFECCIÓN
CONTRA VIRUS Y BACTERIAS

Parc del Castell de l'Oreneta (3)

Homenatge al garrofer

M. JOSEP TORT

Amb la majoria dels parcs i jardins tancats pel confinament de la covid-19, volem fer un petit homenatge al garrofer, un dels arbres més emblemàtics del paisatge litoral de la Mediterrània que va paliar la fam en temps de guerres i que avui dia ha quedat arraconat en l'oblit: un arbre amb una llarga història i amb unes particularitats i beneficis excepcionals que volem reivindicar.

En el parc del Castell de l'Oreneta la presència de garrofers revela la història del seu excels passat agrícola, un llarg període en el qual aquest arbre tenia una importància cabdal en l'economia global del territori català. La màxima concentració se situa a la part baixa del recinte, a l'espai boscos que queda tallat pel carrer Gaspar Cassadó. Barrejats amb pins i ullastres, descobrirem alguns exemplars centenaris, amb els troncs espectrals, retorçats i irregulars, com el que viu al costat de la caseta del guarda, a l'entrada del carrer Montevideo.

El garrofer (*Ceratonia siliqua*)

El garrofer és una espècie típicament mediterrània del grup de les lleguminoses. Té un tronc escultural, gruixut i tortuós, atès que l'arbre és més ample que alt i mai sobrepassa els 10 m d'alçada. Així, les branques són llargues i potents i es bleguen sovint fins a tocar terra. És un arbre de fulla persistent i d'escorça llisa. Cal dir que les fulles compostes amb sis o deu foliols ovalats sempre en nombre parell són gruixudes i protegides per una capa impermeable que n'evita la pèrdua d'aigua. Les flors són poc vistoses i creixen en raïms a la base de les fulles velles de l'arbre.

És una espècie polígama amb peus femelles, mascles i més rarament hermafrodites amb els dos sexes a la mateixa flor. Així mateix, el fruit n'és la garrofa: una beina penjant, allargada, corbada, seca i aplanada que ateny entre 10 i 25 cm de longitud. És de color bru, difícil d'obrir i molt rica en sucres.

Ecologia i àrea de distribució

Sembla que els àrabs van introduir els garrofers al nostre país, però no hi ha consens sobre el seu origen autòcton i els seus límits naturals. S'estenen per la franja costanera de la conca mediterrània i les zones temperades de l'interior.

Els garrofers són poc exigents amb la qualitat del sòl, però molt sensibles a les glaçades. Viuen molt bé amb escassos recursos hídrics, ja que les profundes arrels els fan



© M. Josep Tort

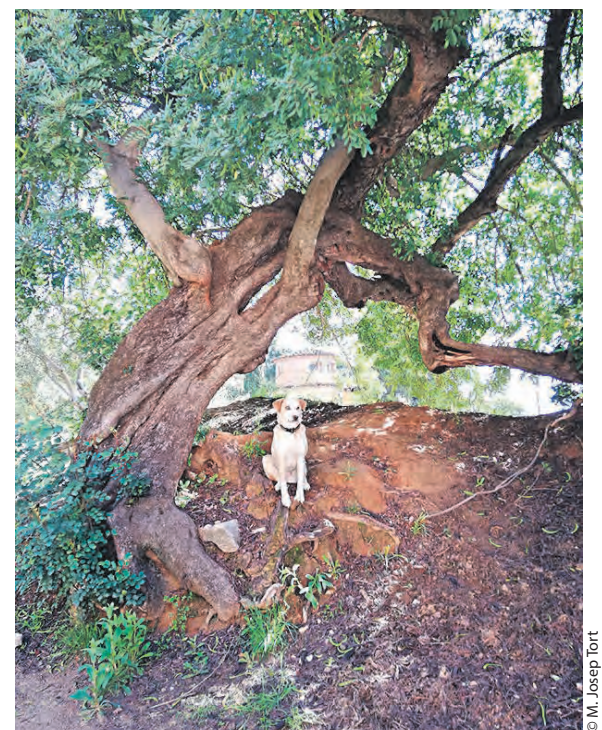
extraordinàriament resistent a la sequera, la qual cosa ha despertat actualment l'interès de molts investigadors arreu del món a utilitzar-los per combatre la desertització i mitigar el canvi climàtic, per exemple, a Austràlia i el Perú.

Viuen als barrancs i a les terres pedregoses i assolellades del litoral català. S'endinsen cap a l'interior, però no sobrepassen els 600 m d'altitud. De fet, Josep Pla va dir que "el garrofer per viure bé, ha de veure el mar" (1971).

Usos

La garrofa és un fruit dolç baix en greixos i ric en proteïnes, vitamines i fibra. Tradicionalment, s'utilitzaven per donar a menjar a les cavalleries, sobretot rucs, mules, ases... En tenir molt poder energètic i ocupar poc espai, era molt apreciada pels traginers. La decadència del conreu dels garrofers s'associa a la desaparició del transport a sang a mitjan segle XX. També havia estat un aliment destacat de la cuina mediterrània, sobretot en temps de fam. La farina que s'extreu de les garrofes conté entre un 40-50% de sucres naturals i un alt contingut d'elements minerals. S'utilitzava moltíssim com a succedani del cacau, ja que les varietats més dolces tenen un gust molt semblant a la xocolata. De la farina se'n feien pastissos i bombons i també es barrejava amb farines cerealistes per fer pa. També són destacables les propietats medicinals.

Avui dia les garrofes s'utilitzen sobretot per fer pinso per al bestiar, però de la llavor, el garrofi, se n'obtenen substàncies per espesir gelats i melmelades i aromatitzar alguns licors com, per exemple, les típiques herbes mallorquines. Com s'ha dit, la farina que s'extreu de la polpa es comercialitza com a substitut del cacau i s'empra en pastisseria, i és apte per a celíacs. Espanya n'és el primer



© M. Josep Tort

productor mundial: darrerament, el sector de la dietètica alça la veu per reivindicar aquest menyspreat aliment.

Cada vegada més, el garrofer es planta com arbre ornamental als carrers i places de molts pobles per la gran resistència a la sequera, per l'ombra que en projecta la gran capçada i pel port majestuós.

Com a apunt anecdòtic, cal comentar que els apotecaris i orfebres de l'Orient antic utilitzaven les llavors de la garrofa —molt uniformes entre si— per pesar or, pedres precioses i medicaments, ja que cinc llavors pesaven un gram: van ser els primers quirats, que van donar el nom a l'actual mesura.

Història del conreu del garrofer als Països Catalans

El segle XVIII ja es va documentar la importància que tenia el conreu de garrofers a tot el litoral català, però amb la crisi de la vinya a finals del segle XIX —a conseqüència de la plaga de la fil·loxera—, la substitució de les vinyes per garrofers va gaudir d'una expansió importantíssima, sobretot després de la Guerra Civil espanyola.

A mitjans del segle XX (1950-60), el conreu del garrofer pateix un retrocés provocat per les glaçades de 1956, el declivi del bestiar de tir i l'auge de la industrialització que facilita l'abandonament dels camps.

El 1971, malgrat la davallada d'aquest conreu, hi havia 162.000 hectàrees conreades i més de 370.000 arbres disseminats. En aquell moment la producció de garrofes als Països Catalans en representava el 97%, de la producció espanyola.

A la dècada dels 80, l'interès per aquest conreu torna a revifar-se gràcies a la rendibilitat en la comercialització de les gomes i espessidors que s'extreuen de les llavors de la garrofa que s'utilitzen per a diferents usos a la indústria alimentària i farmacèutica. ■

CONEIXEM ELS OCELLS

Papamosques gris

ENRIC CAPDEVILA

El papamosques gris (*Muscicapa striata*) és un ocell estival i migrador transaharià de la família dels muscicàpids, com el pit-roig o la cotxa fumada, ocells insectívors de bec ample. És un ocell molt discret i que passa força desapercebut, ja que acostuma a ser en una talaia esperant que passi un insecte, moment en el qual apareix amb un vol curt i ràpid: atrapa la presa i amb un cop enèrgic de la llarga cua gira i torna

al punt de partida. Aquest comportament fa que prefereixi un hàbitat de bosc amb clarianes i posadors on reposar a l'espera de caçar al vol mosques, vespes i borinots. A Barcelona se'l pot observar a la majoria dels parcs; al nostre districte, als jardins de Can Sentmenat, al Parc de l'Oreneta o al Baixador de Vallvidrera, entre d'altres.

El nom llatí el descriu perfectament: atrapamosques (*musca*=mosca, *capere*=atrapa) llistat (*striata*), ja que les fines línies que té al cap, la gola i el pit són



les marques més identificatives d'aquest ocell marró grisós d'uns 14 cm. Construeixen el niu en un forat o esquerda en els arbres, o sobre una branca, amb herbes, molsa, fulles, plomes i teranyines. La femella pon de quatre a cinc ous, que incuba durant 15 dies; els pollets són alimentats per tots dos durant 15 dies, fins que deixen el niu.

Dita: Per Sant Marc ve el papamosques i el bitxac. ■

ECOLOGISME

Comunitats energètiques, sobirania local



ALBERT LLOBET

És indubtable que ens trobem en ple procés de transició entre un món basat en la generació d'energia a partir de combustibles fòssils i un on la majoria d'energia es generarà a partir de fonts renovables.

Ens ho diuen les dades. Per exemple, aproximadament un 22% de l'electricitat consumida mundialment va provenir d'energies renovables el 2017, un augment del 6% respecte el 16% del 2008. L'augment pot semblar que no sigui gaire, però cal tenir en compte que el 1990 aquest valor ja era del 15%, corresponent íntegrament a energia d'origen hidroelèctric.

Com és el sistema de generació d'electricitat actualment? Una de les característiques principals és que l'energia prové d'un número reduït de grans centrals molt allunyades de la majoria de punts de consum. Aquestes centrals requereixen una gran inversió i acostumen a ser propietat de les grans elèctriques, fet que els dona un gran poder sobre governs i ciutadans. Per exemple, Endesa i Iberdrola són propietàries de Vandellòs II.

Per la seva naturalesa, les energies renovables permetrien anar cap a un sistema amb un major pes de plantes

“
Les energies renovables permetrien anar cap a un sistema amb un major pes de plantes de generació més petites, de propietat repartida i properes als usuaris finals”

de generació més petites, de propietat repartida i properes als usuaris finals. En un sistema d'aquestes característiques no hi hauria empreses amb tant de poder sobre els ciutadans i també s'aconseguiria una major eficiència del sistema.

Un tipus d'iniciativa que està agafant força per facilitar el desenvolupament del sistema en aquesta direcció són les comunitats energètiques. Les definicions legals d'aquest tipus d'iniciatives no estan gaire desenvolupades encara. Tot i això, hi ha força acord en que es parla de comunitats energètiques per descriure entitats jurídiques de serveis energètics amb un alt grau de participació local i que tenen per objectiu oferir beneficis energètics a la comunitat local tot generant valor mediambiental i social. Aquests projectes deixen la rendibilitat financera en segon terme. Quin tipus d'activitat poden fer aquestes entitats? Per dir-ne algunes: generació a partir de renovables, emmagatzematge i distribució d'aquesta

energia, oferta de serveis d'eficiència energètica, recàrrega de vehicles elèctrics, etc.

Una comunitat energètica pot ser un conjunt de veïns o una agrupació d'empreses que comparteixin una instal·lació de generació, o bé una combinació de les dues: empreses d'un polígon i els habitatges propers. També podria ser un conjunt de veïns que s'associen temporalment per rehabilitar el seu habitatge i millorar-ne l'eficiència energètica. O podria ser un conjunt de ramaders i agricultors que comparteixen una instal·lació de biomassa que s'alimenta amb els residus de les seves explotacions.

Si vols exemples més concrets pots buscar a Internet els següents projectes: "comunitats energètiques de Jühnde i Blahoj", "Cooperativa Acequia de Mestalla", "Mancomunidad Duquesa de Badajoz" i "Vilawatt". A enercommunities.eu, n'hi trobaràs més exemples.

A través de les comunitats energètiques els ciutadans tenim la possibilitat de participar en la transició energètica tot construint un sistema del qual siguem copropietaris i, per tant, defensar els nostres interessos. En aquest procés, les administracions públiques hi han de jugar un paper important: han de generar confiança establint marcs jurídics estables i facilitant una comunicació efectiva de les possibilitats d'aquests projectes a particulars i empreses. ■

ALBERT LLOBET ÉS FÍSIC I ENGINEYER



Per la Diada de Sant Jordi

SARRIÀ I SANT GERVASI DESAPAREGUTS

Descobreix-los en aquests reculls de 170 imatges per cada volum



Novetat
A totes les llibreries
a partir del 7 de maig

www.efados.cat

170 fotografies antigues que componen la crònica gràfica tant de **Sarrià** com de **Sant Gervasi**. Són una oportunitat per conèixer la seva història de la mà de l'historiador **Jesús Mestre Campi**.

Sarrià desaparegut
Un passeig per la vila de Sarrià, Pedralbes, les Tres Torres, una part del barri de la Bonanova, el Peu del Funicular, Can Caralleu, Vallvidrera, el Tibidabo i les Planes.

Sant Gervasi desaparegut
És un itinerari que comprèn la Bonanova, el Camp de Galvany, la Travessera, el Farró, el Putxet i el Tibidabo.

SANT GERVASI

Les broadores de Sant Gervasi

Les botigues Mirabet a la Bonanova

JESÚS MESTRE CAMPI

Fins fa unes dècades, hi havia uns oficis que avui gairebé han desaparegut. Un d'ells, amb fondes arrels al país, era el de broadora. Era un ofici que consistia a ornamentar teixits amb dibuixos fets amb passades d'agulla emprant fils de cotó, llana o seda. Era un ofici molt vinculat a l'església, a institucions, a l'aristocràcia o a la burgesia, i que havia propiciat una artesanía molt refinada.

A Sant Gervasi, on des de finals del segle xx hi van anar a viure famílies benestants, calia que hi hagués algú que conegués l'ofici de brodar aquelles peces de vestir que s'utilitzen en diades especials, sobretot en els casaments. Les germanes Mirabet es van fer càrrec d'omplir aquest buit. La seva trajectòria, que un dia ens van explicar a El Jardí, forma part de la història del barri de la Bonanova.

Als anys 20 hi havia una petita botiga de queviures a la part alta del carrer de Sant Gervasi de Cassoles, al número 109, que portaven el matrimoni Mirabet (en Joan Mirabet i la Montserrat Mullol), que venien de la Guàrdia de Tremp, al Pallars Jussà. El negoci era prou pròsper com per permetre al matrimoni tenir i mantenir uns quants fills, la més gran dels quals era la Teresina (nascuda l'any 1920), seguida d'en Josep (1922), la Montserrat (1924), la M. Lluïsa (1925), la Roser (1927), l'Antoni (1929), la Josefina (1933) i en Joan (1935). Els Mirabet es van traslladar a Gràcia cap a principi dels anys 30, on van portar el Forn de Reus, una fleca i pastisseria, situada al carrer de Salmeron, 118, a l'actual Gran de Gràcia, aproximadament on ara hi ha Correus.

Mentre vivien allà, va esclatar la Guerra Civil. I en Joan, el pare Mirabet, va morir poc després. Ja als anys 40, la mare, la Montserrat Mullol, va decidir tornar a la Bonanova, on tenia més amistats. Va obrir una nova botiga de queviures, també al carrer de Sant Gervasi de Cassoles, ara al número 76, gairebé a la cantonada amb Castanyer, on es traslladà a viure amb els fills. Com que els temps eren difícils, els fills també hi col·laboraven: en Josep, el noi gran, treballava en una fàbrica de Sant Andreu; una germana, a la Riera-Marsà; la M. Lluïsa va aprendre a agafar punts de mitja; la Roser, a brodar a màquina; la Josefina, a brodar a mà... Com que el negoci dels brodats prosperava, van fer la botiga de queviures més petita i, a l'inici dels 50, en la part que va quedar alliberada, van obrir una botiga de *bordados y encajes*.

Interior i exterior de la primera botiga que les germanes Mirabet van obrir als anys 50, al carrer Sant Gervasi de Cassoles, al costat de la botiga de queviures.

A sota, la botiga de llanes que la Maria Lluïsa va obrir al carrer Muntaner 528. Al costat, asseguda a la cadira i fent mitja, la mare, Montserrat Mullol. Des d'aquest racó aconsellava a les clientes.

Fotografies cedides per M. Lluïsa Mirabet



Senyors i treballadors a la Bonanova

A la Bonanova d'aquells anys, als 40 i 50, hi havia dues classes socials molt diferenciades. Per una banda, la dels senyors, les famílies benestant que vivien en torres o espaiosos apartaments. I per una altra, la de les famílies treballadores que, a part de treballar en algunes de les poques fàbriques del barri —com podrien ser la d'aïllants de porcellana a la riera de Mandri, els laboratoris Andreu del carrer Folgueroles o la 'fàbrica vermella' de teixits de seda, al Putxet—, sobretot servien els senyors. Per exemple, entre aquestes famílies hi havia la de Francesc Gimeno, un gran pintor de la primera meitat de segle que vivia a la part baixa del carrer de Sant Gervasi de Cassoles. D'ofici era pintor-decorador i treballava en les cases de la burgesia; els quadres eren la seva afició, però, segons es diu, gairebé no en va vendre cap en vida. La botiga de brodats dels Mirabet, molt amics dels Gimeno, també feia aquesta funció: s'hi brodaven nuviatges per als casaments burgesos, estovalles i tovallons amb dibuixos que copiaven les decoracions de les vaixelles, entre d'altres filigranes. Hi havia molta feina i les germanes Mirabet, amb la col·laboració d'en Josep, van anar ampliant el negoci. La botiga també era un punt de reunió i inevitablement s'hi feia safareig.

Aleshores la M. Lluïsa, a partir de les recomanacions del senyor Jové, un conegut vinculat als Jarcols del carrer Escoles Pies, que li insistia que era el moment de posar una botiga de llanes i li oferia de portar-les de la seva fàbrica de Terrassa, va fer un cop de cap. El maig de 1967, la Maria Lluïsa obria la botiga de llanes al carrer Muntaner 528 que, ben aviat, va tenir molt d'èxit. Es va convertir en un punt de reunió on moltes dones i noies del barri anaven a comprar llanes i la M. Lluïsa els explicava com fer els punts. Tenia una pila de resguards de *quinielles* —com popularment se'n deien, llavors, de les travesses—, en què anava apuntant per a les clientes els punts que calia anar seguint per fer un jersei, una bufanda, una gorra, etcètera. També, el 8 de setembre, després de la processó que se celebrava per la Festa Major de la Bonanova, a la botiga s'obria una síndria i les clientes hi passaven a agafar-ne un tros i comentar la jugada.

La M. Lluïsa no estava sola: bona part de la família, sobretot en Josep, les germanes i les nebodes, hi anaven per donar un cop de mà, ja que sempre estava plena, o a recollir-hi algun consell. En un racó, asseguda en una cadira, hi havia l'àvia Montserrat Mullol sempre enfeïnada amb els punts de mitja i oberta a les consultes de clientes i amigues.

Un pas important va ser quan, a partir de l'interès de la fàbrica de llanes francesa Pingouin Esmeralda, la botiga Mirabet va canviar de proveïdor i va passar a vendre aquests productes molt considerats.

La botiga va tancar amb la jubilació de la M. Lluïsa, l'any 1992. Però va haver-hi continuïtat en el comerç del sector tèxtil, ja que s'hi va instal·lar Marietta, una botiga de confecció de roba de dona. Aquestes darreres setmanes, Josep Mirabet i Mullol i la seva esposa Magda Cucala i Lobo van morir a la residència d'avis on vivien des de feia uns anys. A la mateixa residència encara hi viu la M. Lluïsa, a qui desitgem molta salut. ■



Darrere de cada producte de proximitat que ens ha arribat a taula aquestes últimes setmanes hi ha l'esforç dels nostres pagesos, ramaders i pescadors per a una alimentació de qualitat.

La compra de proximitat ens beneficia a tots. Ara, producte local.

GRÀCIES



#EnsEnSortirem
agricultura.gencat.cat/alimentació

 Generalitat
de Catalunya

7,5 Milions
de futurs

NATURALMENT CURIOSOS

Els tests (1a part): com saber si tenim el SARS-CoV2?


**NEUS MESTRE
I MARC TALLÓ**

A aquestes altures de la pandèmia ja sabem que la infecció del SARS-CoV-2 pot manifestar-se de diverses maneres: des de no presentar símptomes fins a tenir complicacions que requereixen hospitalització. Això implica que la manifestació de la malaltia no és informativa sobre qui n'està infectat i, per tant, l'única manera de saber-ho és mitjançant tests.

De segur que molts de vosaltres heu sentit a parlar dels tres tipus de tests que ens informen si hem estat en contacte amb el virus, però en què consisteix cada test i quines diferències hi ha entre ells? Quan el virus entra al nostre organisme, ja sigui pel nas, boca o conjuntiva dels ulls, infecta diferents cèl·lules del nostre cos i fa que

treballin per al seu benefici: llegeixen el material genètic del virus (l'ARN), el copien i produeixen les proteïnes que necessita per encapsular aquest ARN i interaccionar amb l'exterior.

Per saber si estem infectats pel virus hi ha dues opcions: identificar les proteïnes del virus o el seu material genètic, l'ARN. La tècnica més fiable és la que identifica l'ARN. Per aconseguir-ho, però, calen bastants passos: primer de tot, un frotis de la boca i el nas (on hi ha el virus), i després, la inactivació del virus, així com l'extracció de l'ARN, tant del virus com el nostre. Aquest pas és molt important, ja que en el frotis tindrem restes cel·lulars, proteïnes i altres molècules que no ens interessen. Un cop tinguem l'ARN, cal copiar-lo en forma d'ADN en un procés que s'anomena retrotranscripció i, finalment, es duu a terme una tècnica anomenada qPCR. Aquesta tècnica es basa a identificar un fragment del material genètic víric i multiplicar-lo per poder obtenir un senyal

quantificable. Si una persona té el virus, detectarem aquest fragment víric i, per tant, n'obtidrem un resultat positiu. Si no tenim el virus, no es multiplicarà el fragment i, per tant, n'obtidrem un resultat negatiu. Aquesta tècnica és molt fiable, però, en tenir tants passos, pot ser que algun no funcioni. Per evitar arribar a un resultat incorrecte, també s'identifica l'ARN humà com a control, ja que tots el tenim. Si al final de la prova no es pot detectar, voldrà dir que algun pas no ha funcionat i que, per consegüent, el resultat és no-conclusiu.

L'altre test per saber si tenim el virus s'encarrega de detectar-ne les proteïnes i és el que coneixem com a test d'antígens. Els antígens són les proteïnes de la superfície del virus que poden ser reconegudes pel nostre sistema immunitari. Aquest test comença igualment amb el frotis, que es barreja en una solució aquosa que separarà les diferents parts del virus, i posteriorment aplicarem aquesta solució

a un dispositiu (com si es tractés d'un test d'embaràs).

Els diferents resultats d'aquest test s'obtenen en forma de ratlles: una ratlla control per saber si la mostra està bé i una ratlla on es reconeix l'antigen. Per tant, si veiem una ratlla, ens indica que és un resultat negatiu; dues ratlles, que es tracta d'un resultat positiu; i si no en veïssim cap, seria no conclusiu. L'aspecte positiu d'aquest test és la seva rapidesa, però, per contra, és menys fiable que el de la qPCR. Aquest tipus de tests han generat molta controvèrsia, ja que van arribar partides que no funcionaven. És a dir, que donaven com a positiu persones que no havien passat el virus.

Per als dos tests, és essencial la feina ben feta del personal d'infermeria, que han de *caçar* els virus quan fan el frotis. El mes que ve us explicarem el tercer tipus de test, que no ens indica el present, sinó el passat. ■

NEUS MESTRE FARRÀS I MARC TALLÓ PARRA
SÓN BIÒLEGS HUMANS

HISTÒRIA

Creu Casas i Sicart

MANUEL CASTELLET

La vida de Creu Casas, nascuda al barri d'Horta el 26 d'abril de 1913 en el si d'una família modesta —el pare era jardiner i la mare ajudava a cosir quan podia—, és un exemple paradigmàtic de conjunció entre una classe treballadora amb il·lusió i aptituds per progressar i una classe econòmicament potent disposada a facilitar el desenvolupament d'aquestes aptituds.

Es donà la circumstància que el pare treballava als jardins de la casa de Rafael Patxot (vegeu El Jardí, núm. 59, p. 28) al passeig de la Bonanova, on sovint s'enduia la filla, que ben aviat mostrà l'interès de petita per a la rica vegetació de l'entorn de la casa. Aquesta il·lusió va propiciar que Patxot els oferís traslladar-se a viure en una petita casa que hi havia a la finca. Així doncs, abans de l'any 1920, el jardiner Filibert Casas, la seva muller Creu Sicart (que tingué cura dels vestits i davantals del servei de la família i del menjar de les gallines, els coloms i un faisà daurat) i la petita Creu s'instal·laren a la Bonanova. Creu Casas hi va viure fins a l'any 1936, quan el matrimoni Patxot es va haver d'exiliar i la casa fou ocupada. Foren, doncs,

anys d'infantesa, d'adolescència i de la primera joventut que, sens dubte, van deixar empremta en la personalitat de Creu Casas.

Els primers anys anava a l'escola de les Concepcionistes, monges de la Immaculada Concepció (només havia de travessar el passeig de la Bonanova), i el 1926 va passar al recentment creat Institut Tècnic Eulàlia (només havia de creuar el carrer Vilana). D'aquests anys explicava ella mateixa que "després de les classes a l'escola i a l'estiu durant les vacances (...) vivia a l'aire lliure, contemplava les plantes, com creixien i florien, els peixos del brollador, les formigues com transportaven les llavors fins al niu, els caragols, les papallones". Aquestes vivències la van empènyer a estudiar Farmàcia a la Universitat de Barcelona. Rafael Patxot es va fer càrrec de les despeses que comportaven l'escola i la universitat de la noia.

Va acabar la llicenciatura l'any 1936, tot i que el 1939 va haver de tornar-se a examinar, ja que el règim franquista no reconeixia els títols acadèmics expedits a l'etapa final de la República. Laboralment, es va iniciar regentant la farmàcia Boada,

de Barcelona, i el servei farmacèutic de la clínica L'Aliança, però la influència del botànic Pius Font i Quer fou decisiva en la seva vida, orientant-la cap a l'estudi dels vegetals sense flor i especialitzant-se en els briòfits (un grup que inclou les molles). L'any 1951 va llegir la tesi doctoral a la Universitat de Madrid (aleshores l'única autoritzada per impartir aquest títol), va treballar a l'Institut de Botànica de Barcelona i l'any 1967 va guanyar per oposició la plaça de professora agregada de Fitogeografia de la Facultat de Ciències de la Universitat de Barcelona.

S'inicia, aleshores, el període científicament més fructífer de la investigadora: l'any 1971 va guanyar la càtedra de Botànica de la nova Universitat Autònoma de Barcelona, essent la primera dona a Espanya que va ostentar aquest càrrec, on va crear un important grup de recerca en briòfits, a l'inici amb dues investigadores joves. Fou designada membre de l'Institut d'Estudis Catalans (IEC) l'any 1978 quan el president de l'entitat, el doctor Josep Alsina i Bofill (que també va viure a Sant Gervasi), va facilitar l'entrada de



© Institut d'Estudis Catalans (IEC)

joves investigadors. És precisament a l'IEC on va publicar la seva obra més famosa i important: *La flora dels briòfits dels Països Catalans*, amb volums dedicats respectivament a les molles i a les hepàtiques i antocerotes. Fou guardonada amb la Medalla Narcís Monturiol al mèrit científic i tecnològic i amb el Premi de la Fundació Catalana per a la Recerca.

Arribada la seva jubilació el 1983, a la Facultat de Ciències de l'Autònoma se la seguia trobant pels passadissos i els laboratoris fins poc temps abans de la seva mort, el 20 de maig de 2007. ■

EL LLIBRE DEL VEÍ

Al Jardí amb... Javier Padilla

“PERÒ QUÈ HAS FET, IMBÈCIL?”

SANDRA PALAU

És un fet curiós i recurrent. Quan el tinc a prop sempre tinc la sensació que estic a punt d'empendre un viatge iniciàtic: que ens perdrem en un bosc i començarem un pelegrinatge pels tres mons de la *Divina Comèdia* (Dante Alighieri). Després de totes i cadascuna de les reflexions morals, i del més enllà, ens aturarem davant d'*El Monjo vora el mar* (Caspar David Friedrich), i ens embriagarem per la immensitat de l'Univers mentre ens adonem de la nostra impotència terrenal.

El Javier em captiva per la passió que transmet en cada gest, pel seu encisador romanticisme cínic, per l'amor genuí cap a la seva vocació i per un còctel d'emocions que em convida a abraçar la seva essència.

En una d'aquelles casualitats, o causalitats inesperades, vam coincidir en un rodatge d'una pel·lícula en què ell feia d'ajudant de direcció, i vam connectar immediatament. Va cometre l'error d'explicar-me que també era dibuixant. Jo en aquell moment tenia la idea d'adaptar a còmic la novel·la *Amor de mala mort*, i, és clar, necessitava un il·lustrador. Es va il·lusionar de seguida amb el projecte i em va dir que m'ensenyaria dibuixos seus. El que ell no sabia és que, abans de veure les il·lustracions, jo ja tenia clar que aquesta aventura la faríem junts.

I soc aquí, al costat de Javier Padilla. Gràcies a aquest home existirà l'anhelat còmic, gràcies a aquest



Si haguessis d'escriure la teva biografia, quin en seria el títol?

Però què has fet, imbècil?

De veritat?

Sí, és que m'ho he repetit tantes vegades! Aprenem quan ens aturem a pensar. I en aquests moments de reflexió és quan em faig aquesta pregunta.

I per acabar, quin superpoder t'agradaria tenir?

Fins fa poc t'hagués dit la invisibilitat.

És el que em diu la majoria!

Ja! Crec que la principal motivació d'obtenir aquest superpoder és putejar la gent.

Potser sí...

Així que, amb molt pragmatisme, et diré que m'agradaria poder teletransportar-me.

I on aniries?

Viatjaria per tot arreu, però sobretot ho utilitzaria per anar instantàniament de la feina a casa, al llit.

M'agrada!

Sí, no sé quina combinació genètica faria falta, però ho estudiaré! Potser algun dia escriuré un llibre sobre el tema. ■

home *Amor estás de muerte* ja és una realitat.

Director, guionista, actor, escriptor, dissenyador gràfic, dibuixant, periodista... ¡Uf!

Ja, massa coses. Bé, jo prefereixo dir que soc un contacontes i un pocatraça. Senzillament, explico històries.

I entre tots aquests diferents llenguatges per explicar una història, amb quin et quedes?

Hi ha molts condicionants en aquesta resposta, però crec que em quedo amb la literatura pura i dura. Perquè tens tot el temps del món per crear-ne els personatges i desenvolupar-los, sense límits i sense dependre de ningú. Aquest seria el meu llenguatge favorit,

però crec que el més efectiu és el videojoc.

Ostres, també has creat videojocs?

No, però m'agradaria molt. Ja sé que queda poc cultural, però el videojoc et permet molta llibertat, ja que no has de dependre d'actors, ni de decorats... I una cosa important és que l'espectador es part intrínseca de la història.

Ja veig que t'apassiona.

Molt!

El meu germà és enginyer electrònic, no sé si...

Ah, sí? Creus que podria fer-ne la programació? Jo, el disseny; tu m'ajudes a crear-ne la història.

Ja m'estàs entabanant?

Sí!

Entesos: doncs, abans d'això, si poguessis tornar

enrere, amb l'experiència que tens ara, quin consell li donaries al Javier estudiant de cinema?

Extraoficialment, no te'n diria cap, perquè gràcies als cops que he rebut, he après molt. Però si n'haig de dir algun seria *rebaixa l'ego i tingués més paciència amb l'ego dels altres. I pensa que, de vegades, fer la gara-gara és necessari.*

Ja, de vegades no n'hi ha prou a crear un bon producte.

No, s'han de dur a terme més relacions públiques, cosa que a mi sempre m'ha costat, i de jovenet més.

Paper o digital?

Paper! Sempre paper! El paper el pots olorar, tocar... Et permet crear un vincle amb ell. Tenir-lo entre les mans fa que recordis més una història.

© Imma Domènech



El teu llibre a casa en 48 hores

ELS INFANTS SURTEN AL CARRER DESPRÉS DE MÉS DE 40 DIES TANCATS A CASA

Felicitat, retrobaments a distància i algunes aglomeracions que creen dubtes sobre les conseqüències d'aquestes sortides

ELENA BULET

Nens i nenes saludant els avis des del balcó, mascaretes tunejades o patinets i tricicles a dojo. Aquestes van ser algunes de les estampes més habituals del passat diumenge 26, el primer dia que els infants van poder sortir al carrer després de més de sis setmanes confinats per aturar l'expansió de la covid-19. Espais verds com ara l'avinguda Pau Casals a Sant Gervasi i també places, com la de la Vila de Sarrià, van ser les zones més buscades per les famílies.



© Elena Bulet



© Elena Bulet

L'Alma té sis anys, viu a Sant Gervasi i trobava a faltar el carrer: "Tinc moltes ganes de veure com està el carrer i saludar la família o els amics de lluny". Diumenge 26 van veure l'avi a través del vidre de la porteria. També li va mostrar la seva germana Roberta, de només sis mesos, que ha canviat molt des de l'última vegada que la

va veure, fa dos mesos. Des del principi del confinament, l'Alma està molt neguitosa. El pis se li fa petit i també la vida ha canviat molt a casa des que té una germaneta. "És una noia molt enèrgica i, de sobte, l'activitat física se li va acabar. Ara és molt explosiva i té reaccions que en circumstàncies normals no tindria", explica l'Esther de Urbiola, la mare. A casa, el confinament està sent dur:

els dos adults teletreballaven fins fa poc i es fa difícil combinar la feina amb jugar amb les filles i prestar-los l'atenció que necessiten. L'Andrés Morales, el pare de l'Alma i la Roberta, ho defineix com que sent el confinament com una muntanya russa: "La paciència i la calma del principi es va perdre el tercer dia. Tot i intentar estar tranquil, ho portes dins teu, és molt complicat".

Foto superior dreta: L'Alma fa abraçades a distància. A l'esquerra: La Roberta saluda el seu avi després de dos mesos sense veure's.



El Lluc surt a patinar amb la família

© Mònica Jorques

El Lluc té set anys i aquell diumenge també tenia ganes de sortir: "Vull córrer una mica, perquè a casa no puc. També notar l'aire fresc i no estar tota l'estona tancat". Al principi del confinament, el Lluc estava molt angoixat i deia que no podia respirar. "Nosaltres intentàvem jugar a la terrassa o obrir la finestra de l'habitació perquè li entrés llum mentre feia els deures", explica la Mònica Jorques, la mare. En aquests moments, a casa només treballa ella, que està a la part de farmàcia de l'Hospital del Mar: "Aquesta fòbia de no portar el virus a casa, sí que m'ha costat. Vinc d'un lloc on hi ha mil focus d'infecció, m'he de dutjar, treure les botes i que cap nen em toqui abans d'entrar. Una vegada estic neta sí que els puc abraçar i jugar amb ells". El passat diumenge 26, els cinc de la família van sortir amb patinets i patins a passejar per la Bonanova. "He gaudit molt del dia. Estic molt feliç i he suat molt pel sol que feia!", exclama el Lluc.



© Elena Bulet

Entre les famílies que van sortir al carrer, s'hi van poder observar comportaments de tot tipus. Algunes respectaven més les mesures de seguretat de distanciament social, d'altres menys i, en conseqüència, va haver-hi aglomeracions de gent. S'hi van veure famílies que passejaven en grup, infants i adults sense mascareta, etc. Ara bé, també hi havia molts pares i mares que jugaven amb els nens ben protegits i seguint les normes

establertes. Fent balanç, la jornada va resultar un dia feliç i molt assolellat. Tot i així, hi ha infants que també van patir aquesta sortida al carrer, ja que després de tants dies tancats a casa els feia por. "Aquests són els efectes del confinament", afirmava una mare després d'haver intentat animar el seu fill que plorava. Després d'aquest dia festiu, regna el dubte de si les sortides repercutiran en la xifra de contagis.

El vincle dels infants amb la família

Durant el confinament, a l'Alma li encanta jugar a preparar menjar amb els seus pares. El Lluç ha descobert una altra passió: fer de discjòquei. Els dos infants es coneixen, perquè pertanyen als Castellans de Sarrià, però des del confinament les interaccions amb el seu entorn d'amics s'han reduït molt.

Aquests dies pares, mares i escola fan el possible per facilitar aquest intercanvi comunicatiu. La família del Lluç ja ha fet diverses videotrucades amb amics. Tot i així, també senten que els fills valoren molt més la família: "Fins ara era una rutina d'escola, casa, escola, casa. Ara noto que, tot i que volen estar amb els amics en una videotrucada, aprecien molt més les estones junts els cinc", explica la Mònica, la mare del Lluç.

L'Esther, la mare de l'Alma, sent que el vincle amb la seva filla no ha canviat. "Sempre hem estat una família que ha fet moltes coses plegades, però ara anem més estressats. No és una situació que diguis «quina preciositat i que bé que ho estem passant!». Hi ha tensió constant", descriu. Malgrat tot, l'Alma ha ballat amb la família i ha gaudit de la passejada.



© Elena Bulet

"Les escoles són més que quatre parets"

"El coronavirus és una malaltia greu que intentaré evitar rentant-me les mans. També és bastant molest, perquè estava a punt d'acabar el curs i ara ja no podem fer feina", descriu el Lluç. El tancament de les escoles el 13 de març va ser la primera mesura de confinament que es va adoptar. "No s'ha pensat en cap moment en els infants. És veritat que els nens s'adapten més fàcilment que nosaltres a aquestes situacions, però també cal pensar que el cervell dels nens s'està desenvolupant i necessiten moviment i la interacció amb els altres", explica la Charo Carrió, professora de 4t de Primària de l'Escola Infant Jesús - Jesuïtes Sant Gervasi.

Durant aquestes setmanes, les polítiques que han de seguir els centres educatius han estat nucli de diverses polèmiques: si avançar temari o no, si cal posar deures, com i quan es fa la selectivitat, etc. "D'un dia per l'altre, hem hagut d'afrontar



© Elena Bulet

Mesures per als infants des d'una perspectiva adultocèntrica?

"Hi ha molts països europeus que ja fa dies que deixen sortir els infants de manera controlada", compara la Charo. La professora també apunta que no s'han tingut en compte les condicions socioeconòmiques de cada família: "Està clar que les lleis uniformes normalment són injustes, no és el mateix passar el confinament en una casa amb jardí que en un pis sense ni tan sols balcó. Al final, sempre en surten perjudicats els mateixos i crec que és important que a nivell social també pensem en tot això".

Ja s'han anunciat les primeres indicacions sobre com serà el desconfinament, però les famílies segueixen amb dubtes sobre el que vindrà. "Els nens estan pagant per quelcom que afecta els adults. Des de la meua perspectiva és injust, i farà més mal que bé a la societat", afirma l'Esther, la mare de l'Alma. Sent que les seves filles han canviat des del confinament, estan amb nervis i trastorns del son: "No sé com es revertirà aquesta situació. Quan puguem sortir els nens tornaran a ser els d'abans? Els nens són el futur de la societat i potser estan patint danys psicològics per aquesta situació". ■



© Elena Bulet



Els infants mostren l'alegria de sortir al carrer, com les dues germanes Nicole i Mina, a la fotografia de la dreta. És la primera vegada que la Nicole camina pel carrer, ja que fins fa poc anava en cotxet

DECORACIÓN

CARPINTERÍA
EBANISTERÍA
CORTINAS
ILUMINACIÓN
OBJETOS DECORACIÓN

PROYECTOS

ARQUITECTURA
DE INTERIORISMO
DISEÑO DE INTERIORES
ESTILISMO
PATENTES PROPIAS

REFORMAS

BAÑOS
COCINAS
CARPINTERIA ALUMINIO
CALEFACCIÓN
AIRE ACONDICIONADO
ALBAÑILERIA
LAMPISTERIA
ELECTRICIDAD
PLADUR / YESERIA
INSTALACIONES DE SEGURIDAD
HERRERIA
PINTURA
VIDRIERIA

BLAUDECOR
Reformas84s.l.

DECORACIÓN

REFORMAS

PROYECTOS

© CyberBCN 2004

Em-bar-bus-sa-ment

A mi sí que re mi fa
si fa sol
o si no en fa

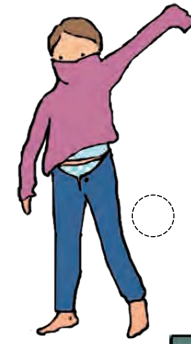
De què parlem,
del temps
o de música?

A CASA

Ordena tot el que fa la Júlia (numera les accions de l'1 al 20).
Què fas tu que no faci la Júlia?
Fes una llista.



ES RENTA LES MANS I LA CARA



ES VESTEIX



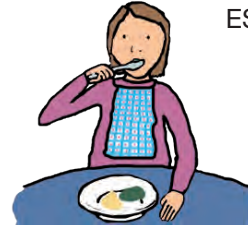
ES RENTA LES DENTS I ES PENTINA



ES LLEVA



LLEGEIX UN CONTE



DINA



DIBUIXA A LA PISSARRA



ESMORZA



FA EXERCICI FÍSIC AMB LA MARE



AMB ELS PARES FA UNA VIDEOCONFERÈNCIA PER PARLAR AMB ELS AVIS



DORM



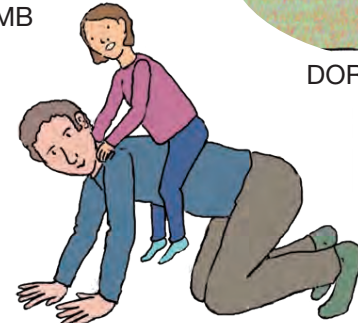
ES BANYA I ES RENTA EL CAP



JUGA AMB EL SEU OSSET



PARLA PER TELÈFON MÒBIL AMB ELS AMICS



JUGA AMB EL PARE



APLAUDEIX ALS SANITARIS



JUGA AMB COTXES, NINOTETS I CASETES FETES AMB CAPSES DE CARTÓ



PINTA I ESCRIU



SOPA

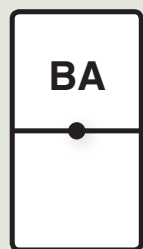


ES RENTA LES DENTS

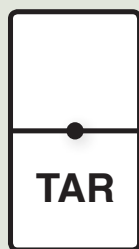
Observa. Hi ha 5 peces que trenquen la sèrie. Quines són?



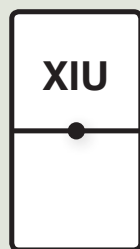
El dòmino de les paraules. Troba la síl·laba que falta a cada fitxa.



GAR



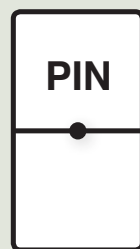
LAR



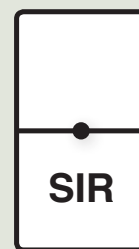
RE



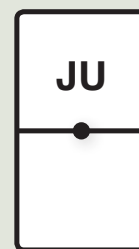
CUI



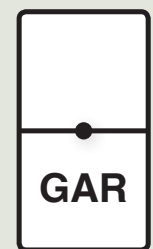
LLAR



CO



CAN



TAR

CUINA DE CONVENT

La borratja o borraïna



FRA VALENTÍ SERRA

El nom de *borratja* o *borraïna* (llat. *Borrago officinalis*) sembla que provindria del terme *borra* —la pelussa de llana rugosa—, atesa l'aspror i els pèls de la fulla de la borratja. Durant el període medieval i fins a temps ben recents fou una planta molt estimada com a verdura. En efecte, la borratja —a les quals els caputxins també anomenaven *borratxes*— era conreada en les hortes conventuals a guisa de verdura refrescant amb destinació als religiosos delicats de salut i, també, per als frares convalescents o malalts. A més, els religiosos la cultivaven pel fet de ser una planta mel·lífera per al nodriment de les abelles dels ruscos conventuals i, sobretot, pel fet que la borratja entrava en nombrosos preparats farmacèutics, car és una de les plantes oficinals més antigues. En la medicina popular de casa nostra, se solien emprar fulles escaldades de borratja a guisa de cataplasma per tal d'incentivar la maduració dels floroncos. També s'ha usat amb eficàcia com a poderós diurètic,

ja que afavoreix la producció i eliminació de l'orina, i s'ha usat com a expectorant i sudorífic i, àdhuc, com a depurativa dels ronyons i de la bilis.

La borratja creix espontàniament en terrenys més aviat sorrencs i és molt refrescant. De la borratja se'n treu un oli emprat en la cosmètica tradicional per evitar l'asseccament i envelliment de la pell. En la cuina conventual se solia fer un guisat de tiges de borraïna amb patata i pastanaga per acompanyar el peix bullit en temps quaresmal. Assolí un gran renom la *coca de borratges* dels caputxins. També amb les fulles de la borratja, arrebossades amb farina i ou, es preparen els crespells de Barbastre i els bunyols de vent de Mallorca, mentre que a Ligúria la borratja és emprada per farcir les crestes o raviolis dels temps de quaresma.

Però sobretot, forma part del *preboggion* o *prebugio*, un dels plats genovesos populars més típics, cuinat amb una barreja d'herbes no conreades, collides en els erms, que es bullien i es menjaven amanides amb oli a guisa de verdura en què la borratja n'és la més principal o destacada, una barreja que recordava les *herbes amargues* dels hebreus. A l'article vinent us vull parlar, si Déu vol, sobre les propietats i conreu horticola de la verdolaga. ■

FRA VALENTÍ SERRA DE MANRESA
ÉS ARXIVER DELS CAPUTXINS



© Hans Hillewaert

© Victor M. Vicente Selvas

És bo posar els infants a dieta?

ANNA VILARRASA

El sobrepès i l'obesitat són problemes de salut en augment i amb una alta prevalença en les societats occidentals. També en els menors d'edat. Aquests problemes es defineixen com una acumulació excessiva de greix en l'organisme que pot acabar essent perjudicial per la salut. Comporten un major risc de patir malalties com ara la diabetis, la hipertensió, depressions, alguns tipus de càncer o problemes cardiovasculars.

En infants, el sobrepès i l'obesitat els exposa a tenir aquest problema quan siguin adults, ja que aproximadament tres de cada quatre infants amb obesitat seran adults amb obesitat. Però també els poden afectar molt abans, essent nens o adolescents. I a més, tenen més probabilitats de patir asma o major risc de fractures.

Com actuem amb un infant que pateix sobrepès o obesitat?

La persona que ha de valorar si un infant pateix sobrepès o obesitat és el pediatre, ja que s'ha de valorar si hi ha alguna alteració que ho pogués provocar.

En segon lloc, sembla que la millor manera d'abordar aquest problema en els infants es basa en una modificació d'hàbits. Tant els alimentaris com els d'activitat física i de descans. Hem d'abandonar la idea de posar els infants a dieta, entenent-ho com restricció calòrica. Una dieta baixa en calories podria suposar un dèficit de nutrients, que són clau en aquesta etapa de creixement i desenvolupament intel·lectual. A més, podria comportar relacions poc saludables amb els aliments en un futur, desequilibris dietètics o aversions alimentàries.



En canvi, amb una modificació dels hàbits alimentaris i rutines diàries es pot aturar l'augment de pes i aconseguir estabilitzar la relació entre la talla i el pes a mesura que els infants van creixent.

Quins hàbits alimentaris són els més adequats?

És necessari establir un patró alimentari saludable per a tota la família. El nen o nena que pateix sobrepès no s'ha de sentir diferent a la resta. Només caldrà moderar les quantitats, en cas que fos necessari.

L'alimentació s'ha de basar en aliments frescos o poc processats: fruita, verdura, llegums, cereals integrals, fruita seca, oli d'oliva, ous, peix, carn i làctics. S'ha d'optar per cereals d'esmorzar i pa integrals i amb poc sucre, servir verdures i amanides com a acompanyament i fer que mengin fruita o iogurts naturals de postres.

És fonamental retirar tots aquells productes alimentaris que no són gaire nutritius ni sans, com ara brioixeria, galetes, laminadures, begudes ensucrades, suc de fruita, postres làctics (flams o natilles), gelats, snacks salats, etc. El millor és que ja no entrin a casa. O mantenir-los lluny de la seva vista. No és convenient prohibir-los, ja que podria ser contraproduent.

Sobretot, cal tenir en compte que la millora en l'alimentació ha d'anar acompanyada d'una vida més activa i amb exercici físic, i de prou hores de descans nocturn.

Aquests consells són vàlids per fer un abordatge general en aquests casos. Però és el pediatre qui està facultat per aplicar altres tractaments en aquells casos en què fos necessari. ■

ANNA VILARRASA NUBIOLA ÉS DIETISTA
www.annavilarrasa.com



■ **lluís bragulat** ■
can lluis des de 1971

xarcuteria – formatges
embotits d'elaboració pròpia

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

Segueix-nos a:   www.facebook.com/canlluis.bragulat

Confinament: una persona cuidadora i dues vides

EULÀLIA VIVES – FUNDACIÓ USZHEIMER

La irrupció de la covid-19 i la seva expansió arreu del món ha obligat la societat a estar confinada. És una situació nova i excepcional, de la qual es desconeix l'evolució. Per això, és comprensible experimentar estrès, angoixa i por.

Des que es va decretar el confinament, les persones que vetllen per la salut d'altres han estat sotmeses a molt més estrès perquè ha augmentat considerablement la intensitat amb què viuen el dia a dia amb la persona amb demència i, en molts casos, no disposen de suficients recursos personals, familiars i/o comunitaris per afrontar la situació. En conseqüència, es poden sentir sols i, alhora, experimentar aclaparament i/o desesperança.



Les situacions que ens fan créixer de veritat són precisament aquelles que no dominem”

Ningú no pot fugir del dolor ni del sofriment. Per això, cal aprendre a resistir-hi i afrontar-lo per, així, poder-ne sortir airós. La resiliència és la capacitat, no només d'assumir amb flexibilitat situacions límit, sinó de sobreposar-se a elles i fer-se més fort. I és que: “Les situacions que ens fan créixer de veritat són precisament aquelles que no dominem” (P. Jacques Philippe).

La situació actual es pot convertir en una oportunitat per desenvolupar aquesta capacitat humana i treure'n altres aprenentatges molt útils de cara al futur. És ben sabut que, de qualsevol mal, en pot sortir un bé més gran.



Cal prendre consciència de la pròpia fortalesa i limitacions (autoconeixement);
confiar en les pròpies capacitats;
assumir les dificultats com una ocasió per canviar, aprendre i créixer;
ser objectius i realistes;
tenir cura de les relacions interpersonals;
demanar ajuda quan sigui necessària;
procurar afrontar l'adversitat amb humor;
i, finalment, marcar-se fites”

És possible treballar la resiliència? Sí. Com que no es tracta d'una qualitat innata, és possible desenvolupar-la. I què cal fer? Cal prendre consciència de la pròpia fortalesa i limitacions (autoconeixement); confiar en les pròpies capacitats; assumir les dificultats com una ocasió per canviar, aprendre i créixer; ser objectius i realistes; tenir cura de les relacions interpersonals; demanar ajuda quan sigui necessària; procurar afrontar l'adversitat amb humor; i, finalment, marcar-se fites. Aquestes actituds



© Fundació Uszheimer

no només afavoreixen l'adquisició de la resiliència, sinó que disposen la persona per afrontar la situació actual.

Alhora, és recomanable adoptar una sèrie de mesures i actituds que permetin gestionar el dia a dia i la cura de la persona amb demència. Per alleujar-ne la càrrega, cal simplificar les tasques i dur-les a terme amb calma. A més, es pot demanar ajuda a la persona amb demència a l'hora d'executar-les i, així, incrementar el seu sentiment d'utilitat. Així mateix, és necessari establir rutines que donin tranquil·litat i seguretat i que, alhora, permetin organitzar el temps.

Les relacions socials, inherents a l'ésser humà, permeten mantenir la vitalitat i millorar la qualitat de vida. Per això, cal esforçar-se a mantenir el contacte amb l'exterior facilitant la conversa amb la família i els amics. Alhora, és bo gaudir d'activitats d'oci que es puguin realitzar a casa.

Des de la Fundació Uszheimer, es treballa per atendre i donar suport a totes les famílies que es troben en aquesta situació. Per això, no només acompanya els usuaris del centre de dia, sinó que procura tenir cura dels qui són a prop seu.

Ànims i recordeu: NO ESTEU SOLS! ■

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

17a pinzellada Una avaria inoportuna

Avui fa un mes i mig que estic “confinada”. Ja me n'he après el nom, però no les conseqüències. Soc la típica velleta que viu sola i que, per tant, té risc i és vulnerable. Per començar, des del primer dia estic escrivint *Crònica d'una velleta confinada*. Tinc alguns dels símptomes que, segons diuen els entesos, són normals. Tinc insomni, però no em preocupa: puc dormir de dia.

El meu fill Jordi m'ha portat menjar, amb totes les precaucions: mascareta, guants, no passar del replà, etc. “Jordi, portam piles” i me'n va portar vuit. En quatre nits es van acabar. Llavors, em va portar un paquet de vi. Em desperto amb la Mònica i m'adormo (si ho aconseguixo) amb en Xavier Solà de *La nit dels ignorants*.

De tant en tant, un imprevist. Anava a dutxar-me i l'aigua va sortir gelada. Vaig trucar a l'empleat de la Companyia, que em coneix: “Ho sento, l'empresa ha fet un ERO i sóc a casa. Espero que no em deixin sense feina”. Truco a la Companyia: “Li he de fer unes preguntes”, em diu la dona. I em fa un examen mèdic: “Té tos? Té altres símptomes?”. Quan arriba l'empleat, sembla una pel·lícula còmica: “No s'acosti! A dos metres!”. Quan acaba, surt de pressa i em deixa un paper groc sobre la taula. Abans, seia, jo havia de firmar tres o quatre fulls. Si Rusiñol visqués diria: “Això és un món de mones”. Potser tindria raó.

MONTSERRAT CORNET

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

XARXES
SOCIALS

MODA,
COMPLEMENTES
I LLAR

RESTAURACIÓ
I ALIMENTACIÓ

SALUT

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



**MEJORA
TU VIDA**

DISPONIBLE EN
Google Play

comomejorarlavida.com

MILIV

bijuteria
complementes - decoració
Galeria Centre
av. Rep. Argentina 238-240 loc. 3
08023 Barcelona
685 121 321
botiga@milivjoies.barcelona

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



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

IDIOMES
I OCI

¿Cómo puedo mejorar
los resultados de mi
negocio?



Brilla en las RRSS
y venderás más

www.PLUMADEALQUILER.COM
hello@plumadealquiler.com

Lourdes Balletbò
interiorisme & feng shui



669.493.333
Lbbo@balletbo.net
www.Lbinteriorista.com

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

INSTITUT AUDITIU
salesa
El meu centre auditiu
de Confiança

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

MANTENIMENT

IMMOBILIÀRIES

■ lluis bragulat ■
can lluis des de 1971

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

Segueix-nos a: 

www.facebook.com/canlluis.bragulat

 **CLÍNICA
SAGRADA
FAMÍLIA**

www.clinicasagradafamilia.com
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



www.arsbillars.com
c/ Atenes, 27
08006 Barcelona
Tel. 934 184 396



RACUTERM
CONTROL INTEGRAL DE PLAGUES

932 119 334
www.racuterm.com



**FINCAS
PUTXET**

Administració de Finques

Plaça de Lesseps, 6-7,
Desp. 1 - 08023 Barcelona
T. 934 154 398 - M. 630 255 559
www.fincasputxet.com



xarcuteria
Tel.93 200 39 48
Balmes 296 | 08006 BCN
ramon@hernandoxarcuter.cat
www.hernandoxarcuter.cat

HERNANDO

**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

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

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

Directori de comerç
del districte Sarrià-Sant Gervasi

www.diarieljardi.cat/directori-empreses



MERCAT DE SANT GERVASI



CADA DIA AL SERVEI DEL BARRI
De dilluns a dissabte
LLIURAMENT A DOMICILI



Plaça de Joaquim Folguera, 6 • 08022 Barcelona • mercatdesantgervasi.com

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

Visita'ns a  

ARA, NOU SERVEI
DE COMPRA ONLINE

Lliurament
en menys d'1 hora

2,99€

