

p. 20-21

REPORTATGE: Gossos

"Ens ensenyen què és l'amor"

p. 6

Via pública

Nous espais amb nom de dona

p. 14

Isona Passola

"Crec molt en l'ascensor social a través de la cultura i de l'escola"

p. 18-19

Política

Els consellers s'acomien en l'últim ple del mandat

p. 24-25

SANG A SANT GERVASI

Última entrega de la novel·la



El districte amb nom de dona



TRÉMOLO
FORMACIÓ MUSICAL
I ESCÈNICA

Escola de Música
Teatre Musical
Grau Professional

Curs 2019-20

Matrícula Oberta!

932 371 379
www.tremolo.cat

Ets un artista?
Descobreix Trémolo



trémolo
formació musical i d'arts escèniques

Nota 7.5  



lluís bragulat

can lluís des de 1971

xarcuteria - formatges
embotits d'elaboració pròpia

c/ Pàdua, 105 / canlluis@movistar.es / Tel.93 212 54 48

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

CLINICA DENTAL

JOSEP MARIA CLEMENTE

25 anys | 1990 | 2015

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



Implants de càrrega immediata basals.
Comença a menjar des del primer dia

c. Buenos Aires, 34-36, 08036 Barcelona
Tel. 936 639 812 / Mòbil: 659 177 822

@correu: info@clinicadentalmme.com
 instagram: clinicadentalmme

GARDEN JARCLOS CENTER

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

Horari
de dilluns a dissabte
10-14.30 / 16-20 h
(a l'hivern, tanquem a les 19 h)
diumenges i festius: 10-14.30 h

Horari
de dilluns a divendres
9.30-14 / 16.30-20 h
dissabtes 9.30-14:30 / 16.30-20 h
diumenges i festius: 10-14.30 h

Servi
Estètic

MEDICINA I CIRURGIA ESTÈTICA,
PLÀSTICA I REPARADORA



Coneixes la hidratació facial amb Profhilo?

Millora l'elasticitat de la pell i l'estimulació de col·lagen

Indicat en pacients que desitgen el rejuveniment de la pell

Primera visita sense cost

Balmes 334 (Pàdua) 08006 - BARCELONA **625 334 334** www.serviestetic.com



Editorial

L'estiu ens ha entrat a casa sense avisar, com acostuma a fer. Després d'una primavera molt canònica, la primera calorada ha transformat el paisatge i la nostra vida quotidiana. Sembla que el temps ens avisi que fem tard en treure la roba d'estiu de l'armari i que cal anar preparant les vacances. I ens recorda que estem en plena situació d'emergència climàtica i que, si no anem amb molta cura, no només veurem incendis esferoidors a les notícies sinó que els podem patir a casa mateix, a Collserola.

Molta gent aprofitarà aquests mesos per sortir de la ciutat, també per fer alguns viatges per conèixer altres països i terres llunyanes. Però pels que decideixin quedar-se, cal recordar que poden gaudir d'una magnífica oferta d'espectacles culturals tant a la ciutat com als nostres barris. La majoria de centres culturals s'esforcen per oferir una programació atractiva i relaxant. Només cal que feu una mirada a l'agenda: l'oferta és molt completa i diversa. I, com ens diu Isona Passola, és un bon moment per anar al cinema. També per gaudir de la lectura d'un bon llibre: la Casa Usher us ofereix una selecció de llibres. I també us podeu emportar *El Jardí* a la platja per llegir la darrera entrega de *Sang a Sant Gervasi*, una narració que ens ha acompanyat al llarg de 35 revistes: no us perdeu el desenllaç! I, si voleu recordar episodis anteriors, els teniu tots a la vostra disposició al web de la revista.

Així i tot, no tothom podrà gaudir de vacances i esbarjo. Recordem a la revista la campanya "la fam no fa vacances" que s'ha fet dins de la Festa Major de Sant Gervasi, i que ha rebut la solidaritat de molts veïns del barri de la Bonanova. Finalment dediquem el reportatge d'aquest mes als gossos i la seva relació amb les persones i el territori. Molt bon estiu. Tornem el setembre amb més vida de barri! ■

PREMSA LOCAL EL JARDÍ SCCL

Coordinació general
JESÚS MESTRE CAMPI
jesus@diarieljardi.cat

Cap de redacció
CARME ROCAMORA
carme@diarieljardi.cat

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

Correccions
MARIA ANTÒNIA FONT

Disseny de maquetació i maquetació
GRÀCIA FARRÀS

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

© Textos: els autors

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

Tirada: 12.000 exemplars
Dipòsit legal: B 25204-2014

Il·lustració de portada
El districte amb nom de dona
© Lluís Morera "Avi Llop"

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

Publicitat: 654 044 410

Sumari

4 AGENDA

5 Nomenclàtor Plaça del Consell de la Vila

6-7 DISTRICTE

Espais amb nom de dona CARME ROCAMORA
El gegant d'Aspasim SERGI ALEMANY
Parcs plens de música JESÚS MESTRE

8, 10 SANT GERVASI

Cinc anys de la Biblioteca J. Maragall
MARIA ANTÒNIA FONT
Festa Major de Sant Gervasi JUANJO COMPAIRÉ
Pau Casals al Turó Parc ROSER DÍAZ
La fam no fa vacances JUANJO COMPAIRÉ

12-13 SARRIÀ

Revetlla de Sant Joan EL JARDÍ
Bombers a Collserola SERGI ALEMANY
DiomCoop i els maners MARTA TRIUS
III Mostra d'entitats de Sarrià EL JARDÍ

14 GENT DEL BARRI

Isona Passola SERGI ALEMANY

16-17 ARTICLES D'OPINIÓ

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

18-19 POLÍTICA DE BARRI

Últim ple del mandat CARME ROCAMORA
Joan Subirats, nou regidor CARME ROCAMORA
El poder al món, segons Durán-Pich
JESÚS MESTRE

20-21 REPORTATGE

Dog&Welfare CARME ROCAMORA

22-25 CULTURA

Jazz per viure les nits d'estiu MARTA TRIUS
Lectures d'estiu CASA USHER
Imma Puig i La Revolució Emocional
MARTA TRIUS
Sang a Sant Gervasi (35) JORDI QUER

26-27 LA MIRADA JOVE

Selectivitat CARME ROCAMORA
Adéu a Teresa Cardona MARTA TRIUS
L'edifici de l'Escola Decroly SERGI ALEMANY

27 ECONOMIA SOCIAL I SOLIDÀRIA

Recuperem la Fira d'ESS a Sarrià però en lila
SSG COOPERA

28 PER ALS PETITS DE CASA

GRÀCIA FARRÀS

29 CUINA I NUTRICIÓ

Fruita de temporada FRA VALENTÍ SERRA
Gelatina de fruites MARTA CASTELLS
Alimentació per prevenir la sarcopènia
en gent gran ANNA VILARRASA

30 GENT GRAN

Claus per cuidar millor ISABEL LÓPEZ
Primavera MONTSERRAT CORNET
Escola de Gent Gran MARTA TRIUS

31 GUIA DE COMERÇOS I EMPRESES



**PREPARA'T PER A L'ESTIU
AMB ELS TAPS DE BANY FETS A MIDA**

**55€
2 unitats**



Promoció vàlida fins el 31 de juliol

INSTITUT AUDITIU
salesa



Pau Claris, 98
08010 Barcelona
Telf. 93 317 35 70

General Mitre, 134
08006 Barcelona
Telf. 93 550 79 20

Del 4 de juliol al 10 de setembre 2019

JULIOL

FINS AL 5 JULIOL

Esports. Cada dia un esport diferent!! **Kraft.** Arts creatives realitzades amb fusta!!
Espai Jove Casa Sagnier
Jardins d'Enric Sagnier

FINS AL 25 DE JULIOL

Exposició: **Reivindiquem-nos,** amb Laia Capdevila.
Casa Orlandai
c/ Jaume Piquet, 23

FINS AL 26 DE JULIOL

Exposició col·lectiva d'alumnes
Centre Cívic Vil·la Florida
c/ Muntaner 544

FINS AL 26 DE JULIOL

Exposició: **Sobirania alimentària,** amb les associacions Arran de Terra i Entrepobles.
Centre Cívic Vallvidrera
c/ Reis Catòlics, 16-34

4 DIJOUS

▶ 11 h
Remull: **Bombolles gegants.**
Centre Cívic Sarrià
c/ Santa Amèlia, 1

▶ 17.30 h
Activitat familiar: **Toca - mou - sent,** amb Tata Inti. 0 a 3 anys
Centre Cívic Can Castelló
c/ Castelló, 1-7

Preu: 4,97 €
▶ 18 h
Cinema a la fresca: **Ratatouille** (2007), de Brad Bird. 110 min.
Centre Cívic Vil·la Florida

▶ 19 h
Música: **Trio Amoria, bossa nova,** bolero i *huapango*.
Centre Cívic Vallvidrera

▶ 19 a 21 h (també 11 juliol)
Impressió 3D exprés, amb Adrià Colominas de Makeat.
Centre Cívic Vil·la Urània
c/ Saragossa, 29

▶ 19.30 h
Els dijous sota la palmera: **Chick Out Project - Jazz Reggae.**
Casa Orlandai

▶ 20 h
Vespres als terrats: **Vespre de swing,** amb Pol Prats Trio.
Centre Cívic Vil·la Urània

▶ 20 h
Concerts d'estiu: **Flors d'amor,** amb Sara Bañeras, soprano i Marie Malechova, piano.
Centre Cívic Pere Pruna
c/ Ganduxer, 130

▶ 21 h
Vespres Musicals: **Takhit,** concert del Newe Ensemble.
Monestir de Pedralbes
c/ Baixada del Monestir, 9.
Entrades: 12 €

▶ 21 h
Concert Fundació Pare Manel Luz de Gas
c/ Muntaner, 246
Entrades: 11,35 €

▶ 21.30 h
Lluís Coloma, boogie woogie Nota79
c/ Vallirana, 79
Entrades: 7 i 10 €

▶ 22 h
Cinema a la fresca: **El Concierto,** de Radu Mihaileanu.
placeta de l'Espai Putxet
c/ Marmellà 13

5 DIVENDRES

▶ 10 h
Taller: **loga a la natura,** amb Santosha Yoga y Terapia.
Centre Cívic Vallvidrera

▶ 17 a 18.30 h
Tocats per l'ukelele, amb Marta Vigo. Joves
Centre Cívic Vil·la Florida

▶ 19 h
Concert: **Vetllada d'una nit d'estiu.** Actuació de Cabal.
Casal de Barri Can Rectoret
c/ de la Via Làctia, 4

▶ 20 h
Jazz a la fresca: **Concert de Sandra Artigas Quartet.**
placeta de l'Espai Putxet

▶ 21 h
Música als parcs: **Concert de Laura Pastor,** piano.
Jardins de la Tamarita
ps/ de Sant Gervasi, 47

▶ 21 h
Caminada: **El rastre dels nostres veïns,** amb Patrícia Rovira, biòloga.
Centre Cívic Vallvidrera

▶ 20 h
Jornades educatives:

El Cor de la Terra, amb Synago i la Xarxa d'Educació Lliure
Centre de Sarrià
c/ Pare Miquel, 8

▶ 20.30 h
Richard III And They've Never Heard Of Love.
Direcció: Jason Trucco. Coproducció de Festival Grec de Barcelona i Teatre la Gleva.
Del 6 al 14 de juliol, 20.30 h
Teatre de la Gleva
c/ La Gleva, 19

▶ 21 h
Revista musical: **Sombras de La Habana,** de Rogelio Lorda.
Teatre de Sarrià
Entrada: 26 €

7 DIUMENGE

▶ 12 h
Paraula de Poetes: **Cent mil estorninos,** amb Manuel Rivas, poeta, Nacho López, guitarra, i Tanja Haupt, percussió i veu.
Turó Parc

DEL 8 AL 27 DE JULIOL

Exposició: **Ombres fresques,** a càrrec d'Anna Cirre.
Centre Cívic Can Castelló

8 DILLUNS

▶ 10.30 h
Activi-Tasts: **Macramé,** amb Loopsbylaura. I **Origami,** amb Xavier Colet
Centre Cívic Vil·la Urània

▶ 16.30 h
Petites estrelles: **Espai d'experimentació sensorial,** amb El Pájaro Carpintero. Per a infants de 0-8 anys
Centre Cívic Vil·la Urània

▶ 17 a 18.30 h (i 10 de juliol)
Activitat familiar. **Jocs al jardí.** Infants de 6 mesos a 5 anys.
Centre Cívic Can Castelló

▶ 18 h
Monogràfic de Rumba, amb Àngel Armenteros
Casal de Barri Can Rectoret

▶ 18 h
Taller: **Poesia visual i sonora,** amb La Saleta de Creació.
Centre Cívic Pere Pruna

▶ 20 h
Made in Vil·la Urània: **Germanes,** amb Cia Lisistrates.
Centre Cívic Vil·la Urània

9 DIMARTS

▶ 18 h
Petita proposta: **Juguem amb fang.**
Centre Cívic Sarrià

▶ 18.30 h
Taller puntual: **Fes la teva espelma casolana!** amb ZeroWaste BCN.
Centre Cívic Vallvidrera

▶ 19 a 20.30 h
Taller: **Plantes aromàtiques,** amb Sembrà Natura.
Casa Orlandai

▶ 19.30 h
Refresca't: **Noe & Cristian Music Duo.**
Centre Cívic Vil·la Florida

▶ 20 h
Vespres als terrats: **Divines seduccions,** amb A. Vilardebó
Centre Cívic Vil·la Urània

▶ 22 h
Cinema a la fresca: **Grease.**
Centre Cívic Sarrià

10 DIMECRES

▶ 10.30 h
Rutes d'estiu: **Ciència a Sant Gervasi,** amb Històries de Ciència.
Centre Cívic Vil·la Urània

▶ 17 a 18.30 h
Activitats familiars. El petit racó: **Caleidoscopi + 4 anys**
Centre Cívic Vil·la Florida

▶ 18 h
La petita petanca.
Centre Cívic Sarrià

▶ 18 h
Bombolles Gegants.
Casal de Barri Can Rectoret

▶ 19 h
Cineclub: **Guerreras del Tiempo,** una producció de l'Associació Cultural Transfusió Cubana i la Red de mujeres creadoras ReDespierta.
Teatre de Sarrià
Preu entrada: 5 €

▶ 19.30 h
En clau de Sol. Concert: **Café d'Alger,** fusió mediterrànea.
Jardins de Vil·la Amèlia
c/ Santa Amèlia, 1

▶ 20 h
Focus d'estiu: **El mundo como yo lo veo,** amb Marina Garmendia i Jessica Walker.
Casa Orlandai

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

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



11 DIJOUS

▶ 19 h
Actua: **Versions parcials y erróneas de mi vida y mi gloria,** amb G. Ribera, J. Escrivà-Escolà i Amalia Calderón.
Centre Cívic Can Castelló

▶ 19 h
Música: **Pierre-Arnaud Trio.**
Centre Cívic Vallvidrera

▶ 19.30 h
Els dijous sota la palmera: **The JA Band, Jazz Soul i Blues.**
Casa Orlandai

▶ 20 h
Vespres als terrats: **We Ding,** amb Los Moñekos.
Centre Cívic Vil·la Urània

▶ 20 h
Òpera, sarsuela i lied, amb Elena Laguna, soprano; Alejandro Chelet, baríton i Eric Baras, piano.
Centre Cívic Pere Pruna

▶ 21 h
Música: **Concert amb Aband Antàrtida.**
Teatre de Sarrià

▶ 21 h
Vespres Musicals: **De la tradició a la improvisació.** Intèrprets: Ferran Savall, guitarra i veu; Jordi Gaspar, contrabaix; Toni Pagès, bateria; Txell Nedderman, teclats.
Monestir de Pedralbes
Entrades: 12 €

▶ 21.30 h
Neus Planar & Maria Camahort Duo, guitarra+percussió
Nota79

Entrades: 10 €
▶ 21.30 a 23 h
Observació astronòmica des del terrat, amb A. Rubio
Casa Orlandai

12 DIVENDRES
▶ 17.30 a 19.30 h
Redecora la teva roba amb un brodat, amb Loly Ghirardi.
Centre Cívic Vil·la Florida

▶ 20 h
Clàssica a la fresca: **Duet de violí i guitarra,** amb Ala Voronkova i Sergi Vicente.
placeta de l'Espai Putxet

13 DISSABTE

▶ 12 h
Espectacle familiar de titelles: **El viatge més bonic del món.**
placeta de l'Espai Putxet

14 DIUMENGE

▶ 19.30 h (i 21 de juliol)
Frambel de Lemos & Aila Siliamaa presentan **Live Broadway,** musical Broadway
Nota79
Entrades: 12 €

15 DILLUNS

▶ 12 h
Activi-Tasts: **Lettering sobre tela,** amb Cristina Garcia
Centre Cívic Vil·la Urània

▶ 18 h
Petites Estrelles: **Màgia!** amb La Xarranca. A partir de 5 anys
Centre Cívic Vil·la Urània

16 DIMARTS
▶ 19.30 h
Refresca't: **Alan Pardo Trio,** clàssics del Blues i Rock.
Centre Cívic Vil·la Florida

▶ 20 h
Vespres als terrats: **Viva la Vida! Homenaje a Frida Kahlo,** amb Martha Escudero.
Centre Cívic Vil·la Urània

▶ 20 h
Caminada de capvespre: **Sant Pere Màrtir i passeig de les Aigües,** amb Joan Solé.
Centre Cívic Vallvidrera



DUET CORTINES

Serveis

- Cortines
- Tradicionals
- Paquets
- Enrotllables screen/tèxtils
- Tendals
- Coixins
- Plaid
- Cobrellits
- Entapissats

Servei d'instal·lació i reparació



Tel: 93 768 72 86
Via Augusta, 166
08006 Barcelona
duet@duetcortines.com
www.duetcortines.com

17 DIMECRES

▶ 10 h
Tot baixant el carrer Muntaner, amb Carolina Chifoni.

Centre Cívic Vil·la Florida
Preu: 10,26 €

▶ 17 a 18.30 h
El petit racó: **Estampa la teva bossa**, amb L. Ghirardi + 4 anys
Centre Cívic Vil·la Florida

▶ 20 h
Focus d'estiu: **Sentir todo de todas maneras**, amb Francisa Mujica Kursan.

Casa Orlandai
▶ 20 h

Made in Vil·la Urània: **Romeo y...** a càrrec d'URPES-T de Panteres Grogues.

Centre Cívic Vil·la Urània
▶ 20 h

Les cançons de sempre, amb Cor Atàlia de Teià i el Cor Harmonia de l'Escola Pia de Sarrià, dirigits per Toni Solé.

Centre Cívic Pere Pruna
▶ 20.30 h

Teatre: **No cal anar a l'Havana**, de Marc Artigau. Direcció: Joan Maria Segura. Interpretació: Miquel Malirach, Josep Sobrevalls, Cristina Arenas. Del 17 de juliol al 4 d'agost
Teatre de la Gleva
▶ 21.30 h

Felix Rossy Quintet, jazz
Nota79
Entrades: 10 i 13 €

▶ 22 h
Cinema a la fresca: **Chef**. Durada: 114 min. Direcció: Jon Favreau (2014)
Centre Cívic Vil·la Florida

18 DIJOUS

▶ 11 h
Els sons de la ciutat, amb M. Iranzo. De 6 mesos a 3 anys
Biblioteca Sant Gervasi
c. Sant Gervasi de Cassoles, 85
▶ 19 h

Música: **De tu a tu**.
Centre Cívic Vallvidrera
▶ 19 h

Actua: **Lectura de poesia**, amb Vanessa Kamp.
Centre Cívic Can Castelló
▶ 19 h

Conta'm una òpera: **Luisa Miller**, de Verdi, amb Maria

José Anglès, de Musicològics
Centre Cívic Pere Pruna
▶ 19.30 h

Els dijous sota la palmera: **Isabel Vinardell i Iván Santaclàudia**, jazz i sons flamencs mediterranis
Casa Orlandai
▶ 20 h

Vespres als terrats: **Dúo peli-groso**, Perrocker i Sobrino del Diablo.

Centre Cívic Vil·la Urània
▶ 20.30 h

Comeback, concert solidari
Luz de Gas
▶ 21 h

Vespres Musicals: **Laudemus Virginem**. El culte a la Verge a través de la música medieval, amb Schola Antiqua

Monestir de Pedralbes
Entrades: 12 €

▶ 21.30 h
Mercè de la Fuente, jazz-bossa
Nota79
Entrades: 7 i 10 €

19 DIVENDRES

▶ 17.30 a 20 h
Shuffle, amb Oscar Cabero.
Centre Cívic Vil·la Florida

20 DISSABTE

▶ 9 h
Passejada pels entorns del Tibidabo, amb Collserola Verda
Centre Cívic Vallvidrera
▶ 17 h

Música: **Sardinada i havaneres**, amb la Dolça Petxina
Centre de Sarrià
▶ 20 h

Oscar Édu
Nota79
Entrades: 10 €

23 DIMARTS

▶ 17.30 h
Hocus's birthday and Rat's adventure, contes en anglès amb Dinocrocs, + 3 anys
Biblioteca Sant Gervasi

25 DIJOUS

▶ 20 h
Musicals i cinema, amb Fem Cor, Cor Tempus, Veus de Collserola i Coral de Pedrables.
Centre Cívic Pere Pruna

▶ 21 h
Vespres Musicals: **Música callada**, de Frederic Mompou.
Monestir de Pedralbes
Entrades: 12 €

▶ 19.30 h
Els dijous sota la palmera: **Matizz Band**, Latin Jazz.
Casa Orlandai

26 DIVENDRES

▶ 21 h
Música als Parcs: **Concert Aura Duo**, amb Júlia Cavaller, flauta, i Patricia Martín, clarinet
Turó Parc

AGOST

1 DIJOUS

▶ 20 h
L'hora daurada: **Un cor de carn**, amb Dolors Miquel, poetessa, i Marc Egea, viola de roda.
Monestir de Pedralbes
Preu: 11,30 €

SETEMBRE

3 DIMARTS

▶ 17.30 h
Veïns, veïnes i altres bitxos de ciutat, amb N. Clemares.
Biblioteca Sant Gervasi

DEL 7 AL 15 DE SETEMBRE

Festa Major del Farró
Activitats per a totes les edats: pregó, sopar de Festa Major, ball, matinales, cercavila de colles de cultura, jocs i tallers per la canalla, Concurs de Fotografia, botifarrada, taller de diables, karaoke, cinema a la fresca, berenar i animació infantil, homenatge a Jaume Guíllamat, correfoc, sopar de carmanyola, havaneres, ginkana, cercavila dels 600, dansa, vermut, concerts, pescatapes, concurs de paelles...
Organitza: **Veïns Farró i altres entitats i empreses del barri**

7 DISSABTE

▶ 18.30 h
Música: **Concert infantil de Festa Major** amb The Pinker T ones. Festa Major de Vallvidrera
Centre Cívic Vallvidrera

NOMENCLÀTOR

La plaça del Consell de la Vila

JESÚS MESTRE

Va ser el centre polític de l'antic poble de Sarrià, i ara ho és del districte de Sarrià-Sant Gervasi. En aquest espai hi havia els "carrerons", un conjunt d'estrets carrers anomenats *de Sant Vicenç i de Santa Cecília*, segurament la part més antiga de la vila. A finals del segle XIX, el consistori, presidit per l'alcalde Ramon Miralles, va decidir enderrocar aquests carrerons per poder construir un nou Ajuntament, ja que l'anterior estava allotjat provisionalment en una casa que amenaçava ruïna.

Per construir aquest nou edifici, amb espai i perspectiva, es van enderrocar els carrerons i es va urbanitzar una plaça, que rebé el nom de *Constitució*. L'edifici el va fer construir el mateix alcalde, Ramon Miralles, que també era mestre d'obres. La nova plaça arribava fins al carrer Major, on hi havia l'habitatge particular de Miralles, de manera que els dos edificis mantenien un "diàleg" arquitectònic, que donava qualitat i modernitat en aquest indret tan tradicional. Les noves Cases Consistorials, on també hi havia els jutjats, es van inaugurar el 2 de maig de 1896. La plaça va atraure molta vida pública: aquí s'hi ballaven sardanes i s'hi feien mercats a l'aire lliure.

Amb l'agregació de Sarrià a Barcelona, el 1921, es va haver de canviar el nom i passà a dir-se *del Consell de la Vila*. Però aquest nom no va agradar a l'Ajuntament afí a la dictadura de Primo de Rivera que, el 1927, el va canviar pel de *Poeta Zorrilla*. Amb la proclamació de la Segona República, es va recuperar el nom de *Consell de la Vila*, però el 7 de març de 1936, a l'inici de la dictadura franquista, tornà a dir-se *Poeta Zorrilla*. Finalment, el 20 de desembre 1979 es va aprovar definitivament el nom actual.

A la fotografia, procedent de l'Arxiu Història de Sarrià-CE Els Blaus, es veu una vista de la plaça el 10 de maig de 1902. Al fons hi ha l'Ajuntament, engalanat per una celebració oficial, i els membres del consistori, encapçalats per l'alcalde Ramon Miralles, desfilen per la plaça cap al Carrer Major. ■



aqua viva

AQUA VIVA NETEGES A DOMICILI AQUA VIVA, L'AJUDA A LES EMPRESES AQUA VIVA SELECCIÓ DE PERSONAL

- ▶ Des de fa 12 anys seleccionem personal de neteja per a empreses i particulars
 - ▶ Som la primera empresa del mercat que podem oferir l'assessorament i l'ajuda domèstica professional, i amb garanties
 - ▶ Ens adaptem a les hores i dies requerits
 - ▶ Un cop per setmana, cada quinze dies, dos dies per setmana...
- Truqui'ns al tel. 934 904 314, sense compromís els informarem SEMPRE AL SEU SERVEI**

C. Pau Claris, 149, 3r, 2a
08009 BARCELONA
tel. 934 904 314



© Lluís Morera "Avi Llop"

Sarrià – Sant Gervasi guanya quatre espais amb nom de dona

“Aquest acte és un reconeixement més per a totes les dones que han treballat i treballen persistentment per desafiar les relacions de poder i les desigualtats que encara hi ha en relació amb el gènere”. Així va descriure el conseller en funcions de BComú, Joan Manel del Llano, la presentació a la seu del districte de la feminització de quatre espais públics de Sarrià – Sant Gervasi.

CARME ROCAMORA

Va ser el dimecres 19 de juny, en un acte que va acollir molta gent emocionada i contenta de celebrar una qüestió de justícia: que les dones siguin reconegudes i que tinguin el seu espai en els carrers i places de la ciutat, absolutament masculinitzades, i per extensió del districte. Seran quatre espais on tindran representació Maria Carbonell, Carme i Enriqueta Soriano, Angelina Alòs i Maria Luisa Granero.

La iniciativa ha estat possible gràcies a la feina del Consell de Dones del districte, un espai que fa més de 20 anys que treballa per qüestions com aquestes, i per “defensar i promoure la igualtat i el respecte a les dones” en paraules de Del Llano, que també va descriure la seva feina com a “valuosa i incansable”, i que “no ha

deixat mai de reclamar que la presència femenina a l'espai públic sigui més notòria”.

Des del Consell de les Dones van recordar que fa més de 20 anys que ho reclamaven, i van demanar, en un futur, que les dones puguin tenir nom en llocs més notoris del districte “en grans avingudes, places o carrers més amples”, en paraules de Roser Ponsati.

Els nous noms

En el transcurs de l'acte hi van participar familiars de les dones que posen nom a aquests nous espais, que van rebre una placa reproducció dels noms que es podran veure a la via pública properament. Així, el gendre d'Angelina Alòs (*València, 1917 - Barcelona, 1997*), que ocuparà l'espai situat entre el passeig de la Bonanova, Via Augusta i els carrers de la Mare de

Déu de Núria i Salvador Mundi, la va descriure com una dona “senzilla, elegant i generosa, que no dubtava a compartir els seus coneixements”. Alòs va entrar dins un món clarament d'homes, va obtenir una plaça de professora a l'Escola del Treball de Barcelona, i va fundar el seu propi taller, fins arribar a ser una representant de la ceràmica contemporània.

També va parlar el net de Maria Carbonell (Barcelona, 1911-1988), que va recordar com el seu avi, el compositor Joan Massià, va ser reconegut per la seva trajectòria, però no la seva dona, “impulsora i difusora de la seva obra”. Va sostenir que era la dona rere el mestre i que sense ella moltes fites no haurien passat. “Va tenir la mala sort de néixer en un moment històric complicat però va lluitar tenint una carrera molt brillant”,

va assegurar, content que ara tingui un reconeixement, en l'espai situat entre els carrers del Comte de Sert, de Josep Garí, de Collserola i de Carles Pirozzini.

El fill de l'escultora Maria Luisa Granero (Barcelona, 1924-2012), que donarà nom a l'espai situat entre els carrers de Pomaret i de Terré i el pasatge d'Holanda, la va descriure com una dona “d'origens molt humils”, que va aconseguir ser la primera dona en obtenir una càtedra d'escultura, i va recordar tota la seva trajectòria per aconseguir ser una artista de renom que té figures, per exemple, davant del Palauet Albèniz.

El record que va tancar aquest acte més que esperat al districte va ser per a les germanes Carme i Enriqueta Soriano (Barcelona, 1917-1996 i Barcelona 1920-1983), grans figures de la natió en un temps en què les dones no aconseguen rècords ni títols, en ser, també, un espai concebut per a homes. Les germanes Soriano es queden amb la placeta situada entre el carrer Santa Fe de Nou Mèxic i la plaça de Sant Gregori Taumaturg.

Amb tot, Del Llano va demanar, ara que ja es coneix la manera de canviar noms d'espais mitjançant el nou mecanisme de la iniciativa ciutadana, que es continuï la tasca en els propers anys per avançar cap a un entorn i una societat “més justa, igualitària i respectuosa”. ■



© Lluís Morera "Avi Llop"

Aspasim vol crear el primer gegant amb discapacitat intel·lectual

SERGI ALEMANY

La Fundació Aspasim, que treballa amb seu al districte, ha posat en marxa una campanya de micromecenatge per aconseguir el finançament

necessari per crear el Normag, el primer gegant amb discapacitat intel·lectual a Catalunya. La producció del gegant es farà amb materials ultralleugers i amb un disseny adaptat perquè el puguin portar persones amb discapacitats intel·lectuals i físiques. La intenció és promoure la creació d'una colla gegantera inclusiva dinamitzada per la Fundació Aspasim i Oratge Associació. Esperen aconseguir 15.000 euros en els 40 dies que estarà en marxa el Verkami i les donacions poden anar des dels 10 fins al 500 euros, amb recompensa. ■





© Peio Quintana

Parcs plens de música

JESÚS MESTRE

La música torna als parcs de Sarrià i Sant Gervasi. Des de finals de juny, s'hi celebren concerts al capvespre, rodejats de vegetació i amb un ambient fresc, dins del cicle Música als Parcs. Un cicle que vol donar oportunitat a joves músics amb una trajectòria contrastada.

La Casa del Guarda, al peu del pantà de Vallvidrera, va acollir el dimecres 26 de juny el primer concert, "De Bach a Bernstein", de la mà de l'Orquestra de Cambra del CEMB, dirigida per Xavier Jofre. S'hi estava molt bé en aquesta fondalada, sentint la magnífica orquestra, formada per alumnes i professors del Centre d'Ensenyament Musical de Barcelona (CEMB), que Jofre dirigeix posant-hi professionalitat i emoció. El repertori feia un repàs de grans compositors de la música clàssica, des d'Antonio Vivaldi, Johann Sebastian Bach o Georg F. Händel, fins a músics del segle xx com Hans Zimmer, Leonard Bernstein o Dmitri Xostakóvitx. El bis va ser la banda sonora de la pel·lícula Madagascar, també de Zimmer. L'ambient era relaxat i força gent aprofitava l'ocasió per sopar, cosa que recordava els concerts Promenade o The BBC Proms, que s'organitzen a Londres al llarg de l'estiu. Es pot sentir una música excel·lent i gaudir d'un entorn natural excepcional, com aquesta esplanada de la Casa del Guarda, rodejada d'arbres immensos. Això sí, cal anar-hi preparat pels mosquits. I viure amb normalitat les visites de les colles familiars de senglars.

El segon concert es va fer el divendres 28 de juny als jardins de la Vil·la Cecília, a Sarrià, amb la cantant Raquel Herreros i el pianista Daniel Ferruz, que van interpretar un repertori molt ben escollit d'estàndards nord-americans: des d'Al Dublin fins al jazz de Duke Ellington, amb un contrapunt de la música brasilera de Vinícius de Moraes, Baden Powell i Antonio-Carlos Jobim.

Finalment, el dilluns 1 de juliol, els jardins del Turó del Putxet es van omplir dels sons màgics de l'arpa d'Olga Benito, que va fer un concert centrat en compositors del segle XIX i de principis del XX, quan l'arpa era un instrument habitual en els salons de música. Va interpretar obres d'Alphonse Hasselmans, Claude Debussy, Benjamin Britten o Enric Granados.

Al llarg del juliol encara hi haurà l'oportunitat de gaudir de dos concerts més d'aquest cicle. El divendres 5 de juliol, el concert de la pianista Laura Pastor, als Jardins de la Tamarita, amb un programa clàssic amb Albéniz, Beethoven, Liszt i Rakhmàninov. I el divendres 26, el concert de l'Aura Duo, format per la flautista Júlia Cavaller i la clarinetista Patricia Martín, al Turó Parc, amb un repertori de música clàssica contemporània, amb peces de Koechlin, Villa-Lobos o Berg, entre d'altres. Cal gaudir d'aquests concerts d'estiu, com de moltes altres ofertes que també es fan a molts espais de Sarrià i Sant Gervasi. ■

Residencial Augusta Park

Amb la Gent Gran



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



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

Residencial Bellesguard Park

Amb la Gent Gran



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



La Biblioteca Joan Maragall celebra cinc anys de vida

MARIA ANTÒNIA FONT

El 19 de juny de 2014 va ser un dia històric: a l'Estat espanyol començava el regnat de Felipe VI, i al barri de Sant Gervasi de Barcelona s'inaugurava una de les joies de la nostra corona. Em refereixo, en efecte, a la nostra biblioteca, plena de vida i encara pubilla, que porta el nom d'un poeta que va viure els darrers 12 anys de la seva vida a Sant Gervasi: Joan Maragall. Amb motiu d'aquest primer lustre, a *El Jardí* no ens podíem estar d'entrevistar Angelina Cabré, la directora d'aquest equipament.

La Biblioteca de Sant Gervasi fa cinc anys. Quin balanç fas respecte a les vostres expectatives de partida i a la resposta del veïnat?

El balanç és molt positiu. Pel que fa al fons, vam començar amb uns 35.000 llibres i ara ja en tenim uns 55.000; en aquest aspecte, fins i tot hem crescut una mica més del que ens tocava, potser. I hem tingut temps de fer esporgada de revistes i guies de viatge que havien quedat desfasats. Quant a la temàtica dels llibres, la preponderància de la novel·la és indiscutible: és el que té més sortida. En aquest aspecte ens ha beneficiat molt la donació d'Isabel Núñez, que tenim des del començament. També hem anat apostant per temes més concrets: els principals són famílies, idiomes i oposicions. Els llibres infantils, sobretot per a nens de fins a 8 anys, tenen molt èxit; i la novel·la juvenil déu-n'hi-do també. En canvi, l'aposta pel còmic no ens ha funcionat.

Que estrany, perquè en altres biblioteques el còmic té molta sortida...

Sí, i de fet hi ha lectors que ens han dit que tenim una bona col·lecció. A l'equip hi ha una persona prou entesa en còmics però va acabar admetent que potser no calia invertir-hi tant, perquè aquí no se'n llegeixen gaires.



En tot cas, sembla que es nota que es tracta d'un barri amb molts centres educatius...

Sí, sí. Però també tenim gent gran que llegeix molt, i que llegeix poesia i teatre. Segurament també ens podem distingir en aquest aspecte: el nivell formatiu dels lectors.

Entenc que heu mirat de treure'n partit.

I tant: comprem molts llibres d'idiomes i rebem moltes visites escolars. El curs que ve treballarem amb el centre de formació d'adults Rius i Tauler i amb el Centre de Normalització Lingüística. D'altra banda, cal dir que la Biblioteca va néixer sense especialització, i ara estem especialitzats en llibre i lectura. Ara estem preparant un projecte, biblio-Lab, en què tractem un mateix tema des de diversos àmbits, com ara l'empresarial i l'universitari. Això ens dona peu a aprofitar l'espai multimèdia, en el qual hem punxat una mica.

Què ha fallat en l'espai multimèdia?

Suposo que l'extensió dels telèfons intel·ligents i de les tauletes en gent de totes les edats. Com a Antena Cibernàrium teníem unes expectatives molt elevades, però haurem de mirar quina formació oferim a partir de l'octubre, quan deixarem de ser Antena.

En què consisteix ser Antena Cibernàrium?

Es tracta d'unes càpsules formatives breus, amb set itineraris. Els inicials tenien èxit, però a mesura que pujava la dificultat disminuïa la quantitat d'inscripcions.

Bibliocurts, en canvi, sembla que ha tingut èxit.

Hi hem estat quatre anys, sí, però ara ho hem hagut de deixar perquè les persones que ho gestionaven hi havien de dedicar moltes hores extra. Ens falta temps i ens falten mans per treballar en projectes ambiciosos fora de l'horari d'obertura al públic. Obrim 50 hores i mitja a la setmana...

Justament et volia preguntar per les reivindicacions del col·lectiu bibliotecari. Heu fet vaga parcial dos dilluns per reclamar millores laborals. Al marge de les demandes generals, que són les que s'han estès més, què demaneu en el cas concret de la Biblioteca de Sant Gervasi-Joan Maragall?

Bé, en el cas de la nostra Biblioteca som deu persones i només dues amb plaça: hi ha gent que després de més de deu anys encara és interina, i això genera un malestar claríssim. Una altra queixa que tenim és que el Consorci de Biblioteques no ha buscat fórmules perquè la distribució del personal faciliti la conciliació.

Amb més bibliotecaris en plantilla desapareixerien aquests problemes?

En el nostre cas, sí. En canvi, he de dir que el Districte cobreix molt bé les nostres activitats; en aquest aspecte més aviat ens adherim a la reivindicació de ciutad.

Això sí, quan tenim una avaria, costa molt que vinguin a arreglar-la.

També reclameu horaris més raonables...

Hem de mirar de trobar uns horaris d'obertura que s'acostin més als europeus. Ara la Generalitat impulsa que el 2025 els equipaments tanquin a les 20 h, i els CAPs ja ho fan. Podríem obrir potser a les 9 h. El que és evident és que els horaris actuals són com antics. En aquest barri, també passa que a l'agost som l'únic equipament públic que està obert: ningú més obre. No estem parlant de tancar però sí, potser, de no obrir els dissabtes dematí al mes d'agost.

Per acabar, en cinc anys de vida heu viscut moltes anècdotes. Voldria que ens en ressaltessis una de bona i una de dolenta.

Ai, ara m'agafes una mica de sorpresa (*pensa*). De bona, mira, els usuaris que quan ve Nadal ens porten una caps de bombons per agrair-nos la feina (a l'equip, eh, no a la directora!), o ara que fa cinc anys una persona ens ha portat dues ampolles de cava. La gent és molt agraïda, cosa que en una feina de cara al públic omple molt. I una anècdota dolenta...? No me'n ve cap...

Voldries afegir res?

Vull donar les gràcies a la gent: al llarg d'aquests cinc anys hem fet molts carnets i la resposta dels veïns a l'equipament ha estat molt positiva. I nosaltres, que estem molt contents de treballar aquí, hem procurat satisfer les necessitats dels nostres usuaris tan bé com hem sabut. I ho continuarem fent.

Per molts anys, doncs, a la biblioteca de Sant Gervasi-Joan Maragall. Mentre esperem que li neixin germanets a la resta del districte, i també després, treballadors i veïns en seguirem gaudint. ■

scÖts
CORSETERIA • MODA ÍNTIMA • BANY

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

Disponibles en totes les talles i copes.

Anita
SINCE 1986

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

etern

WELLNESS CLINIC

MEDICINA ESTÉTICA · BEAUTY · MASAJES · NUTRICIÓN · FISIOTERAPIA

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



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

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

LA BONANOVA

La Festa Major: esport, menjar i cultura

JUANJO COMPAIRÉ

Com cada any, a les portes de l'estiu va tenir lloc la Festa Major de la Bonanova, entre els dies 7 i 19 de juny. Enguany, com veureu, va estar marcada per tres fils conductors: el menjar, l'esport i la cultura.

El barri ha recuperat la tradició del pregó, que aquest any va fer de manera brillant Víctor de Masterchef. El xef pregoner ens va portar per un doble recorregut: un en el temps, recordant la seva trajectòria vital vinculada a la Bonanova, i un altre en l'espai, fent-nos recomanacions culinàries per passar un dia ideal esmorçant, fent el vermut, dinant, berenant i sopant sense sortir del nostre barri.

No hi ha res millor en una Festa Major que compartir menjars, ja sigui a la xocolatada infantil o en el sopar d'entitats juvenils del divendres 14. El diumenge anterior ja hi havia hagut un concurs de paelles i un dinar popular. Els dos *foodtrucks* instal·lats a la plaça eren també una invitació constant. Així mateix, el dissabte 15 hi va haver un vermut musical i degustació de tapes; i a la nit, un sopar popular a la plaça, i un altre de la gent jove a la plaça Frederic Soler.

Un barri esportiu

Tampoc van faltar en les activitats esportives.



© Juanjo Compairé

El dissabte 15 va començar per a molta gent amb una variada matinal esportiva. I l'endemà, amb una pujada col·lectiva al Tibidabo.

La música i la dansa, la cultura popular

La Bonanova va veure com la colla casteller de Sarrià, que l'any passat encara vestia camisa blanca com a colla aspirant, enguany participava amb camisa color vi, com a colla reconeguda en la diada castellera del diumenge 9.

La música també, com sempre, va ser la protagonista en els diferents concerts dels dies 14 i 15. Volem destacar, però, la importància de la dansa en la Festa Major, un fet no gaire habitual en les festes d'altres barris. En efecte, el dissabte 14 la plaça va ser l'escenari d'una mostra de dansa, on diferents escoles van presentar les seves creacions, que donaven vida a músiques variades que anaven des del barroc al jazz i al pop. Però tot seguit, tothom que s'hi atrevia estava convidat a participar al *Ball country i Line dance*, una tradició recent, però ja consolidada de la nostra Festa Major.

Una Festa Major que es va renovant, recordant-nos que formem part d'una comunitat viva. Fins l'any que ve! ■



© Roser Díaz

TURÓ PARC

"Tots som fulles d'un mateix arbre i l'arbre és la humanitat" PAU CASALS

ROSER DÍAZ

Dins del preciós marc dels Jardins del Turó Parc, es va celebrar el passat 20 de juny l'homenatge a Pau Casals. Recordem que el 16 de juny del 1934, es va anomenar Pau Casals fill adoptiu de la ciutat de Barcelona i es va posar el seu nom a l'avinguda que uneix el Turó Parc i la Diagonal. Per homenatjar el mestre i recordar el seu lligam amb la ciutat, des del 2015 es fa un concert que recupera la seva música i la ciutat natal, el Vendrell. Va presidir l'acte Marta Casals, vídua del músic, que una vegada més va agrair a la ciutat el reconeixement atorgat al seu marit. Hi havia el tinent d'alcalde de l'Ajuntament de Barcelona, Joan Subirats, també regidor del districte, i l'actual i acabat d'estrenar alcalde del Vendrell, Kenneth Martínez. El fil conductor va ser aquest any un conjunt de frases del mestre que ens aprovaven a la seva vàlua com a persona i al concepte empàtic i viu que tenia de la música: "Mai no es pot separar la música de la vida", o "El veritable respecte per la música, és donar-li vida". Recordem que Casals és un músic universal i aquesta vegada al munt de concerts que es fan, s'hi han afegit dos de nous, un a Montevideo i un altre a Texas.

El lligam amb la seva terra de naixement, el Vendrell, va estar representat per la colla casteller Nens del Vendrell, que van fer un pilar espectacular sota la mirada embadalida d'un públic molt abundant, que omplia l'esplanada del parc. El concert el va començar

l'orquestra Xavier Montsalvatge-IEA Oriol Martorell, dirigida per Heriberto Fonseca, que va interpretar *Poema Simfònic* de Joaquim Serra i la *Serenata per a cordes en Do major*. Op. 48 de P.L. Txaikovski. Aquestes melodies, més suaus i intimistes, van fer del parc un lloc misteriós i dolç. Tot seguit l'orquestra simfònica Vozes, dirigida per Pablo González, ens va fer vibrar amb l'obertura de *l'Orfeu als Inferns*, de J. Offenbach, i *Trisch-Trasch-Polka*, de J. Strauss. El moment més intimista el va protagonitzar un grup format per 40 violoncel·listes, dirigits per Antoni Ros Marbà, que ens van delectar amb la interpretació de *Sant Martí del Canigó*, de Casals, i l'immortal *Cant dels Ocells*, que tancava el concert.

Per arrodonir la vetllada, es va fer l'ofrena floral a l'escultura de Casals a l'avinguda. D'aquesta manera, el Turó Parc torna a ser l'escenari d'aquest concert que l'any passat, a causa de les obres que s'hi feien, es va portar a la plaça del Rei. Però, si es vol que el parc segueixi omplint-se de sons, arpegis, melodies, records, emocions i configurant un entorn màgic, caldrà solucionar els problemes de so. La música se sentia fluixa o gairebé ni s'escoltava a les darreres fileres de seients, i cal tallar la circulació entorn del parc. Un concert tan excepcional s'ha de cuidar més en els seus aspectes tècnics.

I per acabar, recordem unes paraules de Pau Casals: "Les úniques armes de què dispo són la batuta i el violoncel." ■

LA BONANOVA

'La fam no fa vacances' recull més d'una tona d'aliments

La quantitat recollida (1.577 aliments) és similar a la de l'any passat. El seu coordinador, Àngel Pérez, afirma que està molt satisfet de la solidaritat de la gent del barri de Sant Gervasi

JUANJO COMPAIRÉ

Com cada any, amb motiu de la Festa Major de Sant Gervasi, la Parròquia de la Bonanova ha convidat els gervasiencs a participar a la jornada 'La fam no fa vacances'. Enguany aquesta jornada ha tingut lloc el dissabte 15 de juny al llarg de tot el dia (fins a les 19 h) i la recollida d'aliments per a la gent que ho necessita ha tingut lloc a l'entrada de la parròquia.

Funcionament de la xarxa

La Distribució Solidària d'Aliments (DISA) depèn de l'arxiprestat de

Trinitat-Roquetes, a Nou Barris, perquè es va posar en marxa allà (concretament a la parròquia de Sant Sebastià) ara fa set anys. El 70 % dels aliments que recull DISA procedeixen del Banc d'Aliments i de la Unió Europea. El 30 % restant procedeix de Càritas, de la Fundació La Nau, de la Fundació La Caixa, a més de donacions de particulars, empreses i supermercats. I també de recollides d'aliments com aquesta que fa la parròquia de la Bonanova. L'Ajuntament de Barcelona i el Districte de Sarrià-Sant Gervasi també hi col·laboren.

L'any passat, DISA va distribuir unes 300 tones d'aliments, que van arribar a 1.800 famílies (4.872 persones). L'acapte que ha tingut lloc és, doncs, una gota dins d'aquest mar solidari. Una gota, però, molt valuosa pel seu significat i per la participació de tot el veïnat.

Els destinataris d'aquests aliments són persones prèviament seleccionades pels Serveis Socials i classificades d'acord amb el seu grau de necessitat i de la quantitat de membres de la unitat familiar. Cada família rep un determinat nombre de punts, bescanviables per aliments al magatzem de DISA.

Els voluntaris

DISA compta amb unes 105 persones voluntàries. A la Bonanova, al llarg de tot del dia es van anar succeint diverses parelles de voluntaris que es feien càrrec de les aportacions de



© Juanjo Compairé

Susanna Cusí,
Àngel Pérez i
Mossén Carles

la gent. Al final del dia, la furgoneta ha hagut de fer dos viatges per portar els donatius al magatzem. Tant el rector mossèn Carles com la resta de voluntaris s'han manifestat satisfets de la resposta del nostre barri. ■



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

REVELLA DE SANT JOAN

Aquest any només s'han autoritzat 16 fogueres a tot Barcelona, i la majoria eren a la platja. Una de les poques fogueres que es van fer dins de la ciutat va ser la de la Porta de Sarrià, organitzada per diverses entitats del barri

FOTOGRAFIES DE LLUÍS MORERA "AVI LLOP"



Es va anar a buscar la flama del Canigó a la plaça de Sant Jaume i es va portar fins a la Casa Orlandai, on es va llegir un manifest de l'ex-presidenta del Parlament, Carme Forcadell. Després una cercavila conduïda pel Drac de Sarrià, va portar la gent fins a la Porta, on l'AV de Sarrià hi havia preparat la foguera. També es va donar coca i cava.



© Lluís "Avi Llop" Morera

BARRIS DE MUNTANYA

Bombers i Guàrdia Urbana es reforcen a Collserola davant la campanya d'estiu

SERGI ALEMANY

L'arribada dels mesos de més calor fa incrementar els patrullatges preventius i les actuacions en l'entorn del Parc Natural de Collserola. A la zona de Vallvidrera es fan recorreguts de prevenció diària per la zona del

Cim del Forat del Vent fins a Santa Creu d'Olorda, mentre que la Unitat Territorial de la Guàrdia Urbana de Sarrià – Sant Gervasi incrementa els contactes amb els veïns i veïnes de la zona i s'encarrega del control de la zona forestal. L'estiu del 2018 es

van produir 13 incendis a l'entorn del Parc, afectant a més de 22 hectàrees, en un espai que té una superfície verda de més de 8.000 hectàrees i que inclou part dels termes municipals de vuit poblacions, a més de Barcelona. ■



© Ajuntament de Barcelona

Segueix-nos al web!

www.diarieljardi.cat



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



DiomCoop: a la recerca d'un futur digne

MARTA TRIUS

Amb motiu del Dia Internacional dels Refugiats que se celebra el 20 de juny, la Casa Orlandai ha organitzat durant el mes de juny un seguit d'activitats per donar visibilitat a aquest col·lectiu. Una d'aquestes activitats va ser la visualització del documental DiomCoop, en el qual s'explica com un grup de persones manteres de Barcelona s'aventuren, amb el suport de l'Ajuntament i Barcelona Activa, a posar en marxa una cooperativa de venda ambulants.

A la presentació i visualització d'aquest documental hi van assistir Bai i Aliou Top, tots dos senegalesos involucrats en la cooperativa, que van explicar tot el procés pel qual han passat des que van arribar a Barcelona (18 i 10 anys enrere respectivament) fins al moment en què aconsegueixen, gràcies a DiomCoop, regularitzar la seva situació per tenir una vida digna.

Després de veure l'emotiu documental, es va obrir un col·loqui en el qual es van posar sobre la taula dades sobre els refugiats, com ara els 70 milions de refugiats que hi ha al món que abandonen els seus països pels conflictes armats, les crisis polítiques, el

canvi climàtic o les crisis econòmiques, entre d'altres. A Barcelona, per exemple, hi ha al voltant de 400 persones denominades *manTERS*, dels quals tan sols 15 s'han pogut incloure en el projecte de la cooperativa DiomCoop, que està en ple període de desenvolupament i organització.

Bai i Top van explicar com els va ajudar aquesta cooperativa a molts d'ells, i van exposar la necessitat d'aconseguir que moltes més persones puguin regularitzar la seva situació i poder trobar una feina. Entre els plans d'expansió de DiomCoop, hi ha el de donar-li visibilitat oferint diferents possibilitats: la gastronomia (elaboració de plats i sucres típics de la cuina africana per servir en fires i serveis d'àpats), els serveis (logística, seguretat i neteja en col·laboració amb diferents entitats) i la moda (confecció de roba amb teles africanes i la venda ambulants posterior).

Diom, una paraula wolof que significa 'coratge' i 'força interior', és sens dubte el millor nom que es podia triar per a aquesta cooperativa en la qual tantes persones tenen posada l'esperança per trobar el seu lloc en el món. ■

III Mostra d'Entitats de Sarrià

La plaça Sarrià va ser l'escenari el dissabte 15 de juny de la Mostra d'Entitats d'enguany, que va reunir la major part d'entitats del barri. També hi van participar diverses entitats d'Economia Social i Solidària



Actuació del grup d'animació Trastok'ts Street Band, que uneixen una secció de percussió amb una altra de metall



La Mostra també tenia espais de jocs per a infants, que van fer diverses actuacions



© Marta Trius

RÀPID MODOLELL

www.cerajeriamodolell.com

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

c Modolell, 57, local 4 Barcelona

DLL 16-20 h, DM-DV 9-13.30 h | 17-20 h, DS 10-13.30 h
DILLUNS MATÍ I DIMECRES TARDA TANCAT



Superservis

Supermercats des de 1945

!! Nou servei a domicili amb furgoneta!!

Les nostres botigues:

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

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

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

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

VISITI'NS



gràcies per escollir-nos

ISONA PASSOLA: “Les escoles públiques han salvat la cultura popular a Sarrià”



© Elena Bulet

Isona Passola encara l'últim any i mig de mandat com a directora de l'Acadèmia del Cinema Català. Productora, guionista i directora de cinema, aviat farà 40 anys que viu a Sarrià, des d'on diu que baixa cada dia a Barcelona per anar a treballar. Va decidir ubicar al Gòtic la seva productora, Massa d'Or, per enyorança al barri dels seus avis i on ella va néixer. Des d'aquí, asseguts a la taula de la terrassa on habitualment es discuteixen els guions, mantenim aquesta conversa.

SERGI ALEMANY

De Sarrià o del Gòtic?

Sarriana. És un poble meravellós amb idiosincràsia de barri, malgrat el preu dels lloguers. Té un empelt d'estiuejants, que som els que vam venir a viure aquí buscant tranquil·litat i proximitat a les escoles, barrejats amb el poble. Jo era una d'elles, però portar el meu fill a l'escola Orlandai i al CP Sarrià em va lligar definitivament al barri i a la seva gent.

Ha parlat del preu dels lloguers...

Sí. Cal fer pisos de protecció oficial, que entri gent jove que diversifiqui el barri. I construir una biblioteca que fa anys que està penjada, acabar la línia 9 del metro i millorar les comunicacions amb transport públic. A Sarrià hi ha de poder viure tothom: en una ciutat no s'han de fer guetos ni de rics ni de pobres. Després també hi ha molts tèmics...

Tòpics com per exemple...?

L'Ajuntament el considera un barri salvat. És tot al contrari, no està salvat precisament perquè és un barri on s'hi ha sumat a viure gent amb diners. A mi no m'agrada viure en el considerat *barri dels rics*, no té cap gràcia i em sembla patètic. Aquí també hi ha pobresa, i això s'ha de saber. Els Caputxins s'ocupen d'alimentar 200 persones, i no són els únics. Barcelona no ha solucionat una cosa tan important com el benestar social.

Què l'enamora de Sarrià?

M'agrada molt l'entorn del mercat i l'Orlandai. Casa Orlandai s'ha convertit

en un símbol de com la societat civil pot gestionar un local amb creativitat: em sembla un model d'èxit. I reivindico que el meravellós Monestir de Pedralbes és de Sarrià, punyeta! Els sarrianaencs hi anem a peu. Trobo fort que ara sigui de Les Corts.

Catalunya té bon cinema?

El nostre cinema està cada vegada millor de talent però pitjor de finançament. És una greu irresponsabilitat, si et pares a pensar que un 75 % d'adolescents catalans miren cada nit audiovisuals i que no ho poden fer amb referents propis. El Govern i TV3 havien de ser el motor perquè es rodés en català.

És difícil rodar en català...

Els nostres creadors estan deixant de rodar en la llengua pròpia del país, que és el català. Es fa més fàcil rodar en castellà o en anglès perquè és on arriba. Pensant en el món *transmèdia* que tenim a sobre, l'emergència de tenir un audiovisual propi és molt important. Quedarem al marge de la modernitat i del món si perdem aquest tren.

Ara tenim nova consellera de Cultura...

Hauré de parlar llargament amb ella, perquè no ve del sector de l'audiovisual. Sempre dic que tenim una societat civil que ha substituït moltes vegades la conselleria. Catalunya, com que no ha tingut mai un Estat, s'ha convertit en la societat civil més potent d'Europa. Tenim entitats i organitzacions en tots els barris que fan molta bona cultura d'una manera voluntària. Ara ens falta la part institucional.

Barcelona té un problema amb la cultura?

En general es troba concentrada a l'Eixample, i penso que s'hauria de trencar aquesta idea, descentralitzar. Barris com Sarrià es troben molt coixos: la seva plaça hauria de ser un referent de concerts. En el fons, la cultura és un desig de forçar una societat que no t'agrada per voler fer-la millor.

També hi ha cultura sarriana...

Les escoles han salvat la cultura popular a Sarrià. La Festa Major se la va reinventar l'Orlandai i la van seguir totes les escoles públiques del barri, que són molt bones. Crec molt en l'ascensor social a través de la cultura i de l'escola.

I com a directora, creu molt en l'Acadèmia del Cinema Català?

Ha prestigiat el nostre cinema! Hem trencat amb la idea que era només per a quatre intel·lectuals o experimentals. El Joel Joan va ser molt valent d'arrencar-la. Som l'única acadèmia sense Estat que es troba dins l'Acadèmia de Cinema Europea. I hem creat una xarxa cinematogràfica al territori quan la Llei del Cinema deia que l'hauria d'haver creat la Generalitat.

Ets independentista declarada...

Trobo que és molt sa parlar clar. L'Estat espanyol ha tingut sempre una idea molt imperial i Catalunya independent seria un país que funcionaria molt millor. Ens ho han posat molt difícil. Al judici de l'1-O, Quim Forn arribava a l'Ajuntament de

“
No m'agrada viure en el considerat *barri dels rics*, no té cap gràcia i em sembla patètic. Aquí també hi ha pobresa”

“
La cultura és un desig de forçar una societat que no t'agrada per voler fer-la millor”

Barcelona emmordassat per la policia... Reivindico menys por a la democràcia i a la diversitat.

Ha seguit el judici?

Moltíssim. Ha estat una sèrie brutal. En la mesura que t'ha de generar passió el que veus, jo aquest procés l'he viscut absolutament com una sèrie. He estat molt penjada de l'actualitat, com moltíssima gent del país. M'interessa la televisió i la televisió de proximitat.

Pa Negre és la teva pel·lícula estrella?

Per mi totes són importants, però *Pa Negre* va aconseguir allò que jo em pensava que havia de ser el nostre cinema al segle XXI. Fer una pel·lícula de qualitat en català que generés interès i rodés per tot el món (Hong Kong, Moscou, Los Angeles...) va ser fantàstic! Després, també hem venut a Netflix *Incerta Glòria* en català.

No sense dificultats...

No em sembla normal que després de fer una pel·lícula d'èxit com *Pa Negre* hagi de recórrer a una campanya de micromecenatge per rodar la pel·lícula següent. Al final, per sort, quan les coses tenen èxit, recuperes els diners perquè hi ha uns circuits internacionals brutals. A Netflix no et pregunten la llengua, però és clar, si fem pel·lícules petites lluny dels pressupostos mitjans europeus, no podem exigir que ens les compri.

I ara, què?

Ara m'agradaria resoldre el tema col·lectiu del finançament i deixar fetes unes quantes pel·lícules i sèries referents, bones. Amb els equips que tinc, estic absolutament segura que ho podem fer. Sempre et pots equivocar, però quan fa temps que fas una cosa ja tens nas per saber què pot anar bé i què no. Ciceró deia que la pàtria és on s'està bé, i estar bé vol dir tenir sostre, feina, menjar i cultura. ■

ONDAS DE CHOQUE: alivio del dolor desde la primera sesión

Una tecnología de última generación aplicada en el campo de la rehabilitación de lesiones músculo esqueléticas son las **ondas de choque**.

Algunas de las patologías que nos encontramos con frecuencia en los centros médicos que se pueden beneficiar del tratamiento con **Ondas de Choque Radiales** son:

- Hombro doloroso debido a calcificaciones o tendinosis
- Fascitis plantares o espolones calcáneos
- Artrosis de rodilla
- Trocanteritis
- Epicondilitis en el codo

¿Quieres saber cómo?

Se trata de una nueva solución no invasiva para el dolor músculo-esquelético. A diferencia de las usadas para pulverizar piedras o cálculos del riñón o vejiga urinaria (OdC focales), las OdC Radiales se utilizan por sus efectos regenerativos sobre las estructuras lesionadas.

Una onda acústica de alta intensidad interactúa con los tejidos dañados del cuerpo, esto conduce a una cascada de efectos beneficiosos incluyendo el **crecimiento de nuevos vasos sanguíneos**, **disminución de la inflamación**, **estimulación del colágeno** y **la disolución de la acumulación de calcio**.

La estimulación de estos mecanismos biológicos crea un entorno de curación óptimo, y a medida que la zona lesionada se devuelve a la normalidad, se restaura la funcionalidad y el dolor se alivia.



¿Qué ventajas tienen las ondas de choque?

- **Alivio rápido y permanente del dolor**
- **Disminución de la tensión muscular**
- **Solución única y no invasiva**
- **Tan solo de 3 a 5 tratamientos a intervalos semanales**
- **Compatible con cualquier otro tratamiento médico o de Fisioterapia/Osteopatía**

¿Cuándo deben utilizarse?

Se recomienda utilizarlas en lesiones crónicas, estas son las que llevan más de tres meses de evolución

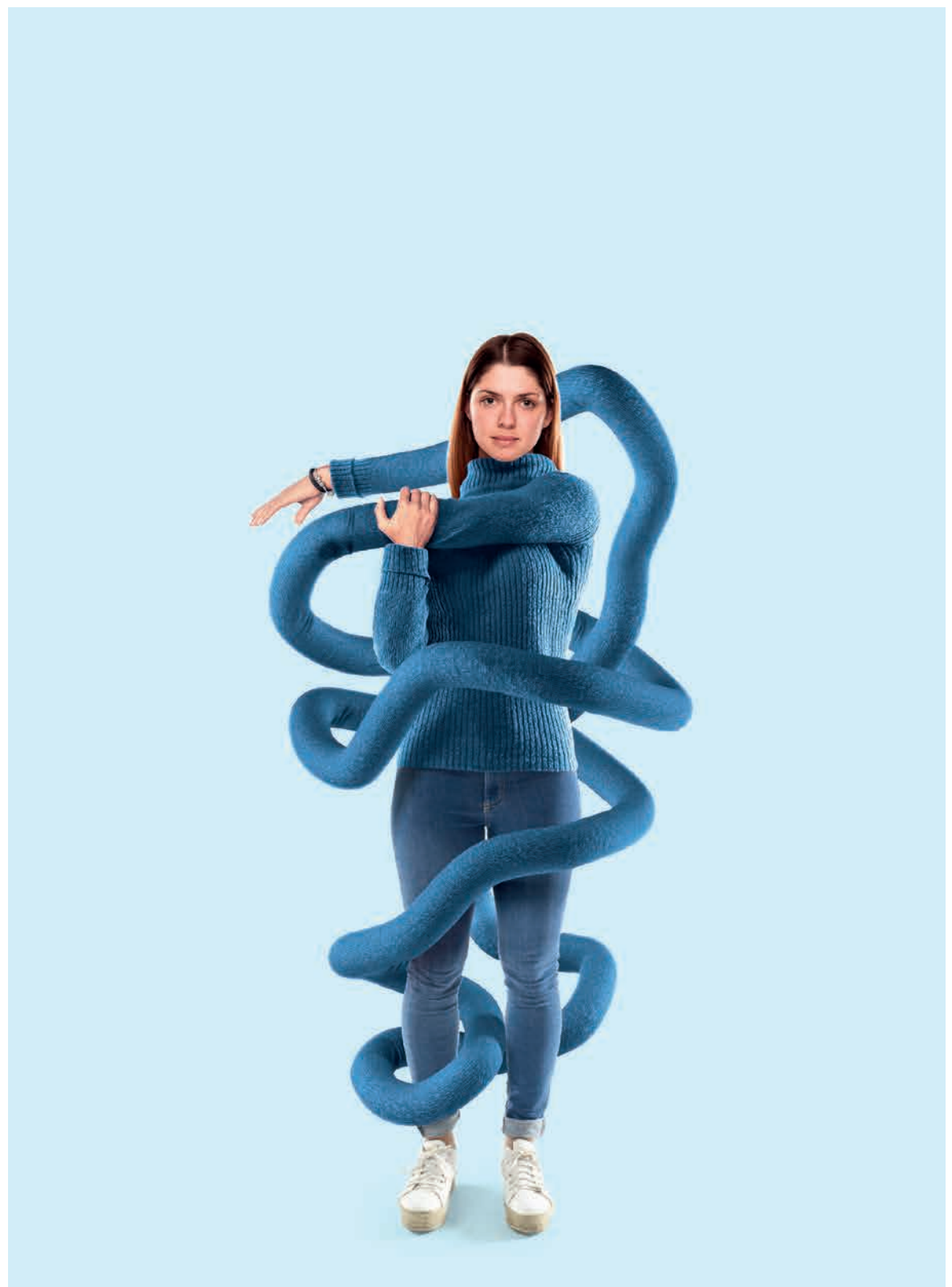
¿Son dolorosas?

La percepción del dolor varía dependiendo de la persona, en general es un tratamiento que los pacientes toleran sin ningún problema

¿Cuántas sesiones son necesarias?

El número de aplicaciones oscila entre las 3 y las 6 sesiones, con una separación entre ellas de 5-7 días.

En Fisiobcn ponemos a su alcance las mejores tecnologías aplicadas por profesionales colegiados. ■



Sal del enredo.

Hay lesiones que no se acaban nunca. Sal del enredo con la avanzada tecnología de Fisiobcn y ponle fin de una vez por todas.

93 217 86 55 · www.fisiobcn.eu
Guillem Tell, 51 (Barcelona)

Contractura: Phisium
Lesión: Indiba
Tendinitis: Ondas de choque
Artrosis: Imoove
Dolor de cadera-rodilla: AlterG
Dolor de espalda (lumbalgia, dorsalgia, cervicalgia): Tergumed

En tu primera visita, en vez de 55 euros, te ofrecemos un precio especial de 45 euros con tratamiento incluido.

FISIOBCN
FISIOTECHNOLOGY



MOSSOS D'ESQUADRA

Consells de seguretat a l'estiu



XAVIER BONED
Menors d'edat

Els nens i els adolescents són dels primers a iniciar l'etapa estiuenca de vacances. Cal estar atents amb ells, donat que, en tenir

més temps lliure, poden estar més hores enganxats a les xarxes socials. Recentment, s'ha publicat un estudi de la Universitat del País Basc amb unes dades força preocupants: es va enquestar 2.900 menors d'edat, d'entre 9 i 17 anys, sobre les seves conductes a Internet. Doncs bé, el 45 % ha visitat pàgines que inciten a autolesionar-se, un 38 % webs que fomenten l'anorèxia o la bulímia, i el 59 % pàgines amb missatges d'odi i discriminació. A més, un de cada tres menors ha estat víctima d'assetjament mitjançant les xarxes socials però, alhora, un de cada cinc ha estat assetjador. Visionar imatges sexuals i enviar missatges sexuals, eròtics o pornogràfics, són altres pràctiques habituals entre el jovent. Així, el 45 % de noies i nois d'entre 11 i 17 anys han vist imatges de caràcter sexual i tres de cada deu menors han rebut missatges de contingut sexual. El fet de contactar virtualment amb desconeguts està molt estès entre els menors de 9 a 17 anys: dels 12 a 13 anys ho fa el 53 %, i entre els 15 i els 17 anys dos de cada tres contacten amb desconeguts. Què podem fer? Conscienciar els fills que facin un ús adequat i responsable d'Internet i de les xarxes socials. Ells decidiran els seus actes.

Consells de seguretat a la llar

A l'estiu estem més temps fora de casa. Els lladres ho saben i se'nprofiten. S'han donat i es donen mil i un consells de seguretat però, aquest cop, ens centrarem en els més simples, que moltes persones no compleixen. Quan sortim de casa hem de tancar les portes amb clau i tancar bé les finestres i accessos a l'exterior. Si tenim alarma l'hem de connectar, i si tenim caixa forta l'hem de tancar amb clau i no deixar la clau a la vista. Quan hem de ser molts dies fora podem informar un veí de confiança o el porter de la finca, si en tenim, perquè hi facin un cop d'ull o estiguin atents a la presència de persones estranyes a la finca. Com a veïns, si detectem persones "sospitoses" hem de trucar al 112 per informar-ne.

Consells de seguretat quan viatgem

No perdeu de vista les vostres pertinences. Les bosses de mà han d'anar creuades i pel davant. No deixeu a la vista, ni a les butxaques del darrera, carteres o telèfons mòbils. Desconfieu de persones que vulguin distreure la vostra atenció avisant-vos que teniu una taca a la roba o per una recollida de signatures. Si viatgeu amb vehicle, estigueu alerta si persones desconegudes us avisen que el vostre cotxe té una avaria o una roda punxada: pot tractar-se d'un intent de robatori. Per evitar aquesta situació, no feu cas d'altres conductor i porteu els fiadors abaixats mentre conduïu. Finalment, no deixeu objectes de valor a la vista dins del vehicle. ■

ENERGIA DELS EDIFICIS

El Feng Shui, tècnica o superstició?

1a part



GLÒRIA VILALTA

El Feng Shui té els orígens a la Xina, fa més de 3.000 anys. Els orientals són especialistes en l'observació. La de l'entorn i la de les persones. A còpia d'observar, actuar i veure que els resultats es repeteixen, han desenvolupat un coneixement que té la força de continuar essent

vàlid a través de centenars d'anys.

El Feng Shui es va reservar primer només a emperadors i nobles, però ara està estès a tot el món. El seu origen i la gran credibilitat que té en la cultura xinesa fa que encara ara en dissenyar alguns edificis es tinguin en compte els principis del Feng Shui. I aquí a Occident, alguns xinesos no es compren res sense abans assegurar-se que el lloc tindrà una bona energia.

Hauria sobreviscut milers d'anys si no funcionés? De fet, cada vegada hi ha més persones que volen tenir en compte el Feng Shui a la seva llar o empresa. Això només té una raó: funciona. Qui ho ha provat ja ho incorpora a tots els seus espais. No és un resultat que es pugui quantificar a priori (com s'esperaria a Occident), però un cop s'ha fet, es veu el canvi qualitatiu. Només cal recordar que el fet que no ho puguem quantificar segons els mètodes actuals no vol dir que no existeixi.

En l'aplicació del Feng Shui és quan poden arribar els dubtes i les controvèrsies. No és convenient agafar el Feng Shui només com un seguit de lleis o normes fixes. Aquí és on podríem entrar en supersticions. Cada cas és diferent, i cada persona també. Cal avaluar molts aspectes diferents a l'hora de posar cures o remeis per aconseguir una millor energia.

Posar un símbol xinès pot no tenir cap sentit per a nosaltres, però els xinesos treballen molt a partir de símbols. Només cal recordar que cada any té el nom d'un animal, i que quan parlem dels 5 elements, per exemple l'element fusta, no parlem només de l'element en sí, sinó d'un tipus d'energia, a la qual s'ha associat un element concret que el representa (perquè té aquella energia, però no per ell mateix). Un elefant representa per a nosaltres alguna cosa? Si la resposta és sí, aleshores té sentit utilitzar-la com a símbol, perquè funcionarà. Si la resposta és no, és millor que posem un altra figura o imatge. Si per a nosaltres no en té a priori però la volem incorporar i li donem un significat (saviesa, força, salut...) posant-la al lloc adient, aleshores també té sentit.

Per posar un altre exemple, en Feng Shui s'utilitzen sovint les peixeres per activar l'energia d'una zona. En aquest cas, el més important és l'aigua. Els peixos només ajuden a fer-la circular. La discussió sobre el nombre de peixos o el color que han de tenir ja entra dins l'àmbit de la superstició. El fet que el Feng Shui provingui de la cultura xinesa (amb tendència a la superstició) i que algunes coses s'agafin al peu de la lletra, fora de context, poden desdibuixar el sentit del que estem fent. El Feng Shui, aplicat amb sentit comú i adaptat la nostra cultura, és una eina o tècnica molt valuosa. ■

GLÒRIA VILALTA I GRAU ÉS ENGINYERA DE PROFESSION I METGESSA DE VOCACIÓ

ARQUITECTURA

L'antiga clínica Soler-Roig



JAUME DE OLEZA

Fins fa pocs anys, a l'edifici que està ubicat al carrer Freixa cantonada amb el carrer Vallmajor, avui reconver- tit en edifici d'habitatges, hi havia la clínica Soler-Roig. Un edifici de mesures harmòniques amb la forma corba i amb pendents en els seus testers, construït per

l'arquitecte Francesc Mitjans l'any 1954. Mitjans va ser un arquitecte molt conegut a Barcelona i autor, entre altres obres, de l'estadi del Club de Futbol Barcelona, el Camp Nou, així com el Reial Club Nàutic de Barcelona i molts altres edificis d'habitatges. La Clínica Soler-Roig va ser una clínica pionera a la nostra ciutat, no tan sols per l'arquitectura de caràcter marcadament racionalista, sinó també perquè disposava d'unes instal·lacions molt avançades per fer la cirurgia clínica. Disposava de 20 habitacions amb grans finestres que s'obrien a unes petites terrasses en cada habitació. Unes terrasses que deixaven entrar el sol i humanitzaven la vida dels pacients i familiars. Les 20 habitacions i les tres plantes d'alçada de l'edifici la dotaven d'una atmosfera familiar: d'una altra manera hauria estat difícil d'entendre una clínica sota un concepte humanista de l'arquitectura. Sembla que la forma en corba de l'edifici responia a la voluntat de salvar un arbre centenari que hi havia al solar.

El doctor Josep Soler-Roig va heretar del seu pare una petita clínica al carrer Modolell, que la va traslladar al 1920 per construir la del carrer Freixa. Soler-Roig va ser un metge de reconegut prestigi i precursor de la Societat Catalana de Cirurgia. Així mateix, va ser molt aficionat al món de l'automòbil, i propietari d'un cotxe esportiu Pegaso fabricat de forma artesanal i exclusiva al nostre país. L'any 2014, la clínica es va reformar per convertir-se en un edifici d'habitatges: l'interior va patir una remodelació integral, i es va afegir una planta a l'edifici. El projecte de reforma el va fer l'arquitecte Enric Mir i Teixidor. El mateix Mitjans va qualificar la intervenció com una sèrie d'estratègies que se sumen a l'edifici sense perdre'n l'essència, en definitiva, una actuació que té una continuïtat amb l'obra original. Un exemple més que l'arquitectura roman, encara que canviï d'ús. ■



JAUME DE OLEZA ÉS ARQUITECTE. www.cwork.cat

COMUNICACIÓ

Cervesa amb cos... i ànima



MARTA ROYO

Freixenet era al Nadal, fa uns anys, com Damm és a l'estiu des de en fa uns quants. Ja ha arribat la nova campanya d'Estrella Damm de l'estiu. Bé, de moment, la primera part. El 'Mediterràniament' d'aquest any, 'Ànima', és molt diferent dels anteriors. Manté l'essència de la marca, de la

seva estratègia de comunicació, però la marca ha trencat amb les platges idíl·liques i la música que transportava al bon rotllo de l'estiu. Aquest cop ha apostat per una estratègia que vol remoure consciències, en aquest cas amb un missatge mediambiental. La música i la lletra són de Joan Dausà, i la cançó l'ha interpretat Maria Rodés.

La nova campanya, 'Ànima', representa una gran oportunitat per mobilitzar (*remoure* m'atreveiria a dir) consciències per salvar el medi ambient, i per informar d'una manera subliminal que ens carregarem el planeta si seguim consumint plàstics. Ha estat interessant (o molt astut) fer el llançament quan just s'acaba la setmana del boicot al plàstic. La iniciativa ha estat impulsada pel grup de Facebook Zero Waste Espanya.

Una altra novetat és com es complementa la campanya, més enllà de l'espot. Al final de la peça, la marca cervesera remet a la pàgina web estrelladamm.com/sostenibilitat on l'empresa detalla algunes de les iniciatives que fa per treballar per la sostenibilitat i tenir cura del medi ambient.

Què es pretén aconseguir amb una campanya de conscienciació/sensibilització?

- Crear consciència sobre la importància de...
- Fomentar l'ús eficient i responsable de...
- Incidir en la participació social per...
- Generar noves actituds mitjançant...

Les campanyes de sensibilització pretenen tocar el cor del consumidor, i la gràcia rau a fer-ho de forma subtil. I encara té més gràcia quan ho fa una marca privada i no cap institució pública, que més enllà de treballar en clau pròpia, treballa en com es relaciona la marca amb el món. L'enginy és que una cervesa, com Damm, que fins ara comunicava emoció, alegria i una mica la "dolce far niente", canvia del tot l'estratègia de comunicació i es mostra compromesa amb la societat per fer un món millor.

Aconseguirà Damm ser una marca del tot sostenible? Fa uns anys va apostar per la proximitat, i ara fa un pas més cap a la conscienciació. Com deia el Capità Enciam, els petits canvis són poderosos. Gràcies, Damm, per fer un petit gran canvi dins del món de la comunicació.

Tic tac, tic tac, esperant la segona part d'Ànima... ■



MARTA ROYO, MOSAIKING

ENERGIES RENOVABLES

El marc legal per a les energies renovables



ALBERT LLOBET

La Península Ibèrica és una de les zones del continent europeu amb més potencial per produir energia solar fotovoltaica (FV). Tot i això, en els darrers anys, països menys assolats com Alemanya, Regne Unit i França han instal·lat més capacitat de generació que Espanya. Com és això?

La implantació de les energies renovables depèn molt del marc legal i de la seva estabilitat. Així, mentre al món s'anaven introduint polítiques de llarg termini enfocades a augmentar la potència d'energia solar instal·lada, a Espanya s'hi posaven obstacles. Els més importants, els canvis amb caràcter retroactiu de la retribució de l'electricitat vessada a la xarxa en temps de Rodríguez Zapatero, i l'anomenat *impòst al sol* introduït pel govern de Rajoy. Aquestes mesures van fer que invertir en generació renovable fos poc rendible i arriscat. La conseqüència fou una aturada generalitzada en la instal·lació de centrals de generació renovable que encara dura.

A més, a Espanya són majoria els grans parcs solars en espais no urbanitzats. Altres països com Alemanya, Itàlia o Holanda tenen una major proporció d'instal·lacions als sostres d'edificis residencials, comercials o industrials. Amb aquestes petites instal·lacions es genera electricitat renovable per consumir al mateix edifici o a edificis propers; el que es defineix com a *autoconsum*. Un sistema elèctric amb aquestes característiques permet més eficiència, un abaratiment de l'energia elèctrica, més els beneficis i més llocs de feina. De fet, es considera una eina necessària per a la transició a una economia lliure de combustibles fòssils.

La bona notícia és que, amb el nou govern, el marc legislatiu és molt més favorable i posa les bases per accelerar el desenvolupament d'instal·lacions per a l'autoconsum d'energia renovable.

En concret, els Real Decreto-ley 15/2018 del 5 d'octubre i 244/2019 del 5 d'abril han eliminat l'impòst al sol i definit les tipologies d'autoconsum, la compensació econòmica per l'energia sobrant abocada a la xarxa i els tràmits necessaris per autoritzar una instal·lació d'autoconsum.

A destacar especialment:

- La figura de l'autoconsum col·lectiu. És essencial per poder desenvolupar l'autoconsum urbà, a polígons industrials i en comunitats d'autoconsum local. Amb aquesta figura, grups de consumidors poden repartir-se l'energia generada al mateix edifici o en una instal·lació pròxima.

- La compensació per energia abocada a la xarxa. Amb instal·lacions ben dimensionades, la part de la factura elèctrica associada al consum d'energia es pot reduir significativament, de manera que la inversió queda justificada.

- La diferenciació entre generador i consumidor, que permet models de propietat innovadors.

- Els tràmits per autoritzar instal·lacions de potència fins a 100kW (uns 20 pisos) se simplifiquen.

Aquesta legislació estatal, combinada amb ajudes locals com les de Barcelona Energia, i la baixada del cost dels panells solars, ajudaran a desenvolupar l'autoconsum d'energia solar FV. ■

¿Por qué acudir al quiropráctico?

PABLO MARTÍNEZ

¿Sabías que el factor más importante para lograr un estado de bienestar y Equilibrio depende de que tu sistema nervioso funcione en óptimas condiciones?



Dentro de cada uno de nosotros existe una inteligencia innata que es la esencia de la vida. Sin estar consciente de ello esta inteligencia innata, de manera perfecta y constante, coordina nuestro mundo interno: el latir de nuestro corazón, nuestra respiración, nuestra digestión, pero sobre todo se encarga de mantener el estado de Equilibrio de nuestro cuerpo.

El Sistema nervioso es la red de comunicaciones que emplea la inteligencia innata para informar, coordinar y regular todas las actividades de nuestro organismo. La Columna Vertebral consta de 24 vértebras y es la estructura que cubre y protege esta delicada pero importante red de comunicación.

Cualquier desplazamiento de una o algunas de estas vértebras puede causar una interferencia en esta red de comunicación e interrumpir el armónico flujo de información que ha de existir entre el cerebro y el cuerpo.

El Quiropráctico procura optimizar la función del sistema nervioso mediante el análisis, detección y corrección de este desplazamiento vertebral, con el fin de que el flujo de información entre el cerebro y el cuerpo sea eficiente. De esta manera nos será posible interpretar los cambios que se le imponen a nuestro mundo interno y podremos responder adecuadamente a ellos. El quiropráctico logra esto a través de técnicas personalizadas, para que, de forma natural, la inteligencia innata actúe eficazmente.

Todas aquellas personas que deseen alcanzar un estilo de vida saludable encontrarán en la quiropráctica el ingrediente perfecto para lograr su objetivo. Un estilo de vida sana se logra a través de una buena alimentación, de un plan de ejercicio constante, de un bajo nivel de estrés, de una actitud mental positiva, de un descanso óptimo y de un cuidado quiropráctico regular.

Por tanto, contestando a nuestra pregunta inicial, para alcanzar un estado de bienestar óptimo, es crucial propiciar el buen flujo de información de nuestro sistema nervioso central y permitir que la inteligencia innata de nuestro cuerpo se exprese libremente. Al visitar al quiropráctico lograrás minimizar las interferencias en el sistema nervioso y de esta manera conseguirás alcanzar la máxima expresión posible de tus capacidades.

¿Te animas a incluir la quiropráctica en tu estilo de vida saludable? Anímate a conocernos, ¡tu salud depende de ti!

EQUILIBRIUM CENTRE QUIROPRÀCTIC

933 28 33 82

info@equilibriumquiropactic.es





© Carme Rocamora

Els consellers s'acomiaden valorant un tracte respectuós i cordial en el plenari d'aquest mandat

El darrer ple del mandat al consell de Districte de Sarrià-Sant Gervasi s'ha celebrat amb un únic punt en l'ordre del dia: l'aprovació de l'acta de la sessió anterior. Malgrat que aquest era l'únic punt, el ple va servir per escoltar les valoracions del mandat dels diferents partits polítics, i va estar marcat per l'absència del que ha estat l'últim regidor del districte, Jaume Asens, ara membre del Congrés dels Diputats, i que no va poder assistir al consell, segons fonts consultades, perquè era a la cloenda del judici dels polítics sobiranistes a Madrid

CARME ROCAMORA

Per part dels guanyadors de la ciutat, Esquerra Republicana, la consellera Mercè Amat va posar de relleu que després d'estar del 2007 al 2015 sense representació al plenari, van aconseguir entrar amb un conseller, Guillem Casals, de qui va valorar la feina, i va aplaudir que hagin augmentat la representació a 4 consellers.

Va fer menció al fet que "ens hàgim d'alegrar" perquè Quim Forn pogués acudir a l'Ajuntament el dia de la investidura, perquè al seu parer hauria de ser el normal, i va cloure la intervenció desitjant que Barcelona sàpiga trobar camins per exercir "d'autèntica capital republicana, dels drets civils i socials", fet que vol que es pugui concretar en espais com aquest consell plenari.

Un "balanç positiu" dels comuns

Joan Manel del Llano (BComú) va fer un balanç positiu de la feina

feta perquè ara els comuns tenen un coneixement "molt bo de la ciutat" i va relatar que després de quatre anys "en la maquinària" s'emporta coneixements i coneixences de veïns i treballadors noves: "Això és un regal".

Mentre es va mostrar agraït per la confiança dels votants després d'haver aconseguit 500 vots més que en les eleccions de 2015, va sostenir que han superat obstacles que els semblaven insuperables, i va agrair haver tingut un "tracte cordial" amb la resta dels partits polítics, marcat al seu parer pel respecte i educació, i va esperar seguir fent "uns barris més solidaris".

Ramírez deixa el plenari

El popular Óscar Ramírez també va fer una valoració "molt positiva" dels debats viscuts al llarg dels quatre anys "malgrat la distància" amb altres partits. Ramírez, que és nou regidor a l'Ajuntament de Barcelona pel PP,

abandonarà el plenari del districte, però dient que continuarà "compromès" perquè s'abordin "problemes reals i no debats estèrils d'una república imaginària."

"Estarem aquí per defensar els interessos de Sarrià - Sant Gervasi, per ser útils en polítiques públiques que millorin la vida dels veïns", va tancar, tot dient que no és un adéu sinó un fins aviat.

Ciutadans espera que el districte deixi d'estar "marginat"

Des de Ciutadans, Ivan Bello va fer el discurs més extens, on va remarcar que Barcelona Pel Canvi - Ciutadans ha estat la força més votada al districte en les eleccions del 26-M, i va considerar, per tant, que "els consellers de Ciutadans alguna cosa deuen haver fet bé." Així mateix, va demanar als futurs gestors de la ciutat que Sarrià-Sant Gervasi deixi de ser en el proper mandat el "districte marginat."

Mercè Amat (ERC); Pol Lloró, Víctor Gonzalo (GMD); Isaac-Iván Martín, Óscar Ramírez (PP); Montse Martín (GMD); Iván Bello (Cs); Jordi Martí, Oriol Bertran, Montse Cantín, Jaume Oliva, Concepció Molas (GMD); Llorenç Sena (BComú); Mercè Escofet (Cs), Joan Manel del Llano (BComú); Pedro Miret (Cs); Jordi Bosch (GMD)

Va agrair l'afecte, la confiança i el respecte que han tingut els veïns cap al seu grup, i va assegurar haver conegut a Joan Manel del Llano des d'un costat humà: "Som persones que no coincidim ideològicament però us puc assegurar que és una persona que creu en el que fa, i això mereix respecte".

Així mateix, va donar les gràcies pel suport a Óscar Ramírez, de qui va dir que és "un gran professional" i de Pol Lloró que tot i que "els convergents" tenien majoria absoluta "mai he sentit que hagi volgut imposar", mentre que li va atribuir un tarannà de buscar la pluralitat.

També va parlar per Ciutadans Mercè Escofet, que abandona el plenari ara que ha entrat de diputada al Parlament de Catalunya, qui ha agraït als veïns a les associacions i els funcionaris el seu tracte, i el també conseller de Ciutadans Pedro Miret va donar les gràcies a la resta de consellers per donar-li ànims en "moments dolents".

El Grup Municipal Demòcrata recorda els presos

El portaveu del Grup Municipal Demòcrata, Pol Lloró, va començar la seva intervenció, com ha fet des del dia que els polítics presos van entrar a presó, fent un recordatori cap a ells, mentre que va assegurar que han fet una oposició "constructiva i activa", assumint, en les seves

paraules, la inactivitat del Govern municipal.

Va demanar que es tracti als veïns de Sarrià – Sant Gervasi igual que a veïns de tota la ciutat, va criticar que s'hagin incomplert promeses i va assegurar que seguiran instint perquè el districte sigui tractat en les mateixes condicions.

També es va acomiadar Jordi Martí, qui ha estat regidor president de districte en aquest mandat pel Grup Municipal Demòcrata, i emocionat va agrair la feina als treballadors públics, va criticar el fet que hagi hagut tres regidors diferents al districte i va demanar que en un futur “governi qui governi” es limiti aquest “dinamisme institucional”.

Va posar en valor la “bona relació” entre els grups que formen el ple-nari, “això no passa a tot arreu”, i va demanar disculpes si no ha complert amb les expectatives marcades: “He fet el possible per portar dignament aquest càrrec”.

Amb tot, va assegurar que el seu deure és “continuar servint a barris i entitats” i va dir que “estigui on estigui”, referint-se a la seva entrada a

l'Ajuntament com a regidor, tindrà el districte present en el seu dia a dia: “És on he nascut, on visc i on he treballat, i on vull continuar des d'allà on correspongui”.

Els veïns diuen la seva

També van intervenir diversos veïns que per una banda es van mostrar “insatisfets” amb la gestió d'Ada Colau i van donar les gràcies per la tasca feta des de l'oposició al Grup Municipal Demòcrata, així com van demanar que no es menystingui el barri i es compleixin les promeses fetes, com la biblioteca de Sarrià.

Des dels barris de muntanya es van queixar pel poc suport municipal rebut a la iniciativa del Banc del Temps i van agrair la tasca feta al PSC quan estava a govern.

Aquest mes de juliol se celebrarà el Ple de constitució del nou Consell de Districte, on es veurà com queda, finalment, el nou mapa de consellers que treballaran per Sarrià – Sant Gervasi. Durant la primera quinzena de juliol els partits faran trobades per decidir els representants, que se sebran abans del dia 15 de juliol ■

Joan Subirats, designat regidor de Sarrià – Sant Gervasi

CARME ROCAMORA

Poc després que fos reescollida alcaldessa de Barcelona, Ada Colau va signar els primers decrets del mandat per donar continuïtat a l'estructura organitzativa del Govern municipal, i va nomenar el veí del Farró i número dos de la seva llista, Joan Subirats, regidor de Sarrià – Sant Gervasi. És una denominació ferma però provisional, atès que pot canviar amb els pactes i la divisió de càrrecs amb el PSC.

De moment, Subirats també ha estat nomenat primer tinent d'alcaldia, a més de coordinar les àrees de Cultura, Educació i Participació. És una situació similar a la de l'any 2015, quan Gerardo Pisarello va ser regidor del districte i a més primer tinent d'alcalde.



© Carme Rocamora

Joan Subirats en la seva participació durant un debat realitzat a la Casa Orlandai. És una denominació ferma però provisional, atès que pot canviar amb els pactes i la divisió de càrrecs amb el PSC

Subirats és doctor en Ciències Econòmiques per la Universitat de Barcelona, i des que Barcelona en Comú va trencar el pacte de Govern amb el PSC, és comissionat de Cultura de l'Ajuntament de Barcelona i director de l'Institut de Cultura de Barcelona. En un debat organitzat per Casa Orlandai i *El Jardí*, va proposar fer un eix formatiu entre les escoles del Farró i la Biblioteca Jaume Fuster. ■

El poder al món, vist pel sociòleg Alfons Durán-Pich



© Elena Bulet

JESÚS MESTRE

El concepte de poder al segle XXI s'ha transformat. La concepció clàssica basada en els tres poders: executiu, legislatiu i judicial, o fins i tot la incorporació al segle XX de la premsa com el “quart poder”, ara ja no serveix remarca Durán-Pich. Els oligarques tenen una influència decisiva sobre el poder executiu dels estats, el legislatiu depèn molt de l'executiu i el judicial s'ha “burocratitzat”, detalla. I els grans mitjans de comunicació mundials, en general, són “en mans dels oligarques”, apunta.

Aquesta podria ser una síntesi de la xerrada organitzada per ANC i Òmnium del districte que el sociòleg, empresari i analista econòmic **Alfons Durán-Pich** va fer al **Teatre de Sarrià**. Veí del

barri, Durán-Pich es va sentir molt còmode en la xerrada que va conduir la periodista **Magda Gregori**, tot i que vam trobar a faltar el també periodista Antonio Baños, que al darrer moment no va poder assistir a l'acte. Segurament, Baños hauria proposat un contrapunt a la visió del món del ponent. Per cert, Gregori va patir una mica intentant ordenar el discurs: la tempesta d'idees, a partir d'un tema concret, derivava cap a molts d'altres més genèrics. Així, va fer una “repasada” a l'estat del món, tal com ja advertia el títol de l'acte, **Qui mana al món?**, però també a la política i l'economia espanyola i catalana.

El ponent veu **un món molt endeutat** en tots els sentits (estats, empreses, famílies...), i un món

endeutat és “un món que té por”, diu. Per l'analista és l'escenari ideal perquè els oligarques -sobretot en el món liberal conservador, ja que a Rússia i la Xina manen els polítics que tenen els oligarques que els interessa- puguin fer i desfer. El sociòleg defensa que, mitjançant la seva influència en els *think tank*, el domini sobre els lobbys tradicionals i les multinacionals, els oligarques tenen “una influència decisiva sobre l'economia i la política arreu del món.” En aquest sentit, Durán-Pich va indicar que una empresa de gestió d'inversió com *BlackRock*, amb seu a Manhattan (Nova York), és la principal inversora de la majoria de les empreses de l'Ibex35, a la Borsa espanyola. A partir d'aquí, pot intervenir en la política espanyola.

Potser el procés cap a la **independència catalana**, es pregunta Durán-Pich, hauria de fer més esforços per apropar-se a BlackRock i no tant a la Unió Europea, ja que potser l'empresa d'inversions nord-americana té més poder i capacitat de decisió. També va ser taxatiu en situar Catalunya i el sud-oest d'Europa com un punt clau de la geoestratègia mundial. I va dir que cal mirar més a l'Àfrica: estem donant el continent del futur a la Xina. Les idees i propostes de Durán-Pich també es poden aprofundir en **el seu llibre *L'oligarca camuflat***, que està tenint molt d'èxit.

El ponent podria estar hores parlant molt afablement sobre el poder, el concepte d'Estat, la política, l'economia, la riquesa i la independència de Catalunya. ■

“Els gossos són com petits àngels al planeta que ens venen a ensenyar què és l'amor”



© Elena Bulet

Hi ha moltes maneres de tenir gos. Moltes maneres, també, d'entendre el fet de tenir gos. Per alguns és una forma d'afrontar una primera responsabilitat: pares que regalen gossos als seus fills amb aquesta finalitat. També són experiments de prova per una parella abans d'endinsar-se en la maternitat, o fins i tot esdevenen substituïts per aquelles famílies que no volen tenir fills. D'altres volen els gossos com una eina per evitar robatoris. Uns altres els entenen com un element incondicional de la família, una pota imprescindible i estimada, i encara n'hi ha uns altres que tenen el gos com un simple element decoratiu d'una fotografia familiar.

CARME ROCAMORA

Infinites són les formes d'entendre el gos dins la família, i dins d'aquest context també hi ha moltes maneres de cuidar-lo: Bé. Molt bé. Malament. Fatal. Tenint-los feliços, contents, abandonats, maltractats... Hi ha possibilitats de tots colors. En aquest reportatge intentem desgarrar maneres d'entendre i aprendre, i ho fem acompanyats de la iniciativa Dog&Welfare, una escola bressol canina que ens explica maneres d'entendre i cuidar aquests animalons.

És complicat recopilar dades sobre la tinença de gossos a Barcelona: els registres no són exactes i depenen de vegades de si tenen xip, si estan registrats al cens de l'Ajuntament... Sigui com sigui, les xifres oscil·len entre 90.000 i 150.000

gossos a la ciutat, i segons l'enquesta de serveis municipals de l'Ajuntament, Sarrià-Sant Gervasi és el tercer districte amb més percentatge de gossos per llar, un 16%, rere Horta-Guinardó i Nou Barris.

Al marge de ser un districte amb força tinença de gossos, Sarrià-Sant Gervasi és el primer districte pel que fa a la presència d'àrees d'esbarjo per aquests animals: 18 en total. Especialment es troben concentrades a la zona del Turó Parc i del Putxet, i no tant a la zona de Galvany, Sant Gervasi Sud ni a les Tres Torres. Tot i l'àmplia presència, les queixes per voler més espais no deixen de ser presents al districte: hi ha hagut manifestacions, especialment liderades per l'entitat Espai Gos Barcelona, reclamant per exemple que els gossos tinguin permís per entrar a l'històric Turó Parc,

on l'entrada per gossos està prohibida des de l'última reforma del parc, tot i que hi segueixen entrant a diari. Les queixes també atenen a l'estat en què es troben els espais d'esbarjo, alguns criticats per insalubritat, i d'altres per ser massa petits.

També en òrgans de participació veïnal com els consells de barri i plenaris hi ha hagut queixes en aquest sentit, i també veïns que s'han manifestat afectats per la presència propera d'un picicà just al costat de casa seva, com en el cas del que hi ha ubicat a Casa Sagnier o a Piscines i Esports. Per la Camila Lecaros, fundadora de Dog&Welfare, Barcelona està intentant limitar la presència de gossos a la ciutat, i creu que no hi ha gens d'equilibri entre necessitats per a gossos i persones a qui no els agraden. Creu, també, que hi ha gent que no és gens cívica ni entén la corresponsabilitat: “Fins que els amos no s'encarreguin adientment caldria fer lleis restrictives i anar educant a la societat”.

Una escola bressol per a gossos: Dog&Welfare

De fet, aquesta educació a la qual es refereix la Camila, és una de les tasques que es desenvolupa des de Dog&Welfare, una iniciativa que aquesta veterinària ha fundat

juntament amb Marcel Vives, psicòleg de Sant Gervasi, i Rebeca Garcia, periodista. La iniciativa la tenia al cap la Camila des de feia temps, i la va anar materialitzant. Va conèixer al Marcel justament mentre ell passejava al seu gos Marley i ella a un gos que estava cuidant mitjançant una app, i junts van anar desenvolupant la idea, sumant també a la Rebeca. “Volem oferir programes de conscienciació, de tinença responsable. Explicar que els gossos són diferents, que tots tenen una experiència”, ens expliquen des d'un terreny que acaben d'adquirir a Cardedeu per desenvolupar la seva idea. Els seus principals clients? A Sarrià-Sant Gervasi.

El Marcel creu que al districte hi ha molt teixit social amb gossos, “a primera i última hora del dia veus com la gent va a fer llargs passejos, però no al migdia”. Això va fer pensar al Marcel en la idea que els gossos estan sols durant tot el dia, i tot i saber que hi ha gent que cuida gossos al districte, no li consta que hi hagi guarderies de dia. I és que la seva intenció és fer escoles bressol diàries i no de nit. Per què? Per exemple, per aquestes persones que durant el dia tenen el gos tancat a casa i entenen que els gossos tenen necessitats de sortir de la ciutat a córrer, respirar i jugar, o bé per corregir conductes.

ALQUILER DE DESPACHOS EQUIPADOS EN PEDRALBES CON SERVICIOS DE SECRETARIA

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





© Elena Bulet



© Elena Bulet

Seria una escola bressol, al cap i a la fi, com la dels nostres fills: unes hores de diversió i educació mentre els pares som a la feina. "És un espai a la natura perquè el gos pugui sentir-se lliure, on es puguin respectar les seves conductes i que això li generi qualitat de vida", ens explica la Camila, que creu en potenciar el vincle entre l'humà i l'animal: "És important que la gent no senti que està boja per l'estima que li dona al seu gos i per la posició que li atorga dins la casa", afirma, i ens explica com una dona de 50 anys que s'ha quedat sense mobilitat, agraeix la companyia que li fa el seu gos però també pateix perquè ara ja no el pot portar a la muntanya: "Li donem una solució al seu problema, però allò bonic és que a més ella hagi entès que el gos té necessitats i hagi volgut el millor per ell".

També ofereixen serveis per compartir experiències, tallers per persones que tenen gossos per primer cop i que necessiten resoldre dubtes, acompanyar a la gent en un procés d'eutanàsia i en definitiva, compartir una comunitat de "famílies interespecie", com ho anomenen els impulsors, referint-se a famílies que entenen el gos com part de la família.

Tot plegat ho organitzen mitjançant paquets mensuals que dissenyen per cada gos, entenent quants dies a la setmana

una persona vol deixar el seu gos amb ells, però oferint també aquestes xerrades i tallers. De moment s'estan fent càrrec de vuit famílies, però s'han posat un límit: màxim cuidar sis gossos per persona. Per tant, si en algun moment arriben als 18, miraran si contracten a més gent o estudiaran fórmules per seguir: "No volem tenir els gossos pastant com a cabres. Volem estar fent coses amb ells, compartint."

Educar en positiu

Creuen que la seva diferència amb altres cuidadors és la professionalització de tots tres i el treball que fan des d'una perspectiva d'amor i respecte cap als animals. "No som qualsevol cuidant animals per treure'n uns diners", expliquen. "Jo era veterinària i veia molts gossos patir. Veia com els amos no n'eren responsables i em vaig cremar", diu la Camila. Després va tenir un gos i va entendre la important posició que tenia dins la família, un cop va morir, amb el dol que van passar. També el Marcel té al Marley, un bonic i bo labrador: "Quan tens un gos i no li dones el millor, té impacte sobre el gos amb conductes no desitjades, i per extensió sobre tu i la teva família: et lladra, et pixa per tot, no et dona qualitat de vida. Això provoca abandonaments,

maltractes, gossos tancats en balcons de Barcelona. Jo vull cuidar els gossos i educar-los perquè estiguin bé i feliços".

El Marcel, que al cap i a la fi és psicòleg i de conductes en sap, va decidir començar un curs de formació en psicologia canina i en aquest procés va veure que calia educar en positiu, sense castigar l'animal. "No ensenyar-li a donar la pota perquè nosaltres volem, sinó fer que faci allò que el fa més feliç. Ensenyar aprenent des del respecte, l'amor i l'empatia".

Aquesta iniciativa farà portes obertes al setembre. "Com als col·legis, obrirem el terreny perquè la gent el pugui venir a veure". Els hi comentem que moltes vegades a les famílies els hi fa desconfiança deixar el seu gos amb desconeguts: "Abans de quedar-nos amb qualsevol gos, ens reunim amb la família. La coneixem, potenciem la relació. I un cop tenim el gos els hi mostrem com estan, per exemple al nostre canal d'Instagram. Ens preocupem pels animals, per nosaltres el més important és que estiguin bé i vulguin tornar amb nosaltres. Ens estimem els gossos, no fem lletjos ni cares, tots son iguals d'estimables."

Hi haurà gàbies al terreny? Ni parlar-ne! Durant aquests mesos, el Marcel i la Camila l'estan desbrossant, podant i regant, entre d'altres, per adaptar-lo a les seves

necessitats. Ho fan amb el so de les cigales de música de fons, en un projecte que vol enriquir la vida de l'animal amb activitats, respectant que facin allò que volen, procurant-los qualitat de vida. I és que, com diu el Marcel, "els gossos són com petits àngels al planeta que ens vénen a ensenyar què és l'amor". ■

3 CONSELLS PER L'ESTIU

Dog&welfare ens ofereix tres consells per cuidar els nostres gossos aquest estiu:

- Evitar passejar durant les hores de més calor (entre les 11 i les 18 h) i en cas de fer-ho, que sigui un passeig curt i per zones d'ombra
- Assegura't que el teu company té aigua fresca sempre disponible. Si creus que té calor es recomana mullar-lo a les potes, el coll i la boca.
- Si viatges amb ell no el deixis sol al cotxe sota cap circumstància i porta amb tu els seus papers del veterinari.

A SARRIÀ - SANT GERVASI

- És el tercer districte amb més tinença de gossos de Barcelona
- El 16% de les llars té gos
- Més de 8.000 gossos

CONTACTAR

- [@dogwelfare](#)
- [@dogwelfare.bcn](#)
- dogwelfare.bcn@gmail.com



CURSOS D'ANGLÈS, FRANCÈS I ALEMANY CASAL D'ESTIU EN ANGLÈS (juliol) COLÒNIES D'ANGLÈS - ESTADES A L'ESTRANGER

www.iccic.edu/idiomes

ICC escola
idiomes

Via Augusta 205
08021 Barcelona
T. 93 200 11 33

Jazz per viure les nits d'estiu

MARTA TRIUS

Els mesos d'estiu són la millor època per gaudir de les terrasses i els espais oberts dels barris, i si a més van acompanyats de bona música els moments es converteixen en màgics. Al Centre Cívic Pere Pruna ho saben bé i per això organitzen activitats a l'aire lliure com la del dijous 6 de juny a la tarda, on el grup Sara Coll Duet ens va delectar amb un repertori de jazz d'alt nivell.

Si bé tot el concert va tenir un marcat to de música jazz, les cançons que es van interpretar van ser d'allò més diverses: des de clàssics com *Sunny* de Bobby Hebb, *Hallelujah* de Leonard Cohen o el *Yesterday* dels Beatles fins a la cançó inèdita de Michael Jackson *Love never felt so good* o d'altres que formen part de l'actualitat musical com *Crazy* de Gnarls Barkley o *Forget You* de CeeLoGreen.

Moment del concert de Sara Coll Duet, al jardí del Centre Cívic Pere Pruna



© Marta Trius

Els dos components d'aquest grup musical no es van oblidar de rendir un homenatge a un dels cantants més grans de la història de la música estatunidenca: Otis Redding, al qual van dedicar el seu clàssic *Sitting on the dock of the bay*, que ens va fer aixecar de la cadira.

La vetllada va transcórrer tranquil·la per al reduït però atent grup de persones que vam gaudir de la veu de Sara Coll i el piano d'Albert Pladellorens, que van posar la cireta del pastís i el seu estil propi en aquest ampli repertori. ■

LES RESSENYES DE LA CASA USHER

Lectures d'estiu

Marxem de vacances i ens emportem lectures! Sortint una mica de totes les llistes, us hem fet una petita tria que il·lustra la trobada que, com cada any, farem a la llibreria per recomanar per a tots els gustos. Serà el dimecres 10 de juliol a les 19 hores.

I si ja ho teniu clar, podeu venir a buscar-los en el nostre horari habitual. Bon estiu i millors lectures.



PERSECUCIÓ Toni Sala

(L'Altra)

Després d'anys de relació, un home li confessa a la seva parella que va assassinar la que va ser la seva primera dona, i que va estar pres i va complir condemna. A partir d'aquest moment, la relació i el que han tingut s'esquinça, i això els porta a un abisme inesperat.



RECORDS DEL FUTUR Siri Hustvedt

(Edicions 62 | Seix Barral)

Una escriptora recupera el dietari que va escriure quaranta anys abans, quan a finals dels 70 acabava d'arribar a Nova York, i estableix una conversa amb la persona que havia estat. Descobreix com amb els records i la manera de narrar-los creem un personatge i construïm la nostra pròpia identitat.

TERRA SOMNÀMBULA Mia Couto

(Edicions del Periscopi | Alfaguara)

Un home gran i un de jove es refugien d'una nova onada de violència a Moçambic en un autobús abandonat. Allí es comencen a explicar històries, que mesclen amb les d'un tercer ja mort que hi ha deixat uns quaderns escrits.

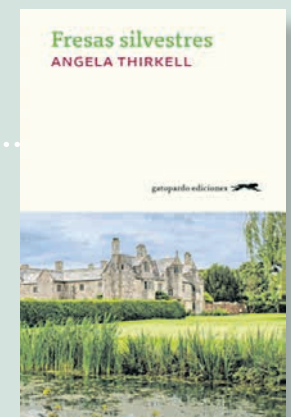
*L'editorial donarà 1€ de cada llibre venut a la Fundació Fernando Leite Couto, que treballa per a la reconstrucció de Moçambic.



FRESAS SILVESTRES Angela Thirkell

(Gatopardo)

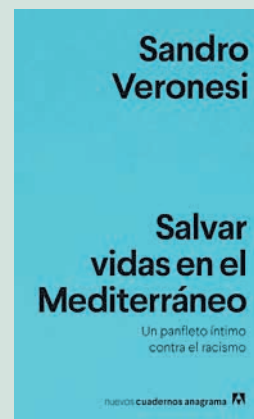
La jove Mary Preston és convidada a passar uns dies a casa la seva tieta Agnes, una dama anglesa molt peculiar. A la casa coneixerà una galeria de parents llunyans extravagants però encantadors.



NO CERRAMOS EN AGOSTO Eduard Palomares

(Libros del Asteroide)

Un detectiu en pràctiques es queda de responsable a l'agència durant el mes d'agost, pensant que no tindrà feina. Però Barcelona ja no queda mai buida i rep un primer cas que haurà de mirar de resoldre.



SALVAR VIDAS EN EL MEDITERRÁNEO Sandro Veronesi

(Anagrama | Més Llibres)

"Un planfeto íntimo sobre el racismo" és el subtítol d'aquest llibre breu però concís, que mescla cartes, textos, tuits i reflexions al voltant de la crisi dels refugiats i de com responen els governs i els països.

PSICOLOGIA

La Revolución Emocional: la més empàtica de les revolucions

Només entrar per la porta, l'Imma Puig em transmet dues coses molt bàsiques que et fan sentir molt bé: optimisme i energia desbordant. I és així com comença la meua xerrada amb aquesta psicòloga i professora que ha fet del seu treball la seva passió i de la seva passió la seva vida



Creiem que tot el que està relacionat amb els sentiments i les emocions ha de venir donat, i això no és així: si ens falta alguna cosa hem de demanar-la perquè tots necessitem el mateix per sentir-nos bé, o sigui, que ens estimin i tenir algú a qui estimar"

Emocional ben segur que ens ajuda a aclarir les nostres necessitats.

Reflexionar per entendre i veure

Aquest llibre, el títol del qual va sorgir d'una de les seves xerrades sobre la gestió de les emocions en el treball en equip, està escrit per fer reflexionar i pensar i que cadascú trobi el seu propi camí. "Perquè pensar i reflexionar ens permet entendre i entendre ens permet veure, ja que només som capaços d'entendre el que som capaços de veure", afirma.

Així, ens dona algunes pautes i aprofundeix en la idea de tres conceptes que encara que són molt bàsics mai s'ensenyen: el primer seria *aprendre a dir que no*, és a dir, saber si el que ens convé és dir *sí* o *no* i actuar en conseqüència; el segon concepte és desobeir, "cosa que està mal vista perquè ens eduquen per ser obedients, no obstant això moltes vegades és necessari desobeir per donar a conèixer el nostre criteri"; i en tercer lloc hi ha la necessitat de ser egoista, no en el sentit cristià del terme sinó sota el paraigua que com més bé estiguem nosaltres mateixos, millor estarà el nostre entorn.

I, com no podia ser d'una altra manera, aquí sorgeix la definició de *revolucionari emocional*: "És aquella persona que té en compte les emocions pròpies i les dels altres i posa les

persones en el centre de la vida, de la societat i de les empreses". La paraula *revolució* pot semblar una mica forta, però l'Imma té clar que és una revolució necessària per evolucionar com a persones: "Hem de ser conscients de les nostres emocions i fer les coses amb passió perquè la pròpia vida ens ensenya que només val la pena quan es viu amb passió".

Aquesta experta en la gestió d'equips dedica un capítol a l'assetjament on explica que els assetjadors són persones molt útils per a les empreses perquè fan el treball brut i netegen: "En realitat són febles i insegurs, no obstant això són uns experts a manipular i donar la volta a les situacions, fomentant la por per acabar amb els que els suposen una amenaça". I és ben sabut que la por paralitza i que per aquest motiu ningú actua en contra de l'assetjador.

Emoció i sentiment és el mateix?

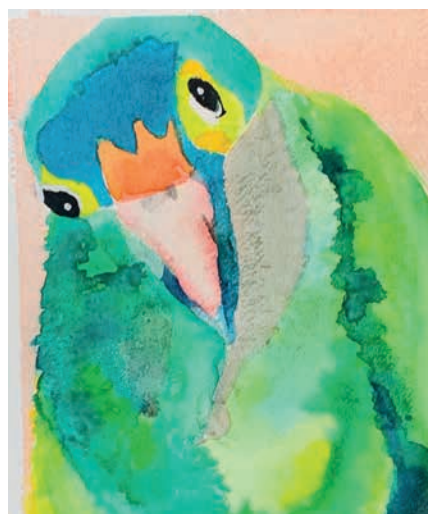
La meua xerrada amb Imma Puig arriba a la fi, però no vull desapropiar l'ocasió perquè m'acclareixi la diferència entre *emoció* i *sentiment*: "L'emoció és la resposta física a un fet que estàs vivint: per exemple, si estàs angoixat sues, si tens vergonya et poses vermell. I el sentiment és la racionalització que ve després en forma de comportament". I en aquesta línia subratlla la necessitat de demanar ajuda: "Creiem que tot el que està relacionat amb els sentiments i les emocions ha de venir donat, i això no és així: si ens falta alguna cosa hem de demanar-la perquè tots necessitem el mateix per sentir-nos bé, o sigui, que ens estimin i tenir algú a qui estimar".

L'Imma m'acomia amb un ampli somriure i una empatia desbordant que em fa sentir viva i capaç de qualsevol cosa, potser perquè acabo de començar la meua pròpia Revolució Emocional. ■

MARTA TRIUS

Vinculada a Sant Gervasi des de petita, quan anava pràcticament cada dia a jugar a tennis al Club Barcino des de l'Eixample on vivia, l'Imma fa 43 anys que viu al nostre barri, que ha vist canviar però que li continua agradant molt: "Per mi aquest barri té vida perquè té plantes i arbres," explica. Aquesta és una de les raons per les quals també té el despatx al passeig Bonanova: "Des de casa i des del despatx veig arbres, cosa que per mi és essencial".

Durant 15 anys, l'Imma Puig va ser psicòloga del FC Barcelona, i avui encara ho és de molts altres esportistes. Té molt clar que tot el que comparteix amb aquests professionals d'elit és extrapolable a qualsevol persona: "Tots tenim els mateixos sentiments i emocions i tots necessitem el mateix, l'única cosa que ens diferencia és la dosi. Per això és important reconèixer i identificar el que ens falta i buscar la manera d'aconseguir-ho", recalca. I llegir el seu nou llibre *La Revolución*



Casal de Verano ART Experience julio 2019

Programa de actividades:

- Introducción al dibujo con carboncillo y pastel
- Pintura al óleo
- Pintura con aguadas y acuarela
- Dibujo con plumilla, tinta y anilinas
- Pintura mural con guache
- Pintura abstracta y creatividad con acrílico
- Introducción al grabado: linóleo y madera
- Técnicas de pre-escultura. Formas y volúmenes
- Diseño escenográfico. Decorados para teatro
- Arte de decorativo y manualidades

Participantes a los que se dirige:

- Niños de 6 a 11 años.
- Preadolescentes y adolescentes de 12-16
- 30 plazas.

Turnos o semanas de inscripción:

- Semana 3: del 8 al 12 de julio
- Semana 4: del 15 al 19 de julio
- Semana 5: del 22 al 26 de julio

Horario:

- Acogida: 9 h
- Actividad: de 9 a 13 h



ATELIER D'ART
Isabelle de Kergal

Para más información:
Atelier d'Art Isabelle de Kergal
Vía Augusta, 223 bajos
08021 Barcelona
Tel: **618 908 182**
isabelledekerгал@gmail.com
www.isabelledekerгал.com

SANG A SANT GERVASI

Jordi Quer

Mai no entendràs el que importa de veritat (35)

Mentre el grinyol em martiritzava i la “nevera” se sacsejava com un terratrèmol, va sentir-se fressa d’aire descomprimint-se i va envair-me un fum fètid i dens. Alhora que em costava respirar i m’ofegava, un seguit de flai-xos psicodèlics van rellevar les imatges calidoscòpiques. Fotos sèpia d’infantesa, rostres de penjats, esquitxos de colors vivíssims, escenes porno sincopades, pits cance-rosos en una safata, daus gegantins giravoltant, insectes monstruosos, Stalin esmorzant... se succeïen a una gran rapidesa i anaven directament al meu cervell, que estava a punt de petar.

Els timpans van esclatar i un xiulet ensordidor va apode-
rar-se’n. Estava deshidratat i sense forces. Ja no podia més.

—Urnlufu!!! —vaig bramar desesperat.

Tot d’una els flai-xos psicodèlics i el soroll irritant van aturar-se, i la cabina va deixar de moure’s. Una franja blanca i asèptica va estendre’s al meu voltant. Un indi-vidu que portava un capot esfilagarsat i una bastó més alt que ell es trobava d’esquena a mi.

—Urnlufu? —vaig dir.

L’home va girar-se. A sota de la caputxa hi havia una calavera, i en el buit dels ulls crepitaven flames.

—Soc la Mort —va informar-me—. Disculpi.

Amb els dits esquelètics va agafar un telèfon mòbil i va teclejar un missatge, reblat amb l’emoticono d’una calavera somrient: “Ara tinc una feina. Quan acabi vinc”.

—Bé, com sap, avui és el moment més rellevant de la seva vida després de néixer —va dir.

Llavors va arremangar-se i va pitjar un botó del bastó. Un feix de llum vermella i brunzeta va sorgir-ne per la punta i va dibuixar la fulla afilada d’una dalla.

Tot seguit va llançar-me un petit objecte cilíndric que duia al cinturó i va apropar-se’m amenaçadorament gira-voltant la “dalla làser” en l’aire. Vaig agafar l’objecte mirant d’esquivar-ne l’embat. Era l’empunyadura d’una espasa làser. Vaig engegar-la. Un raig de llum verda va brollar-ne. Amb ella vaig poder repel·lir una nova escamesa de la dalla. Els dos làsers, en xocar, van xerricar i van espurnejar.

—Hu, hu! —va riure la Mort.

Per a continuació desfermar un atac virulent. Amb l’espasa anava parant els cops com bonament podia. L’envestida, tanmateix, era tan salvatge que vaig rebre una dallada a la mà, i va esgarrinxar-me la pell. La Mort va aprofitar per abraonar-se’m i, d’una trompada, la meva espasa va sortir volant. Immediatament va alçar la dalla i d’un cop sec va tallar-me un braç. Esglaiat, vaig veure com queia al terra i la sang rajava a borbo-llons. Tot seguit va escapar-me l’altre, i em va fer un mal espantós.

Vaig voler xisclar, però no podia respirar i sentia que perdia els sentits. Unes fortes punxades em punyien el pit, com si hagués de patir una aturada cardíaca.

—Si us plau, prou! —vaig suplicar.

—Vostè ha comès errors gravíssims en la revisió dels llibres que li han encomanat —va dir la Mort brandant la dalla sobre el meu cap—. Rebrà la pena màxima que s’imposa als mals correctors.

Vaig percebre, aterrit, com la fulla làser de la dalla em travessava el coll. Tot era vermell de sang, i una foscor espessa va engolir l’horitzó.



—Hola? —va dir una veu.

—Urnlufu, has vingut?

—Urnlufu? —va estranyar-se la veu traient-me el casc.

En veure-hi, vaig reconèixer el rostre de l’Oliver, l’aju-
dant de la Núria Rovira.

—Estic viu! —vaig celebrar abraçant-lo—. La mare que
els va parir, una mica més i no ho explico.

—Ja ho veig...

Quan vaig trepitjar el terra amb el seu ajut, vaig des-
plomar-me. Estava molt dèbil.

—Tranquil, vinc preparat.

L’Oliver duia llaunes d’Aquàrius i barretes energètiques.

—Ahir vaig seguir-te, però no ha estat fàcil entrar...

Tot engolint i bevent afamat, vaig recordar-me de la
Lídia. La seva cel·la armari era tancada. Conjuntament amb
l’Oliver vam obrir la portella. El cos estava rígid i immò-
bil. Vam llevar-li el casc i les manyoples. Havia aconseguit
tancar els ulls tot i els cercols.

—Lídia, desperta’t!

Les meves paraules no van tenir cap efecte. Vam esti-
rar-la al terra i vam mullar-li els llavis d’aigua. La noia no
es va reanimar. Vaig auscultar-la. El cor bategava, si bé
molt i molt lentament.

Aleshores va sentir-se una ràfega de trets provinents
de la clínica.

—Has vingut sol? —vaig dir observant la silueta ombrí-
vola de l’edifici.

—Amb la Núria... —va respondre l’Oliver.

—Només amb ella?! Són almenys tres paios armats
fins a les dents... Tens una pistola?

—Sí —va dir allargant-me un revòlver suplementari
que duia sota del camal del pantaló.

—Allibera els presos i mira de buscar una sortida a
través del jardí —vaig comentar-li—. Jo cobriré la Núria.

Abans d’anar-me’n, vaig girar-me per comprovar l’es-
tat de la Lídia. Ja no hi era. Vam resseguir els matolls,
però no hi havia ni rastre. La noia s’havia esfumat sigil-
losament. Una nova rastellera de trets va retronar. No hi
havia temps per perdre.

Vaig escolar-me per la malesa obscura i vaig entrar
al pati de la cúpula. Les cel·les psicodèliques romanien en
la foscor. Va produir-se l’esclat d’una detonació. Un bala va
passar-me fregant. Vaig protegir-me a recer d’una cel·la.
Vaig fer-hi la volta pel costat contrari. Una descàrrega
va escrotonar el mur que em protegia. El qui desapareva

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

es trobava en una posició privilegiada, a la porta de l’edi-
fici principal.

Un tret va ressonar a dins. Vaig aprofitar per rodolar
per terra i encanonar l’entrada. L’home —era un dels
vigilants— s’havia girat per veure què passava. Vaig
disparar-lo sense que pogués defensar-se, i va caure a
l’acte. Vaig esmunyir-me dins la clínica. Els trets no ces-
saven. Vaig fer via per passadissos llòbrecs i vaig arri-
bar a la sala on s’havia celebrat l’esperpèntic “Consell
de guerra”.

Borja Coderola i el segon guardià eren parapetats dar-
rere la taula presidencial de la gallina franquista. La Núria
Rovira, s’havia atrinxerat a la cambra on m’havia rebut
Coderola. Des de la meua posició eren blanc fàcil. Vaig
engegar-los una ràfega de trets. El carceller va resultar
abatut. Borja va aconseguir protegir-se amb el caire de
la taula i va llançar un contraatac. Vaig resguardar-me
al passadís. Coderola va aprofitar-ho per escapar-se per
una porta.

Vaig apropar-me a la Núria. Estava repenjada a la paret.
Un regueró de sang li brollava de la cama.

—Estàs bé? —vaig dir-li ajupint-me.

—On vas, així? —va saltar.

Vaig mirar-me. Anava tot nu, empastifat d’una vomit-
tada seca.

—Té això —va dir allargant-me un mocador—. Afanya’t,
ves a caçar-lo, que jo ja m’espavilaré.

—Amb una condició —vaig dir-li.

—Quina?

—Que truquis al Porxas.

La dona va assentir a contracor i vaig córrer cap a
Coderola embolicant-me el mocador a la cintura i sen-
tint-me una mica ridícul. La porta duia a unes escales
rònegues que baixaven al soterrani. Una olor de foga-
nya i encens que m’era familiar va tapar-me les narius.
Una gran llar de foc fumejava entre murs ennegrits. Una
pila de roba i de calçat s’alçava a darrere del fogar. Vaig
reconèixer-hi els meus pantalons i les meves bambes al
capdamunt. Vaig visualitzar la Lídia tirant les peces de
les víctimes al foc, amarant-se de la fortor de la cambra.

L’estrèpit d’un tret va deixondir els meus pensaments.
La bala va rebotar en la campana de la llar i va fregar-me
l’abdomen, esquinçant-me dolorosament la pell. Vaig pal-
par la ferida arreçant-me a la paret. Si bé degotava sang
en abundància, la clivella era superficial. Coderola s’ama-
gava a darrere de la muntanya de roba. Vaig tornar-m’hi.
Els meus trets van foragitar-lo.

Vaig seguir-lo per un corredor angost i ombrívol. Els
murs eren de pedra i regalimaven d’humitat. A mesura
que m’hi endinsava, l’aigua s’entollava i hi havia menys
aire. Vaig arribar a una portalada excavada a la roca. Un
rètol inquietant assenyalava que era l’entrada del Museu
de la Tortura “Francisco Coderola”.

Vaig caminar per una sala àmplia, coberta d’una immensa
volta de pedra. Una munió d’artefactes reblerts de fus-
tes i cadenats eren per aquí i per allà. En alguns ginys
hi havia esquelets lligats amb corretjams i travessats de
punxes, que feien pensar en suplicis esgarri-fosos. Un
crani havia romàs esclafat a sota d’un bloc de marbre

que disposava d'una mecànica per baixar lentament fins a assolir el seu objectiu atroç.

—He, he, mai no entendràs el que importa de veritat —va dir la veu de Coderola reverberant en la volta.

Una xarxa de ferro, armada de pues, va abatre's sobre mi. Vaig esquivar-la, però tot seguit vaig rebre una pluja de llances, maces i destrals. Gatejant, vaig aconseguir aixoplugar-me a sota d'una màquina que, segons un cartell esgrogueït, arrencava els genitals amb un mecanisme esbalaïdor. La calavera del darrer usuari somreia tètricament... Vaig aixecar la vista. Una passarel·la voladissa resseguia el mur arran de la volta. Coderola s'hi havia fet fort. Vaig posar el canó de la pistola entre la ferramenta i vaig disparar-lo. Ell va retornar els trets amb una ràfega que va rebotre per l'artefacte i pel terra.

Vaig insistir-hi, cosa que va obligar-lo a ajupir-se, i, tot aixecant-me, vaig posar-me a sota de la passarel·la. Pel reixat clissava com els seus peus es movien. Vaig disparar-lo. L'home va saltironejar i va arrecer-se. Vaig localitzar l'escala de la passarel·la i vaig pujar-hi. Coderola tot just s'esmunyia per una porta. Vaig obrir-la i no vaig veure rastre d'ell. Unes escales escarpades ascendien cap a una trapa per on s'escolava una mica de llum. Vaig pujar-les. De sobte, vaig trobar-me al capdamunt del turó del Putxet.

La xiscladissa dels ocells es desvetllava en el boscatge que recobria la part alta del turó. Els cims del Coll i el Carmel, amb tot d'edificis arremolinant-se a la falda, s'ataïaven a prop. El sol despuntava a llevant i llançava raigs rosadencs sobre el mar encalmat i la ciutat quadriculada.

—Quiet! —va dir Coderola a la meua esquena— Tira la pistola.

Vaig deixar-la al terra i vaig aixecar les mans.

—No tens escapatori —vaig dir reparant cotxes patrulla que arribaven a la clínica.

—He, he, ets tu qui no en té —va dir posant el dit al gallet—. I em sap greu. Si haguessis valorat la meua obra, hauríem pogut fer coses junts.

Aleshores va retrunyir l'espèctec d'un tret. Coderola va caure fulminat. Els ulls d'ambre de la Lídia van aparèixer darrere d'un pi. Va tirar la pistola i va fugir corrents.

—Lídia!

Vaig cridar-la repetidament mentre s'allunyava i desapareixia en l'espessor de l'arbreda. Vaig recollir l'arma. A l'empunyadura hi refulgia la inscripció "Sant Gervasi Confidencial".

Tot d'una vaig sentir-me extremadament fatigat. Vaig tocar-me l'abdomen. Havia perdut molta sang, que havia

xopat el mocador que em servia de tapall. El cap em rodava i vaig desmaiar-me.

Vaig despertar-me a l'hospital de campanya que els serveis d'emergència havien muntat en les immediacions de la clínica. Una bena m'estrenyia l'abdomen. A la llitera del meu costat hi havia la Núria Rovira amb la cama embenada.

—Vull marxar d'aquí! —insistia a una infermera.

—Ha de quedar-se unes hores en vigilància.

—Jo marxo! —va exclamar traient-se el sèrum.

—Tu no vas enlloc —va dir el comissari Porxas, que entrava per la porta de la tenda.

—Tu no m'has de dir el que he de fer —va rebatre la Núria.

—Ei, no us enfadeu! —vaig intervenir.

—Sasplugues, com se't va acudir entrar a la clínica tot sol havent-hi aquests sonats? —va dir Porxas.

—La cosa no va anar ben bé així.

—No ho tornis a fer, em sents?

—No li fotis ni cas —va recomanar-me la Núria.

—De fet, ara que no treballo per tu, soc lliure de fer el que em doni la gana, oi?

—Xaval, has tingut un cop de sort —va dir Porxas—, però no et confiïs.

—Quants presos hi havia a la txeca? —vaig preguntar-li.

—N'hem rescatat set. Alguns d'ells estan bastant fotuts, però no es tem per la seva vida.

Com que la ferida era superficial, van deixar-me marxar. Vaig acomiadar-me de la Núria, que havia rebut la visita de l'Oliver.

—Nano, te'n dec una! —vaig dir xocant-li la mà—

Un dia d'aquests et convido a fer uns gintònics per Sant Gervasi. He conegut un lloc que t'encantarà.

—Perfecte, i tant —va somriure l'Oliver.

—I jo què? —va queixar-se la Núria.

—També estàs convidada —i tot seguit vaig dir-li a cau d'orella—: És evident que el Porxas està boig per tu...

—Au, calla i fot el camp —va etzibar-me.

Vaig recuperar les meves pertinences i vaig sortir. La brisa marina bufava i somovia els arbres del cim del Putxet. La llum del sol abaltia els casalots del carrer Cadis. Res feia sospitar que al ventre de la muntanya hi havia el museu de l'horror.

A Balma amb Mitre vaig saltar dins d'un autobús que va catapultar-me fins al Passeig de la Bonanova. Durant el trajecte vaig trucar l'Anna Gil i vaig dir-li que havia trobat

el seu marit i que utilitzava un nom fals. Vaig explicar-li que anava amb una dona més jove i que estava fet un cràpula.

—Et recomano que te n'oblidis.

Les oficines de l'Editorial Zonalta quedaven a prop. A l'Editorial no es parlava d'altre que de les txeques i de la fi de la banda assassina. Pol Folch, rondinant perquè feia tard, va lliurar-me l'original del poemari *Mató de butxaca*, de Cecili Ausona, l'autor jubilat que es pagava l'edició.

Amb els fulls sota el braç, vaig baixar xino-xano pel carrer Muntaner. A la txeca del carrer Madrazo ja no hi havia vigilància dels Mossos d'Esquadra. El malson havia acabat.

No havia estat del tot sincer amb el comissari. Li havia explicat els fets que havien ocorregut la nit anterior, i li havia fet una descripció detallada dels mètodes de tortura i del "Consell de guerra". Tanmateix, li havia escamotejat la implicació de la Lídia en l'assumpte i el fet que havia estat ella qui havia disparat el tret mortal contra Borja Coderola. En tot cas, la noia havia desaparegut, i això era el millor.

Quan vaig arribar al despatx, vaig encendre la tele. Tots els noticiaris parlaven de l'"heroi, col·laborador de la policia", que havia aconseguit localitzar el complex de les txeques i havia acabat amb la vida del perillós "assassí en sèrie" Coderola. Arreu es deia que, per raons de seguretat, el nom es mantindria en l'anonimat... Una supervivent, militant d'Esquerra Republicana, relatava el calvari que havia suposat per ella estar engarjolada a la cel·la armari i a la psicodèlica.

El mòbil va vibrar. Era un missatge del Porxas. M'informava que ja havien detingut Jorge Palimpsesto i el president del tribunal. El vellard es deia Laurelano Llanos de Sol i era un coronel de l'exèrcit espanyol a la reserva. "Bona feina, Sasplugues", finalitzava el missatge.

L'endemà vaig llevar-me tardíssim i vaig treure el cap al carrer. Rajos de sol amorosien les capçades frondoses dels plàtans. Feia un dia d'estiu magnífic per baixar fins a la Barceloneta i corregir les proves de *Mató de butxaca* en un *xiringuito* a davant del mar...

En retornar al despatx, vaig veure que una carta sobresortia de la meua bústia. Vaig agafar-la. Es tractava d'un sobre de paper apergaminat i segellat amb cera vermella.

Lespero avui a dos quarts de 8 del vespre al Parc de Monterols. Li he de dir una cosa summament important, que pot canviar el destí de la humanitat.

Urnulfu. ■

Sempre ho has imaginat, fa temps que ho desitges, tant de temps esperant aquest moment... I doncs...?

A què esperes... per vestir en un llibre les teves paraules?

Comença el viatge, publica el teu somni...

BOTIGA ONLINE
www.lavocaldelis.com



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

Entrevista

Com afronta el jovent del districte el salt a la universitat?

Els anys de Batxillerat són una etapa important en la vida del jovent. Inquietuds, il·lusions, dubtes... És en aquest moment, quan cadascú decideix com vol encaminar la seva vida. Parlem amb dos joves del districte, sobre les seves vivències després de fer les Proves d'Accés a la Universitat (PAU)



La MARIA OLIVELLA es descriu d'entrada com una persona tímida. Viu a Sant Gervasi, li agrada molt l'esport, en concret el bàsquet, i també els nens petits. En l'àmbit acadèmic, ha estudiat tota la vida a l'Aula Escola Europea. Enguany, ha fet la selectivitat i vol estudiar Farmàcia a l'Institut Químic de Sarrià (IQS). Com a estudiant, explica que li costa fer colzes, però una vegada s'hi ha posat és capaç de concentrar-se.



El LLUC SEGURA explica que el seu perfil de persona s'assembla força al d'estudiant: es considera perfeccionista, autoexigent, controlat... Però està content, perquè de mica en mica va aconseguint separar els dos mons. Viu a Sarrià i va estudiar a l'Escola Orlandai fins a l'Educació Secundària Obligatòria, quan va fer el salt a l'Institut Montserrat. Enguany, ha fet la selectivitat i vol entrar a Matemàtiques i Física a la Universitat Autònoma de Barcelona.

© Elena Bulet

ELENA BULET

Com valeres els anys de Batxillerat?

Maria: Intensos, perquè a l'Aula ens preparaven per fer les PAU, però també els exàmens del Batxillerat Internacional, que serveixen per estudiar arreu del món. En algunes assignatures, això ens feia anar desbordats, perquè teníem doble volum de feina.

Lluc: Estic content de com ha anat, sento que els he gaudit. M'han servit per sortir de la meua zona de confort i conèixer molta gent. També els he viscut una mica angoixat, per la por que fent tantes extraescolars no aconseguís agafar la dinàmica d'estudi. Ara bé, he après que es tracta d'aprofitar el temps que tens.

Combinaves el Batxillerat amb altres extraescolars?

M: Jugava en un equip de bàsquet amb exalumnes de l'escola Aula. També estava com a segona entrenadora en un altre equip. Ha estat dur, sobretot segon, perquè has de deixar de fer coses pel volum de feina acadèmica.

LL: El meu curs ha estat una mica especial. Jugava a dos equips de volei i n'entrenava dos més. Dilluns i dimecres tenia la tarda lliure, però dimarts i dijous arribava a dos quarts d'una de la matinada i havia de fer la feina del Batxillerat.

Et vas sentir pressionat/da durant els estudis?

M: Una mica, sobretot a la selectivitat. És més la pressió que et posa tothom quan diu "sele, sele, sele", que no pas la teua. L'escola volia que fóssim els millors.

LL: Sentia que si fallava en alguna cosa, decebia les persones del meu entorn. Pares, professors... Tot i que, en el fons, a qui més li importava era a mi, perquè parlant amb ells m'adonava que no patien.

Sovint es plantegen les PAU com uns exàmens decisius a la vida...

M: No crec que ho siguin tant. D'aquí a deu anys, ningú et preguntarà quina nota vas treure a les PAU. A més, si no entres a la carrera que vols, sempre pots

fer-ne una altra i després intentar-te canviar. Tot i així, jo necessitava només un 5 i em vaig posar molt nerviosa de la pressió. El dia abans vaig dormir tres hores i tenia nàusees.

LL: A mi em feia il·lusió fer les PAU, perquè és un examen que tothom fa a la vida. Crec que té la transcendència que cadascú li vulgui donar. Jo no tenia clar on volia entrar, aleshores no em preocupava tant la nota. Ara bé, sé que encara que hagués necessitat un 5, hauria anat a buscar el 10, perquè no podia baixar el meu rendiment.

Com esperes els anys d'universitat?

M: Seran diferents, però la dinàmica d'estudi segurament serà semblant. Soc conscient que passo d'un centre privat a un altre de privat. Ara bé, és la primera vegada que faig un canvi de centre i em ve de gust conèixer persones noves. També m'agradaria poder-ho coordinar amb el bàsquet, tot i que per horaris serà complicat.

LL: Espero poder-los afrontar bé. L'any vinent no sé quina rutina tindrà a la meua vida. M'estan proposant jugar i entrenar a diferents equips... I fins que no sigui dins no sé quant de temps necessitaré, què m'exigirà, com voldré fer les coses... Òbviament, prioritzaré els estudis abans que el volei. Que em fa il·lusió, però vull que la carrera surti bé.

Tant la Maria com el Lluc, van fer Batxillerat i ara aniran a la universitat. Els dos coincideixen que volen tenir un coneixement més general sobre les seves branques d'estudi. Ara bé, aquest no és l'únic camí possible. També hi ha part del jovent que prefereix adquirir coneixements més específics i que cursen Cicles Formatius de Grau Mitjà i de Grau Superior. A més de les preferències personals, en aquestes eleccions es barregen moltes variables condicionants: suggerències familiars, possibilitats econòmiques, etc. Ara bé, siguin quins siguin els camins escollits, el setembre serà per a tothom un moment de canvi. ■

Comunitat educativa

Adéu a Teresa Cardona, la subdirectora de Canigó que ha mort a Costa d'Ivori

MARTA TRIUS

El divendres 21 de juny un grup de 27 joves d'entre 17 i 20 anys acompanyades de tres monitores emprenen un viatge solidari des de Barcelona amb destinació Costa d'Ivori. Allà tenien previst passar dues setmanes a Yamoussoukro (la capital del país) duent a terme el projecte *Anidie Kossobe*, gràcies al qual impartirien classes d'espanyol i d'higiene als nens, i oferirien servei sanitari i ajuda en temes de rehabilitació d'una escola.

El que no sabia l'expedició és que el viatge es veuria truncat per l'accident d'un dels autocars en els quals viatjaven i que va causar la mort de Teresa Cardona, una de les monitores de l'expedició i principal responsable del grup, i que deixaria ferides deu estudiants.

Teresa Cardona, de 43 anys, era subdirectora d'ESO del col·legi Canigó de Barcelona, on treballava des de feia 13 anys, i també era subdirectora del col·legi Major Bonaigua, tots dos centres vinculats a l'Opus Dei.

Les persones que coneixien Teresa l'han definit com una persona d'una enorme vitalitat que vivia intensament i sempre disposada a ajudar als altres. Segons paraules de Concepció Patxot, portaveu del col·legi Major Bonaigua, Teresa era una persona molt positiva, entregada en tot el que empenia i sempre tenia un somriure per oferir als altres.

Les joves que formaven part d'aquest projecte solidari que van tornar a Barcelona tres dies després de l'accident que va tenir lloc el 22 de juny, han passat uns dies molt difícils, si bé els han portat amb serenitat gràcies sobretot al suport i les mostres d'afecte que han rebut tant al país africà com en arribar a Barcelona. La majoria de les que viatjaven en l'autobús que va caure per un terraplè a causa de la punxada d'una roda, han estat sotmeses a un segon reconeixement mèdic a la Ciutat Comtal.

El funeral de Teresa Cardona es va celebrar el 26 de juny a l'església Santa Maria del Mar de Barcelona, on els bancs i les cadires no van poder donar proveïment a la quantitat de gent de totes les edats (però sobretot joves) que es va acostar per dir-li l'últim adéu. Durant la cerimònia, van parlar algunes persones properes a ella i companyes de treball que no van deixar de ressaltar l'esperit de servei de la Teresa, la seva vitalitat i el seu compromís per ajudar el desenvolupament de la dona a l'Àfrica. En aquesta línia, la col·lecta que es va fer durant la missa es destinarà íntegrament a ajudar les dones africanes perquè estudiïn i puguin tenir un futur més digne. D'ella també van destacar que tenia les idees molt clares i buscava la manera d'estar al costat dels més necessitats; tant és així que la resta de l'estiu tenia planificat passar-lo ajudant en altres projectes solidaris.

A l'església de Santa Maria del Mar es podia respirar un especial recolliment i serenitat entre tots els presents, que es va veure magnificat pels cants que va oferir el cor del col·legi Canigó en memòria de la difunta.

Les famílies de totes les persones que han estat testimoni d'aquesta tragèdia han demanat als mitjans respecte i suport, com així ho va fer l'ambaixada i el consolat en tot moment perquè la situació fos el més suportable possible. ■

Escoles

L'Escola Decroly fa saludable el seu edifici

SERGI ALEMANY

L'Escola Decroly acaba d'implementar 15 mesures de salut i benestar amb l'objectiu de fer saludable l'edifici on s'ubica l'escola, actualment al carrer Vendrell, 1. L'ús de materials amb acabats sense



components tòxics, la incorporació de purificadors d'aire naturals, la instal·lació de panells fonoabsorbents per millorar el confort acústic i facilitar la concentració dels estudiants o la instal·lació de filtres d'òsmosis per netejar l'aigua són algunes de les mesures que converteixen Decroly en la primera escola de Catalunya que implementa tot un paquet complet de mesures.

La directora de l'Escola Decroly, Anna Lafuente, destaca aspectes com ara les plantes utilitzades per filtrar els tòxics ambientals o els acabats en fusta d'avet que "acosten els infants a un entorn més natural" i que, a més de la millora en el rendiment i la salut, "els més petits s'interessen per traslladar molts d'aquests aspectes a casa seva." Decroly explica que alumnes, mestres i pares estan encantats amb la iniciativa.

Amb tots aquests canvis, l'escola vol aconseguir una millora en el rendiment escolar dels seus alumnes, tant en el desenvolupament cognitiu com en la seva salut. ■

Cent anys de l'Escola Suïssa

SERGI ALEMANY

El centre ha celebrat aquest mes de juny els seu centenari amb un acte multitudinari on hi han assistit l'ambaixador suís, Guilio Haas, i el conseller de Districte, Joan Manel del Llano. Fundada l'any 1919 com la *Société de l'École Suisse* de Barcelone, l'escola es va traslladar l'any 1924 al carrer Alfons XII, al barri de Galvany. Un centenari després, 700 alumnes reben formació en 5 idiomes. ■

L'institut Menéndez y Pelayo obre el seu pati a l'estiu

SERGI ALEMANY

Entre el 24 de juny i el 26 de juliol, el pati de l'IES Menéndez y Pelayo estarà obert les tardes a la ciutadania com a espai de joc i ús públic. L'horari, de 17 a 20 h, de dilluns a divendres. La iniciativa forma part del programa municipal Patis Escolars Oberts al Barri. ■

Recuperem la Fira d'Economia Social i Solidària a Sarrià però en lila

Enguany, no només hem recuperat la Fira d'Economia Social i Solidària de Sarrià, sinó que li hem posat el filtre lila del feminisme. I tot de la mà de la Taula d'Entitats de Sarrià i al costat de la seva mostra que, el passat 15 de juny, va celebrar la 3a edició

SSG COOPERA

En el marc de la celebració del dia mundial del Comerç Just i sota el paraigua de La Coordi i la seva campanya 'Posa el filtre lila!', la plaça Sarrià ens va acollir tot el matí per mostrar iniciatives solidàries del districte. Vam comptar amb un petit tast de la ESS al nostre territori, a més de les associacions participants a la mostra d'entitats.

La Fira d'ESS va estar formada pel grup de criança Manada Gori-Gori, la cooperativa d'arquitectes La Baula, el diari cooperatiu *El Jardí de Sant Gervasi i Sarrià*, la cervesa La Florestina, la Cooperativa l'Olivera (que produeix vins i olis amb un projecte social) i la cooperativa Opcions (promotora del consum crític). Aquesta darrera cooperativa representava i oferia informació de Som Energia, Sostre Cívic, Celobert, Som Mobilitat, Biciplot, COS i SomConfortSolar.

També hi era el projecte d'impuls de la ESS de la Casa Orlandai, SSG Coopera (Sarrià Sant Gervasi Coopera). A més, la setmana anterior, el Banc d'energia havia presentat la seva exposició a la Casa Orlandai, i la va tornar a fer el dia de la mostra també a la plaça. En aquell mateix espai oferia assessorament energètic individual per a tots els ciutadans sensibilitzats amb el malbaratament energètic i en lluita contra el canvi climàtic.

Aquesta acció de sensibilització pretenia fer visibles iniciatives properes que ofereixen productes i serveis molt diversos dins l'economia solidària. Les entitats participants, molt diverses, demostren que un consum alternatiu és possible, i de fet ja ocupa sectors molt variats. Una altra manera d'organitzar-se i de produir és ara una economia real i competitiva amb el capitalisme. És una opció de consum crític i responsable


per a molts ciutadans que tenen altres criteris de compra més enllà de l'econòmic, que valoren la democràcia interna, la preservació del medi ambient, la proximitat, la participació interna... Molts d'aquests valors que es recullen al Pam a Pam i que són visibles en el seu mapa col·laboratiu que mostra iniciatives catalanes d'arreu.

La fira, a més, forma part de la XX Campanya pel Dia Mundial del Comerç Just de LaCoordi "Posa el Filtre Lila! Per la igualtat, tria Comerç Just!". La Coordi està formada per entitats catalanes del Tercer Sector i de l'Economia Social i Solidària, que promouen la justícia social, el Comerç Just i el finançament ètic i solidari. La nova entitat és composta per SETEM Catalunya, Oxfam Intermón, Alternativa 3, Fiare Catalunya, FETS-Finançament Ètic i Solidari i la XES (Xarxa d'Economia Solidària). ■

ECONOMIES ALTERNATIVES




Cançó



Quan les granotes
fan festa major,
dansen al so
de la seva cançó:
croac, croac
croac, croac

Has observat mai un capgròs
com dia a dia es va convertint
en granota?
Si vas a un poble de
muntanya pots trobar-ne
a les basses o
als estanys.

LA MIREIA MARXA QUATRE DIES D'ACAMPADA
A LA MUNTANYA, AMB L'ESPLAI


Ajuda la Mireia
a fer la motxilla.
Mira que porti tot
el necessari, però que
no carregui massa pes.
Pensa que és estiu,
però també, que de nit, a
muntanya, hi pot fer fred!

Trobes
a faltar
alguna
cosa?



Troba el camí més curt per anar del poble fins al campament.
Compta per quants encreuaments passes.



CUINA DE CONVENT

Fruita de temporada



FRA VALENTÍ SERRA

Hi ha hortalisses que podem trobar pràcticament tot l'any al mercat, mentre que d'altres tenen un calendari molt més reduït. Les verdures i la fruita de temporada es comercia-

litzen en el seu millor moment de maduració, que és quan aporten les vitamines que més necessita l'organisme. Per exemple, durant la tardor i l'hivern trobem a les hortes i als mercats tota mena de cítrics —taronges i llimones— car en venir el temps fred l'organisme necessita molta vitamina C com a prevenció dels possibles refredats. En canvi, a la primavera i a l'estiu solem necessitar fruites i verdures vitamíniques i remineralitzants.

Els antics caputxins solien recomanar, durant la tardor i l'hivern, la poma groga que es cull durant el mes d'octubre. És una fruita arrodonada i de pell molt llisa, amb la polpa tendra i dolça, agraciada amb un gust delicat i gens àcid. És una fruita ideal per coure al foc, i en resulten unes postres molt sanitoses per a l'organisme i especialment aptes per a estòmacs delicats.

A taula, durant la primavera i l'estiu comprem amb la cirera, que és una fruita dolça i molt gustosa, un pèl àcida, afavorida amb moltes

vitamines, nombroses sals minerals i dotada amb peculiars propietats diurètiques i depuratives. La cirera és una fruita especialment apta per a les postres estiuenques atès el seu caràcter refrescant i remineralitzant, especialment si es combina el suc de cirera amb tomàquet: d'aquesta poció és molt adient beure'n en temps xafogós. Per elaborar aquest suc refrescant, els tomàquets han de ser madurs i les cireres també han de ser madures i molt ben triades, amb la pell llisa i brillant, sense esquerdes, millor acabades de collir. Una volta escalfats i tretes les llavors dels tomàquets, se'ls lleva la pell i es trossegueu i, semblantment, quan les cireres estan desossades i ben trinxades, s'han de barrejar amb el suc de tomàquet. Finalment, hom hi afegeix a discreció mel i canyella i quan tot està ben barrejat es posa el suc amb glaç o a la gelera, ja que, una volta colat el suc, s'ha de servir molt fred a taula a guisa de refresc.

Cal assenyalar que la compota de fruita dolça, aromatitzada amb canyella, ha esdevingut una de les postres conventuals i casolanes de gust més excel·lent que, a més de ser una menja saciant per l'organisme, el remineralitza i és de bon gust al paladar. A l'article vinent, si Déu ho vol, us vull parlar del pernil cuit, que és el pernil "elegant". ■

FRA VALENTÍ SERRA DE MANRESA
ÉS ARXIVER DELS CAPUTXINS

CUINA VEGANA

Gelatina de fruites

MARTA CASTELLS

Ingredients
(per a 4 o 5 persones):

- 1 tassa de maduixots tallats a quadradets
- 1 préssec tallat a quadradets
- 2 c. s. de flocs d'agar-agar
- 2 tasses de suc de poma
- Sal
- 1 cullerada de suc de llimona
- 1 cullerada de ratlladura de llimona
- Melassa de blat o un altre edulcorant (al gust)
- 1 c. p. de kudzú
- Per decorar: nata de coco o xarop d'atzavara amb ametlles torrades i triturades



Elaboració:

Escalfeu el suc de poma amb els flocs d'agar-agar i un polsim de sal, i remeneu-ho fins que els flocs estiguin dissolts.

A part, dissolcu el kudzú amb una mica de suc de poma.

Quan els flocs estiguin dissolts, aboqueu-hi el kudzú. Remeneu-ho durant 2 o 3 minuts.

Apagueu el foc i afegiu-hi els maduixots, el préssec, el suc de llimona, la ratlladura i la melassa. Remeneu-ho i poseu-ho en un motlle i deixeu-ho refredar.

En el moment de servir, desemmotlleu-ho i decoreu-ho amb la nata de coco o uns fils de xarop d'atzavara i les ametlles.

NOTA: Podeu substituir la nata de coco per crema de iogurt de soja. ■



Alimentació per prevenir la sarcopènia en gent gran

ANNA VILARRASA

La sarcopènia és un procés que es desenvolupa a mesura que ens anem fent grans i que es caracteritza per la pèrdua degenerativa de massa, potència o rendiment muscular.

Aquest procés ocorre en totes les persones de forma inevitable, però les conseqüències que pot comportar dependran de petites accions que podem dur a terme per frenar-ne el progrés.

La pèrdua de força i potència és deguda a la disminució de la massa muscular que té lloc de manera natural a partir dels 40 anys. Es calcula que se'n perd un 5 % aproximadament cada 10 anys. En arribar a una edat avançada, aquesta pèrdua pot produir debilitat en els ancians, i com a conseqüència, falta d'estabilitat, problemes de mobilitat, major risc de caigudes i de fractures òssies, i una major dependència. Per això podem dir que és un dels principals motius de pèrdua de qualitat de vida i independència de les persones grans. I també de persones amb malalties cròniques, per a les quals mantenir la massa muscular és vital. Per prevenir i tractar aquesta pèrdua progressiva, és important seguir una dieta adequada i suficient, i fer exercici físic.

Dieta que aportí energia

Amb l'edat és normal que ingerim menys calories. Però aleshores es perd massa muscular. Per això és important assegurar-nos que la dieta ens aporta prou energia. Si hi ha problemes que ho impedeixen és important avaluar la possibilitat d'incorporar estratègies per enriquir els menús o bé administrar suplementació.

Per esmorzar i berenar es poden menjar iogurts amb fruita seca (triturada si es tenen problemes de

masticació) o bé torrades amb tonyina, ou dur o formatge.

Per dinar i per sopar, incloure sempre una ració de peix, carn o ous. Els llegums també són una bona font de proteïna vegetal, així que els donarem preferència davant d'arròs, patata o pasta.

Afegir fruita seca, formatge, ou dur o sardines a les amanides o als plats de verdura i enriqueim les cremes, sopes o purés amb llet en pols, clara d'ou o amb un ou dur ratllat són estratègies per enriquir els plats sense augmentar-ne molt el volum.

A nivell físic, cal destacar que la manca d'activitat física augmenta la pèrdua de musculatura i la força d'aquesta. Hem de recordar que l'activitat física millorarà la qualitat de vida i l'estat de salut en general, no només si es pateix sarcopènia.

Per això s'aconsella realitzar exercici físic a diari, treballant la força, l'equilibri i la resistència. És recomanable fer servir peses, bandes elàstiques o pilotes medicinals uns 2 o 3 dies a la setmana. I caminar ràpid, fer bicicleta, nedar o ballar 3 dies a la setmana durant uns 30-40 minuts, o bé fer classes de tai-txi o txi-kung.

Així sí, sempre sota el consell o la supervisió d'un especialista i segons les possibilitats de cadascú. ■

ANNA VILARRASA NUBIOLA. DIETISTA.
www.annavilarrasa.com

Claus per cuidar millor (i cuidar-nos) en situacions difícils

ISABEL LÓPEZ, PSICÒLOGA

La tasca de tenir cura d'una persona que pateix la malaltia d'Alzheimer és un acte d'amor en la majoria dels casos. Assumir aquest paper està ple de bons moments, però també de dolents. Es pot dir que és una sinya emocional que acompanya el cuidador en tot el procés de la malaltia. I la majoria de vegades, aquestes emocions generades seran el nostre pitjor enemic. Lluitar contra els nostres sentiments (culpabilitat, tristesa, ira, etc.) no ens ajudarà a dur a terme la nostra tasca de la millor manera.

Enfadar-se i després sentir-se culpable només ens ajudarà a sentir-nos pitjor i entrar en un bucle difícil de sortir. Tothom té dret a enfadar-se. I aquesta és la primera norma. Reconèixer els nostres sentiments és clau. Tenir sentiments negatius no és dolent, només és un procés que s'ha d'aprofitar, i hem d'aprendre dels nostres errors. Molts cops hi haurà situacions complicades, i ens donarem cops contra la paret; la clau és pensar: serveix per alguna cosa? La majoria dels casos la resposta és no. Només serveix per malgastar la poca energia que tenim i no aconseguim res.

No hi ha una solució única per a un problema: normalment hi ha més d'una opció. És necessari parar i pensar una altra manera de solucionar-lo. És un bon recurs allunyar-se una mica de la situació i començar a mirar amb una perspectiva més àmplia. A vegades, el fet de compartir amb algun observador aliè les nostres preocupacions i problemes pot ajudar-nos a mirar les coses amb més objectivitat.

És important que els cuidadors mantinguin la flexibilitat i imaginació per resoldre les diferents situacions. Recorda: no hi ha una única manera de fer les coses, cada persona és diferent, i durant la malaltia hi haurà coses



que funcionaran i d'altres que no. S'ha de tenir paciència i anar provant diferents opcions sense por.

L'actitud que mantenim durant aquestes situacions difícils també és important. Si de bona entrada ja pensem que no aconseguirem res, no aconseguirem res. S'ha de pensar en positiu: "Ho aconseguiré!" D'una forma o d'altra, amb imaginació, paciència, amor, flexibilitat i temps.

Durant tot el procés com a cuidadors necessitarem ajuda. Aprendre a delegar tasques ens ajudarà a descarregar i sentir-se una mica menys aclaparats. Demanar ajuda és molt important: hem de ser conscients que no poden fer-ho tot, que és una missió impossible i gens sana per a nosaltres. Així que aprendre a delegar serà també un punt clau per al nostre benestar tant emocional com físic.

I per últim, però no menys important, seria tenir empatia. Intentar posar-se en la pell de la persona que tenim cura serà important per entendre una mica els seus sentiments i situacions que pateix en el seu dia a dia. I així podrem actuar d'una forma més correcta i personalitzada.

«He après que les persones oblidaran el que vas dir, oblidaran el que vas fer però no oblidaran mai com els vas fer sentir». (Maya Angelou) ■

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



Exitosa clausura de la primera Escola de Salut de Gent Gran

MARTA TRIUS

Aprendre, divertir-se, conèixer gent nova, establir vincles i estar una mica més acompanyats en el seu dia a dia és l'objectiu marcat i que s'ha complert amb escreix amb la primera Escola de Salut de la Gent Gran de Sant Gervasi-La Bonanova i del Putxet.

Aquesta Escola de Salut es va inaugurar el 27 de març al Centre Cívic Vil·la Florida amb 20 persones, i va finalitzar el 19 de juny amb cares de satisfacció i alegria tant per part dels participants, persones del barri majors de 65 anys, com dels organitzadors, que no poden estar més contents amb l'èxit aconseguit. Segons Pilar Ramon, de l'Agència de Salut Pública de Barcelona i una de les persones que ha seguit l'evolució d'aquesta escola, "totes les persones que han format part d'aquesta experiència estan molt contentes i han fet xarxa establint vincles", que era una de les prioritats fixades.

Una sessió especial amb alumnes de l'Horitzó

Si bé les 12 sessions han estat d'alt nivell i molt ben valorades, vist des d'un punt de vista emocional una d'elles sobresurt d'una manera especial. "En una de les sessions hi van participar alumnes de 1r i 4t d'ESO de l'Escola Horitzó que van compartir amb les persones grans el matí, ensenyant-los coses de tecnologia al mòbil, jugant amb ells o simplement xerrant", comentava Ramon Bernal, referent de salut del districte i principal coordinador de l'Escola de Salut. Aquesta jornada en què la gent jove es va acostar a la gent gran va ser especialment emotiva i tots van ser molt feliços de formar part d'aquesta experiència.

Una segona edició

Tant elevat ha estat el grau de satisfacció d'aquestes persones grans, que han demanat als responsables del projecte buscar la forma de continuar fent algun tipus d'activitat conjunta. "Farem una avaluació i veurem de quina manera podem fer que aquestes persones puguin seguir en contacte", remarcava Bernal.

L'èxit d'aquesta primera Escola de Salut de Sant Gervasi-La Bonanova i el Putxet, sens dubte, obre el camí perquè es continuï desenvolupant i el curs que ve se'n faci una segona edició. Tot i això, els 'alumnes' hauran de ser persones que no hagin participat en aquesta primera experiència, atès que l'objectiu és continuar oferint a la gent gran la possibilitat de conèixer gent nova, aprendre i divertir-se.

Durant la jornada de clausura del 19 de juny es van recollir les valoracions dels participants a fi de tenir un retorn directe de la seva experiència. També es va poder gaudir d'un concert a càrrec de la Coral Espai el Centre Cívic Putxet i, com a fi de festa, es va compartir entre tots els assistents un esmorzar. ■

9a pinzellada Primavera

Hem tingut una primavera "rara". Mentre Els "homes del temps" desitjaven pluja, però no arribava. Nosaltres, quan cauen quatre gotes ja protestem, tot i que després volem tenir fruita i verdura.

En Rafel, el pagès més ferm i savi que he conegut, deia: "Dos litres només serveixen per treure la pols. 10 litres ja és una regada. Tot i que, si fa temps que no plou, cal primer una pluja forta perquè trenqui la capa dura de la terra."

El 24 de maig, el cel amenaçava pluja, però jo vaig sortir sense paraigua. Vaig agafar el bus V13 fins a la segona parada de les Rambles.

Havia començat a ploure fort i jo, sense paraigua.

— On va? — Em preguntava una noia jove.

— Al carrer Xuclà, a Can Viader.

— L'acompanyo.

Sota el seu paraigua, fins a la porta de la granja, vaig recordar la primera pinzellada.

"Lajudo? Lajudo?"

Una altra noia jove, com llavors, feia que no perdés l'esperança en el gènere humà.

MONTSERRAT CORNET



Fes-te'n subscriptor/a!

Rep *El Jardí* a casa per 50 € l'any
Envia un correu a: info@diarieljardi.cat
Consulta: www.diarieljardi.cat

[f](https://www.facebook.com/diarieljardi) [i](https://www.instagram.com/diarieljardi) [@diarieljardi](https://twitter.com/diarieljardi)

El Jardí
PREMSA LOCAL

BUFETS JURÍDICS

PUBLICITAT:
info@diarieljardi.cat
654 04 44 10

JARDINERIA

PUBLICITAT:
info@diarieljardi.cat
654 04 44 10



FARMÀCIA



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

SERVEIS DE NETEJA

JARCLOS GARDEN CENTER

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

www.JARCLOS.com

SALUT



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

PERRUQUERIA I ESTÈTICA

Loc Net 17
Serveis de neteja

Pau Claris, 149 3r 2n
08009 Barcelona
Tel. 93 490 43 14

RESTAURACIÓ I ALIMENTACIÓ

INSTITUT AUDITIU
salesa
El meu centre auditiu de confiança

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

OCI



c/ Sant Gervasi de Cassoles, 59 bis
639 377 708 / info@takcta.com
www.takcta.com

BOMBONERIA

Cuina d'avui, cuina de sempre

LA FONDA DE SANT GERVAZI
BAR-RESTAURANT

 Obert de dilluns a dissabte, de 9 a 19 h.

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

 **CLÍNICA SAGRADA FAMÍLIA**

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

Club ARS
Billares

- 12 taules de billar americà
- 1 taula de caramboles
- 2 futbolins, Jocs de taula

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

PUBLICITAT:
info@diarieljardi.cat
654 04 44 10

Bombons Blasi
COCOLATERS 1877 ARTESANS

Fabricació ARTESANA i FAMILIAR

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

lluís bragulat
can lluis des de 1971

xarcuteria - formatges embotits d'elaboració pròpia

c/ Pàdua, 105 / canlluismovistar.es
Tel. 93 212 54 48

Segueix-nos a:  

www.facebook.com/canlluibragulat

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:
info@diarieljardi.cat
654 04 44 10

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

Directori de comerç del districte Sarrià-Sant Gervasi

www.diarieljardi.cat/directori-empreses



RESTAURANTS PER GAUDIR A L'ESTIU



1 KOH-NDAL THAI BISTRO
Pg. Sant Gervasi, 57 B
+34 935 182 434
www.koh-ndal.com
info@koh-ndal.com

KOH-NDAL és un restaurant Bistro de gastronomia tailandesa amb clàssics de la cuina Thai i propostes de fusió, de sabors i ingredients frescs i saludables, tot en un relaxant ambient Bistro. Aquest juliol introduïm un nou "Thai Brunch," us hi esperem!

2 BISIBISAU
C/ Lluçanès, 2-4
93 212 78 51
637 564 080

Un menú de migdia, de dilluns a divendres, amb opció "veggie." A les nits es poden fer sopars per a grups, celebracions, petites trobades... en un ambient tranquil, acollidor i personal. A un pas de la plaça Bonanova.

3 KRAMPUS CREPES-ATELIER
C/Saragossa 89, baixos
93 200 85 97
www.krampuscrepes.com
info@krampuscrepes.com

KRAMPUS, el millor restaurant de crepes de Barcelona! Sense gluten! Originals i saboroses! Gaudeix les nostres propostes refrescants d'estiu, cada dia de la setmana, migdies i nits, a la nostra terrassa del passatge Sant Felip! (Agost només nits)

4 PANCHITO VICO
C/ Vico 28, cantonada Copèrnic
93 202 17 13
Reserves: andrea@panchito.com
www.panchito.com

PANCHITO, tu restaurante mexicano de Sarrià - Sant Gervasi desde 1985.

5 SILVESTRE
C/ de Santaló, 101
932 41 40 31
www.restaurante-silvestre.com

Col·labora amb la FUNDACIÓ CODESPA per donar suport a dones i joves víctimes de violència sexual a la República Democràtica del Congo. Fins al 25 de juliol, es destinarà un euro de cada menú de migdia dels dijous, a un programa de formació en escoles de cuina a Goma, Congo.

6 PANCHITO AMIGÓ
C/ Amigó, 57
93 202 21 31
Reserves: andrea@panchito.com
www.panchito.com

Te esperamos en PANCHITO para ofrecerte una variedad de tapas mexicanas, como nachos, guacamole, ceviche, tacos, burritos y algunos guisos tradicionales de México, además de una variedad de cervezas y cocktails. En Sarrià - Sant Gervasi desde 1985.

7 ANTIGA CASA RAFAEL
C/ Major de Sarrià, 77
93 203 10 20
www.antigacasarafael.com

Situat al cor de l'antiga vila de Sarrià, va ser fundada el 1873. Ambient tradicional i acollidor. Plats de qualitat, com les faveses baby amb xipirons o pop, i les especialitats a la brasa servides en taules de fusta, tan de carn com de peix.

Temps d'estiu per assaborir la bona cuina que ens ofereixen els Restaurants del districte de Sarrià - Sant Gervasi