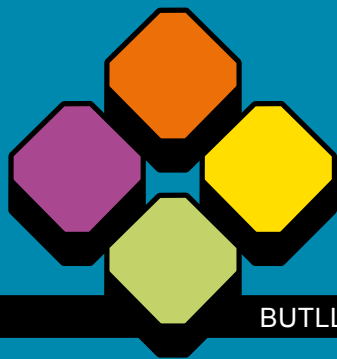




esquerra eixample

BUTLLETÍ DE L'ASSOCIACIÓ DE VEÏNES I VEÏNS DE L'ESQUERRA DE L'EIXAMPLE

Setembre 2022 - Núm 104





Serveis

OFICINA D'ATENCIÓ AL CIUTADÀ (OAC)
Aragó, 311
Telèfon d'Informació 010

SERVEIS

-AVV Esquerra de l'Eixample
Obert de 9h a 13h i de 17h a 21h
avvee2013@gmail.com
-Dones d'enllaç
www.donesdenllac.org
-APAM
www.apamassociacio.entitatsbcn.net

CENTRES CÍVICS

-Casa Golferichs. «El xalet»
Gran Via de les Corts Catalanes, 491
-Cotxeres Borrell
Viladomat, 2-8
-Centre Cultural Teresa Pàmies
• Centre Cívic Urgell
• Biblioteca Esquerra de l'Eixample-
Agustí Centelles
Comte d'Urgell, 145

SERVEIS SOCIALS

CSS NOVA ESQUERRA EIXAMPLE
Borrell, 305 altell
93 619 73 11
CSS ANTIGA ESQUERRA EIXAMPLE
Mallorca, 219 2º
93 619 73 11
PIAD. Punt d'Informació i Atenció a les
dones
Jardins Rosa Deulofeu
(c. Calàbria, entre Còrsega i París)
932 562 819

GENT GRAN

-Espai de Gent Gran, Rosselló, 78
-Espai de Gent Gran M. Aurèlia Capmany
Enric Granados, 47
-Centre Montserrat Olivella, Calàbria 260

GUÀRDIA URBANA

Emergències 092

SERVEIS URGENTS

Telèfon únic d'emergències 112
Urgències sanitàries 061
Cos Nacional de Policia 091
Bombers 080

SALUT

CAP CASANOVA
Roselló, 161 1r - 932 279 800
CAP BORRELL
Comte Borrell, 305 - 932 271 800
HOSPITAL CLÍNIC
Villarroel, 170 - 932 275 400

ACPS (Associació Catalana per a la
Prevenició del Suïcidi) i DSAS (Després
del Suïcidi - Associació de
Supervivents)
Barcelona Cuida (c. Viladomat, 127)
900 925 555
Funciona 24 hores al dia, els 365 dies
de l'any

EQUIPAMENTS ESPORTIUS

Poliesportiu Joan Miró

FARMÀCIES

www.farmaciasdeguardia.com

Qui som

Eixample: Butlletí gratuït de l'Associació de Veïnes i Veïns de l'Esquerra de l'Eixample. **Coordinació i Direcció:** Consell de Redacció.

Maquetació: Carme Asensio • **Col·laboracions:** Diferents grups de treball de l'AVVEE (Festes, Ateneu, Dones, Gent Gran, Urbanisme, Comunicació, Salut, Diversitat funcional, Debat i participació...), Carmen Álvarez, Josep M. Torres i Rodríguez, Angelina Ramiro, Xavier Riu, Xesca Miró, Trini Capdevila, Sonia Brugués, Carla Plana, Mercè Frías, Alfons Sort, Unió Barcelonista Catalònia, Plataforma Unitària Contra les Violències de Gènere i Centre de normalització Lingüística • **Fotos:** Carme Asensio, Xavier Riu, Alfons Sort, Maria González • **Publicitat:** Miquel dels Sants Fort Bufill. Els anunciants es poden posar en contacte a través de l'e-mail: **revistaavvee@yahoo.es** o al telèfon **93 453 28 79**. S'han de fer arribar els anuncis tal i com es vol que surtin publicats • L'Associació no es fa responsable de les opinions dels col·laboradors del Butlletí • **Impressió:** MEDIAactive, S.L. Dipòsit legal: B-33086-96 • **Edita:** Associació de Veïnes i Veïns de l'Esquerra de l'Eixample (AVVEE). Calàbria 262. Telèfon: 93 453 28 79.

e-mail:

avvee2013@gmail.com

web de l'associació:

avvee.cat

Normes de publicació del "Butlletí"

El Butlletí de l'Esquerra de l'Eixample, des de 1976, és l'òrgan de comunicació dels membres de l'Associació de Veïnes i Veïns. Des de l'inici constitueix un important mitjà d'informació i difusió de les activitats que ens afecten. També és una plataforma per a les lluites veïnals que volen la millora de les condicions socials i urbanístiques del nostre barri. Per tant, l'objectiu principal del Butlletí és la defensa del moviment veïnal des dels principis de democràcia, participació i independència de cap partit polític o entitat administrativa.

Creiem que les normes aprovades contribuiran a millorar la qualitat del Butlletí i a continuar donant veu a veïns i veïnes, sempre des del respecte a l'ètica i els estatuts vigents.

Les normes de publicació, les podeu trobar a la pàgina web de l'Associació.

Escriu-nos!

La secció **Bústia** està oberta a tots els lectors i lectores del Butlletí. Podeu escriure'ns a:

Butlletí de l'Associació. Bústia

Calàbria, 262 - 08029 Barcelona

O bé per correu electrònic a: **revistaavvee@yahoo.es**

Editorial

Visca la Festa Major i Visca l'Esquerra de l'Eixample!

Torna la Festa Major del Barri i aquest any torna amb tota la seva força. Més de 100 actes i més de 30 entitats durant 9 dies, de l'1 al 9 d'octubre. Aquest any no hem hagut de deixar fora cap acte per culpa de la pandèmia. Serà, segur, la Festa Major millor i més participada. Alguns actes hi aniran més de 1000 persones, altres menys de 20, però segurament participaran més de 20.000 persones, encara que molts voldrem anar a tants actes com puguem!

El nostre barri, l'Esquerra de l'Eixample, té 102.000 habitants censats. Seria la 11è ciutat de Catalunya segons dades del Idescat. Poca broma! Després de Barcelona, Hospitalet, Terrassa, Badalona, Sabadell, Lleida, Tarragona, Mataró, Santa Coloma, Reus i empatats amb Girona.

També s'ha dit que l'Eixample és el districte amb menys teixit associatiu de la ciutat i que això és perquè dels 10 districtes de Barcelona, només 2, l'Eixample i Nou Barris, no eren un poble abans d'incorporar-se a la moderna Barcelona. És veritat, però amb 30 entitats organitzant la Festa Major, unes recents i exitoses Festes de la Primavera i de Sant Joan, nuclis joves a Germanetes, al Queix, a la Lina, aviat a La Model i a Sant Isidor, que són el futur de l'associacionisme al barri, sembla que recuperarem els pocs anys d'existència.

Aquesta Festa Major tornarem a ballar, a abraçar-nos, a xerrar, a cantar i a brindar. Temes no ens faltaran.

Aquest estiu començaran algunes obres molt importants pel barri. Els Eixos Verds faran una ciutat més a mida dels veïns, de les dones i dels nens, no només dels cotxes. La connexió de les línies del Llobregat i el Vallés dels Ferrocarrils de la Generalitat, amb noves estacions a Francesc Macià i Clínic, milloraran els serveis públics pels veïns del barri i faran que els desplaçaments no necessitin vehicle privat.

Aquestes obres seran una molèstia mentre durin, perquè la pandèmia les ha retardat i es concentraran en un temps que esperem que sigui curt i que aviat en gaudim dels beneficis.



La millor manera de trobar-nos és en persona, no hi ha dubte, però ajuda també tenir canals de comunicació que aprofitin les noves tecnologies. La Junta de la AVVEE, a la que els socis ens veu fer confiança a la darrera junta, volem reforçar la Web de l'Associació i la llista de difusió WhatsApp amb tots els socis.

La nova Web, avvee.cat, l'adreça no pot ser més fàcil, ja està funcionant. Informa del que es fa i conté cada vegada més informació del que s'ha fet i es farà. Us invitem a que la mireu i que ens feu arribar qualsevol suggerència del que creieu que hi falta.

La llista de difusió permet enviar als socis de l'associació informacions actualitzades, per exemple enviarem cada dia de la Festa Major el recordatori dels actes que es fan. Per poder rebre-ho, fa falta que tinguem el teu telèfon per registrar-t'hi, i que afegeixis als "Contactes" del teu mòbil AVVEE i el número 689478187. Si no ho fas no rebràs els missatges que t'enviem. Així funcionen les llistes de difusió de WhatsApp i això és perquè ningú rebi missatges no desitjats.

Tot i l'esforç per la comunicació digital, més ràpida i barata, seguirem amb il·lusió fent la revista i esperem que t'agradi i t'invitem a escriure-hi, però el que ens agrada de veritat és poder celebrar-ho a la Festa Major.

Visca la Festa Major de l'Esquerra de l'Eixample!

**+45 ANYS DE LLUITA
PELS EQUIPAMENTS DEL BARRI**

*Escoles, 0-3, CAP, residències de gent gran,
habitatge social, espais verds, institut.*



Esquerra de l'Eixample
Associació de Veïnes i Veïns



Calabria, 262
Tel: 93 453 28 79
avvee2013@gmail.com
<http://www.avvee.org>



Nova web de l'Associació i llista de difusió de whatsapp per rebre informació de l'AVVEE

Pàgina web

Esteu llegint aquest article en paper i parlem de la Festa Major, en que tindrem ocasió d'abraçar-nos i xerrar del bé i del mal. Però com ens falta temps pe explicar-nos el que fem i el que farem, estem millorant les eines de comunicació digital de l'Associació.

La nova versió de la Web de l'AVVEE és més potent i amigable. L'adreça és molt fàcil, no tens excusa per connectar-t'hi ara: **avvee.cat**

Hi trobaràs les Novetats de l'Associació i del barri, les activitats de cada vocalia, una galeria d'imatges i records del barri i molt més.



Benvinguda avvee.cat

Pots accedir-hi fàcilment des del ordinador, Tablet o tel·lèfon. Només has d'anar a l'adreça **avvee.cat**
T'hi esperem!

Llista de difusió de Whatsapp

També estem millorant la llista de difusió de Whatsapp de l'AVVEE amb els socis. Aquí necessitem que ens ajudis.

Whatsapp és una eina molt coneguda per tots. Podem crear Grups Whatsapp, en que cada persona que forma part del grup pot enviar missatges que arriben a tothom. Això no és pràctic per un grup com els socis de l'associació, perquè som 1.000 sòcies i socis.



Molta activitat e informació a la Vocalia d'urbanisme

Hi ha un altre eina, la **Llista de Difusió**, en que l'administrador, l'AVVEE, pot enviar un missatge a tots els membres de la llista. Si algú respon, només arriba a qui l'ha enviat, en aquest cas l'AVVEE. No és un whatsapp per a comunicar-se entre els socis, només per a rebre informació i notícies que l'associació cregui que són d'interès. Si un soci respon a un missatge, només el llegirà l'administrador. No seria funcional d'una altra manera, ja que som 1.000 socis.

Whatsapp protegeix la intimitat dels usuaris, fent que un missatge només s'envia a una persona si aquesta té al qui ho envia en la seva llista de contactes. Es com dir que no vols rebre missatges d'algú que no coneixes.



Benvinguda avvee.cat

De de l'AVVEE enviarem les informacions a tots els socis dels que en tinguem el tel·lèfon mòbil, i ho rebran aquells que tinguin el numero de la AVVEE als seus contactes.

Si vols rebre-ho, has de posar a la teva llista de contactes el següent número de tel·lèfon: **689 478 187** amb el nom d'AVVEE. Aquest número és propietat de la nostra entitat i ho gestiona un membre de la junta.

Enviarem les activitats de la Festa Major, les novetats de l'Associació i les informacions del barri i la ciutat que creiem que son interessants. Un nou espai per seguir en contacte.

Benvinguts al món digital! Encara que el món real és molt millor, aquestes eines faciliten la comunicació immediata i s'han d'aprofitar.



Benvinguts sòcies i socis a la nova web



Construïm barris lliures de masclisme!

Qui som i què fem?

A la **Plataforma unitària contra les violències de gènere** donem resposta, des del 2002, a la necessitat de visibilitzar les violències masclistes i exigir actuacions, a través de la mobilització ciutadana.

Formada per 130 entitats, i un gran equip de persones voluntàries i professionals de tota Catalunya, compartim i impulsem un moviment social amb la missió d'eradicar la violència vers les dones de la nostra societat.

Actualment desenvolupem projectes de prevenció, de sensibilització, d'incidència política i internacional, sempre encaminats a aconseguir una vida lliure de violències per les dones.

Construïm barris lliures de masclisme!

Impulsem aquesta estratègia comunitària per conscienciar i donar eines a la població i a les entitats de barri per tal que esdevinguin protagonistes davant la lluita contra les violències de gènere.

El projecte planteja el treball en xarxa, la formació i el desenvolupaments d'accions de sensibilització com eines transformadores per contribuir a la superació de les violències masclistes.

Impulsarem una campanya de sensibilització als mercats municipals de cara al 25 de novembre amb la implicació de la ciutadania i les entitats de barri a través del treball en xarxa.

Què proposem?

Treball en xarxa

Convidem a participar en aquesta acció a l'Institut Municipal de Mercats de Barcelona, a les entitats dels diferents barris (associacions veïnals, de comerciants, educatives, de lleure, culturals, etc.), i a les persones voluntàries i vinculades a aquests espais.

Des de la Plataforma, creiem en el treball en xarxa com la fórmula per unir esforços, nodrir-nos entre totes dels sabers, les experiències i les experteses de cadascuna en un objectiu comú: amplificar el treball per l'erradicació de les



violències masclistes de la nostra societat.

Formació

Proposem a les entitats una formació dirigida a les persones voluntàries, sobre sensibilització i prevenció de les violències masclistes, perquè esdevinguin Promotores d'Igualtat, i siguin les impulsores de les accions de sensibilització als mercats.

Accions de sensibilització als mercats

Els grups promotors d'igualtat de cada barri triaran un mercat de referència per dur a terme les accions de sensibilització que hagin ideat, de manera coordinada a tots els barris als voltants del 25 de novembre, sempre amb l'acompanyament i suport de la Plataforma.

Contacte

- Plataforma unitària contra les violències de gènere
- Persona referent del projecte: Thaïs Sanchez
- C/E: comunicacioplataforma@violenciadegenere.org
- Telèfon: 605645182

El projecte Construïm barris lliures de masclisme, està impulsat per la Plataforma unitària contra les violències de gènere, finançat per l'Ajuntament de Barcelona, i amb el suport de l'Institut Municipal de Mercats.

Plataforma Unitària Contra les Violències de Gènere

www.violencia.de.genere.org

ORGANITZACIONS FEMINISTES ES MANIFESTEN A MADRID PER L'ABOLICIÓ DE LA PROSTITUCIÓ

Unes 3.000 manifestants, segons dades la Delegació del Govern a Madrid, van marxar el 28 de maig a la capital espanyola per a demanar una llei específica per a l'abolició de la prostitució, en una protesta convocada per la Plataforma Estatal d'Organitzacions de Dones per l'Abolició de la Prostitució (PAP) que ha reunit, segons les organitzadores, a altres 186 organitzacions feministes.



Taula rodona
a càrrec de



CARME VALLS LLOBET
Metgessa, autora del llibre
"Mujeres invisibles para la medicina"



NERI DAURELLA
Psicòloga clínica i psicoanalista

**UNA MIRADA FEMINISTA
SOBRE LA SALUT DE LES DONES**

 Dimecres, 5 d'octubre de 2022
  19.00 h
  CC Golferichs, "el Xalet"

AFORAMENT LIMITAT
 INSCRIPCIONS:
vocaliadones@gmail.com






Han començat finalment les obres dels eixos verds i les noves places!

Després d'anys de debats i de preparació tècnica, i aprenent dels "pros i contres" de les experiències anteriors, com la de Sant Antoni, aquest passat juliol es van fer els treballs previs necessaris i una forta campanya d'informació ciutadana. I a l'agost van començar –per fi!– les obres dels nous eixos verds i les places que es generaran on es creuen aquests eixos. Es preveuen vuit mesos i mig d'obres.

En aquest article volem compartir la part més significativa de la informació que s'ha donat en algunes reunions obertes, com aquesta del dijous 30 de juny que veiem a les fotografies. Era a l'Institut-Escola Eixample, del carrer València 252 (una incorporació recent a la xarxa educativa pública del Districte).



Es va explicar que l'obra està prevista que duri fins el mes d'abril, i que a cada carrer es desenvoluparà en dues fases. Mentre s'aixequi l'asfalt i bona part de la vorera de mig carrer –durant quatre mesos–, l'altra meitat seguirà funcionant sense aturar ni el moviment ni l'activitat econòmica de ningú. Els carrers on s'actua no es tallaran en cap moment i els pàrquings seguiran oberts, però els vehicles ja hauran de complir les normes que regiran després en aquests eixos verds: velocitat de 10 km/h i no poder con-

tinuar enllaçant diversos trams (s'entra en el que es necessita arribar, i es surt al següent). Abans de començar les obres es va passar per tots els establiments afectats per recollir suggeriments i intentar minimitzar les afectacions. I fins i tot s'ha creat un xat de *Telegram* i un correu electrònic per fer-ne el seguiment i compartir les incidències que es produeixin.

A destacar que les obres s'han adjudicat a diferents empreses, dividides en 10 lots, perquè puguin treballar en paral·lel i que els hipotètics problemes d'una d'elles no afectin al conjunt de l'obra. A nivell general, per arribar a tothom, s'ha obert un apartat específic dins del web www.superilla.barcelona on poder consultar tot el projecte i assabentar-se de les novetats que vagin sortint.



Àmbit d'actuació: quatre eixos verds i quatre places

Com en tots els canvis importants, aquí també hi ha hagut força polèmica (el mateix Pla Cerdà va ser àmpliament criticat en el seu moment i avui és un referent mundial), però ara entrem en la fase pràctica de la realització i cal valorar-ho sense apriorismes ni partidismes. Hi ha ampli consens en que la famosa "trama Cerdà" ideada a meitat del segle XIX per sanejar la densa i contaminada Barcelona murallada, guanyant espai públic i zones verdes, ha acabat totalment desfigurada. En les sis últimes dècades, progressivament, els cotxes i les motos l'han segrestada, apropiant-se-la per circular i per aparcar, a més de generar una important contaminació que avui sabem del perill que representa per a la nostra salut.

Alguna cosa s'havia de fer i s'ha de reconèixer que ha creat moltes expectatives "l'atreviment" de planificar en 10 anys un canvi d'escala d'aquesta trama. La idea és guanyar, en una ciutat tant densa i plena de ciment, un terç dels carrers per a fer compatible el passeig i l'estada dels viants i el gaudi de zones verdes, amb l'activitat econòmica





El 16 d'agost van començar les obres

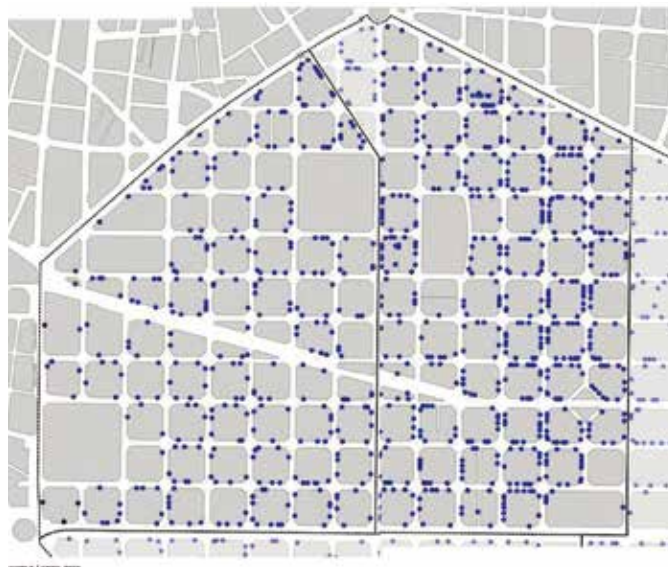
de proximitat. L'aposta és que l'Eixample deixi de ser una xarxa d'autopistes urbanes (recordem que quan es va dissenyar ni s'havia inventat el cotxe!), i es doni prioritat als modes sostenibles de mobilitat, a peu, en bicicleta i en transport públic. Recuperem així la idea original d'Ildefons Cerdà, que ja preveia grans espais d'estada i d'activitats comunitàries entre els blocs de cases, però que l'especulació urbanística els va anant omplint d'edificis. Amb el nou esquema, tothom tindrà a l'abast, a pocs metres de casa seva, algun d'aquests nous eixos verds i alguna d'aquestes places.



Un dels carrers on s'han iniciat les obres de la superilla

El repte d'aprovar un Pla d'Usos de tot l'Eixample

Molt relacionat amb aquesta transformació urbanística, tenim la preocupació pels canvis que s'estan produint en el nostre comerç de proximitat, el que necessitem per viure en aquests barris, que sempre havien tingut de tot. Ara veiem, però, com van desapareixent establiments de tota la vida, substituïts per franquícies i per un sector que es va estenent, el de bars, restaurants, propostes d'oci i botigues més adreçades a la gent que ve a visitar-nos que al veïnat. Si no es regula, ja sabem on ens porta això, ho hem vist a Enric Granados, on s'ha pervertit la millora que va representar l'ampliació de les seves



Activitat econòmica específica de "Bars i Restauració"

voreres. S'ha de revertir aquesta deriva d'un cas concret i, especialment, s'ha d'evitar que es repeteixi. Seria imperdonable.

Per això des de l'associació vam defensar l'aprovació una moratòria de les llicències d'activitats, perquè no es desencadenés un procés accelerat de substitució, aprofitant les expectatives de les obres actuals. I recolzem ara que s'acabi aprovant un Pla d'Usos que ho fregui a tot el Districte, perquè la dinàmica no afecta només els carrers remodelats (ho hem vist també a Aribau i altres, que es va estenent a carrers on no s'han fet millores). A tots ens agrada en algun moment prendre quelcom en un lloc agradable, però a l'Eixample tenim ja més de 3.000 "Bars i Restaurants"!

Valorem positivament que es posi un topall (marcant distàncies mínimes en línia recta i límits a la densitat d'establiments del mateix tipus en un determinat cercle) a l'adjudicació de llicències d'algunes activitats econòmiques, per evitar així la concentració de les que generen més problemes al veïnat. I que es faci a tot l'Eixample, no només als nous eixos verds, perquè és un problema general i ja tenim molts carrers del Districte on arribem tard. Alguns sectors ho critiquen perquè no accepten cap limitació "a la lliure empresa", però aquesta regulació ajudarà precisament a planificar i estimular la pròpia activitat econòmica (reequilibra més que frena), redistribuir millor els comerços de proximitat necessaris pel veïnat (evitant els "monocultius" que desplacen els lloguers i arrassen amb tot), i fer més habitables els nostres barris i compatibles els diferents interessos. Pensant en els interessos col·lectius, algú pot estar-hi en contra?

L'estigma de la salut mental

Les xifres són altes i representatives. Una de cada quatre persones podria patir un trastorn mental greu al llarg de la seva vida. Segons aquestes dades, l'OMS (Organització Mundial de la Salut) anuncia que prop de mil milions de persones al món viuen amb un trastorn de salut mental. Parlem en grans xifres de la salut mental, però la definim en concret com un estat de benestar general. És la manera en què es pensa, es regulen els sentiments i es comporta una persona. Quan aquestes capacitats s'alteren, arriba el trastorn. Però les persones que patim aquesta situació, a més d'haver de fer front a aquestes alteracions, a la pròpia malaltia i als seus símptomes, hem d'enfrontar-nos a la discriminació que patim en les nostres vides.

Estarem marcades amb un estigma per tota la vida? Actualment es reivindica la normalització dels nostres drets des de moviments relacionats amb la salut mental i contra l'estigma i també des dels mitjans de comunicació, que han jugat un paper molt influent a l'hora de fer arribar a tothom la informació necessària per combatre aquestes desigualtats. Però l'estigma també s'ha definit al llarg dels temps com la marca que es feia als esclaus per reconèixer-los fàcilment d'entre les altres persones. En l'actualitat, sense aquesta senyal física i amb altres marques, continua endavant encara la discriminació que patim les persones amb problemes



de salut mental, de forma quasi endèmica en la societat actual. I és que nou de cada deu persones amb problemes de salut mental ens sentim afectades per un estigma relacionat amb els nostres diagnòstics.

Els estigmes, comunament identificats com a discriminacions, inclouen la idea que les persones amb aquestes afeccions som violentes, agressives, podem actuar de forma estranya, som perilloses i hauríem d'estar aïllades o allunyades dels altres o no podem accomplir les mateixes activitats o tasques que la resta de persones. Caldria llegir l'article 14 de la Constitució de 1978 per adonar-nos de què també els drets fonamentals de les persones amb problemes de salut mental estan formalment definits, encara que quedi molt camí per fer-los efectius plenament: "Tots som iguals davant la llei sense que pugui prevaldre discriminació alguna per raó de naixement, raça, sexe,

religió, opinió o qualsevol altra condició o circumstància personal o social".

Malgrat això, moltes persones que tenen algun símptoma que podria comportar un problema de salut mental i que no se senten en aquesta igualtat de condicions que engloba la llei, encara consideren que els seus senyals són part d'allò què és normal a la vida, no les distingeixen de la realitat o rebutgen tractar-se per por a allò desconegut o per vergonya.

Per ficar-hi un remei imminent, cal actuar. Deixar de patir o alleugerir el pes del problema passa quasi de forma obligada per demanar ajuda. Davant la mínima sospita o dubte, professionals, psiquiatres i psicòlegs, però també l'entorn: família, amics i parella poden ajudar a identificar, cadascú amb les seves eines, els problemes d'aquest tipus per poder oferir l'atenció necessària en cada cas. Assistir a les persones per tractar-les i que puguin integrar-se plenament a la societat i acabar amb els estereotips.

Si a la nostra societat molts diuen: "No sou normals". Nosaltres diem: "No només no ens conformem a ser normals, també volem ser feliços".

Sonia Burgués
Vocalia de Salut



Alimentació i entrenament, tàndem inseparable

Des del CEM Joan Miró entenem la nutrició com a part de l'entrenament, per nosaltres és impensable veure-ho com dos conceptes independents tenint en compte que mengem cada dia i ens movem constantment.

Si et preguntéssim si menges acord a les teves necessitats i objectius, què diries?

Has de saber que tant la teva alimentació i hidratació com un descans òptim condicionaran el teu rendiment tant en el dia a dia com a nivell esportiu.

T'has plantejat algun cop quants medicaments t'estalviaries si mengessis i entrenessis correctament? O com t'agradaria estar d'aquí 5 anys?

Estudis demostren que una alimentació saludable i la realització d'exercici físic de forma continuada i regular poden prevenir malalties com la diabetis, sobrepès, afectacions cardíaques, malalties articulars i oferir millores a nivell cognitiu.

Cada cop ens estem convertint en una societat més envellida amb l'esperança de vida més elevada, per aquest motiu els professionals ens enfoquem cap a la prevenció i transmissió del missatge de l'adquisició d'hàbits que ens permetin viure amb més qualitat de vida.

Pensa que **"els teus fets a dia d'avui condicionaran el teu estat de salut en la pròxima dècada"**, per tant, si d'aquí 10 anys vols tenir salut, vols córrer darrera els teus néts/es, vols aixecar-te del sofà sense molèsties, vols portar la bossa de la compra sense dificultat, i desenvolupar tasques quotidianes sense esforç com pot ser caminar sense bastó... t'has de cuidar ara!

Ens trobem cada dia que la majoria de persones que acudeixen al dietista-nutricionista i als centres esportius en busca d'assessorament ho fan amb l'objectiu de millorar la seva composició corporal (reduir % de greix corporal i greix visceral i incrementar massa muscular) però sobre tot **recuperar la seva salut**. Per

aquest motiu és important que els professionals (entrenadors personals, tècnics d'activitats dirigides, fisioterapeutes i nutricionistes) treballem de la mà oferint servei holístic.

Alimentació, l'entrenament invisible i vital

La forma en la que t'has d'alimentar variarà en funció de la teva situació i els objectius que tinguis. Però has de tenir clar que l'escalfament comença a la cuina, escollint i preparant el teu menjar.

Planificar el teu menú setmanal tenint en compte els teus horaris laborals, preferències alimentaries i entrenaments et pot ajudar a mantenir-te motivat/da i portar un millor control ja que, el moment de la ingesta és clau per rendir correctament i per garantir una bona recuperació i regeneració de teixits i fibres musculars afectades durant la practica esportiva.

No oblidis que la teva ingesta al final del dia ha de cobrir els teus requeriments energètics i t'ha d'aportar tots els nutrients necessaris per mantenir o millorar la teva salut.

Sis passos per tenir el control

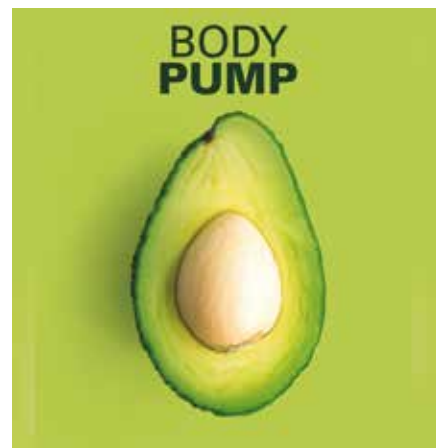
Si formes part de la població general que practica fitness uns 2-3 cops per setmana aquestes recomanacions et poden interessar, si pel contrari realitzes algun esport en particular que et genera una despesa energètica més elevada et recomanaria personalitzar

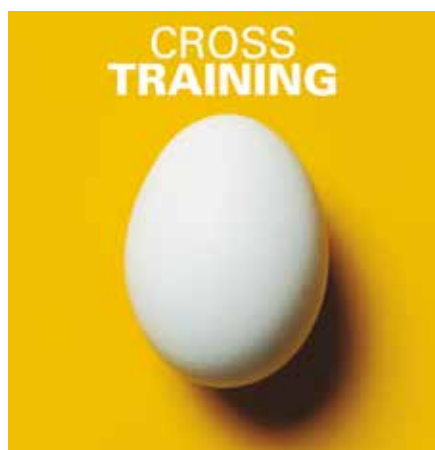
la teva alimentació de la mà d'un dietista- nutricionista.

Pas 1. ESTRUCTURA'T: En els àpats principals segueix l'estructura del plat saludable. Agafa el plat i fes una línia imaginària que el divideixi per la meitat. En aquesta part es tracta d'afegir aliments amb colors, verdures i hortalisses que t'aportaran vitamines, minerals i fibra alhora que t'hidrataran. L'altra meitat divideix-la en dos parts. En una posa-hi aliments rics en hidrats de carboni complexos: llegums, cereals integrals com l'arròs, quinoa, pasta o tubercles (patata o moniato) que t'aportaran energia. I a la part restant afegeix la proteïna (carn, peix, ous, llegums o proteïna vegetal: tofu, tempeh, quorn, seitan,...).

Cuina-ho sempre amb oli d'oliva, utilitzant tècniques de cocció suaus: vapor, forn, saltejat, wok, papillote, planxa, evitant fregits i arrebossats i l'adició de molta sal. Acompanya els àpats amb aigua com a beguda principal i una peça de fruita de postres si et ve de gust.

Pas 2. DIGUES NO A LES RESTRICIONS CALORÍQUES INNECESSÀRIES. Evita dietes molt restrictives o saltar-te àpats. Aportar al cos l'energia que necessita per que les cèl·lules del nostre cos funcionin correctament és clau. Perd la por a consumir hidrats de carboni de qualitat (cereals integrals, llegums i tubercles) i aporta greixos saludables en la teva alimentació diària (oli d'oliva, fruits





secs naturals, alvocat, llavors i peix blau).

Pas 3. HIDRATA'T. Una bona hidratació és fonamental per mantenir la salut, i si practiquem exercici encara te més rellevància. Beure aigua abans, durant (glopets petits cada 15-20 min) i després de l'activitat ajudarà a reduir el risc de lesions.

Pas 4. FES BONES ELECCIONS. Evita aliments ultra processats rics en greixos poc saludables i sucres. Llegeix les etiquetes dels aliments per saber realment que t'aporta aquell

producte. Redueix el consum d'alcohol i tabac. Les males eleccions poden afectar a la teva salut en general i digestiva ocasionant permeabilitat intestinal i desencadenant processos inflamatoris en el teu organisme.

Pas 5. DESCANSA. No oblidis instaurar horaris de son i respectar els períodes de descans per recuperar-te millor.

Pas 6. MOU-TE. Realitza activitat física de forma regular. Si et costa comença per l'activitat que més t'agradi i poc a poc deixa't assessorar pels

professionals que et guiaran cap al tipus d'entrenament que et pot anar millor i et permeti aconseguir els teus objectius.

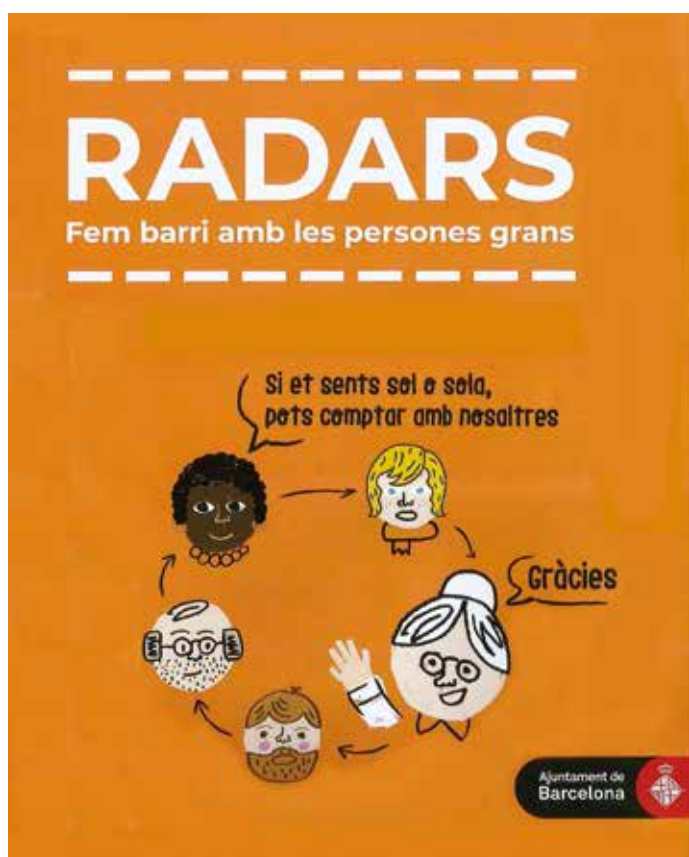
No dubtis en consultar-me el que necessites, al CEM Joan Miró t'estem esperant.

Per a qualsevol dubte o consulta envia'ns un e-mail a:

comunicacio@cejoanmiro.cat

Carla Plana

Nutricionista del CEM Joan Miró





Encara més sobre el català i el seu futur

La llengua serveix per comunicar-nos, però mai és això sol, perquè quan dues persones que parlen diferents idiomes es volen comunicar entre ells, ho fan. Utilitzen gestos, mímica, ganyotes i gesticulació o fan «teatre», el que sigui per poder entendre's. Si la llengua fos simplement per comunicar-nos, potser aquest article estaria escrit en esperanto, anglès o en la llengua políticament dominant en un món globalitzat.

Si sols fora per comunicar-nos, segur que centenars d'idiomes ja haurien desaparegut perquè la llengua «franca», la que parlaria la immensa majoria de la gent s'hagués imposat, la resta no faria cap falta. Aquest concepte és el que alguns utilitzen per imposar el seu criteri supremacista contra el català.

Una llengua és molt més que una eina de comunicació, és un signe (i molt potent!) d'identitat, una forma d'expressar com som, d'on venim i com veiem el món, és una eina d'integració i de cohesió social. Per això l'idioma català és un tresor que hem de preservar i en aquesta tasca les institucions que ens representen han de jugar un paper essencial i decisiu perquè elles tenen (suposadament) el poder i la capacitat de crear lleis i reglaments que han de fer complir.

Ja fan prou les institucions per protegir i promoure el català?

Segurament la llei 1/1998 del 7 de gener de Política lingüística és la més important que ha tingut Catalunya, després de la llarga nit de la dictadura franquista, per regular els drets dels catalanoparlants, ja que la Constitució espanyola s'encarrega de fer-ho amb el castellà.

Fixem-nos en un fragment del preàmbul: «*Forjada originàriament en el territori de Catalunya, compartida amb al-*

tres terres en les quals rep també denominacions populars i fins i tot legals diverses, la llengua catalana ha estat sempre la pròpia del país i, com a tal, s'ha vist afectada negativament per alguns esdeveniments de la història de Catalunya, que l'han portada a una situació precària. Aquesta situació és deguda a diversos factors, com són la persecució política que ha patit i la imposició legal del castellà durant més de dos segles i mig»

Doncs quan semblava que s'havia superat aquesta situació, i que la llei permetria «*adaptar a les necessitats d'avui la regulació dels mitjans de comunicació i les indústries culturals i establir una normativa lingüística destinada al món socioeconòmic, tot plegat amb l'objectiu d'avançar en la generalització del coneixement complet i de l'ús normal de la llengua catalana, la qual cosa ha de permetre donar un nou impuls a l'ús social de la llengua*» ens trobem que els tribunals espanyols segueixen volent imposar quotes de castellà a l'escola, i dia rera dia, comprovem com l'ús institucional i social del català va minvant; ara mateix a la TV3 s'emet un espot publicitari de la Generalitat on es reconeix la manca quasi absoluta d'ús del català als jutjats.

Sobretot a Barcelona, la que hauria de ser la gran metròpoli on la llengua ressona per tot arreu, veiem com es vulnereu els drets dels catalanoparlants en coses tan banals com la carta del menú dels restaurants, o les pissarres on s'anuncien els productes que ofereixen botigues, bars i restaurants dels nostres barris.

L'article 32, punt 3 de la llei diu: «*La senyalització i els cartells d'informació general de caràcter fix i els documents d'oferta de serveis per a les persones usuàries i consumidors dels establiments oberts al públic han d'ésser redactats, almenys, en català*», però sembla que ningú s'ho hagi llegit o que la disposició no els afecte, i el que és pitjor, cap autoritat ho controla i els ho fa complir.

És gratificant i, al mateix temps lamentable, que per aconseguir que un establiment incorpori (no pas que substitueixi) el català a la carta del menú, hagin de ser activistes els que ho exigeixen, com va passar el 14 de juny quan «*Una quarantena de voluntaris de Plataforma per la Llengua col·lapsen un local de la cadena Takumi per reclamar que la cadena garanteixi els drets lingüístics dels consumidors*», tal com ja havien fet abans amb «*Five guys*» i «*Surf House*».

La inconcebible i lamentable falta de control i d'acció de les administracions municipals i de la Generalitat per evitar aquestes vulneracions i de fer complir la llei i els reglaments d'usos lingüístics, clama al cel.

La resposta és NO, les institucions catalanes no fan prou (o no fan res) per garantir els drets dels catalanoparlants. Algú ens hauria d'explicar el perquè d'aquesta absència.



Restaurant amb la retolació en castellà



La societat civil en la defensa del català.

Fa pocs dies un article ens recordava qui fou el filòsof més destacat del segle XX, en Josep Ferrater Mora va definir els catalans amb 4 característiques: el seny, la mesura, la continuïtat i la ironia. La continuïtat i el seny potser són els que ens impulsen a crear i participar en l'associacionisme, en donar força a la societat civil creant estructures com la ja anomenada Plataforma per la Llengua, l'Associació d'Escriptors en Llengua Catalana, la Coordinadora d'Associacions per la Llengua, que en els seus objectius diuen: «*Volem una llengua viva, una nació lliure i un poble que se les faci ben seves.*»

Aquests objectius són els que fan que avui puguem conèixer la situació real de la nostra llengua i i ens involucrem en la lluita per la seva supervivència i foment. Altres sectors associatius menys potents també pretenen suplir la manca d'acció institucional i neixen sectors com «Mantinc», «Grup per la Llengua» i d'altres que pretenen millorar el reconeixement i l'ús social del català en la societat multicultural que ens toca viure.

Per això recomanem que tothom que estigui interessat per lluitar per la defensa i dignitat de la nostra parla, es posi en contacte amb algunes d'aquestes associacions i plataformes.



Només involucrant-nos i participant salvarem la nostra llengua. Tu també pots fer-ho.

Debat i Participació

Josep M. Torres Rodríguez

<https://www.plataforma-llengua.cat/>

<http://www.cal.cat>

**SI ESTÀ INTERESSAT A PUBLICAR UN ANUNCI EN LA NOSTRA REVISTA,
CONTACTI AMB NOSALTRES A TRAVÉS DE:**

e-mail: revistaavvee@yahoo.es o al telèfon: 934 532 879



OKUPEM EL Saló de Cent 50è aniversari de la FAVB

Avui hem ocupat el saló Consell de Cent de l'Ajuntament de Barcelona. Sí, literalment ha estat una ocupació en tota regla. L'Ajuntament ha estat nostre. Bé, de la ciutadania.

Que "sols la gent salva la gent" va ser palès en l'acte de la celebració dels 50 anys de la FAVB. Les associacions de veïns i veïnes de Barcelona en aquests 50 anys han transformat la ciutat, les seves lluites han estat autèntics miracles per la ciutat, una munió d'equipaments, espais verds, centres cívics biblioteques, espais esportius i un llarg etcètera...

Va ser un acte en el que les cadires van fer fora els bancs disposant la gent com en una assemblea en la que les pancartes es comptaven per desenes.

"Ocupem el Saló de Cent" va ser el nom de l'acte en el que els representants veïnals [amb abundants cabells blancs la majoria, però amb molta experiència en la lluita veïnal des de quan encara era il·legal] deixaven ben clar que la lluita segueix.

Al principi de l'acte, l'alcaldeessa Ada Colau, va remarcar que parcs com el de la Pegaso, al Clot, equipaments com les Cotxeres de Sants, la Farinera del Clot, el Pati Llimona, Can Fargues



o, recentment, la biblioteca Garcia Marquez són èxits dels barris. Va concloure la seva intervenció remarcant que "És impossible passejar per Barcelona sense la petjada de les lluites veïnals".

Els slogans de les pancartes li van recordar la feina que encara resta per fer: "Volem els equipaments de La Model, ja", "I el pla del barri, per a quan?", "El solar dels jutjats ha de ser pel barri", "Participació real", i un llarg etc...

"Ens hauríem sentit més còmodes en un dels equipaments que hem guanyat, però aquest és l'espai simbòlic del poder de la ciutat, anem a totes", va avisar Susana Pascual, activista veïnal i conductora de barri: "Sabem que sense el moviment veïnal Barcelona seria una ciutat pitjor, molt més injusta, sense participació social i sense vida als barris".

La lluita continua...

Xesca Miró

Vocalia d'Imatge i comunicació

Barcelona, 16-07-2022

50è Aniversari de la FAVB

El passat 4 de juliol es va celebrar els cinquanta anys del naixement de la Federació d'Associacions de Veïns de Barcelona.

El dia 7 de juliol vam ocupar el Saló de Cent, va ser una celebració plena de records i íntimes i col·lectives emocions.

L'hora de convocatòria era a les 19 h, però les companyes de l'Associació i el nostre president ja hi érem una hora abans. Volíem ser els primers. La FAVB va avisar "en aquest acte no es guarda lloc, el que primer arribi primer seirà".

Permeteu-me començar amb una anècdota. En arribar a la Plaça Sant Jaume, queia un sol de justícia, i vam intentar esperar un petit grup que es fes l'hora d'entrar al Saló de Cent dins del pati de l'Ajuntament, aquell pati que com a ciutadanes de Barcelona ens pertany a totes i tots, doncs

va ser que no, al cap d'un moment van venir dos agents de la G.U. i ens van convidar a sortir fora la placa, no sense abans dir-me "Bé com que vostè ha estat regidora es pot quedar, però, els seus companys s'han d'esperar fora" li vaig contestar que abans que regidora soc republicana i, per tant, també mesperava fora. No sé si l'agent devia entendre el que li vaig dir. En tot cas, jo vaig pensar, quantes coses han de canviar!!!

Un cop a la plaça ja va començar arribar gent i amb la gent les emocions, em vaig anar retrobant amb antics companys de lluita aquells joves revolucionaris que un dia vam decidir canviar la nostra ciutat i ara érem vells perquè havien passat ni més ni menys que cinquanta anys, però vells amb ganes de continuar treballant pels seus barris i per una Barcelona més justa i més solidària.



Aquests vells (com m'agrada la paraula vells) militants del moviment veïnal ens abraçàvem, en alguns casos, amb algunes llàgrimes d'emoció. Amb alguns d'ells anys sense veure'ns, altres ens veiem molt sovint. Especial emoció el retrobament amb el company Carles Prieto, un dels primers presidents de la FAVB i amic personal. Cada retrobament, un record; cada abraçada un "com estàs?; quants anys han passat, un te'n recordes d'aquell dia..." I així es va anar omplint de companyes i companys que continuàvem torrant-nos al sol, però amb l'emoció posada que ja no ens vam treure de sobre fins que l'acte es va acabar.

Quan faltava poc per les 19 h vam anar ocupant el Saló de Cent. Fins que va començar l'acte de celebració del 50 any de la FAVB.

Va ser un acte de celebració i reivindicatiu del paper que ha jugat a la nostra ciutat el moviment veïnal de reivindicar aquesta Barcelona entre totes i tots des dels anys seixanta. Hem ajudat que sigui molt millor del que hauria estat si el nostre moviment no hagués existit.

La primera intervenció, a part de la presentadora, va ser l'alcaldeessa. Ella, va ser molt explícita i va agrair com a alcalde i com a activista, al moviment veïnal les grans lluites portades a terme, i el resultat obtingut als diferents barris. Va anar desglossant un llarg llistat d'equipaments de tota la ciutat aconseguits gràcies a la feina incansable de les associacions de veïns. També, i com no podia ser d'altra manera va mencionar el Parc de l'Escorxador i la casa Golferichs a l'Esquerra de l'Eixample.

Seguidament, va intervenir la presidenta de la FAVB. La seva intervenció, es va centrar en la història de l'entitat, i va ser especialment emocionant el seu record i agraïment aquells companys que ja no hi són. Va nomenar de manera especial a la nostra companya, amiga i una de les fundadores de la nostra associació l'Anna Alabart i va dir que la ciutat i la FAVB sempre estarà en deute amb ella per la seva feina de tants anys i les seves sàvies aportacions per fer-nos entendre la ciutat.



Cert, sense l'Anna Alabart el moviment veïnal no ho hauríem tingut tan fàcil, ella, ens va obrir el camí des del punt de vista intel·lectual com a sociòloga i gran coneixedora de la ciutat i els seus barris.

Crec que en aquells moments tots els que érem al Saló de Cent vam recordar a les nostres companyes i companys que eren amb nosaltres, que si van deixar la pell



treballant pel barri i que un dia i en molts casos prematurament ens van deixar. Jo vaig recordar a tots els nostres: la Rosa Vidal, peça clau i imprescindible a l'associació; la Carme Martí, impecable la seva feina com secretària al llarg de tants anys; la Glòria Tomàs, que tant va treballar des de la FAVB amb la campanya "El poble ho ha decidit tercer cinturó gratuït"; l'Olga Catalan, que fins que va marxar a Menorca va treballar en diferents vocalies; els presidents Jordi Lliguerre i Jaume Petit, en Jordi Ribó, treballador incansable en la campanya del rebut de l'aigua, l'entranyable Miquel Caminal i la seva companya d'activisme i també de vida, l'Anna Alabart, en Toni Tañer... No voldria deixar-me'n cap, però, potser hi falta algun nom en aquest cas, segur que ell o ella em sabrà disculpar. I també vaig recordar a totes les companyes i companys que van dedicar anys de les seves vides a millorar el nostre barri i la vida dels seus veïns i veïnes i que en aquests moments no hi són, però que segur tots continuen treballant en diferents activitats col·lectives.

Sense aquests companys i els que encara hi som, perquè creiem fermament que encara queda molta feina per fer, el nostre barri no seria el que és això segur!

Després es va llegir el decàleg de la federació, llegit per representants de diferents associacions de veïns, i seguidament tots els participants vam anar deixant els cartells amb les diferents reivindicacions pendents de cada barri al seint dels regidors, per acabar fent la entranyable foto de família. Així vam finalitzar aquest acte ple de simbolisme en que els veïns i les veïnes vam ocupar el Saló de Gent.

Ara que ja vaig acabant veig que he parlat poc de la FAVB i de la seva important trajectòria d'aquests cinquanta anys, per això us recomano la lectura obligada de la revista CARRER 160, que parla de la història d'aquests anys molt millor que podia haver-ho fet una servidora. Tot i això, no vull acabar sense fer constar el meu agraïment personal i de l'associació a totes les persones que al llarg d'aquests cinquanta anys i des de tots els barris si han deixat la pell moltíssimes gràcies a tots i que puguem celebrar el centenari (encara que alguns ho tindrem difícil).

Visca la FAVB i visca el moviment veïnal!!

Trini Capdevila
Vocalia d'Imatge i comunicació



Des del rusc

El dia 2 de juny d'enguany es va celebrar Audiència pública al districte de l'Esquerre Eixample. Com a Associació de veïnes i veïns de l'Esquerre de l'Eixample vam participar fent tres intervencions, una d'elles relacionada amb els eixos verds i dues sobre els conflictes que ocasionen la gran quantitat de gossos que hi ha a la ciutat de Barcelona i al nostre barri, en concret, que creen problemes de salut pública pels sorolls i la brutícia. El president de l'Associació va parlar en general del tema gossos sol·licitant que l'Ajuntament prengui decisions al respecte com posar un impost per la tinença de gossos i els inverteixi en la recuperació i neteja del mobiliari públic malmès per les defecacions i pixums dels gossos. A continuació va presentar-me com a membre de l'Associació i veu del veïnat que pateix la contaminació acústica i mediambiental per l'afluència de gossos als Jardins Montserrat. Hi vaig intervenir preguntant als regidors presents a l'Audiència pública:

¿Què pensa fer l'ajuntament després del fracàs de les actuacions arran de la queixa del veïnat dels Jardins Montserrat per la seva nefasta remodelació i la instal·lació d'una zona d'esbarjo de gossos de 400 m2 en l'espai que ocupava el jardí d'infants?

¿S'ha desentès de la problemàtica que denunciàvem el veïnat a la instància, acompanyada de 207 signatures i l'escrit de les treballadores del quiosc, presentada a l'Ajuntament el 22 de novembre de 2019?

En la instància exposàvem: 1) Que la instal·lació de la zona d'esbarjo de gossos és un problema de salut pública ja que provoca estrès i malestar pels lladrucs que dia i nit se senten i



per les males olors i brutícia d'excrements i orins que deixen en tot el parc, que ha vist augmentada l'afluència massiva de gossos arran de la seva apertura. 2) Que sol·licitem una reunió amb l'Ajuntament per fer-li arribar les queixes a l'espera que donin solució abans que ens afecti a la salut. 3) Que tanqui la zona d'esbarjo de gossos, feta sense la consulta a les comunitats veïnals més afectades i que a l'espai es construeixi una àrea per a gaudi de la gent gran amb aparells gimnàstics i s'ampliï la zona de jocs per a infants que ha quedat molt reduïda amb la remodelació.

De bell nou, el 18 de febrer de 2021 es presentà de una altre instància on es reiterava l'anterior i s'afegien tres sol·licituds més: 1) El veïnat vol saber quins usos dels Jardins Montserrat figuren a l'història del Pla General Metropolità. 2) Que vol conèixer els informes d'impacte mediambiental fets, previs a les obres de remodelació, preceptius per normativa. Van fer-los? 3) Rebre per escrit l'informe de les conclusions de la diagnosi que va fer l'Ajuntament arran de la denuncia.

Tot engegant una altre via de denúncia, presentàrem, via telemàtica, una queixa al Síndic de Greuges de Barcelona, i el 17 de gener d'enguany, rebérem de la Sindicatura l'avis de recepció on indica que passen la queixa amb la documentació adjunta als seus advocats. Hores d'ara no n'hem rebut resposta ni solució.

I la situació continua igual de caòtica amb el greuge afegit que al voltant del 17 de maig prop passat vam veure amb sorpresa com col·locaven dos bancs dins la zona d'esbarjo de gossos per a comoditat de les persones

tenidores de gossos, la qual cosa confirma que aquesta regidoria fa cas omís de les nostres reiterades queixes. Uns dies abans que es col·loquessin els bancs havíem contactat amb en Bernat, treballador en la mediació del conflicte insistint en la necessitat que es prenguessin mesures ja que continuàvem amb la mateixa situació de malestar pels lladrucs i brutícia i que a la resta del parc, incloses les zones enjardinades, els gossos les continuen fent servir per cagar, pixar, córrer i jugar!! En Bernat va dir que feia arribar la queixa a la seva coordinadora del districte.

¿Quina diferència amb el Turó parc que té vigilància constant i les zones enjardinades estan ben cuidades!!



És que som ciutadans i ciutadanes de segona categoria; no se'ns escolta i sens deixa de banda com si no fòssim persones que podem veure agreujada la nostra salut per l'estrès a què estem sotmeses constantment.

Sabem de problemàtiques semblants en altres espais on s'han instal·lat a prop dels habitatges, zones d'esbarjo de gossos, cosa que ens porta a la conclusió que l'Ajuntament prioritza el benestar animal per sobre de la salut i el benestar de les persones!!

I tornem a preguntar: què pensa fer l'Ajuntament?? Els veïns i veïnes ens sentim abandonades per la Regidoria del districte.

Carme Álvarez





PROGRAMA DE FESTA MAJOR DE L'ESQUERRA DE L'EIXAMPLE

Del 30 de setembre al 9 d'octubre de 2022

TOTS ELS DIES DE FESTA MAJOR

3A RUTA GASTRONÒMICA "DE PLAT I TAPA"

DIFERENTS BARS I RESTAURANTS
ASSOCIATS A L'EIX COMERCIAL

Cada dia de 11:00 a 22:00 hores, tot un espectacle de sabor i color. Més informació a: www.noueixample.cat
Passa una estona divertida amb els amics tastant les tapes i els plats que ens han preparat els professionals de la Ruta "De Plat i Tapa". Descobreix, tasta, valora i gaudeix els plats i les tapes més originals: cuina mediterrània, cuina de mercat, cuina d'autor, cuina internacional, i més. Fes-la Ruta "De Plat i Tapa" del divendres 30 de setembre al 9 d'octubre i gaudeix de la gastronomia de l'Esquerra de l'Eixample.

Organitza: Nou Eixample Eix Comercial

SORTEIG DE VALS DE COMPRA

DIFERENTS ESTABLIMENTS ASSO-
CIATS A L'EIX COMERCIAL

Per les compres realitzades als establiments comercials del barri del 30 de setembre al 9 d'octubre participa en el Sorteig de vals de compra. Fes una compra, omple la butlleta i participa! Més informació a: www.noueixample.cat

Organitza: Nou Eixample Eix Comercial

CONCURS DE FOTOGRAFIA

Premi: 100€ a la foto guanyadora

Bases: www.encaraenaccio.cat

Vine a la Festa Major i participa en el concurs de fotografia. Només has de pujar la foto al teu perfil de Twitter o Instagram amb el hashtag #FMesqEixample. Si vols pots etiquetar-nos @encaraenaccio que així ho veiem!

Organitza: Associació Encara en Acció, moviment afectiu, sexual i de gènere i Associació de comerciants Diverços

DIVENDRES, 30 SETEMBRE

18.00 h PREGÓ FESTA MAJOR I CONCERT DE SOCARREL

Jardins Rosa Deulofeu
(Calàbria 262, interior d'illa)

Aquest any la nostre estimada **Brigitta Lamoure** serà la flamant Pregonera del nostre barri per la seva Festa Major: així que l'elegància, ironia i humor seran servits. Us ho perdreu?



Participarà també la Colla Gegantera de l'Esquerra de l'Eixample amb el seu "Ninot" i el seu grup de grallers així com la Colla Castellera dels Esquerats, després gaudirem d'un vespre de folk amb Soca-rel, grup de música de referència del món de la música tradicional i de l'entitat Ballets de Catalunya.

Organitza: AWEE i Ballets de Catalunya

08.15 h BICIBÚS DE FESTA MAJOR

Plaça Conxa Pérez i Plaça Letamendi-
Entença 155

(Recoregut)

Un BiciBús és un grup d'infants que es mouen amb bicicleta cap a l'escola per millorar l'autonomia, afavorir la mobilitat responsable i promoure la salut.

Itinerari: Des de la plaça Conxa Pérez dels carrers Borrell amb Tamarit i des de la Plaça del Doctor Letamendi fins a la Model. Passarem per les Escoles Joan Miró, Auró, Llorers, IPSI, Diputació, Entença i Xirinacs reivindicant un entorn i un camí escolar segur i pacificat

Organitza: AFA's dels diferents centres implicats conjuntament amb el Camí Amic

15:00 a 21:00 h PORTES OBERTES DEL SÚPER COOPERATIU

Supermercat Foodcoop
(Passatge Aragó 9)

Viu l'experiència de ser sòcia! JORNADA DE PORTES OBERTES Coneix el súper i fes-hi una compra

Organitza: FoodCoop BCN

18:00 h CONNECTA AMB LA FAMÍLIA

Casa Golferichs
(Gran Via de les Corts Catalanes 491)

Joc interactiu per a famílies amb infants entre 9-12 anys, sobre l'ús que en fem de les pantalles: xarxes socials, videojocs, etc. Amb inscripció prèvia al mail hola@cafeisocialmedia.cat. Aforament limitat.

Organitza: CIP AIS





20:00 h FESTA MAJOR DELS AMICS DEL PASSATGE LLUIS PELLICER

Passatge Lluís Pellicer
(Carrer ubicat a l'illa entre els Carrers
Londres, Diagonal, Muntaner i
Casanovas)

Torna la Festa Major i aquest any conjuntament amb la Festa Major del Passatge Pellicer. Realitzarem tast dels restaurants del passatge que conclourà amb disco-mòbil a partir de les 22:30 hores

Organitza: Amics del Passatge Pellicer

DISSABTE, 1 OCTUBRE

10:00 h TRES TORNEIGOS DE FUTBOL DE BOTONS I 1 DE FUTBOL XAPES XAPES

Pistes Poliesportives Parc Joan Miró
(Carrer Aragó al costat dels Bombers)

Durant tot el dia Torneig de Futbol Xapes, 1er. Torneig Open LFC Catalunya, la 9a. LLIGA DE CAMPIONS i la 9a. COPA FEDERACIÓ DE FUTBOL DE BOTONS, el torneig anual més important de Futbol de Botons on es trobaran els campions de totes les lligues que es disputen a Catalunya, i com a convidats els campions i millors de la Lliga de València, Andalusia, Murcia, Oriola i Astúries. I en aquesta edició, hi ha convidats jugadors de Portugal, Rússia, Croàcia, Polònia, Geòrgia, Hongria i Brasil.

A la tarda a les 16h la 9a. LLIGA DE CAMPIONS INFANTIL i Taller d'iniciació al Futbol de Botons (a partir de 8 anys).

Organitza: Barcelona Fútbol Botons Associació (BFBA) i ACFB.

10:00 h 2A CURSA INFANTIL ADAPTADA DE L'ESQUERRA DE L'EIXAMPLE

Davant de l'Edifici Estel
(Avinguda de Roma entre Calàbria
i Viladomat)

Se celebrarà la 2a Cursa infantil adaptada per a tots els infants amb algun tipus de diversitat funcional. Una cur-

sa no competitiva per posar en relleu la importància de fomentar l'esport incliusiu i suprimir les barreres arquitectòniques. També es realitzaran diferents tallers, jocs i espectacles per a tota la família.

Organitza: AVVEE

10:00 A 14:00 h PORTES OBERTES DEL SÚPER COOPERATIU

SUPERMERCAT FOODCOOP
(Passatge Aragó 9)

Viu l'experiència de ser sòcia! JORNADA DE PORTES OBERTES Coneix el súper i fes-hi una compra

Organitza: FoodCoop BCN

10.00 h MERCAT DE PAGÈS

Entorn Germanetes
(carrer Viladomat entre Consell de cent i
Duptació)

10.00 h a 14.00 h VI Fira d'art del
Barri i II MiraFoto Fest

Organitza: Reivindicacions Culturals

Mostra d'art i de fotografia. Aquest any la ja coneguda Fira d'Art del Barri suma la presència del MiraFoto Fest. Un festival de fotografia que nascut a Figueres vol celebrar la seva segona edició amb els veïns i veïnes de l'Esqueria de l'Eixample.

11.30 h Espectacle de titelles.

Organitza Omnium Cultural de l'Eixample

11.00-13.00 h Taller de planter
"Diem adéu a l'estiu"

Organitza Jardins d'Emma

12.00 h Xerrada/taula rodona sobre
Sensellarisme

Organitza: EEAcull

13:30 h Actuació musical a càrrec
Aurosmith

Organitza: Mercat de pagès

14.30 h Dinar de Festa Major

Organitza: Mercat de pagès

10.30-13.30 h VISITA GUIADA A
L'ANTIGA SEU DE
L'EDITORIAL GUSTAU GILI

Editorial Gustavo Gili
(Carrer Roselló 87)

Es realitzaran 3 visites guiades amb grups de 25 persones, a l'antiga seu de l'editorial Gustau Gili. Es realitzaran

3 sessions a les 10:30, 11:30 i 12:30h. Cal reserva prèvia al mail avvee2013@gmail.com

Organitza: AVVEE amb col·laboració amb el Districte de l'Eixample

10:30 h JORNADA CANVIS URBANÍSTICS AL BARRI

Espai La Model
(Carrer Entença 155)

Des de la Vocalia d'Urbanisme de l'AVVEE farem un breu resum de les transformacions urbanístiques que s'impulsen al barri, per situar el marc, i donarem la paraula als equips d'arquitectes que han dissenyat els nous Eixos Verds (10.30 h) i la recuperació del recinte de La Model (12.00 h). Al mig hi haurà un petit refrigeri.

Organitza: AVVEE

10.30 h VISITA GUIADA AL XALET

Casa Golferichs
(Gran Via de les Corts Catalanes 491)

L'any 1901, l'enginyer de camins i comerciant Macari Golferichs va encarregar la construcció d'un xalet a l'arquitecte Joan Rubió i Bellver, que seguint el seu criteri personal, va construir una casa modernista, amb aparença de casa d'alta muntanya, i que fou coneguda popularment per la gent del barri com el Xalet. Serà l'ocasió per explicar els diferents usos que va tenir la casa i la lluita veïnal per salvar-la de l'enderroc.

Cal reserva prèvia a partir del 27/09 a les 10 h a www.golferichs.org o trucant al 93 323 77 90.

Organitza: Centre Cívic Casa Golferichs

11.00 h CONTA CONTES AFRICANS INFANTILS I PINTACARES

Mercat del Ninot
(Carrer Mallorca 133)

Convidem a totes i tots els petits del barri a passar un divertit matí, amb el compte contes africà que els encanten! A més podran pintar-se la cara del que més els agradi i donar suport a l'orfenat "Kiridiya" ubicat a Guinea, Conakry, Àfrica. Els esperem famílies!

Organitza: Associació Cultural Rastafari BCN i Mercat del Ninot





11.30 h X PREMI LITERARI DE NARRATIVA BREU

Seu Obrador Històries
(Carrer Calàbria 199 local 2)

Fins el 15 de setembre presenta els teus originals amb el tema central de l'Esquerra de l'Eixample! No t'oblidis de consultar les bases a l'apartat del Fil d'Estendre de www.obradordhistories.cat

Organitza: Obrador d'històries

12.00 h DESFILADA DE MODA DE TARDOR

Jardins Montserrat
(Carrer Rocafort entre Rosselló i Còrsega)

Desfilada de Moda de Tardor. Moda home a càrrec de Trade Moda Bcn. Moda nens i nenes a càrrec de Petit Pijama. Vine a gaudir d'un espectacle de moda molt especial al teu barri.

Organitza: Nou Eixample Eix Comercial

12.00 h ORQUESTRA REUSÒNICA TRIO

Casa Golferichs
(Gran Via de les Corts Catalanes 491)

Tres músics que bufen una cadira o una roda de bicicleta, que toquen una taula de surf amb cordes, que fan percussió amb una maleta o unes bales de vidre, etc. El world-jazz i la música tradicional s'uneixen en un concepte únic i fascinant. Un projecte inigualable i diferent que pretén sensibilitzar el públic a través de la música i de la reutilització creativa d'objectes i materials de rebuig. Música, ecologia i creativitat: nous sons per a un món nou.

Organitza: Centre Cívic Casa Golferichs

12.00 A 15.00 h VERMUT POPULAR I COOPERATIU

Supermercat Foodcoop
(Passatge Aragó 9)

Vine a gaudir de "caràcter", el millor vermut de ponent de la cooperativa "les tres cadires"... en família! Tallers de jocs cooperatius per a la canalla

Organitza: FoodCoop BCN

13.30 h FESTA MAJOR PASSATGE PELLICER

Passatge Lluís Pellicer
(Carrer ubicat a l'illa entre els Carrers Londres, Diagonal, Muntaner i Casanovas)

13.30 h Tast restaurants

16.00 h Festa infantil amb tallers i activitats

20.30 h Tast de restaurants

22.30 h Concert (Passatge Pellicer)

Organitza: Amics del Passatge Pellicer

13.00 h INAUGURACIÓ DE L'EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA "EL BARRI EN IMATGES, FEM MEMÒRIA"

Espai Entitats Anna Alabart
Carrer Calàbria 226

Vine a visitar l'exposició de fotografies antigues del barri i mira la història que tenim. Vine a descobrir la vida quotidiana de les nostres veïnes i veïns de principis i mitjans de segle XX.

Organitza: AVVEE

14.00 h PAELLA POPULAR DE L'ASSOCIACIÓ DE VEÏNS I VEÏNES

Jardins Rosa Deulofeu
(Calàbria 262, interior d'illa)

Paella Popular, preu a determinar, venda de tiquets el local de l'associació.

Organitza: AVVEE

11.00-02.00 h FESTA I FIRA DE COMERCIANTS

Carrer Diputació entre Aribau i Casanovas

11.00-19.00 h Fira d'entitats LGTBI i de comerciants diversos del barri

Diputació entre c. Muntaner i Casanova

Vols conèixer la diversitat de comerços que tens al barri?, doncs no et pots perdre aquesta fira on podrà trobar des de decoració amb fusta o roba esportiva a perfumeries, escoles o llibreries.

També podràs trobar diverses entitats LGTBI on podràs trobar un ventall molt ampli de serveis per a tothom.

Tindrem activitats infantils i animacions teatrals i de circ tot el dia.

16.00-02.00 h Festa de la Diversitat: Diputació, entre Aribau i Muntaner

Durant la tarda tindrem exhibicions de diferents comerços del barri i a la nit una gran festa popular per la diversitat del barri.

Organitza: Associació Encara en Acció, moviment afectiu, sexual i de gènere i Associació de comerciants Diverços

17.00 h CONCERT DE AL SÁNCHEZ, TRIBUT A ELVIS PRESLEY

Jardins de Rosa Deulofeu
(Calàbria 262, interior d'illa)

Concert de versions del mític cantant **Elvis Presley** a càrrec del grup **Al Sánchez & The Seedway**. El concert és gratuït i es farà després de l'arròs popular al interior d'illa.

Organitza: AVVEE



20.00-02.00 h BINGO MUSICAL I NIT DE CONCERTS I PDS

Edifici Estel
(Av. Roma entre Calàbria i Viladomat)

Nit jove amb concerts i PDs. Barra a preus populars. Els concerts seran gratuïts.

Organitza: CP Lina Òdena i Arran EE

DIUMENGE, 2 D'OCTUBRE

10.00 h ACTIVITATS INFANTILS D'ANIMACIÓ I BICICLETADA

Jardins de Rosa Deulofeu
(Calàbria 262, interior d'illa)

A les 10 hores hi haurà un taller d'estampació de samarretes de temàtica de bicis a càrrec de l'Aula Ambiental de la Sagrada Família, a les 11 hores hi haurà espectacle





d'animació infantil participatiu amb el grup **TrencaMandres** organitzat per Territorial E.E. Assemblea Nacional Catalana i finalment, a les 12 hores sortirà la tradicional **Bicicletada**. Consulta el recorregut i programació de l'acte a www.camiamic.cat.

Organitza: Aula Ambiental Sagrada Família, Territorial E.E. Assemblea Nacional Catalana i Camí Amic

14:00 h FESTA MAJOR PASSATGE PELLICER

Passatge Lluís Pellicer
(Carrer ubicat a l'illa entre els Carrers Londres, Diagonal, Muntaner i Casanovas)

14.00 h Paella Popular

15.00 h Bingo

Organitza: Amics del Passatge Pellicer

18.00 h ACTUACIÓ BALLETS DE CATALUNYA I SOCA-REL

Jardins Rosa Deulofeu
(Calàbria 262, interior d'illa)

Actuacions de les seccions de Ballets de Catalunya, infantil, juvenil i cos de dansa. Amb ball obert al final de l'actuació.

Organitza: Ballets de Catalunya

18.00 h VISITA GUIADA AL XALET

Casa Golferichs
(Gran Via de les Corts Catalanes 491)

L'any 1901, l'enginyer de camins i comerciant Macari Golferichs va encarregar la construcció d'un xalet a l'arquitecte Joan Rubió i Bellver, que seguint el seu criteri personal, va construir una casa modernista, amb aparença de casa d'alta muntanya, i que fou coneguda popularment per la gent del barri com el Xalet. Serà l'ocasió per explicar els diferents usos que va tenir la casa i la lluita veïnal per salvar-la de l'enderroc.

Cal reserva prèvia a partir del 27/09 a les 10 h a www.golferichs.org o trucant al 93 323 77 90.

Organitza: Centre Cívic Casa Golferichs

18.00 h TORNEIG DE CATAN

Jardins Montserrat (Carrer Rocafort 236)
Per aquestes Festes Majors el Casal popular Lina Òdena i el Casal de joves

Queix hem organitzat un torneig de Catan! El funcionament serà de dues rondes classificatòries i una final amb les guanyadores. Qui guanyi tindrà un premi que anunciarem! I per inscriure's? En aquest enllaç ompliu el formulari i ja estareu inscrits! <https://forms.gle/75HguXKJaS7N68yu5>

Organitza: Casal de Joves Queix i Casal Popular Lina Òdena

DILLUNS, 3 D'OCTUBRE

17.30 h REPRESENTACIÓ TEATRAL "VULL UN GOSSET"

La Model (Entença 155)

Conta contes i tetralització del conte Vull un gosset

Organitza: Obrador d'històries

18.00 h REPRESENTACIÓ TEATRAL LES NOIES DEL CALENDARI DE TIM FIRTH

Centre Cultural Teresa Pàmies
Carrer del Comte d'Urgell, 145

Un grup de dones d'un centre cívic es proposen fer un calendari amb fotos nues d'elles mateixes per tal de recaptar diners i així donar-los a un hospital on acaba de traspasar l'home d'una d'elles. Una obra en clau de comèdia que ens parla de la bellesa i la vellesa, i els espais de llibertat que han conquerit les dones amb la seva lluita diària.

Adaptació: Daniel Cuello-Esparrell

Direcció: Armand Villén Sinopsis

Organitza: Espai Gent Gran Montserrat Olivella

18.00 h XERRADA "COM VOLEM VIURE QUAN SIQUEM GRANS O AMB NECESSITATS DE CURES"

Espai Entitats Anna Alabart
Carrer Calàbria 262

Xerrada "Com volem viure quan siquem grans o amb necessitats de cures" per reflexionar sobre el tema. Ho coordina la Vocalia de Gent Gran i Diversitat Funcional.

Organitza: AVVEE



DIMARTS, 4 D'OCTUBRE

17.00 h VIATGE AL TXAD, DEL SAHARA AL COR DE L'ÀFRICA

Espai Entitats Anna Alabart
Carrer Calàbria, 262

El Txad és un dels països més desconeguts per nosaltres. Viatge invers al que fan molts africans.

Organitza: AVVEE

19.00 h DEBAT: LA REPRESA CAP A LA INDEPENDÈNCIA

Centre Cívic Urgell
Carrer del Comte d'Urgell, 145

Debatem amb:

- **Josep Costa:** Ex-vice-president el Parlament de Catalunya.
- **Barbara Roviró:** Membre del Secretariat Nacional de l'Assemblea i Coordinadora de la Comissió d'Incidència Internacional.
- **Germà Bel:** Economista, professor de la UB i exdiputat del Parlament.
- **Olga Amargant:** Presidenta de la Coordinadora de l'advocacia de Catalunya.

Debat sobre les circumstàncies que ofeguen Catalunya i el paper de la societat civil per sortir-ne, amb la independència com a fita.

Organitza: Assemblea Nacional Catalana, Territorial de l'Esquerra de l'Eixample

19.00 h PALESTINA I LES OLIVES

Cas Golferichs
(Gran Via de les Corts Catalanes 491)

Xerrada sobre grups de treball que van a Palestina a ajudar a acollir olives als territoris ocupats a càrrec de Nur

Organitza: AVVEE

DIMECRES, 5 D'OCTUBRE

18.30 h UNA MIRADA FEMINISTA SOBRE LA SALUT DE LES DONES

Casa Golferichs
(Gran Via de les Corts Catalanes 491)



Taula Rodona "Una mirada feminista sobre la salut de les dones" a càrrec de:

- **Carme Valls Llobet**, metgessa, autora del llibre "Mujeres invisibles para la medicina"
- **Neri Daurella**, psicòloga clínica i psicoanalista.

Organitza: Vokalía de Dones de l'AVVEE

DIJOUS, 6 D'OCTUBRE

11.00 h BALLADA I EXHIBICIÓ DE COLLES SARDANISTES

Mercat del Ninot
(Carrer Mallorca 133)

Ballada i exhibició de colles sardanistes a càrrec de la Colla Sardanista l'Espíol

Organitza: Colla Sardanista l'Espíol

16.00 h XOCOLATADA AMB COSTURA

Espai Nur
(Carrer Consell de Cent amb Calàbria, cantonada Besós-Muntanya)

Crear un espai obert al barri on la gent pot venir aprendre a brodar, ganxet, punt de creu. Pot portar el seu projecte o també nosaltres posarem llanes. Pot ser un espai on cosir en companyia. S'oferirà xocolata a tot qui participi.

Organitza: CPB Unitat Funcional Habitatge

17.00 h BERENAR DE LA GENT GRAN

Espai Entitats Anna Alabart
(Carrer Calàbria 262)

Berenar de Festa Major, preu 5€, inscripcions a l'associació de veïns.

Organitza: AVVEE

18.30 h LECTURES FEMINISTES

Centre Cultural Teresa Pàmies
(Carrer del Comte d'Urgell, 145)

Presentació del projecte de dones del barri: compartim el plaer de llegir. Aforament limitat. Les dones que volen participar-hi han de inscriure-se a la vocaliadones@gmail.com

Organitza: Vokalía de Dones de l'AVVEE

19.30 h TROBADA DE CORALS DEL BARRI

La Model (Carrer d'Entença 155)

Concert de cant coral a l'Antiga Presó Model

Organitza: MUSICWOOD

20.30 h CINEFÒRUM AMB "FOR SAMA"

Jardins Montserrat
(Carrer Rocafort entre Rosselló i Còrsega)

Projecció de la pel·lícula "For Sama" i debat sobre l'emigració.

Organitza: Esquerra Eixample Acull

DIVENDRES, 7 D'OCTUBRE

15.00-21.00 h PORTES OBERTES DEL SÚPER COOPERATIU

Supermercat Foodcoop
Passatge Aragó 9)

Viu l'experiència de ser sòcia! **jornades de portes obertes.** Coneix el súper i fes-hi una compra

Organitza: FoodCoop BCN

17.00 h BERENAR DE FESTA MAJOR

Jardins Montserrat
(Carrer Rocafort entre Rosselló i Còrsega)

Berenar obert al barri amb activitats al voltant de les tres comissions de la xarxa

Organitza: Xarxa Cesca

18.00 h ESPECTACLE THE FRAME

Jardins de Beatriu de Pinós-Milany
(Carrer Rosselló, 147)

Inspirada en les observacions urbanes i les ordenacions de Georges Perec, aquesta peça proposa plantar-se davant del transcórrer de la vida quotidiana i observar-la, pensar-la, calcular-la, significar-la, compartir-la. Durant una estona, TOT és una gran obra teatral que no acaba mai. Espectacle de carrer en el marc del Barcelona Districte Cultural. Cal inscripció prèvia al www.ccurgell.cat

Cia. Eléctrico 28 · Creació i interpretació: Daniela Poch, Josep Cosials, Jordi Solé, Alina Stockinger, Claudia Mirambell.

Organitza: Centre Cívic Urgell

18.00 h CONCERT DE MÚSICA SOLIDARI

Jardins Assumpció Català
(Carrer Londres amb Borrell)

Concert de música solidari per ajudar sanitàriament a través de l'Hospital Sagrat Cor.

Organitza: Hospital Sagrat Cor

20.00 h TALLER OBERT DE BASTONS

La Model (Carrer d'Entença 155)

Ensenyarem balls de Bastons a tots els que us vingui de gust participar-hi

Organitza: Ballets de Catalunya

20.00 h CANTADA D'HAVANERES

Pistes Poliesportives Parc Joan Miró
(Carrer Aragó al costat dels Bombers)

Vine a disfrutar dels ritmes de les havaneres cantant El Meu Avi, la Bella Lola i altres Hits del moment. Música de compàs ternari que no deixa ningú indiferent i que de ben segur que hi xalarem. Aforament limitat.

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de l'Esquerra de l'Eixample.

DISSABTE, 8 D'OCTUBRE

08.15 h BICIBÚS DE FESTA MAJOR

Plaça Conxa Pérez i Plaça Letamendi-Entença 155

(Recorregut)

Un BiciBús és un grup d'infants que es mouen amb bicicleta cap a l'escola per millorar l'autonomia, afavorir la mobilitat responsable i promoure la salut.

Itinerari: Des de la plaça Conxa Pérez dels carrers Borrell amb Tamarit i des de la Plaça del Doctor Letamendi fins a la Model. Passarem per les Escoles Joan Miró, Auró, Llorers, IPSI, Diputació, Entença i Xirinacs



reivindicant un entorn i un camí escolar segur i pacificat

Organitza: AFA's dels diferents centres implicats conjuntament amb el Camí Amic

10.00-14.00 h PORTES OBERTES DEL SÚPER COOPERATIU

Supermercat Foodcoop (Passatge Aragó 9)

Viu l'experiència de ser sòcia! **jornades de portes obertes**. Coneix el súper i fes-hi una compra

Organitza: FoodCoop BCN

11.00-14.00 h CORRELLENGUA

Entorn Germanetes (carrer Viladomat entre Consell de cent i Duptació)

Es farà un correllengua des de les 10:30 fins les 14:30 també un espectacle de titelles per a infants.

Organitza: Òmnium Cultural

11.00 h SARDANES

Jardins de Rosa Deulofeu (Calàbria 262, interior d'illa)

Ballada i exhibició de colles sardanistes veteranes a càrrec de la Colla Sardanista l'Espígol.

Organitza: Colla Sardanista l'Espígol

11.00 h FESTA REINICI ACTIVITATS

Ateneu Àgora Carrer Consell de Cent 141

FESTA de reinici (post pandèmia) de les activitats. Inclourà inauguració de les noves instal·lacions, presentació d'una nova exposició sobre les lluites per la transformació del barri, gaudirem d'una actuació musical, i acabarem amb un vermut i unes paraules del Regidor del Districte.

Organitza: Ateneu Àgora (BComú de l'Esq. l'Eixample)

12.00 h FESTIVAL ARRELS I CULTURA V6

Parc de Joan Miró (Arbreda del Parc)

Feliços de celebrar la sisena edició, del festival arrels i cultura, convidem a les famílies del barri a passar un bonic dia, amb activitats infantils com el "pinta cares" i "dibuix lliure", si tens

gana tindrem menjar vegà africà i begudes refrescants, i durant la tarda nit actuacions d'artistes locals i internacionals de música de arrels africana.

Organitza: Associació Cultural Rastafari BCN

12.00 h XERRADA ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE + PICA PICA

Supermercat Foodcoop (Passatge Aragó 9)

Xerrada amb diverses ponents sobre l'alimentació sostenible que acabarà amb un Pica Pica a càrrec del supermercat cooperatiu

Organitza: FoodCoop BCN

10.00-02.00 h FESTA I MOSTRA DE COMERÇ DIVERS + CONCERT BCN RAINBOW SINGERS

Carrer Diputació entre Aribau i Casanovas

Diferents activitats, paradetes per celebrar la diversitat i el comerç del nostre barri. Entre les 20 i les 22 hi haurà Actuació musical del cor LGTBIQ+ BARCELONA RAINBOW SINGERS, presentant el seu repertori TODES, dedicat a les dones, al femení i a la igualtat dins de la diversitat.

Organitza: Cambra LGTBIQ+ de Catalunya i Xarxa de comerç Divers de BCN

16.30-19.00 h TROBADA D'ESPLAIS I CAUS PEEIX

Trobada d'esplais i caus, monitors, nens i nenes gaudiran d'una tarda plena d'activitats i sorpreses.

Organitza: PEEIX

17.30 h TALLER DE DANSES CATALANES PER INFANTS

Jardins de Rosa Deulofeu (Carrer Calàbria 262, interior illa)

Ensenyarem danses pels més menuts que vulguin aprendre danses catalanes.

Organitza: Ballets de Catalunya

17.30 h DESFILADA DE MODA DE TARDOR

Mercat del Ninot (Carrer Mallorca 133)

Desfilada de Moda de Tardor. Moda home a càrrec de diferents botigues

de roba. Vine a gaudir d'un espectacle de moda molt especial al teu barri. Hi haurà berenar gratuït i saludable amb peces de fruita del Mercat.

Organitza: Nou Eixample Eix Comercial i Mercat del Ninot

18.00 h 1A GIMCANA JOVES ESQUERRA DE L'EIXAMPLE

Jardins Montserrat i per tota l'Esquerra de l'Eixample (Carrer Rocafort 236)

Desde el Casal de Joves Queix convidem a les joves del barri a participar a la primera Gimcana jove de l'Esquerra de l'Eixample. Els equips que s'hagin inscrit hauràn de superar varies proves a diferents llocs del barri per aconseguir ser les primeres i guanyar un premi sorpresa!!

Organitza: Casal de Joves Queix

15.00-21.00 h TAULA DE DEGUSTACIÓ FOODCOOPERA

Edifici de la Unió Cooperativista Barcelonesa, Carrer Urgell 176 (Carrer Urgell entre Mallorca i Borrell)

Tomàquets que tenen gust de tomàquet?

Olives que fan goig?

Formatge bo de veritat?

Vine a provar els productes del supermercat cooperatiu Foodcoop BCN: Un supermercat únic a Barcelona, on els productes son bons per a tu i pel planeta. Un súper on ets a la vegada consumidora, copropietària i participant!

Organitza: FoodCoop BCN

18.00-02.00 h GRAN FESTA DE LA UCB: TARDA D'ACTIVITATS I NIT DE CONCERTS

Edifici de la Unió Cooperativista Barcelonesa, Carrer Urgell 176 (Carrer Urgell entre Mallorca i Borrell)

Des de la Plataforma Salvem la Unió Cooperativista Barcelonesa, el Casal de Joves Queix, el Casal Popular Lina Òdena, la Colla Castellera de l'Esquerra de l'Eixample i Reivindicacions Culturals, us animem a venir a celebrar aquesta gran festa



conjunta en memòria i reivindicació de l'edifici de la UCB, al carrer Urgell 176.

A partir de les 18 h, podreu gaudir de diverses activitats al bell mig del carrer Urgell, com l'actuació dels nostres castellers preferits, els Esquerdats; passarem una bona estona i no podrem parar de riure amb l'espectacle d'improshow; i acabarem la festa amb diverses actuacions de música en directe, fins ben entrada la matinada!

Tot això amb barra de menjar i beguda a preus populars. Us hi esperem!

No enderrocaran la memòria, la UCB, pel barri!

Organitza: Plataforma Plataforma
Salvem la Unió Cooperatista
Barcelonesa, Casal de Joves Queix,
Casal Popular Lina Òdena, Colla
Castellera de l'Esquerra de l'Eixample,
Reivindicacions Culturals

18.30 h DO YOU BELIEVE? THE DRAG SHOW

**Centre Cívic Urgell
Carrer Urgell 145**

Creus en l'amor? Creus en la màgia?

Puja't a aquest viatge a través de la música, la fantasia i l'art drag de la mà de les artistes de Believe Club. Un viatge replet de xou, música, perruques i tones de lluentor i purpurina.

Lilly Polyester, Mystica Yenisei, Coccó Rosego i Wayúu Queen seran les encarregades de guiar-te en aquest trajecte on prometen riures, plors i emoció a parts iguals.

Preu: Gratuït

Organitza: Associació Encara en Acció, moviment afectiu, sexual i de gènere i Associació de comerciants Diverços

19.00-20.30 h XOCONCERT

**Enriqueta Gallinat
(Avinguda de Roma entre Urgell i Borrell)**

Concert d'alumnes i xocolatada per a tothom.

Per fer baixar el berenar, ballarua per a petits i grans!

Organitza: Escola de música
MUSICWOOD



21.00 h SOPAR FESTA MAJOR I BALL

**Pistes Poliesportives Parc Joan Miró
(Carrer Aragó al costat dels Bombers)**

Sopar de germanor més ball amb orquestra. Preu a determinar.

Venda de tiquets el local de l'AVVEE i altres comerços del barri.

No s'admetra ningú sense tiquet, aforament limitat.

Organitza: Associació de Veïns i Veïnes de l'Esquerra de l'Eixample.

DIUMENGE, 9 OCTUBRE

10.00-13.00 h BATEIG DE LA GEGANTA DE L'ESQUERRA DE L'EIXAMPLE I CERCATIVA DE GEGANTS

Itinerant. Jardins Montserrat a Joan Miró (Carrer Rocafort entre Rosselló i Còrsega)

Es farà el bateig de la 1a geganta de l'Esquerra de l'Eixample. A continuació, es farà una cercativa amb les colles convidades pels carrers del barri fins a arribar a les pistes esportives del Parc Joan Miró on es realitzarà una mostra de balls. Finalment, es farà un dinar popular dins les pistes. En cas de pluja es realitzarà una mostra de balls dins de les pistes esportives del parc Joan Miró.

Organitza: Gegants Esquerra Eixample

10.00-20.00 h CELEBRACIÓ 50 ANYS INSTITUT D'ESTUDIS FOTOGRÀFICS DE CATALUNYA

**Recinte Escola Industrial
(Entre els Carrers de Roselló, París, Urgell i Viladomat)**

Celebració dels 50 anys de l'Institut d'Estudis Fotogràfics de Catalunya. Realització de diferents activitats per a tots els públics.

Organitza: Nou Eixample Eix Comercial



11-30-13.30 h SWING

**Jardins de Rosa Deulofeu
(Carrer Calàbria 262, interior illa)**

Ballada swing on xalarem movent el cos al ritme d'aquesta música tan adictiva.

Organitza: ERC Eixample i SwingManiacs

12.00 h BALLADA OBERTA DE BALL DE BOT AMB GRUP ABENIARA

Carrer Enric Granados cantonada amb Diputació

Ballada per tots els públics amb el grup Abeniara organitzada per Associació Cultural Va de bot!

Organitza: Associació cultural Va de bot!

17.00 h ACTUACIÓ DE DANSA DE L'ESCOLA MÚSICA I DANSA ELISENDA TARRAGÓ

**Jardins Rosa Deulofeu
(Carrer Calàbria 262, interior illa)**

Mostra de balls de l'escola de música i dansa Elisenda Tarragó

Organitza: AVVEE

17.00 h TRIVIAL PARTY QUEIX

**Jardins Montserrat
Carrer Rocafort 236**

Ni toreros ni eurovisiones! Preguntes de collita pròpia, i premis que no deixen indiferents!! Veniu a gaudir de la millor Trivial Party per equips d'entre 3 i 6 persones!

Organitza: Casal de Joves Queix

18.30 h CONCERT DE CLOENDA DE FESTA MAJOR CONTRA LES VIOLÈNCIES MASCLISTES

**Centre Cultural Teresa Pàmies
(Carrer Urgell 145)**

CONCERT DE CLOENDA DE FESTA MAJOR CONTRA LES VIOLÈNCIES MASCLISTES

amb PIANO BLUES - Ster Wax & David Giorcelli.

Aforament limitat. Inscripcions:
vocaliadones@gmail.com i local AVVEE

Organitza: AVVEE



DISSABTE 22 OCTUBRE

17.00 H DIADA CASTELLERA DE TARDOR

Jardins de Montserrat
(Carrer Rocafort entre Rosselló i Còrsega)

La Colla Castellera de l'Esquerra de l'Eixample organitzem la segona diada de l'any acompanyats dels castellers de Gelida i castellers del Foix de Cubelles. En acabar, post-diada amb concerts de Km0 i PD Candela fins a les 02 hores.

Organitza: Colla Castellera de l'Esquerra de l'Eixample

És possible que es produeixin canvis en les activitats a causa de la meteorologia, malalties i demés. Us convidem a consultar el programa actualitzat a:

<https://festesesquerraeixample.org/>

ENTITATS PARTICIPANTS

Organitza:

Associació de Veïnes i Veïns de l'Esquerra de l'Eixample.
Calàbria, 262 - Tel: 93.453.28.79
avvee2013@gmail.com
revistaavvee@yahoo.es
www.avvee.org
www.donesdenllac.org

Col·laboren:

Ajuntament de Barcelona – Districte de l'Eixample.
ANC Esquerra de l'Eixample
APAM, Associació de Pares d'infants Autistes.
Arran Eixample Esquerra
Así se baila

Assemblea Nacional Catalana.
Associació administrativa de Concessionaris del Mercat del Ninot.
Associació Amics Passatge Lluís Pellicer
Associació Camí Amic.
Associació Cultural Rastafari BCN
Associació cultural Va de Bot
Associació Encara en Acció
Associació Jardins d'Emma
Associació de Veïns del Parc de l'Escorxador.

Aula Ambiental de la Sagrada Família.
Barcelona Futbol Botons Associació (BFBA)

Ballets de Catalunya.

BComú de l'Esquerra de l'Eixample

Biblioteca Joan Miró

Casal de Joves Queix.

Casal Popular Lina Òdena

Centre Cívic Golferichs

Centre Cultural Teresa Pàmies:

- Centre Cívic Urgell.
- Casal Infantil Urgell
- Biblioteca Esquerra Eixample -

Agustí Centelles.

CIPAIIS Equip Clínic d'atenció psicològica.

Colles de gegants:

- Colla Gegantera de la Barceloneta
- Colla Gegantera de l'Esquerra de

l'eixample

- Colla Gegantera de la Pedrera
- Sant Pere de les Puel·les
- Arreplegagants
- Escola Joan Miró
- Escola Mallorca
- Escola Auró
- Escola Diputació
- Escola Sant Josep Oriol
- Escola IPSI
- Escola Ferran Sunyer
- Escola Xirinachs
- Escola Entença

Colla Castellera de l'Esquerra de l'Eixample "Esquerdats"

Colles de diables:

Diabless de l'Esquerra Infernal.

Coordinadora d'AMPAS:

- Escola Mallorca
- Escola Auró
- Escola Els Llorers
- Escola Diputació
- Escola Joan Miró
- Escola Entença
- Escola Xirinachs
- Institut Ernest Lluch
- Institut Poeta Maragall
- Institut Viladomat

Cor Vivaldi

DMD.Cat

Dones d'Enllaç.

Escola de Dansa Elisenda Tarragó.

Espai de gent gran Montserrat Olivella

Espai Jove-Espai de Fotografia

Francesc Català Roca.

Espai Gent Gran Esquerra Rosselló

Espai Gent Gran Montserrat Olivella

Esquerra Eixample Acull

ERC Eixample

Eix Comercial Nou Eixample

Eixgran

Food Coop BCN

Gegants de l'escola St. Josep Oriol

Hospital Sagrat Cor

Llar d'infants Àgora

Mercat del Pagès

Obrador d'Històries

Òmnium Eixample

PEEIX

Plataforma salvem la Unió

Cooperativista de Barcelona

PIAD

Plataforma "Fem nostra l'espai de la Model"

Plataforma catalana pel dret a NO SER prostituïdes.

Reivindicacions Culturals

Xarxa Comunitaria d'Economia Social

i Cures de l'Esquerra de l'Eixample

Xarxa de Comerç divers de BCN

Xarxa per l'habitatge de l'Esquerra de l'Eixam

AQUEST PROGRAMA ESTÀ SUBJECTE A MODIFICACIONS O ANUL·LACIONS EN FUNCIÓ DE LA CLIMATOLOGIA

ALGUNES ACTIVITATS ES REALITZARAN AMB AFORAMENT LIMITAT I INSCRIPCIÓ PRÈVIA A L'ENTITAT ORGANITZADORA

PER A MÉS INFORMACIÓ ES PODRÀ CONSULTAR LA PÀGINA WEB A TRAVÉS DEL CODI QR



PALESTINA. Ocupació, Terra, Resistència

Dimarts, 4 d'octubre a les 19.00 h
CENTRE CÍVIC CASA GOLFERICHS (SALA D'ACTES)
A càrrec de Nur

L'ocupació de Palestina per part d'Israel és la més llarga de la història contemporània. To exist is to resist expressa la ferma convicció



de les persones palestines que, només resistint als embats de l'ocupació, Palestina no desapareixerà del mapa. A través de la



xerrada i les fotografies es vol mostrar l'impacte de l'ocupació, l'amor del poble palestí per la seva terra, la seva capacitat de resistència i el dret a existir.

Hi haurà samarretes (12€) i bosses (8€) de La Recol·lectiva (col·lectiu autònom d'activistes que organitza activitats i campanyes de solidaritat i de resistència amb Palestina) @larecolectiva // Pagament en efectiu





HISTÒRIES I MEMÒRIA DE L'EIXAMPLE - 2022

X Premi Literari de Narrativa Breu

L'OBRA D'HISTÒRIES
I
L'ASSOCIACIÓ DE VEÏNES I VEÏNS DE L'ESQUERRA DE L'EIXAMPLE
de Barcelona
convoquen la desena edició del **Premi Literari de Narrativa Breu:**
HISTÒRIES I MEMÒRIA DE L'ESQUERRA DE L'EIXAMPLE

BASES

1. El tema central serà l'Esquerra de l'Eixample, tant pel que fa a la localització de la història com pel seu desenvolupament. Els fets, que podran ser reals o imaginaris, han de fer referència a la vida del barri, present o passada.
2. Podran participar-hi totes les persones que ho desitgin a partir de 16 anys.
3. Tots els originals hauran de ser inèdits i escrits en català.
4. L'extensió màxima dels treballs és de 4.200 caràcters amb espais.
5. Els textos s'hauran de presentar, exclusivament, per correu electrònic a obradordhistories@gmail.com en format Word cos 12 a doble espai.
6. Els treballs hauran d'anar signats amb pseudònim. S'haurà d'incloure un arxiu plica amb el títol del treball, que contingui el nom i cognoms de l'autor/a, edat, adreça postal i electrònica i telèfon de contacte.
7. El període d'admissió d'originals finalitzarà el **dijous 15 de setembre de 2022**, a les **24 hores**.
8. El jurat està format per dos membres del claustre i un de la junta de govern de l'Obrador d'històries, un editor d'Obscura editorial, i una editora d'Obrador Editorial.
9. El jurat declararà tres relats finalistes entre els quals escollirà el relat guanyador.
10. **Premis:** El guanyador veurà publicat el seu text a la revista que edita l'Associació de veïnes i veïns de l'Esquerra de l'Eixample i rebrà un val de 200 € en llibres i per a un curs de 60 hores de l'Obrador d'històries. El segon finalista rebrà un val de 150 € en llibres i per a un taller de 20 hores de l'Obrador d'històries. El tercer finalista rebrà un val de 100 € en llibres i un taller de 10 hores a realitzar a l'Obrador d'històries durant el curs 2022 - 2023.
11. S'aixecarà acta de les decisions finals del jurat. Les deliberacions seran reservades.
12. El veredict del jurat es farà públic en el moment de lliurament de guardons durant la celebració de la festa major. S'avisarà els tres finalistes per al lliurament de guardons.
13. Els arxius dels textos rebuts s'eliminaran en acabar totes les fases del concurs.
14. Presentar-se al concurs implica l'acceptació de totes les bases.



Per a més informació:

Obrador d'històries

c/ Calàbria, 199, 08029 Barcelona / Tel. 931 620 467

obradordhistories@gmail.com / www.obradordhistories.cat



Un bon dia a una cafeteria del meu barri

A la cafeteria la gent se saluda. Sospito que molts són desconeguts que s'han conegut al bar i comenten la vida. Ara mateix, la noia jove que acaba d'entrar pregunta com es troba al senyor de la taula de la meva esquerra. Ella, primer s'ha assegut sola, però quan veu que el senyor no la sent prou bé, es canvia a la taula d'ell per que la pugui escoltar millor. Li pregunta si viu sol, ell diu que no, que encara viu amb la seva dona i la mar de bé. Tota la vida al carrer París, explica. Jo segueixo fent veure que vaig a la meua, però no puc evitar captar o posar l'orella quan sento bocins de conversa interessants.

També m'he fixat en un parell de senyors i un parell de senyores que es deuen haver conegut al bar. De vegades coincideixo amb uns, de vegades amb els altres. Cadascú desde la seva taula (no fos que es trenqués alguna convenció social), es dirigeix a l'altre i l'altre li contesta. Totes dues parelles (que no ho són), coincideixen en la gestualitat. Els senyors arranjats als seus seients. Elles més incorporades, amb actitud de prestar atenció. Quantes coses diu el llenguatge corporal! I el llenguatge verbal, és clar: elles pregunten, s'interessen, són amables. Ells, d'aquella generació en que se'ls tractava com a reis, destronats pels nous temps, amb l'ego enyorat d'atenció.

Pago el café i surto al carrer París cap a l'Associació de Veïnes i Veïns de la Esquerra de l'Eixample. Entro, saludo i em quedo una estoneta. M'agrada l'esclat d'alegria de la Jessica. I quan vaig a la tarda, em reb l'esclat d'alegria de

l'Albert. Què els hi donen en aquest parell?

M'hi acosto als Jardins Montserrat a la venda de pagès, avui hi ha poca cosa. De totes maneres compro un manat petit de pastanagues, que amago a la meua superbossa. Continuo camí cap al carrer Urgell, a la biblioteca. M'agrada seure en aquells sillons del primer pis amb una revista i llegir una mica. I observar als altres lectors. N'hi ha que s'adormen. Sempre m'ha fascinat que la gent s'adormi a les biblioteques ...

L'endemà torno a la cafeteria. És increïblement agradable. I no paro d'endur-me sorpreses. Entre la gent d'una certa edat fa la impressió que tothom es coneix. Parlen de coses petites, perquè la vida està feta de coses petites. Aquesta cafeteria es podria dir 'Gent del Barri' com aquella serie anglesa, Eastenders. Aquesta és més moderna (només és antic el caliu): grans finestres, wifi, parroquians amb ordinador, com ara jo.

Avui ha entrat un noi que saluda la noia de l'altre dia que li preguntava al senyor com es trobava. El noi porta un gosset que li ha fet mil festes a la noia; senyal que també es coneixen. Hi han dos persones més, com ara jo, amb ordinador. M'encanta l'atmosfera.

Surto al carrer i m'encamino al mercat del Ninot a veure si em diuen guapa i reina.

Mercè Frías

Professora d'Esctura creativa de l'AVVEE

Eixample Barcelona Ràdio

Eixample Barcelona Ràdio, és una emissora de Ràdio que neix des de l'Eix Comercial Nou Eixample de Barcelona, amb la intenció de donar suport al comerç i a les associacions veïnals del barri.



El projecte de la Ràdio, és un projecte que ja fa temps s'està cuinant,

podríem dir a foc molt lent, des de l'Eix, que a necessitat el suport de les institucions de comerç de Barcelona, i de les diverses associacions culturals del districte.

L'ambició per crear a aquest projecte involucra a tothom que volgué ser-hi, professionals, aficionats, i qui tindran el seu espai de difusió en ella.

En el mes de abril vàrem presentar el projecte al Consell de Districte de l'Eixample i va ser aprovada per unanimitat, la concessió d'un espai al districte per poder seguir amb la nostra tasca i tindre un espai per poder-la desenvolupar.

Emitim les 24 hores del dia, amb una programació variada, a l'espera de poder començar els programes dedicats al comerç del barri, esports dels equips de l'Eixample ...



Ens poder escoltar per internet www.eixamplebarcelonaradio.com, a través de la nostra pàgina o de qualsevol dispositiu, mòbil, tauleta, ordinador...

La nostra il·lusió és poder formar part de la vida del barri i de la vida dels nostres oients, que esperem que siguin molts.

VISCA LA RADIO

VISCA L'EIXAMPLE

LA RADIO ÉS CULTURA



Foodcoop BCN convida tot el barri a tastar el consum transformador per la Festa Major

Foodcoop BCN, el supermercat cooperatiu i participatiu que va inaugurar-se el passat febrer al passatge d'Aragó, celebrarà la Festa Major convidant les veïnes i veïns a conèixer de primera mà aquest singular espai amb vocació transformadora. Així, durant l'últim cap de setmana de setembre i el primer d'octubre, la cooperativa organitzarà activitats lúdiques i de sensibilització entorn l'alimentació sostenible i el consum responsable i obrirà les portes del supermercat perquè persones que no són sòcies del projecte hi puguin comprar com si ho fossin.

Un dels objectius de Foodcoop BCN és el d'arrelar-se al barri i contribuir a forjar vincles comunitaris. Per això, propo-



sa diverses activitats gratuïtes obertes al conjunt de les veïnes. Entre aquestes, hi haurà el passatge d'un documental i una xerrada sobre alimentació sostenible, un dinar popular contra el malbaratament alimentari, una sessió de jocs cooperatius i un tast de productes locals provinent d'iniciatives que compleixen amb els valors del projecte. Totes les propostes es desenvoluparan en el passatge d'Aragó, excepte el tast, que es portarà a terme a la festa de la Unió Cooperativista Barcelonessa. Les jornades de portes obertes per conèixer el supermercat i viure-hi l'experiència de ser-ne sòcia seran els dos divendres i dissabtes que dura la Festa Major.

Foodcoop BCN és el primer supermercat de la ciutat sense ànim de lu-

cre i en què les persones que hi compren també en són copropietàries. A més a més, les sòcies contribueixen al funcionament de l'establiment dedicant tres hores al mes a diferents tasques operatives. Gràcies a això aconsegueixen ajustar els marges de venda dels productes i fan més accessible el consum sostenible, responsable i just amb les productores.



Suma't al carro del
**consum
transformador!**



food
coop
BCN

Fes-te sòcia del Foodcoop BCN,
supermercat cooperatiu i participatiu

www.foodcoopbcn.cat



La contaminació

Hola, som uns alumnes de 3r Eso de l'institut Ernest Lluch. I aquest trimestre hem estat treballant sobre la contaminació atmosfèrica, per això hem volgut fer aquest article per parlar, conscienciar i explicar des del nostre punt de vista què és el canvi climàtic, la contaminació atmosfèrica, etc. Ja que pensem que no és gaire important, però té un efecte molt gran en el nostre entorn, i tots i totes volem un millor planeta. Ara parlarem de la contaminació atmosfèrica i de totes les causes i conseqüències que té en les persones i l'entorn.

En primer lloc, ens agradaria explicar una activitat que vam fer, molt interessant. Com és mesuren les partícules que provoquen la contaminació atmosfèrica (PM10 i els NO2): Ens van facilitar uns instruments que serveixen per mesurar les partícules contaminants en m3 i primer vem anar al parc Joan Miró (el parc del costat del nostre centre) i vam mirar per varies zones quines quantitats de partícules hi havia. Pels parcs infantils els nivells de partícules pujaven molt perquè hi havia molta sorra a l'aire, igual que al costat de les pistes i al bar, més a prop de la carretera també pujava el nivell de partícules (pels cotxes), i en les zones de plantes és on hi havia un nivell més baix.





informació

La contaminació atmosfèrica és la presència a l'aire de substàncies que no es troben de manera natural a l'atmosfera, o bé que són naturals però que es troben en concentracions massa elevades, com per exemple els gasos dels vehicles o un cúmul de sorra en un parc, les xemeneies... Tots aquests exemples en altes quantitats poden fer molt mal a tots els éssers vius que l'envolten.

Abans hem comentat que hi ha 2 tipus de partícules, els PM10 (diòxid de nitrogen) i els NO2 (partícules en suspensió) que són les principals partícules contaminants a Barcelona. Quan les condicions atmosfèriques són estables (ni vent, ni pluja...) les partícules contaminants no es dispersen i es concentren en l'aire.

A partir de 160 NO2 per m3 i 50PM10 per m3 ja és un avís preventiu de contaminació. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha afirmat que el 100% de la població tenim un % en el nostre cos de partícules contaminants molt més elevat del que seria necessari i legal. S'ha de frenar tot això perquè el que acaba provocant és una alta taxa de mortalitat, falta de recursos naturals, més malalties, l'escalfament global, etc.

Esperem que això serveixi per conscienciar una mica, per explicar d'alguna forma el que ens està passant i per entendre millor qué volen dir aquests conceptes. Això és una realitat, i per un futur millor (per el NOSTRE futur) hem de començar a fer canvis. Tots podríem pensar en nosaltres, en el nostre dia a dia, en quines coses fem que podem començar a canviar per així contribuir amb el planeta. Ara és el moment de començar a reciclar, d'anar més en transport públic, de no gastar per gastar. Ara és el moment de començar a fer aquests petits canvis. Us hi animem!!!



Concert d'Al Sánchez and The Speedway Runners, tribut a Elvis Presley

Enguany, a causa de la situació sanitària provocada per la COVID, la vocalia de Diversitat Funcional de la AVVEE no ha pogut realitzar les activitats habituals, com cinefòrums, xerrades, berenars, etc.

No obstant, per a la festa major del nostre barri ha preparat un magnífic concert.

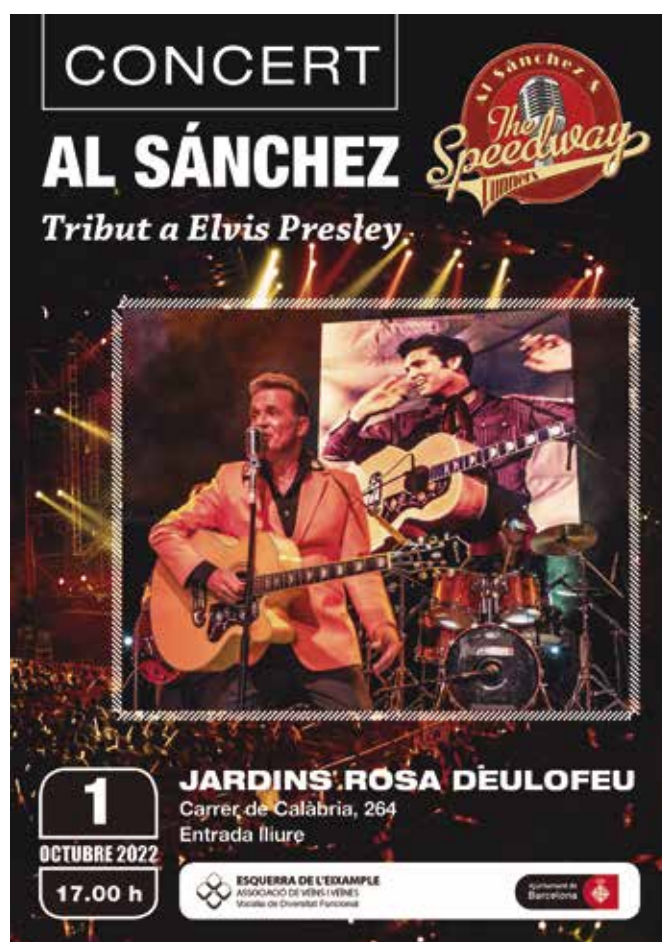
Al Sánchez and The Speedway Runners és la banda tribut més actual d'Elvis Presley a Catalunya i que abarca les 3 dècades més significatives de la trajectòria musical d'Elvis; des dels primers anys amb Sun Records fins al nou so que va aconseguir amb la nova formació als anys 70 que el van consolidar com a estrella mundial, i passant pel gran show Elvis comeback '68. Totes les èpoques tenen cabuda en el repertori, amb totes les variants d'estils que Elvis va interpretar, però sobresortint el més pur i rabiós Rock'n Roll.

Un homenatge a **Elvis Presley** i al rock & roll dels inicis. **Al Sánchez** és un artista barceloní que es va enamorar dels temes d'Elvis amb només 10 anys i al costat de la seva banda porta anys actuant en escenaris nacionals i internacionals.

Sens dubte són una molt bona banda de rock'n'roll que segurament farà que no us pugueu estar quiets a la cadira mentre interpreta els millors temes d'un dels millors artistes de tots els temps, **Elvis Presley**.

Us esperem el dia 1 d'octubre, a les 17.00 h als Jardins Rosa Deulofeu!

Vocalia de Diversitat Funcional



TOMÁS M. BAEZA JAÉN

Membre de l'Associació Catalana de Dret Col·laboratiu

Membre de la Societat Catalana d'Advocats de Família

A Acord Legal ens preocupen les persones i per això ens dediquem a assessorar-les en les seves decisions més transcendents i personals relacionades amb:

- Família: convenis de parella, acords amb fills, solucions per a les persones grans.
- Successions: confecció de testament, repartiment d'herències.
- Estrangeria: residència, treball, adquisició de nacionalitat.

Acompanyem respectant la voluntat dels nostres clients des d'una perspectiva preventiva. Quan es plantegi un conflicte avaluarem la possibilitat de resoldre'l mitjançant el procediment més adequat per aconseguir una solució satisfactòria, ràpida i econòmica adaptada al seu cas particular, deixant el procediment judicial com a últim recurs.

www.acordlegal.cat • Telèfon 691342173



Des de la tristor

Abans d'ahir ens va deixar el nostre amic i company en Joan Bordetas, és difícil avui encara escriure els nostres sentiments, de fet, avui estem tots molt tristos, també en-rabiats, quan perds una persona estimada com en Joan, aquests dos sentiments crec que es barregen. Vaig conèixer en Joan fa més de quaranta anys, quan va entrar a treballar a l'Associació de Veïns de Sant Antoni. Ell havia estat molt implicat des de l'AMPA de l'Escola Elaia i va treballar amb entusiasme dins del moviment educatiu del CEPEC, fins aconseguir integrar l'escola dins l'actual escola Joan Miró.

Des que ens vam conèixer amb en Joan, vam tenir sempre una molt bona relació que s'ha mantingut al llarg d'aquests anys.

Avui però, voldria destacar, més que les qüestions personals, com era en Joan. Jo el definiria com un gran treballador, pel seu barri i pel Districte de l'Eixample. Sempre des de la discreció, sense ànim de protagonisme, sempre va estar a primera línia, s'hi va deixar la pell en totes les reivindicacions, algunes, exemples del barri. Golferichs, remodelació de l'avinguda Mistral i el Mercat, Cotxeres Borrell i ja, molt més tard, la reivindicació per aconseguir que la seu de l'antiga ONCE fos un espai d'equipaments per al barri. (Avui espai Calàbria 66.) També va ser un aglutinador de les diferents entitats del barri de Sant Antoni i va saber unir el moviment veïnal amb el comercial. Sempre va donar suport i va col·laborar amb entitats del barri, aquelles que treballaven per les persones més vulnerables.

Durant uns anys va deixar l'activisme a l'Associació de Veïns per fer de conseller de districte al Districte de l'Eixample i així va seguir treballant pel districte de manera impecable.

Un cop es reincorpora a l'Associació de Veïns de Sant Antoni, va ser escollit vicepresident del Consell Ciutadà del Districte per part de les entitats i l'any 2010 formà part del



Consell de Ciutat. A partir de l'any 2016 és membre de la junta de la FAVB.

Com us deia abans, en Joan sempre va fer la seva feina de forma discreta, com si no hi fos, i en va fer molta, moltíssima. L'any 2018 el Districte de l'Eixample el vam proposar a l'Ajuntament de Barcelona com a medalla d'honor de la ciutat, pel nostre districte, que li fou concedida el novembre del mateix any.

Et trobarem a faltar molt Joan, el teu barri i la ciutat, homes com tu ja en queden pocs.

Nosaltres però, trobarem a faltar l'amic, el company de lluites, un referent del moviment veïnal, però també el Bordetas alegre, vital i divertit que no faltava mai al sopar de la festa major. A l'home honest, a l'home bo, aquell que quan el trobaves i feia temps que no el veies t'abraçava de debò. Jo personalment avui estic molt trista, molt tocada, i demano disculpes, si aquest petit record al company que ens ha deixat no m'ha sortit prou rodó.

Per acabar i en nom de la nostra associació vull fer arribar el nostre més sentit condol a la seva esposa na M^a Josep, als seus fills i a tota la família, així com a les companyes i companys de l'Associació de veïns de Sant Antoni.

Joan, després de la tristor, vindrà el record. aquest record que mai esborrarem els que t'hem conegut i t'hem estimat. I quan les persones que ens falten viuen en el nostre record, viuen per sempre, no marxen mai.

Descansa en pau amic.



Trini Capdevila

Dimarts, 23 d'agost de 2022



Recull gràfic d'algunes activitats de l'AVVEE

SARDANES

El 7 de maig, nostra colla sardanista l'Espígol va anar a ballar a la Vila de Gràcia.



XERRADA DE LA GUÀRDIA URBANA A L'AVVEE, 1-6-2022

El 7 de maig, nostra colla sardanista l'Espígol va anar a ballar a la Vila de Gràcia.



ELS NENS DEL BARRI A LA NOSTRA ASSOCIACIÓ

La Maria Eugènia Sánchez, de la Vocalia de Sanitat, els explica com funciona i que fem.





FESTA PRIMAVERA

La Vocalia d'Urbanisme participa amb una paradeta informativa.



EXCURSIÓ A LLORET



PRESENTACIÓ LLIBRES

La professora d'Esctura creativa va presentar els seus llibres a l'AVVEE.



AGRAÏMENT ALS PROFESSORS VOLUNTARIS DE L'ASSOCIACIÓ.

El president de l'associació, Joan Vey, agraeix als professors dels cursos la seva dedicació altruista.





Diada del club temporada 2021-2022

El passat dia 11 de juny la Unió Barcelonista Catalònia va fer la cerimònia de cloenda de la temporada 2021-2022.

Després de 2 anys sense poder portar a terme aquesta cerimònia, degut al COVID, per fi aquesta temporada l'hem pogut celebrar amb moltes ganes.



Aquesta temporada els equips juvenil A, Infantil A han guanyat la lliga i per tant han ascendit de categoria

Durant tot el matí es van jugar, al camp de futbol, partits entre els tots els equips del nostre club. Al mateix



temps també es feien jocs d'habilitat a la pista de futbol sala.

A la tarda vàrem començar amb dos partits mes de cadets, juvenil i veterans per tot seguit començar l'acte de lliurament de premis i records de la temporada finalitzada.

El moment mes emotiu de la cerimònia es quan es lliuren les samarretes del Club personalitzades amb el dorsal i el nom als jugadors que finalitzen la seva etapa de futbol base amb mes de cinc anys d'antiguitat al club. En aquest acte es van lliurar les dels jugadors de les temporades 2019-2020, 2020-2021 que pel confinament va ser impossible lliurar-les i la temporada 2021-2022.

I per finalitzar a la pista de futbol sala el Grup de Música ROBINSURF ens va amenitzar la calorosa tarda de dissabte durant un parell d'hores.



A les 21.30h vàrem donar per acabar l'acte de cloenda.

Unió Barcelonista Catalònia



Vies verds, Caminos de Santiago, cérvols, ossos i llops

Veïnes i veïns del barri en bici per Euskadi i serres Cantàbriques.

Dos pedalades seguides. Travessa en solitari de la Cordillera Cantàbrica. Travessa circular en grup del País Basc i Navarra.

Etapla 1. Leon - Ponferrada. 106 km, 1091 m desnivell.

Bus de Barcelona a Leon i després quatre etapes del Camino en una. Órbigo, Astorga, Rabanal i Ponferrada. El "Diario de León" informa que a la D.O. Bierzo, hi ha inversors que volen arrencar ceps per posar panells solars, com a la pel·lícula "Alcarràs". Ponferrada llueix castell templer.



Bicicletes per antics camins de tren

Etapla 2. Pereda de Ancares, 47 km, 997 m

Ancares es una cadena muntanyosa entre Lugo i León amb pobles que conserven alguna palloza, les cases tradicionals en que conviuen pastors i ramats.

Etapla 3. Zarreu. 64km, 2226 m

La Transcantàbrica, una ruta dura, comença a l'aïllat poble de Balouta, el més proper al jove plegament cantàbric pirinenc i el vell massís galaico portuguès. He de travessar el Port de Ancares un trenca-cames amb desnivells brutals.

El fondista em diu: "Estaba en el campo plantando cebollinos porque mañana dan lluvia. Como hacemos matanza, me servirán para hacer morcilla". Un savi.

Etapla 4. Valle de Lago. 54 km, 1536 m

L'occident asturià ha perdut quasi tota la mineria del carbó. Queden la ramaderia, l'ós i el llop.



Via natural a Villablino, Alto Sil.

Acaba la temporada de caça i comença la de pesca. S'han repartit els permisos pels pastos comunals d'estiu i estan a punt d'arribar als ramats d'ovelles transhumants.

A la comarca de Fuentes del Narcea, diuen que hi ha 150 ossos, però el fondista creu que són tres vegades més. L'ós fa venir turistes i es menja vaques dèbils, les embarassades o que acaben de parir. El llop també està protegit i atrau turisme, però ara els ramats d'ovelles tenen sis gossos pastor per protegir.

La ruta em porta per Villablino a León i pel Port de Somiedo de nou a Astúries.

Etapla 5. San Emiliano. 36 km, 1249 m

De Somiedo, Asturias, a Babia, León. Vaques per tot arreu. A l'occident Asturià les tenen per carn. La llet no es recull, no és rentable i el Somiedo és una terra més de mantega que de formatge.

Entro a León pel coll de la Farrapona i els llacs glacials de Saliencia. Com estan dintre d'Astúries, l'accés asturià està asfaltat i l'accés per León és un camí de terra.

San Emiliano és la capital de la comarca de Babia, i els seus ramaders tenen conflictes ancestrals amb els asturians. Els prats del Coll de Pinos eren del clero i la desamortització els va posar en mans de burgesos locals. Ara els ramaders de Babia veuen bestiar d'Astúries al seu territori i diuen que es fa amb diners públics. A l'última batussa van intervenir la Guàrdia Civil i el Seprona.

La propera etapa travessa l'eix que ajuntava Astúries amb Lleó pel Coll de Pajares i ara pel túnel del Negron.

Etapla 6. Felechosa. 102 km, 2.335 m

Embassament de Barrios de Luna, Coll d'Aralla i Camino del Interior. No hi ha ramats que pasturin i l'herba alta i tupida obliga a empènyer. Punxada per les pedres. Es fa fosc i em falten dos colls. Els últims humans que vaig trobar, dos hores abans de la negra nit, em diuen que vigili amb llops i ossos i que no hi ha cobertura.

A la Braña el Oso, ja nit amb llums de la bici, veig un animal gran que fuig del camí i s'amaga. Continuo baixada pel bosc i a les 11 de la nit arribo a un bar de Felechosa. Etapa reina.

Etapla 7. Riaño. 67 km, 1544 m

En ruta coneixo en Manuel, miner asturià jubilat de 46 anys i col·lega ciclista i escalador. S'havia especialitzat en treballs verticals a la mina i m'explica que només queden dos mines actives a Astúries i cap a León.

Compartim trams BTT esplèndids a la comarca de Mampodre i Riaño. En ruta sempre coneixes gent estupenda. Coincidim amb un grup de 20 ciclistes de carretera anglesos que han contractat un tour pels colls del Cantàbric. España és un paradís per ciclistes i moters.

Etapla 8. Espinama. 61 km, 1527 m

Entrada als Picos d'Europa. Creuant sendes antigues com la Senda del Arcediano, o la Calzada de la Mesa, que anaven per les crestes perquè el fons de les valls era un perill.



Torre Horcados Rojos, Picos de Europa

Per carretera travesso els colls de Panderruedas i Pandetrave, de la comarca de Valdeón a la Liébana i nou canvi de província a Cantàbria.

Pista fins a l'Horcadina de Valcabado, 1790 m. Fantàstic descens de 1.000 metres per pista amb vista de tot el cims del Urriellu, el massís central dels Picos de Europa. Nit a Espinama, un preciós poblet. Aparco la bici un dia a Espinama per escriure, rentar roba i pujar algun cims de Picos.

Etap 9. Torre de los Horcados Rojos i Cabaña Verónica. 24 km, 1175 m a peu.

Turmenta a la nit i matí gloriós. Al telefèric d'e Fuente De em fan 10% de descompte per més de 65 anys. Uns pocs arriben fins al refugi de Cabaña Verónica i soc l'únic que segueix per la neu al cim de Horcados Rojos, 2562 m.



Cims imponents a la muntanya palentina

Etap 10. Cervera de Pisuerga. 63 km, 2.049 m

Un altre etapa reina. Comença amb una pista-mur, de les que pugen 1000m en 10 km. Després del Coll de San Glorio, segueixo un camí que es converteix en pista que es converteixi en sender que es converteix en camí de vaques, fins al cordal de Peña Prieta, a 2.090 m.

És difícil arrossegar la bicicleta amb alforges entre matolls, roques i neu. He d'aprofitar els corriols que han deixat les vaques. La boira no deixa veure els cims però quan s'obra, quedo amb la boca oberta. Després d'alguns passos xungos de neu i roques comença la baixada.

Els rierols que formen el Carrión i el Pisuerga baixen plens, n'hi ha molts i no hi ha cap pont. Cal travessar-los amb l'aigua a les cames i accelerar els 20 km de baixada forta.

Hores més tard, de nit, enfangat i enfredorit, arribo a Cervera de Pisuerga a temps de dormir en un llit i menjar a l'últim bar que queda obert.

La dura jornada ha començat a Cosgaya, el poble natiu del mític Don Pelayo. Als seus boscos un ós es va menjar al seu fill, el rei Favila, quan els animals guanyaven als reis. Sis hores sol i sense cobertura telefònica.

Etap 11. Reinosa. 60 km, 733 m

Jornada de recuperació fins l'Ebre, que neix prop de Reinosa. Solitàries carreteres locals de les serres del nord de Palència. Antigues terres mineres, pluja i fred.

Refugi del xàfec a Barruelo de Santullán, poble miner al que arribava un tren de mineral. Una amiga em va parlar d'un antic comunista que va conèixer a la presó de Barcelona, originari de Barruelo.

Etap 12. Espinosa de los Monteros, 78 km, 700 m

La deserta confluència de dos antigues nacionals, des de Burgos i Logroño, mostra que tot el tràfic va per una autopista que ja es diu Cantabria-Meseta, i que amb dos túnels esborra la cordillera.

Túnel de la Engaña. Boca palentina del túnel ferroviari que va ser el més llarg d'Espanya sense que passés cap tren. El ferrocarril Santander-Me-



Tots els colors del verd...palentina

diterráneo mai es va posar en marxa. El túnel de La Engaña era el més difícil. Te 6976 m. i la construcció va durar 18 anys. Van començar centenars de presos republicans tancats a les dos boques del túnel.

El 1959, quan faltaven 50 quilòmetres fins a Santander, es va cancel·lar i el 1985 es va tancar definitivament. Durant quasi 50 anys, La Engaña va ser el túnel ferroviari més llarg d'Espanya, sense que mai hi passés un tren. Una via verda de sis quilòmetres hi arriba.

Ojo Guareña és una altra sorpresa de la ruta. Una enorme xarxa de galeries càrstiques, amb esglésies rupestres com porta d'entrada.

Etap 13. Bilbao. 76 km, 321 m

Bilbao està a prop i és una temptació anar-hi pedalant. Els últims 40 km segueixen el riu Cadagua, que desemboca a la ria del Nervión. Camins entre boscos, horts, indústries antigues i modernes del moble i la fusta.



Cavall que mira ciclistes



Perills que esperen al ciclista

Bilbao està maco i ple de vida. Al vespre, turistes europeus de tercera edat, parlant francès, anglès o alemany. També emigrants africans de primera i segona edat parlant amazig, wolof o yoruba. Uns omplen els restaurants i altres els carrers. Tots els restaurants estan oberts i plens.

Resum. 900 km i 18300 m de desnivell en 13 etapes i 15 dies de viatge. Un paradís per Quixots amb bici i cames per poder-ho pedalar.

Segona part. Ruta amb amics i dues veïnes del barri, per Navarra, Guipuzcoa i Alava

Vies Verdes dels Ferrocarrils de Plazaola, Vasco Navarro i de los Vascongados, unides per fragments del Camino Francés i del Norte, vies ciclables de las vegas del Deba i l'Oria, i les platges i ries del Cantàbric entre Orio i Zumaia. Amb humor i bona companyia. En 4 dies no és pot demanar més ni millor.

Etapa 1. Estella-Irurzun. 69 km, 1100 m de pujades.

Fem la ruta circular i en aquesta primera etapa coincidim amb el Camino Francés en llocs importants com Puente la Reina o el Alto del Perdón. Creuem en sentit contrari centenars de pelegrins i tots ens diuen "Buen Camino" i "Váis al revés".

La Memòria Històrica és modèlica. En Lluís s'incorporarà a la pedalada el segon dia perquè avui està a Gernika en un homenatge als que van morir al hospital-presó franquista en acabar la guerra. Un tiet era un d'ells.

Als primers anys del s XX es va fer un tren miner des de les mines de Plazaola, prop de Lekunberri, fins a Andoain. Més tard es va estendre per

portar passatgers fins a Pamplona i Donosti i al 1953 va tancar. Hem fet 33 km del Camino, 20 km de carreteres locals fins Sarasa, i 13 km fins Irurzun pel vell trajecte del Plazaola.

Etapa 2. Lasarte. 66 km, 400 m

Etapa esplèndida i fàcil. 58 km de la Vía Verda del Plazaola fins Andoain i 8 km de carretera local a Lasarte. Un dels territoris més euskalduns entre muntanyes verdes, caseríos i ciclistes. "Tots els colors del verd sota un cel de plom que el sol vol trencar" com canta Raimon.

El túnel de Ultzi te 2600m i separa la vasant mediterrània de la cantàbrica. No està il·luminat, el terra irregular i ple de reguerots, i amb dutxes de l'aigua que sua la muntanya. Després comencem un suau descens.

En arribar a Lasarte tenim gana però només trobem tapes i racions. A Lasarte te restaurant Martin Berasategui, però el menú degustació són 290€ i el maridatge de vi 160€ més. Ho descartem.

Etapa 3. Vitoria. 97 km, 1280 m

El riu Oria es converteix en ría entre Lasarte i el port mariner de Orio. Una ruta entre verd, riu, vaques i cavalls. Un paradís aïllat a poca distància de tot. El Euskotren fa la ruta Lasarte-Donosti-Orio-Zumaia-Elgoibar i permet que el grup s'en aprofiti.

La costa per Orio, Zarautz, Getaria i Zumaia és una festa. Més ciclistes que cotxes per la carretera, els primers surfistes buscant les poques onades i els passejants barrejats amb els peregrins del Camino del Norte en la seva ruta cap a l'oest. Destacables el Castell-Restaurant-Hotel de Karlos Arguiñano a la platja de Zarautz, el "Camí de Ronda" entre Zarautz i Getaria i les capes de sediments marítims, com un pastís milfuffles sortit del mar.

Seguim una part del trajecte de l'antic ferrocarril de los Vascongados fins a Bergara. Remuntem el riu Deba per un territori rural, industrial i cooperatiu. Mondragón és un referent mundial del cooperativisme i des del carril bici veiem noms d'aquest univers cooperatiu que resisteix la deriva al precipici del capitalisme financer.

Universidad Mondragón, Eroski, Kutxa, Fagor.

Riu amunt cap el coll d'Arlaban. "Muga" amb Alava i principi de la Vía Verda sobre l'antic Ferrocarril Vasco-Navarro. Els últims metres són durs i al petit poblet de Leintz-Gatzaga ens conviden a una festa local. Acabem cantant "Hegoko Iparra", un poema reivindicatiu en euskera.

Al País Basc el poder econòmic el tenen les diputacions, que són les que recauden els impostos. La d'Àlava ha adequat la ruta del que va ser el ferrocarril Vasco-Navarro. Va connectar Vitoria amb les valls Guipuzcoanes, les obres van començar el 1887, es va completar en 30 anys i 8 anys després es va allargar fins Estella amb alguns túnels i es va clausurar el 1967. Ara és una via verda.



Camins difícils i paisatges esplèndids al Somiedo

Fem ruta per equipaments del segle XIX, antics camins i ferrocarrils, en vehicles del segle XXI, bicicletes. En la ruta trobem locals que ens diuen Agur, Kaixo o Egunon. Estrangers rics que ens diuen "Buen Camino", i als bars estrangers pobres que ens diuen "¿Qué le sirvo?".

Etapa 4. Estella. 77 Km, 555 m

Etapa fàcil i ben senyalitzada seguint la via verda. El túnel de Laminoria, el punt més alt de la ruta, està tancat i una cantera propera ens permet superar-ho. Després una llarga baixada ens porta a Estella i, ara en cotxe, una llarga tornada a casa.

Recorregut i fotos es poden veure amb més detall al meu blog viatger alfonssort.blogspot.com o a Wikiloc buscant Alfons Sort.

A Memòria3, juguem amb les paraules tot teixint records: Records dels avis i les àvies

EL POBLE

Em feia molta il·lusió i sempre esperava les vacances d'estiu, per anar al poble dels meus avis, on passava les meves vacances del col·legi ja que els meus pares treballaven i fins el dia que no tenien vacances de la feina no em venien a arrebregar.

Els meus avis vivien a Tarazona província de Saragossa. M'ho passava molt bé, cada dia des del meu llit sentia com cantava el gall cada matí.

Després baixàvem al corral on havien gallines i conills a les seves gàbies i els posàvem menjar. El meu avi tenia un ruc i ens anàvem al camp a una horta que tenien algunes hortalisses plantades; recol·líem alguna cosa i passàvem una bona estona del matí. Quan tornàvem a casa la meva àvia sempre ens esperava a la porta impacient pensant que ens havia passat alguna cosa i sempre ens deia que el menjar ens estava esperant. Tinc molt bons records

Autora: Marga Albericio

L'ESTIU

A l'estiu anava de vacances a casa del meu avi. El meu avi era metge en un poble i a mi m'encantava esperar-lo a la porta de casa de quan venia de passar visita perquè venia a cavall i sempre em pujada per fer una volta pel poble.

Autora: Conxita Fincias Recio

L'ÀVIA

Tinc un bonic record de la meva avia materna. Em portava al cinema a veure les pel·lícules de la Rocio Dúrcal i la Marisol. A totes dues ens agradaven molt.

Recordo quan era petita que l'avía cosia pantalons, de cavaller a ma i amb la màquina de cosir, per a una sastreria. Juntament amb la seva germana es posaven les dues en una habitació molt petita per fer la feina.

Els altres avis no els he conegut.

Autora: Conxita Regal

MIS ABUELOS

Mis abuelos, a los que no conocí, vivían en nuestro pueblo "Leiro", población de la provincia de Orense.

El abuelo Benito era de profesión maestro nacional y, como buen gallego gran emprendedor: además de regen-

tar la escuela de los niños del municipio y de las "aldeiñas" cercanas, llevaba la contabilidad de sus fincas, viñedos de Ribeiro, y las de muchos vecinos y preparaba alumnos que querían opositar en la Función Pública.

Murió joven, la esperanza de vida no era la de ahora a pesar de los muchos balnearios a los que acudía para tratar sus enfermedades.

La abuela Elena también era maestra nacional ¿casualidad? Ella era la titular de las clases de niñas, pues en aquel tiempo no era habitual juntar a niños y niñas, salvo en las pequeñas aldeas. Era una gran virtuosa de los bordados y de las labores de ganchillo, algunas de las cuales todavía subsisten en las casas de mi familia.

Y yo, también disfruté mi niñez en la gran casona gallega donde había tantos recuerdos suyos guardados en grandes baúles, que estaban en la planta superior de la casa. Me encantaba ir a las guardillas y revolver los grandes baúles llenos de testamentos e hijuelas.

Autora: M. Isabel Sánchez Enríquez

ALS MEUS AVIS NO ELS VAIG CONÈIXER

Vaig tenir una infància molt feliç. A la meua mare sempre li feia alguna entremaliadura, mai s'enfadava; sempre reia. Igual que la Carme a la seva àvia, jo també li desfeia el nus del davantal. Quan havia de doblegar els llençols, sempre em demanava ajuda; els agafàvem cadascuna d'una punta i quan els estiràvem fort jo les deixava anar. Com que no ho feia sempre, l'agafava per sorpresa.

Autora: Dolors Savall

L'AVI

Tinc la referència del meu avi que havent tingut una vida molt arreglada per una gran desgràcia familiar ho va deixar tot. Va estar almenys 15 anys sense treballar i carregat de manies. Va esclatar la guerra i per necessitat va tenir que posar-se a treballar i ho va fer fins els 87 que va emmalaltir i morir. No va voler plegar mai perquè va dir que el treball l'havia salvat.

Autora: Anna Maria Vilanova

Tallerista: Carme Álvarez