



LA SALUT DE GRÀCIA

Revista semestral del procés comunitari
del barri de La Salut

11

núm.
Maig de 2018
Exemplar gratuït



Í N D E X

Editorial

Llibertat d'expressió i comunitat

El barri

El nou Cicle de Jazz i Músiques Diverses del 2018
Moure's per La Salut

Espai temàtic

Reflexió sobre el 8 de març

Projectes

Per primera vegada, La Salut! Barcelona Activa
Gèner-ant al barri: dones veïnes i acció comunitària
Taula de Gent Gran - Radars La Salut

Salut

Sexe i drogues, sense Rock & Roll

Economia

Per què hi són els impostos?

Records que no s'esvaeixen

Recuerdos anónimos, Pepita.

Receptes de cuina

El racó del refugi:
Cabrito *rustido* i sardines escabetxades

Contes i poesies

Menja't el món

Calendari d'activitats del barri

2a mostra d'entitats de La Salut

Gent del barri

Els joves del barri de La Salut

EDITORIAL

LLIBERTAT D'EXPRESSIÓ I COMUNITAT

Sembla que els nostres editorials acostumen a repetir els temes que ens preocupen. Quan parlem d'intolerància, empatia i respecte a les idees dels altres, estem parlant del tema dels temes; com garantir una convivència que sigui positiva, bona i harmònica per a tots i totes. En aquests temps que corren sembla que parlem d'una utopia, que sempre va ser present a la vida pràctica, comunitària i també en el pensament humà i a la filosofia política i existencial. Quan parlem de tot això, indubtablement, toquem el tema de la llibertat. Què és? I com la podem posar en pràctica? On comença i on acaba? Fins on podem expressar les nostres idees, els nostres projectes, punts de vista i perspectives, i quin n'és el límit?

Sens dubte, la llibertat està donada pel context en què es produeix l'expressió, pel tipus d'aquesta i per la relació entre deures i drets. Dret a la llibertat d'expressió i deure d'expressar-se, ja que en cas contrari, la idea de comunitat sucumbeix. L'expressió requereix límits que són donats on comencen els drets i deures dels altres. I el context en el qual es produeix, ja que no és el mateix una

representació artística o simbòlica d'un fet que el fet en sí mateix, com no és el mateix manifestar unes idees que realitzar-les. Tothom s'omple la boca amb les paraules democràcia, llibertat, drets, deures, justícia, etc., encara que, com sabem, no sempre volen dir el mateix. Es manipulen les paraules i es congela el pensament viu. L'ardit del totalitarisme, també del totalitarisme disfressat darrere d'un formalisme democràtic, és justament "no pensar", és la generalització del pensament congelat sota suposades normes i la demonització d'idees i accions dels adversaris, com si aquests, en saltar-se les suposades veritats deixessin de ser demòcrates.

Moltes paraules de l'ordre establert delaten una peculiar pretensió de tenir el poder de la veritat i imposen filtres a la llibertat d'expressió, de vegades amb una hostilitat anticipada. Això transforma els filtres necessaris, basats en la tolerància i en els deures i drets (evitar l'ofensa directa, la desqualificació menyspreadora o l'agressió deliberada) en censura i autocensura. Aquest moviment de confrontació de

veritats establertes, moltes vegades són paraules destinades a sectaris que només juren banderes, doctrines i responen a llocs comuns; per comptes de que la confrontació es transformi en un diàleg enriquidor d'idees i perspectives per a tots i totes les persones d'una comunitat. Una comunitat lliure, creativa, solidària, que construeix amb una expressió també lliure, creativa i solidària. Així, nosaltres ho procurem des de la modesta intervenció en i per a aquest barri; que sigui possible aquest vincle positiu en el nostre projecte comunitari: la revista La Salut de Gràcia. O altres com el primer programa de ràdio del barri realitzat pels joves de La Salut.

Volem felicitar totes les persones que fan possible les accions comunitàries que promouen la comunicació i faciliten un canal per a la llibertat d'expressió de tots els veïns i veïnes del barri. Tant al treball fet, a les energies dipositades i a la gran il·lusió dels joves locutors de ràdio, com de les persones creadores dels ja dotze números de la revista de La Salut.

SALUTEM

ACCIONS COMUNITÀRIES DEL BARRI DE LA SALUT

QUI SOM? QUÈ FEM? PARTICIPA!

SALUTEM ÉS FER DEL BARRI DE LA SALUT UNA ACCIÓ I UN NOSALTRES.

SOM ENTITATS, COL·LECTIUS, SERVEIS, VEÏNS I VEÏNES QUE VOLEM DONAR RESPOSTES A LES NECESSITATS DEL BARRI DE LA SALUT, AMB ACCIONS COL·LECTIVES I COMUNITÀRIES I EL TREBALL EN XARXA.

TOTHOM POT PARTICIPAR A LA GRAN VARIETAT DE LÍNIES DE TREBALL COL·LECTIVES QUE IMPULSEM ENTRE TOTS I TOTES.

NO DUBTIS A CONTACTAR AMB NOSALTRES!

contacte: placomunitarisalut@gmail.com

TAULA GENT GRAN - RADARS

ACCIONS COL·LECTIVES PER A DONAR RESPOSTA A LA SOLEDAT DE LES PERSONES GRANS DEL BARRI.

COHESIÓ SOCIAL

FEM PINYA ENTITATS, SERVEIS, VEÏNS I VEÏNES DEL BARRI MOSTRA D'ENTITATS DEL BARRI DE LA SALUT

JOVES

NO TENIM INSTITUT AL BARRI! ON SON ELS JOVES ? PROJECTE ENGANXA'T I TARDES JOVES - PUNT DE TROBADA

EDUCACIÓ

CREEM XARXA ENTRE ESCOLES ELS GEGANTS PASSEGEN LA SALUT! FEM COL·LA ?

CULTURA

FESTA MAJOR DEL BARRI, QUADERN DE VIATGE, PASSEJADES HISTÒRIQUES, CULTURA AUTOGESTIONADA

COMUNICACIÓ

LA REVISTA LA SALUT DE GRÀCIA, PLA DE COMUNICACIÓ COMUNITARI, PÀGINA WEB COMPARTIM ESCALES

PERSPECTIVA DE GÈNERE

LES VEÏNES DONEM RESPOSTA A LES NECESSITATS AMB LES NOSTRES POTENCIALITATS. PROJECTE GÈNER-ANT EL BARRI

SALUT COMUNITÀRIA

LA SALUT ÉS COSA DE TOTS I TOTES! FEM SALUT JUNTES, XARXA A QUIRKHORT

ESPai PÚBLIC I URBANISME

RECUPEREM EL COMERÇ PERDUT, RECUPEREM EL COMERÇ VIU DEL BARRI

SOSTENIBILITAT

SEGUIM FENT FESTES I ACTIVITATS SOSTENIBLES, AMB ACCIONS PER A LA INCLUSIÓ SOCIAL

Equip de redacció i gestió:

Rosa M. Miró, Margarita Witt i Georgina Rosell (Procés comunitari del barri de La Salut)

Traducció i correcció:

Núria Martínez i Rosa M. Miró.

Col·laboradors:

Enric Bernat (La Miranda), Pau Moreno Martín, Lluís Mauri (Barcelona Activa), Maria Lomascolo (La Miranda), Daniel Puga (Centre de Serveis Socials La Salut, El Coll, Vallcarca i Els Penitents), Taula de Gent Gran - Radars La Salut, Joan Balaguer, Residència Refugi d'Obreres, Nick (Joves de La Salut), Escola Kostka, Anna Romaguera Piñol (CAP Larrard).

Disseny i maquetació:

Pol Miralbell

Il·lustració portada:

Alessandro Lo Cascio

La revista LA SALUT DE GRÀCIA és el resultat d'un procés comunitari, un espai on diverses persones veïnes, entitats, col·lectius i serveis participen per tal de millorar la comunicació del barri i seguir construint relacions, xarxa i comunitat. T'animem a participar en la creació de la revista, i així poder aconseguir aquestes fites col·laborant entre tots i totes.

Comuniquem-nos!

Com? Pots contactar amb nosaltres:

Enviant un correu: placomunitarisalut@gmail.com

Trucant al número: 608 64 53 26

EL NOU CICLE DE JAZZ I MÚSIQUES DIVERSES DEL 2018

Cada vegada sumem més cicles d'actuacions musicals a La Miranda del barri de La Salut. En aquest article us presentem la programació de la primavera i de l'estiu del 2018 perquè pugueu venir a conèixer els grans artistes i a gaudir de la música, el vermut, l'ambient i l'espai dels diumenges al migdia

Cicle de La Miranda

JAZZ & Músiques Diverses

2018

15 d'Abril

El Kujo

20 de Maig

ELISABET RASPALL & BENET PALET

17 de Juny

Juliane Heinemann & Marc Cuevas

15 de Juliol

Rita Payés & Toni Saigi

9 de Setembre

Yadira Ferrer Trio

7 d'Octubre

Sabina Witt & Dani Pérez

Ja som aquí de nou per tercer any consecutiu; hem tancat la programació dels artistes que participaran a l'espai de l'Associació La Miranda i us presentem les actuacions de què podrem gaudir des de l'abril fins a l'octubre d'enguany un diumenge de cada mes a l'hora del vermut.

Al 2016 li vam dir "Jazz a La Miranda". Al 2017 va ser "Festival de Jazz i Músiques Diverses". Al 2018 li diem "Cicle de Jazz i Músiques Diverses".

Comencem el diumenge 15 d'abril amb EL KUJO, que va tancar l'última "Veladas Acústicas" de l'hivern i va agradar tant que l'hem convidat a inaugurar el nostre cicle de primavera/estiu.

El 20 de maig vindrà, per segon cop, la gran pianista i veu catalana del jazz ELISABET RASPALL, acompanyada pel trompetista i flautista BENET PALET. També torna amb nosaltres la frescor del techno melòdic de JULIANE HEINEMANN & MARC CUEVAS, el 17 de juny. El 15 de juliol hi tindrem per primera vegada la RITA PAYES & TONI SAIGI. La jove Rita toca assiduament el trombó a la big bang d'en Joan Chamorro, i en Toni ens recorda el mestre Monk amb el seu piano. A l'agost "tanquem per vacances", però no vol dir que no hi hagi alguna sorpresa d'última hora. El 9 de setembre i dins de les Festes del Barri de La Salut ens visitarà, per tercer cop, en format de trio, YADIRA FERRER TRIO. Si us agraden els boleros i el sons cubans, cantats meravellosament, no us ho podeu perdre.

Per acabar el cicle d'aquest any, ple de bona música, bones trobades i bones amistats, vindrà la persona que ha fet possible, des del primer moment, que tota aquesta moguda de bons artistes tiri endavant amb força eficiència: el 7 d'octubre tindrem la gran SABINA WITT acompanyada aquest cop pel grandíssim guitarrista DANI PÉREZ.

Espero que us atreguin aquestes actuacions que hem programat. Recordeu que es podrà acompanyar la bona música amb les delicatessen que ens preparen amb molt d'amor la Margarita, la Pepi, l'Alessandro i altres mestres culinàries.

Ens veiem!

Enric Bernat

MOURE'S PER LA SALUT

Barcelona ofereix bones solucions de mobilitat, però s'ha de dir que a La Salut aquestes són limitades en comparació amb altres zones.

Es pot fer molta feina per incentivar l'ús de la bicicleta (i la bicicleta elèctrica) al nostre barri.

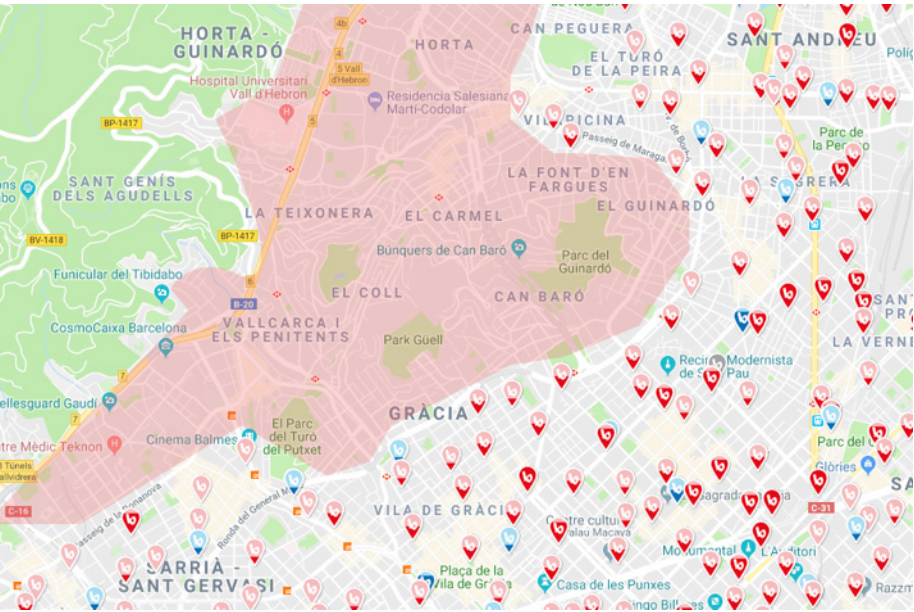
Fa poc més d'un any que la meua parella i jo ens vam mudar de la Vila de Gràcia a La Salut. Amb aquest canvi de barri han canviat part dels nostres hàbits, alguns d'aquests relacionats amb la mobilitat. Els carrers del nostre entorn estan plens de pujades i això fa que ens ho pensem dos cops a l'hora de moure'ns, sobretot si hem d'anar carregats.

La ciutat ofereix solucions de mobilitat, però a La Salut aquestes són limitades en comparació amb altres zones. Per exemple, el bus de barri 116 és molt pràctic, però no hi podem comptar a partir de les nou del vespre. En comparació, les línies de la nova xarxa de bus finalitzen el servei entre una i dues hores més tard. Pel que fa a la freqüència de pas, els dies entre setmana és bona, però els caps de setmana, especialment els diumenges, es redueix moltíssim (als vespres passa un bus cada tres quarts d'hora!). M'agradaria pensar que augmentar els horaris i freqüències del 116 en fomentaria encara més l'ús.

Un altre servei de mobilitat absent a La Salut (i podria dir que amb raó) és el Bicing. Les pendents dels nostres carrers fan molt llaminer pedalar-les cap avall i no conviden massa a pedalar-les cap amunt. Entenc que una estació de Bicing, per exemple, a dalt de tot de Carrer Sostres, estaria buida en un tres i no res.

Recentment, però, s'ha sabut que l'Ajuntament renova la concessió del servei de Bicing. Una novetat és que hi haurà 1.000 bicicletes elèctriques (ara n'hi ha 300) i que, a diferència d'ara, aquestes es podran aparcar a qualsevol estació. A part, s'instal·laran 54 estacions noves. Seria molt bona notícia que alguna d'aquestes noves estacions anés a parar a La Salut, ja que amb una bicicleta elèctrica sí que es poden pujar còmodament els nostres carrers.

El personal de Bicing no m'ha sabut aclarir si tindrem parades a La Salut. M'han dit, però, que la renovació va amb retard, i el que era



Buit d'estacions del Bicing a les zones més muntanyoses de la ciutat

previst per enguany sembla que es posarà en marxa el 2019.

l parlant de bicicletes: no deixa de sorprendre'm la quantitat de gent que es mou amb bicicleta pel nostre barri! En ple debat mediàtic sobre la conveniència o no de tants carrils bici a Barcelona, el fet que tinguem tantes veïnes que es mouen amb bicicleta per La Salut sense que tinguem els nostres carrers preparats, demostra que desplegar infraestructura per a ciclistes inclús a zones de pendents té sentit i que encara es pot fer molta feina per fomentar-ne i acomodar-ne l'ús.

Porto quinze anys movent-me amb bicicleta per la ciutat. Des de que visc a La Salut ho faig amb bici elèctrica (quin plaer moure's així, sembla que les pujades desapareguin!). Després de tots aquests anys puc afirmar que els carrils bici en pujada són de gran ajuda: els ciclistes anem molt més lents que els cotxes i les motos, per tant és on més

còmodes ens sentim tenint el nostre carril segregat sense notar la pressió dels vehicles a motor darrere nostre.

A La Salut els carrers són estrets i a priori sembla difícil construir-hi carrils bici. Suposo que seria més senzill, i ja seria una bona primera aproximació, que els nostres carrers fossin zones de trànsit pacificat, limitat a 20 km/h. Els ciclistes ens sentíem més còmodes circulant-hi.

Qualsevol mesura que fomenti la mobilitat a peu, amb bicicleta o amb transport públic és sense cap mena de dubte beneficiosa per al veïnat. Si desincentivem l'ús del vehicle privat a motor, estarem pacificant els carrers: en traurem fums i soroll, els farem més segurs per a la canalla i la gent gran i fomentarem l'hàbit bonic i saludable de caminar-hi. En altres paraules: omplirem els nostres carrers de vida i, potser, de mica en mica recuperarem el teixit de comerç de barri que s'ha anat perdent.

Pau Moreno Martín

ESPAI TEMÀTIC

REFLEXIÓ SOBRE EL DARRER 8 DE MARÇ

Fa uns dies, em van convidar a participar en la revista La Salut de Gràcia publicant un article sobre com vaig viure el 8 de març d'enguany. Ets feminista? Em van preguntar. I tant que sí! però no en soc cap experta ni n'he estat una activista, ho confesso. Com a docent he inculcat els seus valors a les meves aules. Com no podria ser feminista si soc una defensora dels drets humans, de la justícia social? Però perquè havia d'escriure jo sobre aquest tema? Què podia aportar d'interessant? De valuós? Em ressonava dins del meu cap. Només volem que escriguis com vas viure aquest darrer 8 de març. Ens fa il·lusió que participis en la revista. Ets una veïna de la Salut i és una revista escrita per voluntàries del barri i per al barri. Em repetia mentalment les paraules de la meva interlocutora. M'assaltaren molts dubtes de si havia d'acceptar aquest encàrrec, pels motius ja confessats i perquè no dispo de temps per poder escriure un bon article. Soc perfeccionista, ho sé.

El 8 de març em vaig despertar feliç, esperançada, optimista, amb la sensació de que alguna cosa important podia succeir. No obstant això, l'èxit de la convocatòria va superar les meves expectatives. Va ésser, sens dubte, un dia que passarà a la història. La convocatòria de vaga i de manifestació havien estat un èxit inqüestionables. Pell de gallina! Quanta gent per passeig de Gràcia, quin ambient, quina alegria, quin dia tan màgic i festiu es respirava.

El color lila predominava ja des de primera hora del matí pels carrers de Barcelona, fet que feia presagiar que quelcom extraordinari estava a punt d'esdevenir. A la convocatòria estaven presents dones de totes les edats, professions, estudiants, dones de casa, persones (en definitiva) d'ideologies i creences diverses, un moviment sens dubte del tot transversal. I també força homes. De nou, somriures i esperança és el que percebia en l'ambient. La vaga feminista, la de les cures, de reconeixement de l'enorme treball domèstic no remunerat i desprestigi socialment, silenciada durant tant de temps. La bandera del davantal com a símbol de la nostra emancipació. La vaga contra la bretxa salarial, la falta d'oportunitats reals perquè les dones arribin molt més sovint a càrrecs superiors dins de les empreses, institucions, càrrecs públics. La vaga contra la violència masclista entesa en totes les seves dimensions, en definitiva, la vaga a favor de la igualtat real.

Després de milers d'anys de dominació, diguem prou! Exigim ser protagonistes de les nostres vides i dels nostres cossos, sense cap tipus de pressió estètica. N'estem fartes. Espero que el segle XXI sigui per fi el de la igualtat, la llibertat i la desaparició de la violència masclista; però per això cal molt camí a recórrer. Els drets es guanyen a través de la lluita, no es regalen. La revolució serà amb les dones o no serà. És el moment de l'avantsala de l'enderrocament del patriarcat? Tan de bo!

Clara Furriols Espona



PROJECTES

PER PRIMERA VEGADA, LA SALUT!

L'Ajuntament de Barcelona és un món de mons i, Barcelona Activa, n'és un d'ells. Un món que, des de fa poc més d'un any, ha decidit apropar-se al veïnat. Aquí en teniu la meva experiència personal.

Hola. Em dic Lluís Mauri i Sellés i ho confesso: Tot i ser veí de Lesseps, mai abans us havia vingut a visitar. Començo, doncs, per demanar-vos en disculpes, si em podeu perdonar.

La meua entrada a La Salut va ser de la mà d'una incansable, la Mònica Oriola, tècnica de barri i defensora aferrissada de les entitats, empreses i tarannà d'aquest barri tan proper i tradicional.

La meua entrada a La Salut va ser en un dia d'aquells que el cel es rebenta i, per aixoplugar-me, vaig entrar en un bar del capdamunt del carrer Larrard. El preu del cafè ja em va indicar que era en terra de pas, per dir-ho fi. Sort que després vaig gaudir del coneixement d'un tros de projecte que, en silenci monacal, desenvolupen per allà dalt els nanos d'un Centre de Menors que conviu amb el brogit dels seus voltants.

Els Tallers Gaudí, amb en Lau com a mestre, em van semblar un projecte formatiu exquisit, una porta badada per a la inclusió dels nanos que hi són allotjats. En recomano la visita, si hi ha oportunitat. I espero que hagi pogut aterrar alguna de les propostes que, des de Barcelona Activa, els vaig fer arribar.

La segona visita, en l'àmbit professional, ja que la primera em va fer passejar-hi de tant en tant, va ser amb una companya de feina. Veniem de les Glòries, ens vam apropar amb el 92 i vam fer costeruts carrers fins arribar en aquest bell espai. Un indret que transmet calma i tranquil·litat. I és que, veient el web, m'imaginava una Miranda molt diferent, una Miranda sense gallines ni horts, una Miranda amb el seu bar convencional, les seves sales fixes i... Bé, que em va enamorar, tu!

Allà vam començar a maridar projectes per a les botigues del barri: el Comerç Viu de La Salut, hereu d'aquell Recuperem el comerç iniciat no fa pas massa mesos, amb un programa de transmissió de negocis per no perdre cap més comerç d'aquells que batallen dia a dia per a mantenir-se al



servei del seu veïnat. I, ja més fet amb el barri, però encara novell amb els seu veïnat, vam decidir entrar al lloc on vaig néixer. Sí, sí, tu! No us coneixia, però les primeres llums que vaig veure foren en la Clínica aquella, els terrenys deixats per la qual, s'omplen de vides mentre esperen acollir els equipaments cívics que dotaran de serveis als barris de La Salut i Can Baró. Esperem que, d'aquesta darrera visita, en surtin complicitats i aprenentatges mutus entre dos mons: el món públic, que un servidor ve a representar, i el món comunitari de l'Espai Quiró amb projectes que recusen veïnats i teixeixen complicitat amb el cinema de proximitat i l'alimentació urbana com a motors.

Recomano visitar-los i fer el tafaner per

aprendre a aprofitar la matèria orgànica, fer-ne adob per a les hortes i treure'n els aliments que cada època de l'any poden donar. Eps! Però no ho deixem aquí, eh! Això només és un tastet de La Salut vista per ulls novells. Uns ulls que acompanyen dues orelles amb voluntat d'escoltar i unes mans ben obertes per mirar d'encaixar les necessitats de les botigues, empreses i persones que malden per trobar eines que els permetin millorar la seva economia i que potser, entre la selva de programes de Barcelona Activa, poden trobar un encaix.

Com? Que voldries contactar-me? Doncs la Mònica o la Georgina ens poden presentar!

Lluís Mauri i Sellés
Tècnic de desenvolupament de proximitat

PROJECTES

GÈNER-ANT AL BARRI - Veïnes, participem juntes a la construcció del nostre barri

Gèner-ant al barri és un projecte per millorar el benestar i la qualitat de vida de les dones del barri de La Salut, i per conscienciar el veïnat de la importància de la perspectiva de gènere. S'ha realitzat un procés diagnòstic i actualment activarem les accions col·lectives.

El projecte Gèner-ant al barri és una Investigació - Acció - Participativa que s'està realitzant al barri de La Salut.

L'inici del projecte el protagonitzen veïnes del barri que van expressar la falta d'una línia de treball col·lectiva dedicada a la perspectiva de gènere al barri. Tot i això, no volíem començar la casa per la teulada i, per aquest motiu, vam decidir que en primer lloc haviem de preguntar a les dones del barri: Quines són les necessitats (o problemàtiques) de les dones? I les potencialitats?

El procés per poder realitzar aquest diagnòstic va ser impulsat per les pròpies veïnes, persones participants a entitats com Ciberdona, La Miranda, Quirhort i l'Associació de Veïns i Veïnes de La Salut - Park Güell - Santlehy, alumnes en pràctiques, tècniques del Centre de Serveis Socials i el procés comunitari de La Salut.

Gràcies a les energies de totes aquestes persones participants ja hem entrevistat més de quaranta veïnes a diversos punts clau del barri (davant de les escoles, al Mercat de Lesseps...), hem organitzat grups de discussió i hem creat "El carro de les

veïnes" com a eina de difusió del projecte i de sensibilització sobre la perspectiva de gènere al barri. Les accions comentades ens han permès tenir realitzat un diagnòstic que recull totes les necessitats, problemàtiques, potencialitats i propostes d'actuació expressades per les dones.

Les veïnes de La Salut han expressat problemàtiques relacionades amb l'edat, la salut, l'urbanisme, l'espai públic, el comerç, l'economia, l'educació, la situació laboral, la xarxa social, la participació i l'activisme, la família, l'accés als recursos de la dona, l'oci i el temps lliure. Aquestes van ser explicades a la presentació realitzada a la Biblioteca Jaume Fuster el passat 15 de març. I així, van donar el tret de sortida a repensar entre totes el "i ara què?", quines accions col·lectives podem fer per donar resposta a totes aquestes necessitats expressades.

De fet, les dones entrevistades ja ens van comentar algunes idees que seria interessant realitzar. Per exemple, com que és un barri amb moltes pendents i escales, podríem organitzar acompanyaments entre veïnes per facilitar la vida

a aquelles de major edat, o les que van ben carregades amb el carro de la compra, o les que van amb el cotxet amb el seu fill o filla. O també, crear una xarxa de suport mutu per a totes aquelles veïnes en situació de violència de gènere. I altres xarxes de suport també tan necessàries per a les cuidadores i les mares on tinguin punts de trobada en llocs clau, com els patis oberts de les escoles. A més de potenciar tallers d'empoderament per a dones al barri. Fins i tot, podríem realitzar un mapa d'aquells carrers que ens transmeten més sensació d'inseguretat i buscar solucions col·lectives al respecte. Totes aquestes i moltes més idees són les que tenim sobre la taula i amb ganes de tirar endavant.

Però per fer possible totes les accions col·lectives necessitem ser moltes i, per aquest motiu, animem a totes les persones interessades que es posin en contacte amb nosaltres. I així podrem explicar encara més detalls d'aquest projecte ple d'esperança, acció comunitària i sororitat.

Maria Lomascolo i Georgina Rosell

Participants del projecte Gèner-ant al barri

Contacte: placomunitarisalut@gmail.com

Telèfon: 608 645 326



Contacte:
placomunitarisalut@gmail.com

PROJECTES

APROPAMENT AL VEÏNAT DES DEL TREBALL COMUNITARI

Reflexionem amb l'Anna sobre com les persones grans que viuen soles al barri de La Salut es vinculen amb el seu veïnatge i el seu entorn més quotidià, així com del concepte de proximitat de barri dins el model de societat actual i com influeix la presència del Projecte Radars al barri. L'Anna té 89 anys. Ha viscut o treballat al barri des de fa uns 75 anys. El primer que diu, abans de plantejar cap qüestió, és: "Admiro molt la vostra tasca. Sabeu connectar amb la gent gran".

Com a professional no resident a Gràcia, poso la mirada en la quotidianitat d'una persona gran en un barri com La Salut i penso en el sentiment d'identitat amb la comunitat, tenint en compte les problemàtiques que poden afectar a una ciutat com Barcelona i com aquestes es poden identificar en aquest barri. Quina és i com afecta la rotació de veïns per l'increment del preu del lloguer en els darrers anys? Com es complementa la cura del veïnatge i la solidaritat amb la gent gran en un barri amb una presència important de turisme? Quin és el nivell de proximitat del comerç amb els seus veïns? Proposo a l'Anna, com a beneficiària del Projecte Radars, de trobar-nos a casa seva per parlar-ne i conèixer la seva visió.

Li pregunto sobre els canvis més rellevants del barri al llarg de la seva història. Em parla de les edificacions i del creixement del barri. "Abans era com un poble, ens coneixíem tots. Inclús amb els veïns, la gent ara som molt tancats". L'Anna es presenta com la veterana de la seva escala i, tot i els canvis en la percepció del barri com a poble, explica que coneix els veïns i que aquests són atents i s'ofereixen a ajudar-la, si ho necessita en algun moment. En aquesta línia, **una de les formes de participació al Projecte Radars és l'adhesió particular com a "Radars veïnal", que facilita el contacte entre veïns i veïnes i els tècnics del Projecte, en cas de conèixer alguna persona gran, familiar o veïna, que se'n pugui beneficiar.**

L'Anna ha treballat tota la vida com a venedora a diferents mercats de la ciutat i dona molt de valor a la relació entre venedor i client: "He fet moltes amistats de clientes", així com del que pot aportar el dia a dia en un mercat: "... és com una universitat, també. Si vols, aprens moltes coses, també, en el mercat". A dia d'avui, ella fa les compres al Mercat de Lesseps, que participa del Projecte Radars.

Reconeix que el nivell de proximitat no és el mateix, però coneix i parla de la Sílvia, que és una de les venedores del Mercat i que té una important motivació en la sensibilització envers les persones grans del barri i la voluntat de treballar en la proximitat del comerç amb aquestes. Fa poc, la veiem amb tot un equip de rodatge, fent la gravació de la campanya "El comerç de Barcelona sona bé".

Quant al paper del comerç al Projecte Radars, una altra forma de participació és l'adhesió com a "Radars comerç". En aquest cas, l'objectiu és

posar en valor la capacitat de proximitat del comerç de barri que, gràcies a la regularitat amb què veuen els seus veïns, sovint els coneixen i poden fer difusió del Projecte.

Parlem de l'aportació del Projecte Radars en la vinculació i sensibilització envers les persones grans del barri. L'Anna és una dona activa que en els darrers anys ha participat de diferents projectes, així com ha fet ús, i en fa en l'actualitat, de diversos recursos del barri. Reivindica la qualitat en el servei i el tracte humà personalitzat. En concret, recorda l'acompanyament que va rebre en la xocolatada de Radars del passat desembre: "Em va venir a buscar un noi molt maco (...) i, ja sortint d'aquí, vam començar a parlar, parlar, parlar i, quan vam arribar allà, vam continuar parlant".



Des de Radars, donem un valor important a les experiències de relació personal amb les persones grans, treballant de forma intergeneracional i fent participar a joves i adults d'aquestes experiències a partir del voluntariat. L'activitat regular que dona continuïtat a la relació amb les persones usuàries és la que duu a terme la Plataforma de Seguiment Telefònic. La formen un equip de voluntàries que, quinzenalment, els truquen per saber com estan i mantenir una conversa, des de la proximitat i la sensibilitat que defineixen el Projecte. En definitiva, és una trucada amiga. A més a més, informen de les activitats que es realitzen des de Radars per vincular les persones

del Projecte a les accions que es desenvolupen al barri, per tal d'evitar situacions d'aïllament.

En els cas dels voluntaris joves, són ells qui fan els acompanyaments de les persones usuàries a les activitats periòdiques organitzades per Radars, així com estan amb elles durant l'activitat en sí, generant espais de trobada entre joves i grans.

L'Anna coneix algunes de les voluntàries que realitzen aquestes trucades. I és que Radars és un projecte que s'articula i planifica des de la participació i solidaritat veïnal, així com de les diferents entitats i serveis del barri (Mercat, Biblioteca, CAP, Serveis Socials, teixit associatiu...), més enllà dels professionals que hi ha darrere del Projecte.

Per aquest motiu, **l'espai principal de decisió i seguiment del Projecte és la Taula de Gent Gran i Radars de La Salut, que es reuneix de forma periòdica.** Recentment, s'han posat en marxa dues comissions de treball: una d'activitats, que idea i planifica les activitats del Projecte; i una de difusió, que planifica les accions per donar a conèixer Radars, sensibilitzar envers la vellesa i fomentar la participació dels veïns, entitats i serveis del barri. Aquest és un espai obert on tothom pot aportar i participar.

Acabem la conversa amb l'Anna amb una reivindicació per la seva part: que les persones grans són grans, però no fomenten la vellesa. Que s'ha d'evitar la infantilització. I que els projectes que busquen pal·liar la solitud no volguda han d'anar dirigits a generar espais emocionals que desvetllin sentiments.

I, en una estona de diàleg, es generen diverses qüestions sobre les quals reflexionar. Que hem de mantenir la mirada sensible i respectuosa i que aquesta ha d'estar dirigida a la qualitat i les relacions personals particulars. Que hem de seguir treballant en la sensibilització envers les persones grans, aprofitant el potencial del barri quant a recursos sensibles amb la vellesa. I que s'han de desprofessionalitzar els projectes, facilitant les eines necessàries per a que sigui la comunitat el motor de les diferents propostes. Amb aquest motiu, us convidem a participar i formar part d'aquest projecte, per seguir millorant la qualitat de vida dels nostres avis i àvies.

Daniel Puga
Treballador Social
Centre de Serveis Socials

**La campanya "El comerç de Barcelona sona bé" promou els mercats i el comerç de proximitat. Podeu veure el vídeo fent la recerca: "La Sílvia Manzano, al Mercat de Lesseps, sona bé".*

Podeu participar dels diferents espais de treball del projecte, així com a partir del voluntariat o de l'adhesió com a Radars veïnal/comerç, demanant informació a través dels telèfons 936 197311/626 168979 o del correu electrònic radarsgentgran@bcn.cat.

SEXE I DROGUES, SENSE ROCK AND ROLL

L'alcohol i altres drogues produeixen efectes negatius sobre la funció sexual. Les disfuncions sexuals més habituals associades al consum són la inhibició de l'excitació psicològica i física (erecció/lubricació vaginal), el retard ejaculatori i l'anorgàsmia.



Existeix poca informació sobre el consum de drogues i la seva relació amb alteracions sexuals. Tot i així, alguns estudis han assenyalat que fins un 60% de pacients amb diagnòstic de Trastorn per ús de Substàncies poden presentar disfuncions sexuals.

Les drogues més relacionades amb alteracions sexuals són l'alcohol, els opiacis i la cocaïna. Tot i així, altres substàncies com les drogues de síntesi també han estat relacionades amb desinhibició sexual i alteracions de l'esfera sexual. Així mateix, el seu consum regular està associat a major risc de presentar malalties mèdiques, com ara malalties infeccioses i de transmissió sexual, així com embarassos no desitjats.

Malgrat que algunes substàncies poden augmentar la resposta sexual en les etapes inicials de l'addicció, podent-se observar fins i tot un primer ús de drogues en individus amb disfuncions sexuals prèvies, l'ús crònic d'aquestes substàncies tendeix a deteriorar totes les fases de la resposta sexual humana, tant en els homes com en les dones.

L'alcohol i altres drogues poden afectar la funció sexual interrompent o variant els nivells de neurotransmissors (especialment serotonina, noradrenalina i dopamina), modificant l'acció d'hormones relacionades amb l'excitació sexual (testosterona, estrògens i progesterona) o bé afectant directament la tensió arterial i altres mecanismes fisiològics implicats en la resposta sexual (veure Taula 1).

Patir un trastorn sexual pot influir en les recaigudes en el consum, buscant l'estimulació i el rendiment sexual o afavorint la desinhibició, el que disminuiria la motivació per a l'abstinència.

Donada la prevalença de disfunció sexual en pacients consumidors de substàncies i tenint en compte que pot ser un factor determinant de manteniment, recaiguda i/o abandonament del consum, el metge hauria d'interrogar el pacient sobre la seva funció sexual i informar-lo dels possibles efectes i seqüeles del consum de substàncies a mitjà/llarg termini.

Anna Romaguera Piñol
*Psiquiatra en CSMiA Gràcia
 Hospital Mare de Déu de la Mercè
 c/ Mare de Déu del Coll núm. 41 baixos
 08023 Barcelona
 Tel: 93 218 93 02*

Taula 1. Efectes negatius de les substàncies d'abús sobre la funció sexual:

Substància d'abús

Efectes negatius sobre la funció sexual

Alcohol	Un ús crònic, freqüent i a dosis elevades s'associa a disfunció sexual (86%), especialment a disfunció erèctil en homes.
Opiacis	Anorgàsmia en dones. Disminució de la libido, disfunció erèctil i ejaculació retardada en homes. Problemes de fertilitat en afectar l'eix hormonal.
Cocaïna	Problemes en aconseguir i mantenir l'erecció, així com en l'ejaculació. Priapisme (erecció mantinguda i dolorosa).
Cànnabis, amfetamines i drogues de síntesi	Pocs estudis, informació contradictòria, però en general sembla que a llarg termini també perjudiquen la funció sexual.

D'AIXÒ QUE ENS ESTÀ PASSANT - PER QUÈ HI SÓN ELS IMPOSTOS?

Salaris injustos per a les dones i els pensionistes. Que tremoli el pols als responsables.

D'una part, les manifestacions de les dones reclamant igualtat de tracte i oportunitats; i respecte. De l'altra, el moviment massiu de pensionistes i jubilats reclamant un tracte just. Totes dues tenen un comú denominador pel que fa a la reclamació de retribucions proporcionades: les dones, perquè no és acceptable que les seves retribucions estiguin per sota de les dels homes en treballs iguals o semblants i per la discriminació que, de fet, regeix en la promoció als càrrecs més importants; els pensionistes, perquè el bloqueig dels seus augmentos els està empobrint.

La resposta és que no hi ha diners per fer-ho. El que falta és voluntat i propòsit de buscar-los. O por de fer-ho. O lligams de conveniències interessades. Llegim que l'economia va bé, però no ens diuen on són les dificultats per recuperar la caixa de les pensions, ni quins imports han anat a destinacions diferents a les reglamentades, ni per què no pensem que aquest plantejament potser ha de canviar i entendre que aquestes obligacions cal cobrir-les amb el pressupost de l'estat.

Els ingressos, bàsicament, s'obtenen de dues vies: els contribuents com a persones físiques, i les persones jurídiques. En els primers, hi ha una major part de la població a qui no es pot demanar més del que ja paguen. Fins i tot el més just potser seria reduir la seva càrrega. Hi ha un segon grup, més acomodat i cada cop menys nombrós, que l'anomenem classe mitjana, que ha estat fent de coixí al sistema. Són les famílies que poden desenvolupar la seva vida sense l'angoixa d'estar mirant contínuament les disponibilitats per als pagaments corrents, però que no m'atreveiria a dir que els sobren recursos per permetre's alegries ni per pagar més impostos. I un tercer grup, pel que llegim molt minoritari, que sembla que acumula la major part del creixement i de la riquesa, que potser sí que podria augmentar la seva contribució.

En les persones jurídiques, empreses, és on es concentra l'activitat econòmica: es fabriquen productes i s'ofereixen serveis que adquirim tots nosaltres, els consumidors. Sense aquest últim fet, no hi hauria valor afegit ni beneficis. El capital, diner, és l'instrument que facilita les relacions d'intercanvi; els treballadors, els que aporten les seves capacitats per produir els béns; i només l'adquisició final, per part de tots, és el que fa possible la creació de valor i els beneficis.

El problema està en veure si, sense tractar ningú injustament, es pot pensar en un repartiment d'aquest valor afegit que permetés pagar sous correctes als treballadors, homes i dones,



Imatge extreta de La Directa

no lesionar els pensionistes i cobrir totes les necessitats del pressupost, sense excepcions. Però, pel que sembla, no es fa cap plantejament en aquesta direcció.

Si aquestes dues realitats tant justes s'assolissin, a més de reduir l'angoixa de les persones, es produiria més despesa de consum, amb els seus impostos, i això tindria l'efecte de millora en la caixa de les pensions. Hauria de tenir prioritat. Però, i els diners? No està de més repetir-ho: són al valor afegit pel comú com a compradors.

Quan acaba l'exercici econòmic i s'han satisfet els pagaments dels mereixements de cadascú, inclosos els accionistes, resta el valor afegit, el benefici. El que caldria valorar llavors per part dels responsables del Govern és l'aplicació d'impostos que cal fer amb la resta de beneficis, per recaptar la totalitat de les necessitats pressupostades.

Podríem pensar que, havent estat retribuïts justament tots els intervingents, el diferencial haurien de ser recursos del comú per als pressupostos. O com a mínim, no fent-ho així i establint prèviament, com ara, un tant per cent

d'impost als beneficis empresarials, la resta, tota la resta, hauria d'aplicar-se a ajustar les retribucions salarials que calgués, i a dividend si es considera que els requereix el capital. Com a mínim, s'aconseguiria la recaptació dels impostos per renda de capitals, que ara desapareix.

Ja sabem que l'argument és el de tenir recursos per al creixement, però no podem oblidar que els recursos per a qualsevol ampliació s'obtenen de préstecs o d'aportació al capital pels accionistes. Sense obviar, tampoc, que les immobilitzacions finançades amb préstecs ja han anat als costos i han tingut efecte en els preus; aquests preus que el mercat no ha regulat i que essent un factor important del creixement empresarial, no ens fa propietaris ni partícips. Potser seria just reconèixer que és una forma de contribuir, com un impost més, a la recaptació dels recursos necessaris per a un pressupost correcte, sense retallades. I tot, sense oblidar el deure de penalitzar, severament, la corrupció i l'evasió fiscal.

J.B.
 10/03/18

LA NIÑEZ Y LA GUERRA

El testimonio de Pepita resume los recuerdos de tantas mujeres anónimas que fueron verdaderas heroínas de nuestra historia reciente. Todas ellas vivieron una realidad dura que las forjó y las hizo fuertes. Extractamos una pequeña parte de los recuerdos de Pepita, pues es parte de la memoria colectiva de muchas historias publicadas en esta revista. Hoy queremos realizar un homenaje a esta mujer valiente, positiva, que conocimos y que fue una referencia de fortaleza interior hasta el último momento de su vida. En memoria de ella y de su amor por la vida y por los seres humanos, van estos recuerdos del horror que producen las guerras.

¿Qué me puede contar de su infancia?
¿Qué recuerda del período de la guerra?

Yo cuidaba a mis hermanos y no me enteraba, no era consciente de lo que pasaba en mi entorno. Cuando se declaró la Guerra Civil, vivía cerca del mar y teníamos una pequeña casa con huerto. Yo ya tenía catorce años. Eran todo campos y de noche teníamos miedo, pues escuchábamos gritos y no podíamos dormir. A la mañana siguiente, temprano, cuando salíamos, veíamos lo que habían hecho, no sé quiénes, no lo sabíamos, si eran los milicianos u otros, y había muertos.

¿Y ustedes veían los muertos?

Era horroroso y yo muchas veces no quería salir después de los gritos, pues sabía que me encontraría con un panorama siniestro. Esto era en Casa Antúnez (Can Tunis), donde ahora es la zona portuaria de Barcelona. Nosotros teníamos casitas al lado de la CAMPSA, y todas las casas tenían huerto y un pozo de agua, y recuerdo los bombardeos, aunque en los bombardeos nos quemaron las casas. Teníamos una perra que antes de que se produjeran los bombardeos, ya avisaba, ladrando y corriendo al refugio. Yo llevaba una almohada para mi hermana pequeña, para que se acostara y pusiera la cabecita sobre ella.

¿Dónde estaban los refugios?

Los refugios estaban debajo de las vías del tren, por donde pasaba el tren, debajo de un puente, para resguardarnos de las bombas, aunque veíamos los fogonazos de un lado al otro.

¿Recuerda el primer bombardeo?

Eran aviones muy grandes, de origen alemán o italiano, y yo nunca había visto ni volví a ver un avión tan grande y tan cerca de mí. Estaban tan cerca como la distancia que hay hasta el techo de un piso de ahora, y además ametrallaban, y ahí nos íbamos a un refugio que estaba en el cementerio, en la acequia de un río, y allí ponían maderas para que pudiéramos refugiarnos. Allí enviaba a mis hermanos y yo me quedaba con mi abuela. Aunque una vez la tuve que levantar de la cama, aunque estuviera muy mala, pues era muy peligroso quedarse en la casa y corríamos por el campo mientras nos ametrallaban. Con mi abuela arrastrando y escuchábamos pam, pam, pam, tan, tan... las ametralladoras, y me tiraba al suelo con mi abuela, nos quedábamos quietas y luego corríamos para meternos debajo del refugio.

¿Se considera una sobreviviente auténtica?

Claro que sí. Ahí tenías que tener el instinto de una fiera para poder sobrevivir y yo era una auténtica fiera. Una vez no pudimos salir del refugio, pues quemaron toda la CAMPSA y se cayeron los cables y los postes y nos bloquearon la salida después del incendio. Y otras veces nos teníamos que quedar en casa a pesar del bombardeo.

¿Quiénes bombardeaban?

Los italianos o los alemanes. A favor de Franco.

¿Fue a la escuela durante la guerra?

Victoria de los Ángeles estaba en un curso más que yo, la recuerdo, y quedamos en que ella me pasaría los libros, pues en esa época cogíamos los libros de la gente que estaba más avanzada que nosotros. Yo quería ser maestra, y siempre tuve mucha ilusión por estudiar, por aprender y transmitir lo que uno aprende. Después de esto vino el horror. De mi vida sin estudios, sin perspectivas. Cuando entraron los franquistas, el ejército de Franco, todo el mundo tenía miedo por los moros y por otros combatientes, porque ese ejército que iba a la cabeza era una banda de desalmados. Eran los primeros en llegar e hicieron mucho mal, mucho daño, hubo violaciones.

La guerra fue muy dura. Hubo horrores de todas partes. Éramos niños. Hubo muchas muertes. Mataron a niños de 16 o 17 años sólo por estudiar en colegios de curas. Mis hermanos y yo, en Barcelona, íbamos a buscar el pan o íbamos por la calle a comprar algo y los policías a caballo nos amenazaban, nos asustaban. Esto pasaba cuando entró Franco aquí. No había piedad. Así eran los franquistas, nos decían perros catalanes y teníamos que salir corriendo cada vez que nos amenazaban, lo pasamos muy mal. No podíamos cantar, no podíamos hablar en catalán, no podíamos poner una sardana. Pasamos una guerra muy mala, parecida a Alemania. Mucha represión. Franco se llevó muy mal con el pueblo catalán. No nos podía ni ver. Mi familia era republicana. Y mi abuela había tenido relación con Macià.

Después de la guerra, ¿cómo recuerda la postguerra?

En la postguerra pasamos hambre. Teníamos que ir con el cacharro para que nos dieran de comer. Las tiendas estaban llenas de comida, aunque nosotros no podíamos comprarlas, pues no teníamos dinero. Los racionamientos eran muy duros, duraron hasta el año 45 más o menos.



Encuentro que la gente no tenía conciencia, se robaban unos a otros aunque todos fueran pobres. Había egoísmo y muy poca solidaridad. Ese era el ambiente de la postguerra. La gente se vuelve salvaje cuando hay miseria, cuando hay demasiada necesidad. Teníamos que hacer grandes colas. Cuando te tocaba, si quedaba poquito, te daban la mitad de lo que te tocaba. La gente hasta se pegaba por conseguir más. Mucha gente cogía los trenes e iba a los pueblos a comprar y a cambiar unas cosas por otras. También se robaba en los campos, a los payeses. Si no había aceite, pan o jabón, iban a otros pueblos a conseguirlo y lo cambiaban por otras cosas que no había en ese lugar. Era una especie de comercio ilegal, el estraperlo. Ahora bien, si los cogía la policía les quitaba todo y además palizas. Así eran los métodos de Franco.

¿Cómo se siente al ver en perspectiva ese período de su vida?

Hemos tenido mucho valor para salir adelante. Yo estaba sola, a cargo de hermanos, y tal vez otras personas no hubieran tenido el mismo valor para superarse. Nosotros salimos todos. Me siento fuerte de lo valiente que he sido.

PEPITA LORCA LLORCA
(6/3/1922-20/4/2014)

Entrevista realizada en 2010
Margarita Witt

RECEPTES DE CUINA

EL RACÓ DEL REFUGI

Som la residència Refugi d'Obreres, ens iniciem en aquesta revista, amb molta il·lusió i amb la voluntat d'obrir-nos i compartir amb el barri; aquest barri en què han viscut tota la vida un gran nombre de les nostres residents.

Comencem aquest nou camí oferint-vos unes receptes boníssimes que han escollit les nostres residents amb molt carinyo. A cada número de la revista de La Salut trobareu publicada una recepta de les àvies per poder cuinar els seus millors plats.



Cabrito *rustido*

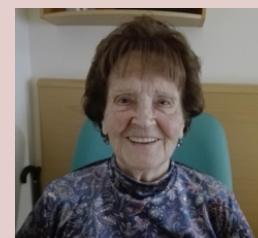
Receta de: Isabel López

Ingredientes:

1 kg de cabrito
2 kg de patatas
1 pimiento colorado seco
1 tomate seco
2 hojas de laurel
Un poquito de perejil
1 cucharada de pimentón dulce o picante, según el gusto de cada uno
1 cabeza entera de ajos
1 cebolla mediana rallada
Aceite

Procedimiento:

En una cazuela de barro, echamos aceite por toda la base y añadimos la carne del cabrito. Dejamos que se vaya haciendo a fuego lento. Añadimos agua, hasta casi cubrir la carne. En ese momento, añadimos el pimiento colorado seco, el tomate seco, las hojas de laurel, el perejil y la cucharadita de pimentón. Además, les quitamos las cascarillas a los ajos y también los añadimos. Pero dejando la cabeza de ajo lo más entera posible. Añadimos la cebolla rallada y vamos dejando pochar todos los ingredientes. Cuando estén bastante pochados, añadimos las patatas peladas y cortadas en trozos grandecitos. Se cocinarán cogiendo el sabor de todos los ingredientes. Hay que vigilar el nivel de agua e ir añadiendo si es necesario. ¡Esta agua ha de ser caliente! También puede echarse más aceite si es necesario. Dejamos que vaya reduciendo a fuego lento, hasta que quede con un poco de salsa, que nos servirá para darle el gusto al servirlo. ¡Que aproveche!



ISABEL LÓPEZ

Nascuda a: Almeria
El lloc que més li agrada de Barcelona: El Park Güell, ja que hi va viure molt a prop durant molts anys



Sardines escabetxades

Receta de: Mercè Torras

Ingredientes:

½ kg de sardines mitjanes
1 polsim de pebre vermell
3 dents d'all
1 fulla de llorer
1 raig de vinagre

Procediment:

Primerament, s'han de fregir les sardines sense que quedin massa cuites i col·locar-les a una cassola de terra. Posar-li una miqueta de pebre vermell per sobre. Després col·loquem al damunt una altra capa de sardines i més pebre vermell. En una paella que no sigui massa grossa, amb una mica d'oli, fregim els alls i la fulla de llorer i a l'últim moment tirem el vinagre. Ho tapem, fins que arrenqui a bullir i llavors li posem les sardines fins que acabin de fer-se.



MERCÈ TORRAS

Nascuda a: Barcelona
El lloc que més li agrada de Barcelona: La plaça del Park Güell i les seves vistes de les ciutat

CONTES I POESIA

MENJA'T EL MÓN



*La vida és curta i s'ha de viure.
Cada dia ensenya un bon somriure,
el més gran que es pugui descriure.*

*Fes el que saps que t'encanta;
balla, neda, corre, canta,
esquia, navega o toca la flauta.*

*Fes allò que et faci sentir viu,
no t'importi si l'altre se'n riu,
no deixis que ningú et digui ni piu!*

*No visquis com un esclau!
Que ningú et tracti de babau,
dins d'un mateix comença la pau.*

*La vida és plena de bons moments.
Sempre cuida i valora el que tens,
mira endavant, no perdis el temps!*

*I com diu el meu tiet Ramón:
"Els meus consells per a tu són:
sigues feliç i menja't el món".*

Pseudònim: **Punt pilota**
Edat: **12 anys**
Escola **Kostka**

CALENDARI

CALENDARI D'ACTIVITATS DEL BARRI DE LA SALUT

MAIG

5 de maig - 2a mostra d'entitats del barri de La Salut a la Plaça Sanllehy
10 de maig - Vine a ballar sardanes al Casal Cardener (tots els dimarts de 19:00h a 20:30h)
20 de maig - Cicle de Jazz i Músiques Diverses a La Miranda (Elisabet Raspall i Benet Palet)

JUNY

9 de juny - Pícnic Orgànic a l'Espai Quiró
17 de juny - Cicle de Jazz i Músiques Diverses a La Miranda (Juliane Heinemann & Marc Cuevas)
21 de juny - Revetlla de Sant Joan de la Taula Gent Gran - Radars La Salut
23 de juny - Visita guiada "Barcelona en femení: muses, dives i creadores" per l'Associació de Dones Ciberdona
23 de juny - Revetlla de Sant Joan a La Miranda, Carrer Verdi i Carrer Argentona

JULIOL

4 de juliol - Taula de Gent Gran - Radars La Salut
14 de juliol - Pícnic Orgànic a l'Espai Quiró
15 de juliol - Cicle de Jazz i Músiques Diverses a La Miranda (Rita Payes & Toni Saigi)

AGOST

Vacances d'estiu

SETEMBRE

Festa Major del barri de La Salut
9 de setembre - Cicle de Jazz i Músiques Diverses a la Rambla Mercedes (Yadira Ferrer Trio)

Destaquem...

2a MOSTRA D'ENTITATS DEL BARRI DE LA SALUT

Una jornada on totes les entitats del barri o vinculades i properes a La Salut, ens trobem per conèixer-nos i donar-nos a conèixer, relacionar-nos i seguir construint xarxa entre tots i totes. La mostra té un format de fira, amb activitats per a tota la família impulsades per les pròpies entitats, música, concert - vermut, dinar popular i un final de festa amb sardanes i actuacions castelleres. Tot a la Plaça Sanllehy.

GENT DEL BARRI

I si no tenim institut, on són els joves de La Salut? En aquest número us volem presentar a les persones joves del nostre barri. Hem tingut l'oportunitat d'entrevistar el Nick, que té 13 anys i ja és molt actiu a La Salut. Juntament amb la Nerea, la Caterina, el Jonathan, l'Sky, la Marina, la Laura, el Martí... protagonitzen les tardes joves de tots els divendres a La Miranda. Avui ens expliquen ben bé quines activitats fan.

Has viscut sempre al barri de La Salut?

Sí. Abans vivia a l'Avinguda Coll del Portell i després em vaig traslladar a Pérez Galdós, que està molt a prop de la Plaça Lesseps.

A quina escola has estudiat? I ara a quin institut vas?

Vaig anar a l'escola Rius i Taulet, que està al barri i també a prop de La Miranda, on estem avui. És una escola que m'agradava perquè vaig aprendre bastant i m'ho vaig passar bé perquè estaven tots els meus amics de la infància i sempre passem junts els divendres. Ara vaig a l'institut a la Salle Gràcia.

Què és el que menys t'agrada del barri?

Jo com abans vivia aquí dalt i anava a Rius i Taulet per anar a l'escola, hi havia molta baixada i pujada. I aquest és un punt negatiu, perquè les pujades costen perquè cansen un munt.

Què és el que més t'agrada del barri?

És un barri amb molta vegetació i espai verd i això m'agrada. També és una zona amb poca gent però hi ha un bon ambient, tranquil·litat...

A quines activitats has participat al barri? I què heu fet?

Els divendres a La Miranda vam estar fent programes de ràdio. Ens ho passàvem molt bé amb els meus amics, el Dídac i el Savvas que ens acompanyaven, i l'Alfonso que feia de càmera. També vam fer activitats més esportives, com el circ, i vaig superar la meua por a les altures fent la corda fluixa i les teles acrobàtiques. Aquí apreníem molt amb l'Ania i el Joan.

I ara què esteu fent?

Ara estem fent tardes de Cine Jove, i es tracta de fer vídeos i aprendre com funcionen les càmeres, la història del cine i el vídeo, els punts bons i els punts febles de l'ús de les càmeres... Amb tot això no-



saltres acabarem fent pel·lícules petites. L'activitat la faig amb els meus amics i el Nicola, que ens explica com es fa tot. La veritat és que s'apren moltíssim, t'ho passes molt bé i no s'ha de pagar res.

Com t'imagines un grup de joves al barri? Què us agradaria fer?

M'agradaria bastant que hi hagués un grup de joves al barri, perquè així tens un espai per ser sociable i a més amb gent del barri que vivim tots molt a prop. M'agradaria tornar a fer activitats com

la ràdio i també les del circ per fer esport: corda fluixa, teles, acrobàcies... Teatre també si algú també li agradés. I moltes més coses!

Hi convidaríeu a més persones a participar-hi?

Sí! Jo recomano a tothom que vingui els divendres a la tarda a La Miranda, perquè són activitats gratuïtes, s'apren bastant i t'ho passes molt bé perquè coneixes gent, i moltes persones són divertides.

Georgina Rosell

Tècnica del Procés comunitari de La salut