



LA SALUT DE GRÀCIA

9

num.
Juliol 2017
Exemplar gratuït



SUMARI

Editorial

La comunicació
en el barri

El barri

Els 15 anys de la Miranda

L'Associació de Veïns Park
Güell-la Salut-Sanllehy

Records que no s'esvaeixen

Punt de trobada de joves i
avis

Salut

Fruits secs

Memoria y envejecimiento

Esports

Un dia de partit

Espai temàtic

La situació de l'habitatge a
la ciutat

Projectes

GÈNER-ANT al barri

El procés comunitari del barri
de la Salut

Contes

KIRA

Cartes dels lectors

Gent del barri

EDITORIAL

LA COMUNICACIÓN EN EL BARRIO

Esta revista nació para esto: ser un eslabón o instrumentos de comunicación entre las vecinas y vecinos del barrio. ¿Por qué la comunicación es tan importante? Porque es una necesidad vital relacionarnos con otros seres humanos. Conectar. Sentirnos parte de un espacio común. Tener referencias. Aprender de los demás. Expresar nuestras ideas, sentimientos, dudas, creencias y valores. Este espacio es nuestro barrio, en el cual tenemos muchas formas de encontrarnos y participar. Una de ellas es esta revista. En el número 0 ya decíamos que nuestra aspiración era que se convirtiera en un eje vertebrador del tejido social del barrio y que favoreciera la comunicación, el

debate, el conocimiento de todos y todas las personas a nivel intercultural e intergeneracional. Que la revista nos ayude a hacer barrio, a compartir y a utilizar la palabra como instrumento de diálogo y entendimiento. Es importante saber lo que hacemos, cuáles son las preocupaciones de los vecinos y vecinas, qué necesidades son las más importantes, qué entidades existen y que actividades se hacen para que todas y todos podamos participar en las que más nos gustan, o sea, que el tejido social sea lo más sólido posible para que la soledad o el aislamiento dejen de ser un fantasma tanto para nuestros

mayores como para aquellas personas que tienen necesidades no resueltas. Que el barrio sea ese apoyo, esa familia ampliada y nuestra pertenencia y referencia social. Dar y recibir como un flujo constante de intercambio en donde todas y todos nos impliquemos.

En este número 9, que en realidad es el décimo de esta publicación, volvemos a realizar esta llamada para dinamizar a todos los colectivos y personas, conectarnos para sumar perspectivas y motivaciones que consoliden valores comunes y acciones enriquecedoras.

La revista LA SALUT DE GRÀCIA és el resultat d'un procés comunitari, un espai on vèries 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 a la revista en general, i així arribar cada vegada més lluny per ser més properes amb més persones, 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

Equip de redacció i gestió:

Rosa M. Miró, Margarita Witt i Georgina Rosell (tècnica del Pla de Desenvolupament Comunitari de La Salut)

Col·laboradors:

Associació de Veïns i Veïnes Park Güell - La Salut - Sanllehy, Sofia Szpunberg, Flor Ragucci, Club esportiu Europa, Dan Crosa, Manel Gonell, Joan Cabacés - Batucargol, Grup motor del projecte Gènere-ant al barri, Michele Gastaldo - La Miranda, Marc Salcedo - Escola Virolai, Joan Balaguer, Teresa Font - CAP Larrard

Maquetació:

Pol Mirabell

EL BARRI

ELS 15 ANYS DE LA MIRANDA



LA MIRANDA

Los 15 años son una edad muy importante para cualquier adolescente, y una asociación no es para menos. El decimoquinto aniversario de La Miranda se ha celebrado el sábado 27 de mayo en el marco de Poestival, un festival de música y poesía organizado para la ocasión.

Las danzas han comenzado, no solo metafóricamente, desde el mediodía gracias a los instrumentos y las energías de BarriFolk, una banda mirandera que ha calentado el ambiente con músicas y bailes folclóricos de origen diverso, desde la polka a los bailes irlandeses, a los asistentes a la fiesta. Mientras ya se difundían los primeros perfumes de la cocina, el acordeón y el violín daban el ritmo a brazos entrecruzados y pasos intensos, guiados por Emilie y a los cuales se han unido los mismos músicos.

Han seguido en el escenario, para dejar descanso a las piernas y reposo a la mente, la voz suave de Marta acompañada por la guitarra de Enric, de estreno en el escenario mirandero. Su repertorio ha acompañado a los fiesteros hasta el toque de la campana de la comida: una magistral paella valenciana preparada por un equipo excepcional. ¡Bravo! Comida cerrada con una especialidad italiana de chocolate, la tarta caprese, preparada con amor y mucho esfuerzo por Annalisa.

Pasada ya la hora de la siesta, al comienzo de la primavera tarde, ha venido el momento de la poesía, al estilo mirandero. Un juego poético ha involucrado

a todos los presentes, que recomponiendo poemas han despertado sus musas creando el entorno perfecto para disfrutar de los versos. Todos han sido invitados a subir al escenario a recitar tanto composiciones originales como poemas prestados por autores reconocidos. No han faltado ni rimas de amor, ni acusaciones a la modernidad, ni himnos a la amistad. Se ha completado el cuadro con la actuación de un poeta contemporáneo reconocido como Pabl Owski, ganador del Poetry Slam de Barcelona en varias ocasiones.

No ha faltado, al margen de la celebración, un mercadillo de dibujos y prendas, para llevarse un recuerdo de la fiesta.

Para el cierre del cumpleaños ha vuelto la música, como en toda buena fiesta. Ha sido la ocasión para el estreno de una banda mirandera, The Patillers, que ha reanimado al público con sus toques de rock clásico, antes de la vuelta de Kypos, el grupo rockero de la casa, que ha presentado nuevos temas más melódicos junto a sus piezas conocidas. Les ha tocado a ellos cerrar una celebración festiva y acogedora, animada y bucólica, que augura larga vida a La Miranda y al barrio de la que forma parte, promoviendo culturas fuera de los circuitos comerciales que han llegado a carcomer hasta las pendientes del cerro barcelonés.

Michele Gastaldo

L'ASSOCIACIÓ DE VEÏNS PARK GÜELL-LA SALUT-SANLLEHY, una associació dels veïns pels veïns

L'Associació de Veïns Park Güell-la Salut-Sanllehy, una associació dels veïns pels veïns. Després de les mobilitzacions per la continuïtat de la L9 i l'enjardinament de la plaça Sanllehy i en el marc de la demanda dels equipaments a construir a la parcel·la de l'antiga clínica Quirón, l'octubre 2015 es va crear una nova associació de veïns al barri de la Salut, per tal de donar visibilitat a aquestes deficiències i també per posar en evidència les possibilitats de millora que té el barri: parcs i espais verds, equipaments escolars, sanitaris i esportius.

L'Associació de Veïns Park Güell-la Salut-Sanllehy la formem un conjunt de veïns i veïnes interessats en dinamitzar

i desenvolupar el teixit social i en participar activament en la presa de decisions sobre el tipus i característiques dels equipaments.

L'Associació de Veïns Park Güell-la Salut-Sanllehy també vol afavorir la participació i el treball en equip amb les entitats del barri ja existents: Casal de Barri Cardener, Associació La Miranda, Pla Comunitari de la Salut, Mercat de Lesseps, Associació de Comerciants de la Travessera, Masoveria Urbana per la Llar Alternativa La Mula, Comissió de festes del Park Güell, i d'altres, a fi de fer un barri més cohesionat socialment.

L'Associació de Veïns Park Güell-la Salut-Sanllehy vol ser una entitat de referència que reculli

les inquietuds i preocupacions dels veïns i les veïnes pel que fa als temes urbanístics, de transport i mobilitat, de serveis socials i culturals per tal de contribuir a fer un barri més compacte, més autònom, més accessible internament, més sostenible i més bonic.

Els valors que defensem i volem practicar en el funcionament intern, són els de la participació i el treball en equip, l'eficiència, la transparència i la renovació. Si vols formar-ne part o vols fer alguna aportació o un suggeriment ens pots trobar els dilluns, de 18 a 20h al Casal de Barri Cardener; per mail, av.pg.salut.sanllehy@gmail.com o al facebook <https://www.facebook.com/veinsdelparkguell>

Associació de Veïns Park güell – la Salut – Sanllehy

PUNT DE TROBADA DE JOVES I AVIS Projecte intergeneracional



Empatia, sinceritat, amicitat, il·lusió i respecte són alguns dels múltiples sentiments que es poden palpar al llarg de l'hora en què dues generacions, totalment separades pel pas del temps, es retroben setmanalment per compartir experiències i vivències. En efecte, des de fa més de set anys, a l'Escola Virolai portem a terme un projecte on un nombrós grup d'alumnes de tercer de l'ESO treballa conjuntament amb diversos avis que, agrupats al Pla Comunitari de la Salut, s'ofereixen a compartir la seva experiència en diferents camps de la vida.

La riquesa d'aquesta iniciativa rau en el caràcter social que la configura atès que l'intercanvi d'idees que es produeix entre els participants, i a la vegada receptors de l'activitat, permet configurar un espai de trobada totalment singular i polièdric. En aquest sentit, el marc de treball que al llarg d'aquests anys hem anat configurant s'ha basat en l'objectiu de trobar tot un seguit d'activitats on avis i alumnes se sentin còmodes, tot i que les

sensibilitats i les preferències d'uns i altres són força diferents. En el passat curs acadèmic, hem treballat a partir de dos eixos totalment integradors ja que hem passat d'identificar els punts del barri que urbanísticament s'haurien de replantejar a ulls de les dues generacions que hi fan més vida, a realitzar un telenotícies on alumnes i avis han d'intentar explicar un fet o notícia de la generació inversa.

Com a docent, el fet de veure interactuar dues generacions polaritzades en el temps és totalment gratificant ja que ens permet observar que tot i la diversitat d'idees, d'opinions i de maneres de fer, avis i alumnes comparteixen les eines i els recursos que uns han anat aprenent i que els altres han anat experimentant al llarg de la vida. És sabut que els avis han de fer front a un dia a dia complex i que no els és fàcil venir a col·laborar amb nosaltres setmanalment. No obstant, tal i com afirma en Ramón "el que més ens omple és veure com la gent jove ens

escolta i s'esforça per entendre'ns. No tinc paraules per descriure la satisfacció que tinc quan em venen a saludar els nois i les noies de cursos anteriors quan em veuen per l'escola". Aquest sentiment és el que impera en tots ells i per a nosaltres és tot un èxit. Un repte que s'assoleix en la seva plenitud en el moment en què els nostres alumnes adquireixen un elevat grau de responsabilitat a l'hora de dirigir-se, tractar i portar a terme converses que sovint és dilaten i sobrepassen el temps que dediquem a l'activitat. Tant és així que la Jana (alumna de l'escola) ens afirma que "és una oportunitat que no podem deixar passar per conèixer directament el nostre passat més recent".

A l'escola, per tant, apostem per un model d'educació que reculli el contacte intergeneracional amb l'objectiu de potenciar en la seva plenitud l'esperit social de les noves generacions a partir de l'experiència i el saber d'una generació viscuda.

Marc Salcedo Pérez
Professor de l'Escola Virolai

FRUITS SECS

Resolem dubtes, els fruits secs engreixen?

L'evidència científica actual, no ha relacionat la seva ingesta amb un augment del pes, cal dir que l'alt contingut de fibra que tenen produeix un efecte d'atipament, per la qual cosa disminueix la sensació de gana, compensant així el consum d'altres aliments. Sempre hem de ser curosos en les quantitats que ingerim, en mesures casolanes correspondria a un grapat a mà mig tancada al dia (5 nous, un grapat d'avellanes...)

Els fruits secs són una autèntica font d'energia natural. Tenen molt poca proporció d'aigua (5-10%) i hem de valorar la seva qualitat nutritiva i que són una font alimentària indicada per les seves virtuts saludables.

Què ens aporten?

Els fruits secs són un aliment energètic de qualitat, ric en greixos insaturats (saludables) i ens aporten proteïnes, fibra, hidrats de carboni, vitamines com la B i E (la vitamina E amb propietats antioxidants), àcids grassos omega 3 (sobretot les nous) i minerals com el calci, ferro, magnesi i fòsfor.

Quins efectes tenen sobre el nostre organisme?

No aporten colesterol a la nostra dieta i fan baixar el colesterol LDL ("dolent"), per això s'anomenen també greixos cardiosaludables, ja que ajuden a protegir el cor i la salut cardiovascular.

Aporten altres greixos essencials per al nostre organisme i necessaris en qualsevol etapa de la vida, tant en la infància (no introduir-los abans dels 18 mesos de vida) com en la vellesa, els coneguts àcids grassos omega 3.

Enforteixen el sistema nerviós gràcies a la seva riquesa en vitamina B1.

Ajuden a pujar el ferro en la dieta en aquelles persones que ho necessiten (sobretot els festucs)

Són una bona combinació si els mengem junt amb cereals, llegums o un làctic, per tal de completar la seva proteïna.

El seu greix es metabolitza més fàcilment pel nostre organisme que no les grasses més saturades com



les de la carn, embotits, pastisseria industrial... el greix dels fruits secs no es diposita tant en el nostre cos.

Sabies que...?

Els fruits secs no els hem de confondre amb les fruites dolces dessecades (panses, prunes, dàtils...)

La meitat d'una avellana és àcid oleic, beneficiós pel sistema cardiovascular i fa disminuir el colesterol perjudicial per la salut. També rica en magnesi, vitamina B i E, igual que l'ametlla.

Els pinyons són els fruits secs més cars, ja que per aconseguir un quilo d'aquests pelats es necessiten entre 20 i 30 quilos de pinyes. Rics en oli (un 48%), proteïnes, vitamines i sals minerals.

Cal conservar els fruits secs en envasos tancats hermèticament, en llocs frescos o a la nevera perquè no es tornin rancis.

Si els comprem amb closca, això ens garanteix que no han estat tractats amb cap tipus de conservant

És aconsellable menjar-los sense torrar ni salar.

Un grapat de fruits secs al dia és cardiosaludable!

Teresa Font Bosch
CAP Larrard

MEMORIA Y ENVEJECIMIENTO

Las personas mayores suelen quejarse de pérdida de memoria. Tal como vimos en Envejecer en positivo del número 8 de nuestra revista, en el envejecimiento normal, una aparente pérdida de memoria no significa una disminución de facultades mentales sustanciales. Así como las personas envejecemos de forma diferente según nuestro estilo de vida, nuestros genes, nuestra personalidad, estado de ánimo, actividades e ilusión por hacer cosas, los aparentes desgastes de la memoria están relacionados con factores psicológicos y sociales, además de los biológicos.

¿Qué es la memoria? Sabemos que la memoria es una facultad psíquica encargada no sólo de registrar, almacenar y recuperar la información sino que a su vez es la capacidad de construir, reconstruir o actualizar parte de esos datos. Recordar, por lo tanto, es adquirir, retener y recuperar información. La memoria es, además, una función integrativa del cerebro pues está presente y ligada a todas las habilidades cognitivas y mentales. Hay quienes dicen que no existe una sola memoria sino muchas memorias. Existen experiencias que recordamos a lo largo de nuestra vida o conocimientos que hemos aprendido en nuestros estudios. Según lo que necesitemos hacer utilizamos información que ya tenemos o agregamos nuevos aprendizajes. Este proceso es continuo a lo largo de toda la vida y es importante ejercitarlo constantemente para estar activ@s. Utilizamos la memoria para casi todo, como ingrediente fundamental para cuestiones prácticas y mentales: nos vestimos, hablamos por teléfono, nos emocionamos con algún recuerdo de nuestra infancia, se nos aparecen imágenes antiguas en nuestra mente, volvemos con nuestro pensamiento a un libro que hemos leído, cantamos una canción que hemos escuchado, visualizamos una sonrisa que hemos visto o un ejercicio que hemos aprendido en nuestra clase de gimnasia.

Con el paso de los años suelen debilitarse muchas funciones relacionadas con la memoria y no tenemos la misma rapidez para percibir, registrar, aprender o reaccionar. Por el contrario, con el

tiempo se suele preservar muy bien el lenguaje, la escritura, el vocabulario, los recuerdos pasados, la llamada "memoria implícita" y muchas otras formas de memoria, como la memoria biográfica, y los patrones cognitivos sedimentados. Cuando somos mayores tenemos que tener más cuidado en prestar atención a una cosa por vez y no intentar multiplicarnos o dividirnos, ya que tenemos mayor lentitud. Muchas veces los problemas de memoria, sobre todo de la memoria reciente, que usamos para realizar tareas o para recordar episodios de corto plazo, tienen mayor relación con la falta de atención, con nuestra percepción y memoria sensorial que con "perder la memoria". Por ello entrenar constantemente el estar "aquí y ahora", sin dar lugar a los pensamientos obsesivos, limpiando nuestros sentidos y manteniendo la calma, nuestra mente en silencio y quietud, ayuda a tener una buena memoria.

Decía un sabio oriental que para el que posee percepción un simple signo es suficiente y para el que no está atento, mil explicaciones no le bastan. Existe una percepción interior, pues nos acordamos o reproducimos lo que hemos percibido con la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto, son nuestras agendas sensoriales o sistemas representacionales; y una percepción exterior que nos permite captar y archivar lo que nos interesa. El estado de ánimo y sobre todo la ansiedad juegan a favor o en contra de nuestra percepción. Si nuestras emociones son tóxicas, nuestra percepción se distorsiona e interpretamos mal lo que percibimos o lo que nos dicen. También nuestra memoria nos hace malas jugadas y muchas veces recordamos cosas desagradables y no nos acordamos de lo que nos hace feliz. Por ello es importante estar muy atent@s al presente -aquí y ahora- y con buena predisposición para captar lo positivo de la realidad y de nuestro interior. ¡Que no se nos pase de largo o no se nos escape lo que nos interesa y nos da alegría!

Margarita Witt

UN DIA DE PARTIT

En Jaume surt de casa. Viu a Cornellà, però de ben petit la seva passió es vincula al bell mig del pla de Barcelona. És aficionat a l'esport i li agraden de tot tipus, però especialment el futbol. És soci d'un club històric i la devoció pels seus colors ve influenciada pel seu pare, també amant del mateix club.

Arribant a un carrer i mig de l'estadi, en Jaume es troba amb l'Albert, president d'una penya d'animació fundada fa gairebé un quart de segle. Té fama de bon col·leccionista i, especialment, de samarretes d'altres clubs que

s'assemblin a la del seu. Apropant-se a l'escenari del partit tots dos comenten l'actualitat de l'equip. A pocs metres camina en la mateixa direcció en Ramon, un home amb molta vida recorreguda que ja anava a veure els partits de l'equip des de l'any en què el club es va instal·lar on ara hi té l'estadi, el 1940. És un seguidor peculiar, que li agrada desplaçar-se en tren, si les combinacions ho permeten, al territori on el club de la seva vida jugui com a visitant.

Un altre Ramon espera dins l'estadi. Aquest és força més jove i impulsor del grup d'animació més sorollós entre l'afició. Falten

encara molts minuts per a sentir el xiulet inicial del partit, però el jove Ramon ja col·loca pancartes i senyeres al gol més proper al bar. El bar... què seria del futbol sense un bar sobre la barra del qual tothom ha guanyat una Champions?

Parlant de campions, a les vitrines d'aquest història club hi destaquen tres títols ben recents, tres copes de Catalunya guanyades els anys 1997, 1998 i 2015. La generació dels 80 comenta orgullosa que han vist guanyar els tres trofeus, dos de juvenets i un ja de més adults. Precisament molts d'aquesta generació són ara pares, uns pares que porten els

seus fills petits a l'escola formativa d'aquest club, una de les més prestigioses del nostre país i que sempre té llista d'espera per accedir-hi.

Falten 20 minuts per l'hora del partit. L'equip escalfa sobre la gespa i per la porta d'accés entra en Carlos. S'apropa al límit del terreny de joc i anima els jugadors a guanyar. Dos d'ells es giren: un li retorna una salutació amb la mà i l'altre li pica l'ullet. I és que una de les coses que més li agrada al Carlos és poder viure futbol de veritat, on el jugador de futbol és proper, en la distància física i en la personal.

Arriba el gran moment. L'àrbitre treu el cap pel túnel de vestidors, mira els dos equips buscant una conformitat visual de disponibilitat i es disposa a trepitjar la gespa amb l'equip local a l'esquerra i el visitant a la dreta, tots en fila. L'Àlex, capità de l'equip local, s'ajusta el braçal amb la senyera, mira a l'horitzó i comença a caminar cap al mig del camp amb el pensament posat en la responsabilitat que té al damunt, la samarreta que defensa i el que ell representa com un dels cinc futbolistes que més vegades

han defensat l'escut d'aquest club al llarg de la seva més que centenària vida.

La fidel afició d'aquest club mostra sempre orgullosa l'estima pels colors. De fet, un bon nombre d'aquests fidels proclama als quatre vents que és l'únic club dels seus amors, un club de Tercera Divisió, un club que et sedueix poc a poc i se't fica ben endins. El club dels graciencs, el Club Esportiu Europa.

Club Esportiu Europa
Maig 2017



GUANYA DUES ENTRADES PER A VEURE L'EUROPA I ESMORZA DE FRANC A 'CA LA CHUS'
 (entrepà a escollir + consumició)

Omple la butlleta i entrega-la a oficines (c/ Secretari Coloma, 140) o bé per e-mail a administracio@ceeuropa.cat

NOM:

COGNOMS: TEL:

NAIXEMENT:/...../..... E-MAIL:

ETS SOCI?:

Sorteja una entrada doble per a veure l'Europa en un partit de lliga com a local al Nou Sardenya

Hi haurà dos sortejos cada mes i tindràs opció de premi al llarg de tota la temporada!

Les dades obtingudes són les pertinents per a la finalitat per la qual s'han recollit i compleixen amb la normativa vigent de protecció de dades garantint les mesures de seguretat i confidencialitat en el tractament de les mateixes. Les dades formaran part d'un arxiu privat del CE Europa i només podran ser utilitzades per enviar-li informació dels nostres productes i serveis. Contactant amb el club al c/ Secretari Coloma, 140 - 08024 - administracio@ceeuropa.cat es poden modificar o cancel·lar les dades.

ESPAI TEMÀTIC

LA SITUACIÓ DE L'HABITATGE A LA CIUTAT Noves eines per sobreviure a l'especulació immobiliària

L'observatori de drets humans DESC va llançar la proposta d'un sindicat d'inquilins per fer pressió davant de la nova bombolla immobiliària que està tornant l'habitatge com a bé de luxe a Barcelona. La seva directora, Irene Escorihuela, explica el projecte i analitza les arrels d'aquest problema, sempre com a forma de trobar-ne vies de solució.

Al bar, a la botiga, a l'escola, a la universitat, a l'autobús, a les xarxes socials, tothom parla del mateix, tothom sofreix el mateix: la inaccessibilitat de l'habitatge a Barcelona. No cal ser pobre ni ric ni jove ni vell per tenir la preocupació (o la certesa) del fet que haurà de creure als miracles per aconseguir un pis decent a un preu decent a la capital catalana. Pot sonar massa dramàtic però la realitat es va tornar així de cru. Sobretot durant l'últim any, quan els preus del lloguer han arribat a xifres que no es veien des del 2008.

¿Quines són les raons d'aquesta nova bombolla immobiliària? Què es pot fer des de l'Ajuntament per frenar-la? I des de la societat civil? Una eina potser la que L'observatori de drets humans DESC va llançar a l'octubre: la creació d'un sindicat d'inquilins com els que existeixen a més de 45 països per fer pressió davant dels abusos d'alguns propietaris i administracions de finques.

«Es tracta d'un espai on, d'una banda, es denuncien les dificultats dels llogaters: s'exerceix com a lobby, intentant-ne participar en les administracions i influir en la sanció de lleis, així com denunciar els preus o els abusos que es fan

per part dels propietaris. D'altra banda, es vol ajudar a solucionar els problemes dels inquilins: donar-los assessorament jurídic, oferir-los serveis en el marc de l'economia solidària (amb cooperatives energètiques com Som energia o assegurances ètiques) i ajudar-los a resoldre incidències quotidianes del tipus 'ara volen fer obres a la cuina i em diuen que l'he de pagar jo'» explica Irene Escorihuela, directora de l'Observatori DESC.

A principis d'octubre, coincidint amb el Dia Mundial de l'Hàbitat, es va fer la primera reunió amb diversos col·lectius i persones a títol individual «contra els lloguers impossibles». Al bar de la Violeta de Gràcia, es van trobar entre d'altres l'Assemblea de Barris per un Turisme Sostenible (ABTS), la PAH, el Banc Expropiat de Gràcia, projectes cooperatius com Sostre Cívica i membres del moviment veïnal tradicional amb l'objectiu de compartir experiències per buscar vies de treball conjuntes i posar fre a les dificultats per accedir a un habitatge i als processos de gentrificació que estan expulsant els veïns d'alguns barris de Barcelona.

Irene Escorihuela conta que, des del mateix dia en què s'ha fet publica la convocatòria, molta gent els ha trucat amb dubtes concrets, per als que encara no disposen de solució donat que el projecte es troba fins ara en fase d'estructuració. «De moment el que hem fet és llançar una primera reunió per veure si la gent de Barcelona ho veia adequat i després s'han format grups de treball. Ara ens reunim una vegada cada quinze dies i la idea és sortir al gener o febrer amb una

proposta clara del que volem fer» apunta la politòloga i jurista.

Una nova bombolla immobiliària (o la mateixa de sempre)

El que de segur ja en tenen ben analitzat és el rerefons d'aquesta segona bombolla immobiliària que està apujant els preus dels lloguers a límits inaudits i que està provocant des de l'emigració cap als afores de Barcelona fins a l'augment dels desnonaments per impagament del lloguer (el 70% de la xifra total a Catalunya). «Per entendre la crisi de l'habitatge que patim crec que hi ha tres qüestions que cal tenir en compte: el turisme, la gentrificació i l'especulació» exposa Irene Escorihuela. «En primer lloc, sabem que a les zones amb més afluència turística, com hi pot ser Ciutat Vella, per a molts propietaris surt més a compte un lloguer turístic per dies o setmanes que no pas llogar-li-ho a una família més a llarg termini. En segon lloc, tenim el gran problema de la gentrificació, és a dir, barris que es posen de moda i que llavors hi viuen persones amb més poder adquisitiu i els preus pugen. El nou veïnat expulsa a l'antic i ja no només és gent que ve a fer turisme sinó

que ve de fora per viure aquí o, fins i tot, des d'altres barris de la mateixa Barcelona. Per últim, afrontem un cop més la disparada de l'especulació: avui el 40% dels pisos que es compren són per invertir» denuncia Escorihuela. «Com que s'ha dificultat l'accés a les hipoteques, molta gent s'ha decantat pel lloguer, llavors les empreses que fins ara havien treballat amb la bombolla immobiliària de la compravenda, en aquest moment estan veient un nínxol de mercat amb el tema del lloguer» conclou.

La regulació dels preus com a camí

Sobre la taula hi ha una discussió que cada vegada guanya més protagonisme a la ciutat: ¿Cal regular els preus dels lloguers? Qui pot fer-ho? Quins criteris s'han de seguir per fixar els topalls? Irene Escorihuela creu que aquest és el punt fonamental del debat i adverteix que, malgrat les competències són estatals, és urgent que des de l'Ajuntament i la Generalitat es faci incidència en el Govern espanyol per modificar els estatuts. «Alemanya té una llei que habilita als landers a fer això, no pas aquí, on no es pot moure res a escala local o autonòmica»

Berlín i París són els models que el Servei d'habitatge de l'Ajuntament de Barcelona té en la mira quan parla d'una reestructuració en aquest àmbit, dos grans capitals que han intervingut en la fixació dels preus del lloguer amb l'autorització prèvia d'una llei estatal. «Els detractors del control diuen que si es posen topalls de preus, la gent no voldrà llogar. Però si abans cobraven 600 euros i ara 1250 això vol dir que ja abans els sortia a compte i, exercint el seu dret a la propietat privada i a la llibertat d'empresa, estan ampliant el seu benefici fins a tal punt que afecten altres drets constitucionals com el dret a l'habitatge» sosté Irene Escorihuela.

Menys pisos buits i més lloguer social



Un altre pas que s'hauria de donar segons l'entrevistada és en la direcció que l'Ajuntament de Barcelona ha començat a prendre amb la seva iniciativa de mobilitzar els pisos buits per ampliar el parc públic d'habitatge. Davant la impossibilitat de crear a curt termini totes les vivendes de lloguer social necessàries per a persones vulnerables, el govern d'Ada Colau s'ha proposat la mobilització dels habitatges buits, tant de grans propietaris (a partir de 1.250 m2) com de petits propietaris.

El programa de captació de pisos dóna avantatges als propietaris que s'adhereixen- una pòlissa multirisc i la seguretat del compliment del contracte així com del cobrament gràcies al fons de garantia creat pel Consorci de l'Habitatge de Barcelona- i, d'aquesta manera, malgrat que el preu del lloguer dels pisos gestionats des de la borsa municipal són lleugerament inferiors al preu de mercat -el 20% aproximadament-, els propietaris tenen la possibilitat de gaudir de bonificacions i nombroses ajudes.

«Si es tingués un percentatge elevat de lloguer públic- com en passa a altres països- això incidiria en els preus, a més que seria la solució a l'emergència habitacional que es pateix a la nostra comunitat»,

afegeix Irene Escorihuela. «Però tot això és encara molt nou i se n'haurà de veure quin és el resultat a llarg termini. A Barcelona hi ha unes 880.000 vivendes i únicament l'1,5% són de lloguer protegit, entre les del Patronat Municipal de l'Habitatge i les d'altres entitats».

Per últim, la pregunta del milió: què s'ha de fer amb els més de 9.600 pisos turístics legals a Barcelona? L'Ajuntament va posar multes a les plataformes digitals Airbnb i Homeaway per 600.000 euros a cadascuna per no deixar d'anunciar pisos turístics il·legals malgrat els requeriments que el Consistori ja les havia fet. Però, a més d'optar per la màxima penalització prevista a la Llei de Turisme de Catalunya, Irene Escorihuela pensa que és important establir limitacions temporals, com es produeix a Nova York, «per tal de què no hi hagi tant lloguer per dies i per setmanes, que és el que es fa servir més amb el turisme i estimula a l'especulació».

*Entrevista realitzada al
novembre 2016*

*Actualment ja s'ha fet la presentació
del sindicat d'inquilins - maig 2017*

Flor Ragucci

GÈNER-ANT AL BARRI

Participem juntes a la construcció d'un barri inclusiu
Investigació - acció - participativa a La Salut

Què fem?

Detectar les necessitats (o problemàtiques) i les oportunitats (o potencialitats) de les dones del barri de La Salut; per tal d'identificar els punts en comú que permetin generar futures propostes d'actuació col·lectives al territori.

Qui ho fem?

Les dones del barri de La Salut, veïnes de totes les edats i diversitat de situacions, seràn el motor i les participants d'aquest projecte. Creant xarxa entre totes, entitats, serveis i recursos del barri.

Com ho fem?

Pots participar al grup motor, en la realització de les entrevistes participatives, en els grups de discussió i en la creació i l'execució de propostes d'actuació.

Quan i on?

T'esperem els dijous, cada dues setmanes, a La Miranda.
Adreça: Avinguda coll del portell, 74.
Contacte: placomunitarisalut@gmail.com
Telèfon: 608 645 326



EL PROCÈS COMUNITARI AL BARRI DE LA SALUT

Les accions comunitàries ens serveixen per unir necessitats i oportunitats d'un barri per a transformar-les en línies de treball col·lectives. En aquestes hi actuen una gran diversitat d'agents: entitats, col·lectius, serveis socials, serveis de salut, centres educatius, administracions, comerços, veïns i veïnes... Junts treballem per a millorar la qualitat de vida de tots i totes.

I al barri de La Salut no som menys. Tenim una gran varietat de projectes que intenten donar resposta a les necessitats de les persones del territori, mitjançant l'acció comunitària. Si continueu la lectura, podreu conèixer alguns projectes que segur que us faran venir ganes de participar-hi.

Al nostre barri viuen moltes persones grans que habitualment estan poc acompanyades, fet que les pot portar a sentir una soledat que no es mereix ningú. Per aquest motiu, moltes entitats i serveis de La Salut ens hem posat en marxa per a fer-hi front, organitzant-nos pel "**Projecte Radars**". Un projecte que intenta combatre el sentiment de soledat de les persones grans fent que entre tots i totes hi hagi més espais de companyia i oportunitats perquè veïnes i veïns es relacionin amb més assiduitat.

Per altra banda, ens trobem en una zona sense institut, tot i les quatre escoles de primària de les quals disposem al barri. Per tant, ens vam preguntar: i què passa amb els joves? Tenen espais per trobar-se pel barri, prop de casa seva, encara que hagin d'anar a instituts d'altres barris? On es poden relacionar amb els amics - i probablement veïns - que

han fet a l'escola un cop arriben a l'institut? Com podem aconseguir un oci responsable i espais pels joves? D'aquí neix el "**Projecte Enganxa't**": accions per a donar a conèixer als més joves quines entitats, centres i espais hi ha al barri - en els que poden trobar-se i participar. D'aquí ja hem iniciat unes tardes ben divertides on varis joves de La Salut fan tallers de circ i de ràdio.

A més, ens preocupem per les transformacions que està patint La Salut. Concretament, pels canvis que pateixen els comerços del barri. Així doncs, ens vam organitzar pel projecte "**Recuperem el comerç del barri**". En aquesta línia de treball hem fet trobades obertes amb totes les persones interessades en fer memòria sobre tot aquell comerç que ja no tenim al barri. Hem recordat coses ben interessants: La lleteria de la Margarita, el bar Fortuna, la pastisseria Fontanet... I seguirem! Després d'una mostra de tot el que hem recuperat, en format de passejada històrica i memòria popular que realitzarem per la Festa Major.

I tampoc ens falta la perspectiva de gènere, gràcies al projecte **Gèner-ant al barri**: es tracta d'un procés per a recollir la veu de les dones de La Salut per tal de detectar quines són les seves necessitats i potencialitats i encetar entre les veïnes propostes

d'actuacions col·lectives. L'últim que volíem destacar és la **primera mostra d'entitats de La Salut** que vam celebrar el passat abril de l'any 2017. Un dia on tota la diversitat de persones del barri -gairebé trenta entitats, serveis, centres...- vam tenir l'oportunitat de gaudir d'un bon espai de trobada i enfortir encara més les relacions entre tots i totes. Un acte on tothom va sortir ben feliç perquè ens va fer ser conscients de què quan col·laborem, junts podem arribar molt lluny.

I això no és tot! Al barri de La Salut es mouen encara més processos comunitaris que us voldríem explicar. I sempre estem oberts per a que més veïns i veïnes es sumin a l'acció comunitària, i així aconseguir treballar col·lectivament per tots aquells temes que ens preocupen. Vols conèixer més? T'animem a fer amb nosaltres? No dubtis a escriure a: placomunitarisalut@gmail.com o truca al 608 645 326. T'esperem!

Georgina Rosell Bellot
Tècnica comunitària del procés comunitari del barri de La Salut

Llamps i trons em van despertar. No m'ho vaig pensar ni dues vegades i vaig anar corrents a l'habitació dels meus pares. Desgraciadament, pel camí em vaig trobar un monstre, no sabia què fer. Vaig seguir caminant i no sé com el monstre se'n va anar, però per acabar-ho d'adobar em vaig trobar una bruixa. No em vaig poder aguantar més i vaig cridar: "Mama, mama! Tinc por!".

La mama va venir i em va portar a coll fins al llit. Un cop allà em va tapar amb la manta i em va dir: "Kira, no has de tenir por perquè jo sempre estaré amb tu". Aquelles paraules em van quedar gravades a la ment.

Al matí següent era diumenge i no anàvem a l'escola. Vaig esmorzar amb la mare, el pare i la Yam, la meva germana gran. La Yam era manaire i dolenta, no tenia bones maneres. Semblava que m'odiés, però jo l'estimava molt.

Un any després llamps i trons em van tornar a despertar, no m'ho vaig pensar ni dues vegades i vaig anar corrent a l'habitació dels meus pares. M'esperava trobar-me pel camí un monstre... però no va ser així, no en vaig trobar cap. Sense entretenir-me vaig seguir cap a l'habitació dels pares. Un cop allí vaig obrir la porta i em vaig trobar la sorpresa més gran de la meua vida: no hi eren els meus pares! Vaig anar corrent a l'habitació de la Yam, però la vaig veure tan adormida que em va fer pensa despertar-la.

Tornant a l'habitació vaig tornar a sentir aquell soroll, ara ja no feia soroll a llamps i trons, no, més ben dit semblaven bombes! Per assegurar-me vaig mirar per la finestra i no, no estava somiant. Vaig poder veure amb els meus ulls com un senyor amb una pistola matava a un altre. Els meus pares estaven igual de sorpresos que jo, però estaven a baix i també corrien el mateix perill que els matessin.

De cop es va obri la porta i va entrar la mare. Em va dir que despertés la Yam. La Yam es va enfadar quan la vaig despertar i va dir: "Tonta, per què em despertes?". Jo sempre l'ignorava des d'un dia que m'havia estat dient tot el dia dient tonta, i és clar, jo l'havia ignorada. Quan li vaig explicar el que havia passat, se li va passar el mal humor i em va acompanyar fins a la cuina on era la mare i el pare, que també havien arribat sense que m'assabentés. La mare estava posant coses a la motxilla, com ara menjar, aigua i roba. No podia més del cansament i em vaig adormir. A l'altre matí em van despertar molt d'hora i vam sortir de casa. Vam caminar molt i molt.

Sis setmanes després: "Kira, ja hem acabat de caminar!" va dir el pare. Se'm va pujar el cor perquè volia dir que ja havíem arribat! Però no, no va ser així. Davant teníem un mar gegant! Vam veure unes barques i vam seguir un senyor que ens va dir en quina barca pujar. Vam pujar a una de les onze barques i jo tenia por perquè havia sentit a parlar de gent que s'ofegava. De fet, la meua tieta s'hi havia ofegat.

Nou setmanes després va arribar el moment més dolent: havia de nedar! Ara t'hauràs de tirar amb mi al mar" va dir el pare. La Yam es tiraria amb la mare.

Ens vam tirar, vaig nedar (bé, en realitat no vaig nedar, vaig anar a coll del meu pare, ell sí que nedava). Vam arribar a la platja i la mare també va arribar amb la Yam! Ens vam retrobar i va ser el dia més feliç de la meua vida!

Tres anys després: Actualment visc a Barcelona! Aquí no hi ha guerra, però sempre penso en el meu país que sí que està en guerra! Ara ja no tinc por dels monstres ni de les bruixes, ni dels llamps ni dels trons perquè he viscut una cosa molt pitjor.

Sofia Spunzberg Vallejos

3r de primària

Premi Jocs Florals - Districte de Sarrià

Es difícil no pensar-hi. Quasi bé impossible. Les notícies que ens arriben per tot arreu, sovint molt tècniques, costen d'entendre, quan no són contradictòries pel que fa a la interpretació de la major part de la gent. Estem creixent per sobre de la mitjana europea, millora la balança de pagaments, pugen les exportacions, tenim un creixement del turisme amb excel·lents perspectives, i més coses bones. La realitat, però, és que hi ha vagues a diferents sectors i descontentament general pels sous baixos, la precarietat laboral, un atur massa important, especialment de gent jove, que puja i baixa estacionalment i que serveix per parlar, puntualment, de perspectives de millora que en bona part s'esvaeixen, sense resoldre el problema. Si a això afegim que les receptes, són diverses, fins i tot contràries, segons les teories dels coneixedors, crec que queda prou justificat, per a la gent corrent, que estiguem una mica perduts, preocupats i, amb motiu, decebuts. Tenim qui aconsella pujar salaris, perquè augmentin les cotitzacions, es recuperi la borsa de les pensions, i creixi el consum privat afavorint també el increment de la recaptació fiscal. Altres, al contrari, plantegen la contenció dels salaris, la reducció de la despesa pública, i retallades, arribant a parlar de topalls nous en les pensions, a la baixa, si no s'aconsegueix canviar la tendència en la tributació del treball. I tot això, adobat amb l'afegit dels qui troben la solució en l'establiment d'una renda bàsica per a tothom, amb la bona intenció de que no hi hagi persones en situació de

precarietat. El que anem veient, al final, és que el deute públic ha anat pujant acceleradament, i que hi ha abundants criteris i opinions de que es un mal que no te cura, fins a dir d'alguns que els estats no el podran tornar mai. Si a aquests arguments relativament entenedors, afegíssim inflacions, preus de divises, jocs de les borses i del món financer, primes de risc, PIB, i tota la quantitat de conceptes dels molt tècnics en economia, aquesta majoria de gent, nosaltres, ja ens trobem fora de joc. Però no m'agradaria deixar les coses aquí, i afegiré algunes idees i pensaments d'aquests que vénen de l'aritmètica, i que ens són més fàcils d'entendre per tots nosaltres.

Una cosa sembla clara: per tirar endavant qualsevol economia fan falta recursos; diners.

Amb aquests recursos, es produeixen béns i serveis per a tothom; el comú. Aquest comú el formem tots els actors de la cadena: empreses, treballadors... i aturats.

D'alguna manera hem de considerar a tots com a subjectes dependents i necessitats.

Cal, doncs, retribuir-los en funció de la seva participació, capacitats, esforç i, òbviament, incloent els que he anomenat aturats, que poden ser-ho per moltes causes.

I aquestes assignacions haurien de ser justes per la feina de cadascú, per

excloure la precarietat, i combatre la pobresa i l'atur.

Amb tot això, hem de disposar de recursos per als serveis i les infraestructures comunes: carreteres, transports, energies, sanitat, deute, etc. que s'han d'obtenir creant riquesa.

Sembla clar que aquesta riquesa és, ni més ni menys, el repartiment del valor creat que permeti a tots contribuir amb el que en diem impostos. Tothom ha de contribuir, en funció de les seves rendes i situació, amb una proporcionalitat que no desmotivi les parts, i que no deixi ningú desprotegit. Això és al menys el que s'entén de la Constitució.

En conseqüència, els nostres governs, crec jo, haurien de fer els pressupostos incloent totes les necessitats de l'exercici i, partint d'aquí, establir les mesures que permetin la recaptació per a la seva cobertura. Si es fa així o no -a mi em sembla que no-, ja és cosa a observar per cadascú i treure'n les conclusions. En podem seguir parlant un altre dia.

Joan Balaguer

JOAN CABACÉS

El Joan Cabacés és músic i fotògraf, el 4 de juliol farà 53 anys i viu a La Salut des de l'any 2000. Actualment combina la seva feina com a fotògraf i la direcció com a cap de colla de la Batucargol. Tan implicat com pot en la vida associativa del barri, va ser també president de l'AMPA de l'Escola Turó del Cargol.

Quan va nèixer la Batucargol Joan? Va ser iniciativa teva?

Jo diria que fa uns vuit anys aproximadament. A l'AMPA del Turó del Cargol em van dir, faltaria alguna cosa festiva, per la comissió de festes i llavors jo li vaig dir que havia tocat la bateria i que podia intentar muntar una batucada, i aquí estem.

No havies participat mai en cap batucada?

No, no mai. En batucada no.

Com s'implica la Batucargol en el barri? Bé, sent molt generosa i al principi, participant en tots els actes que hi ha, bàsicament primer de tot a la festa major, d'una manera absolutament altruista, llavors et dones a conèixer i cada vegada la gent et va sentint més, cada vegada sona més bé i de mica en mica et truquen comerços, festes varies...

Podríem dir doncs, que comenceu a ser professionals?

Bé professional... (rient) si més no, sonem bé.

I digues, quin és el tret diferencial de la Batucargol, si la comparem amb altres batucades?

La gran diferència és que és una batucada on hi ha nens, el més petit que ha vingut tenia dos anys, i una vegada vam tenir una àvia que estava tocant, o sigui, està oberta a tothom i sense discriminar ni raça, ni sexe ni edat. Tenim des de nens i nenes molt petits a gent molt gran.

Quin és el "bolo" més especial o carismàtic que recordes?

Justament l'últim, aquest dissabte, que era en una festa de Temps per Tu, amb nens amb discapacitats físiques i psíquiques, i el que ens van donar ells a nosaltres va ser molt més del que nosaltres els vam donar, perquè el fet de la percussió els

arribava, els transmetia ritme i llavors ells ballaven amb una felicitat absoluta. Les cares que feien de felicitat t'arriben molt, es posaven a ballar, volien venir a tocar el timbal, va ser molt emocionant. **Parlem ara de la Festa Major de la Salut, com la veus? Faries algun canvi?**

Home, és una festa que ha anat millorant. Sobretot al principi era molt més disgregada, cadascú es feia la seva festa particular. Ara s'ha unit molt. Hi ha molta més cohesió de barri, podria dir que mica en mica aniria bé que la gent s'hi anés involucrant i participant, per millorar ara mateix no se m'acut res, potser incentivar més sopars a la fresca, però bàsicament jo veig que cada vegada la festa major va per bon camí. Va a més.

Tornem a la Batucargol, hi participen només persones del Turó del Cargol?

Està oberta a tothom, ve gent per exemple del Baldri Reixac, com molt bé tu deus saber, ve gent del Rius i Taulet, està oberta a tot Barcelona, a tot el món bàsicament, per mi la música, la percussió, és algo ancestral, és una manera de comunicar-se de tota la vida, no? Llavors, percutir, i fer sons, i transmetre amb el so, emocions és el gran què, i llavors a partir d'aquí no crec que s'hagi de restringir l'accés a ningú, sinó que pot venir absolutament tothom. Fins i tot ha vingut gent que podríem dir que és una mica arrítmica i han arribat a aconseguir participar i gaudir de la Batucargol.

Quina ha estat la teva experiència amb la música, abans de dedicar-te a la fotografia?

Bé, com a músic, jo volia ser bateria. Vaig estar estudiant música als setze anys, després vaig estar rebent també classes a Guti Mamae, que era un africà que donava classes particulars i m'ensenyava a tocar el djembé, que per mi és lo bonic, perquè és una tècnica que l'aprens tocant. Jo sempre quan ve la gent, lo primer que els dic és agafeu el timbal i toqueu, llavors a partir d'aquí és quan la gent s'ho passa bé i s'hi enganxa i vol participar-hi. També havia



Fotografia: Manel Conell

tocat la bateria en orquestres, en grups de festa major, en cercaviles tocant els timbals, en colles de diables, en grups de teatre i màgia, fent els redobles i el cop de plat quan sortia el colom. Fa anys que toco...

I per acabar Joan, una frase per què la gent s'animi a provar la Batucargol?

Que realment si els agrada fer alguna cosa diferent, que vinguin a tocar, que vinguin a percutir (repicar), si els agrada la percussió sobretot, i si no els agrada també poden venir. Realment es passa bé, es passa molt bé. Jo m'he trobat de tot, gent que ha vingut i m'ha dit: "Osti m'ha anat molt bé, perquè és una manera de fer teràpia i em descarrego i em desfogo", i gent que ha anat aprenent ritmes. I és molt bonic veure els nens i nenes lo bé que s'ho passen i veure'ls que ja van sols. Hi ha dies que només doncs les entrades, o no, ara ja últimament fins i tot ells fan les entrades i funciona. I salut i ritme! I

Dan Crosas