



LA SALUT DE GRÀCIA

2

num.

Maig 2014
Exemplar gratuït

SUMARI

Editorial

Espai temàtic

Com es pot comprar
o vendre el cel o el
calor de la terra?

Records que no s'esvaeixen

Salut

Albert Rami: "El cos
no em
domina, el domino
jo"

Activitats
Preventives

El Barri

Activitats

Aula de salut

Pla de desenvolupa-
ment comunitari del
barri de la Salut

La Salut: inici de les
revetlles i la Festa
Major pròpies

Festa Oreig 2014

Circuits gimnàstics als
Jardins Antoni Puig-
vert de Gràcia

Humor i Contes

Projectes

Gent del barri

L'ESPai PÚBLIC

Quan esmentem l'espai públic fem referència a l'espai urbà o territorial, així com a les idees que circulen, l'aire que respirem, les xarxes socials que creem, etc.

Partint d'aquesta complexitat, que resumim en el terme Espai Públic volem que aquest editorial serveixi per a una mútua reflexió entre tots els que el "fem servir" i / o aquells que el gestionen. L'espai públic sorgeix així com un "espai entre", entre ciutadans i ciutadanes i administració o gestors públics; entre ens vitals on també hi ha animals domèstics i plantes, entre eines, vehicles, carrers, parcs, material urbà i edificis, entre idees, opinions, conductes, valors, creences i moltes i diverses identitats... és així que espai públic abasta gran dosi del temps i espai que vivim. Anem, tornem i estem en aquest espai. Configura el nostre entorn i el nostre hàbitat. Formem part de la seva atmosfera. Per què no només el fem servir sinó que el creem i recreem. Molts moviments socials s'expressen en els "espais públics", sobre tot, les Places, com a emblema de reunió i d'expressió de la llibertat. Hem de destacar que el nostre barri, el barri de La Salut destaca per la manca d'espai públic que sigui punt de trobada, de reunió, de compartir.

Vist així, tots i totes creem i recreem l'espai públic contínuament, el vivim i, per tant, també en som responsables del seu manteniment. Utilitzar-ho amb llibertat, implica responsabi-

litat. Regles del joc. Així com l'hem de cuidar, tal i com cuidem el nostre entorn més íntim ja que és el "lloc" i el "temps" de tots i totes nosaltres, també hem de formar part de les decisions que es prenen sobre com gestionar-ho. En aquest sentit, l'Administració ha de comptar amb l'opinió i el sentir dels ciutadans i ciutadanes. Podem posar el cas dels formigons d'estructures i maquinàries que ocupen la plaça de Lesseps i que en paralitzar les obres de la línia 9, no s'han retirat. En aquest cas concret, que prenem com a exemple de l'espai públic, del qual en som tots i totes responsables i mereixedors del seu ús, ha estat envaït per una obra pública, el termini de finalització del qual està lluny de materialitzar-se. I els comerços i els ciutadans de la plaça Lesseps i de la Salut preferim i desitgem que aquestes baluernes no ocupin "el nostre espai entre". Sabem que, en aquest sentit, l'AVC Lesseps ha fet molta feina i han aconseguit arribar a acords amb el Districte de Gràcia en el sentit de recuperar la Plaça Lesseps per a tots i totes.

Com aquest exemple, està ple el panorama de les nostres ciutats, ara bé, hem de i podem exigir a les administracions, que comptin amb la nostra opinió i desitjos en les decisions, és el nostre dret, encara que tot dret comporta tenir deures, els nostres són tenir cura, aportar i responsabilitzar-nos d'aquest espai. Crear un Democràcia participativa implica compartir la gestió de l'espai públic entre l'Administració i tots i totes els ciutadans i les ciutadanes.

LA REDACCIÓ

COMPTEM AMB TU COMPTEM AMB VOSALTRES

Perquè la comunicació viva és important, la col·laboració de tots enfortirà el projecte

Si voleu expressar la vostra opinió, teniu algun suggeriment o voleu anunciar-vos, si us plau, envieu-nos un correu a: pcomunitarisalut@yahoo.es

O truqueu al: 93 284 01 26 o al 608 64 53 26

Consell de redacció i gestió: Margarita Witt i Cristina Conejo.

Col·laboradors/ es: Eloi Babiano (Taller d'història de Gràcia), Stelios Bovis, Kke L., Paula Trollet, AsunGM, Equip Projecte Radars - Gent Gran, Enirc i Edu, Irene Herrera i Silvia Roig (Infermeres Cap Larrard), Rosa Maria Miró, Pep Martí, Pilar Minguillón Arribas (Directora del Centre Serveis Socials el Coll-Vallcarca-La Salut i Penitents), Cristina Pararols, Mireia Rebull, Salvador Roselló i Mayol, Vicente Sanguino i Emili Vilches.

Disseny: Pol Miralbell

Com es pot comprar o vendre el cel o el calor de la terra?

En quin món vivim? O és l'actual model d'economia i de societat la que hem de canviar?

Com es pot comprar o vendre el cel o el calor de la terra? Això per nosaltres és una idea estranya.

Ningú pot posseir la frescor del vent ni el soroll de l'aigua.

Això es el que sabem: la terra no pertany a l'home; és l'home el que pertany a la terra. Això és el que sabem: totes les coses estan relacionades com la sang que uneix a una família.

El que passi amb la terra recaurà sobre els fills de la terra. L'home no va teixir el teixit de la vida; és simplement un dels seus fills. Tot el que faci a aquest teixit, ho farà a ell mateix.

Fragments de la carta de resposta del Cap Indi de Seattle a la petició de compra de les seves terres del president d'Estats Units al 1854.

I avui l'home (alguns pocs homes) han comprat l'aigua, les fonts d'energia, altres recursos naturals, està caminant cap el monopoli de la producció d'aliments i més recentment, no tenint-ne prou, estan robant drets socials, privatitzant els serveis públics per fer també amb ells més negoci amb la salut, l'educació, la dependència i els drets laborals.

Posem l'exemple de la qualitat del medi ambient i les seves repercussions en la salut dels ciutadans. El districte de Gràcia junt amb l'Eixample, tenen el trist honor de ser els més contaminats de la ciutat i això passa per que, a més de les fonts de contaminació que representen totes les combustions del voltant de la ciutat: incineradores de residus, crema de residus urbans a les cimenteres (de Montcada i del Baix Llobregat), la producció

d'energia, les emissions industrials, el transport al port i l'aeroport, l'hi hem de sumar la importantíssima aportació del trànsit de tot tipus a la ciutat que representa el 50% de totes les emissions de tòxics al medi.

Aquests districtes i molts altres municipis de l'Àrea Metropolitana estan per sobre dels nivells de contaminació de l'aire que estableixen les directives de la Unió Europea i per això som qüestionats i sancionats per Europa. En front d'això, les nostres administracions, que han de vetllar per la nostra salut i els drets dels ciutadans, només prenen mesures tímidas o recomanacions en casos d'anticicló amb inversió tèrmica i acumulació de la contaminació, contaminació que provoca aquells dies, més ingressos hospitalaris, agreujament de patologies cròniques i morts prematures.

Sabem que hem de treure cotxes de la ciutat, hem de fomentar una mobilitat basada en caminar, anar en bicicleta i/o en transport públic, però per contra el govern el que fa és apujar el preu del transport públic i no enfrontar-se amb els grans interessos del cotxe, del petroli, de la càrrega i descàrrega amb vehicles contaminants, etc.

En quin món vivim? Predominen els interessos econòmics d'uns pocs en front de la salut i la qualitat de vida de tothom. Per estar sans, és l'actual model econòmic, de creixement desmesurat i consum, el model de societat, el que hem de canviar, de baix a dalt. Si no ho fan ells, ho haurem de fer nosaltres.

Josep Martí. Meige

Telèfons d'interès

Emergències 112
Serveis Socials del Coll-Vallcarca
936 19 73 11
CAP Larrard 93 285 76 00
CAP Vallcarca 93 259 44 22
Biblioteca Jaume Fuster 933 68 45 64

Atenció Ciutadana Ajuntament de Barcelona 934 027 000
Centre Cívic El Coll-La Bruguera
932 56 28 77
La Miranda Casal del barri 932 84 01 26
Casal de barri Cardener 93 210 08 03

Records de Suïssa

En Salvador Roselló, participant del projecte Punt de Trobada Virolai del Pla de Desenvolupament Comunitari La Salut, i veí del Carmel, ha volgut explicar-nos la seva història d'infantesa

Em dic Salvador Roselló i Mayol. Vaig ser un nen dels que es deien "nens de la guerra". Quan va esclatar la guerra civil espanyola, a l'any 1936, jo tenia 6 anys. Durant els anys següents jo anava al col·legi però com "els nacionals" bombardejaven tots els dies Barcelona, els meus pares em van enviar, junt al meu germà, a unes colònies a Sète (sud de França). Des d'allà ens van enviar a un orfenat on ens donaven classes de lectura i escriptura. Vam estar un any, fins el final de la guerra.

Com que necessitaven l'orfenat com a hospital per acollir els ferits de guerra que arribaven d'Espanya, ens van portar al port de Marsella (França). Eren 500 nens i nenes i allà mateix, a 50 de nosaltres, ens van dir que ens portarien en tren a Suïssa, on seriem acollits per diferents famílies. La resta van marxar a Rússia. No podiem retornar a Espanya ja que no ens deixaven passar. Junt amb el meu germà, ens van portar en tren fins a Berna. Quan vam arribar feia molt de fred i el cel estava tot ennuvolat. Ens van portar en un tramvia fins on vivia la família Muggli, que ens va acollir i apadrinar. El primer que van fer va ser rentar-nos. Ja no recordava quan

va ser l'última vegada que m' havia rentat!!! Ens van donar de sopar. Ens van tractar molt bé. Tenien una caseta als Alps i anàvem a l'hivern, els caps de setmana. Em van ensenyar a esquiar. Hi havia una granja amb moltes vaques, porcs, gallines cavalls... La família tenia tres fills de la mateixa edat que nosaltres. Ho passava molt bé jugant amb ells a la neu. Quan estava a Berna em portaven a veure museus, el parc zoològic, a veure un castell... Al principi, quan vaig anar al col·legi, malgrat que jo tenia 9 anys, em van posar a una classe amb nens i nenes de 3 anys. En aquella època jo no sabia francès i encara no entenc com ens enteníem. Jo mantenía contacte amb els meus pares escrivint postals, ja que les cartes havien de passar per la censura. Quan ja havien passat dos anys, el govern d'en Franco, va reclamar a tots "els nens i nens de la guerra". Mentre que Rússia no va acceptar, Suïssa sí que ho va fer i vam tornar a Barcelona, amb el pare i la mare. A l'arribada a Barcelona, la meua família havia canviat de domicili. La situació era molt difícil aquí. A Suïssa, m'havien acostumat a rentar-me les dents, i quan li vaig dir als meus pares, ells em van contestar que aquí els diners que teníem eren per comprar menjar. Passat el temps vaig perdre el contacte amb la família que m'havia acollit. Els pares van morir, i amb els fills, tot i que vaig enviar algunes cartes, vam acabar no tenint notícies seves.

Salvador Roselló i Mayol
Març 2014

Albert Rami: "El cos no em domina, el domino jo"



El naturòpata i herbolari Albert Rami ha tornat a La Miranda. El passat 22 de gener, un dimecres plujós i fred, va congregat un nombre grup que vam escoltar els seus consells i les seves propostes remeieres. Vegetarià convençut des de fa més de 40 anys, afirma amb rotunditat que una de les claus per estar bé és anar de ventre sovint, quatre o cinc cops al dia, ja que tenir els budells nets significa, a banda d'anar més lleuger, gaudir de més bona salut perquè la flora intestinal està treballant bé. Ah! I afavoreix la vida sexual. No diu cap novetat que no s'hagi escoltat abans sobre la bondat dels remeis naturals i l'alimentació saludable. Tampoc sobre que l'actitud vital és una part importantíssima de la salut. La diferència és que ho fa de forma molt propera, com si ens conegués de fa temps, i amanint-ho amb força sentit de l'humor. No es centra en un tema, sinó que posà el seu discurs al servei de les preguntes de tothom qui n'hi volgués fer. Als seus 64 esplèndids anys ja pot presumir de conèixer a fons l'ésser humà, bastit sobre les seves vivències i el fet que es multipliqui en programes de ràdio i televisió, i a la seva consulta particular –atén a Lleida. A més, predica amb l'exemple. Ell mateix va ser el primer en experimentar que els canvis en l'alimentació i la forma de cuidar-nos repercuten de forma important en la nostra salut, i s'hi refereix constantment. També pren posició afirmant la radical individualitat de cada ésser humà. Els remeis són, en general, per a cada dolència o malestar. Però cadascú té una dosi i un temps perquè

aquests remeis facin l'efecte. Escolta, observa l'iris dels ulls, pregunta, i aconsella. I fa un seguiment, és clar. Parla de pressa, però no hi ha dificultat en seguir-lo. I així, podem sentir-lo dir que el guariment, la bona salut, demanden fer un pas endavant: canviar la forma d'alimentar-nos, canviar l'actitud davant la vida. És aquest canvi el que li permet pronunciar la frase poc després d'iniciar la seva xerrada. Ens hem de cuidar, hem d'aprendre a cuidar-nos, i creure'ns que l'alimentació més basada en les verdures i les fruites, els llegums i els cereals, que no en tot allò preparat, precuinat, envasat i amb excessos d'additius de tot tipus revertirà en què ens trobarem millor, sentirem millor el nostre cos, i evidentment millorarà el nostre estat d'ànim i la nostra relació amb les persones que ens envolten.

Complementa els remeis amb digitopuntura, la pressió amb la punta dels dits dels punts energètics del cos, els mateixos que fa servir l'acupuntura. Sembla, talment, que tingui remeis per a tot, però en tot moment aconsella que s'informi al metge que ens porti, dels remeis alternatius que estem prenent, i que si la cosa s'agreuja o el diagnòstic és sever (posem per cas un tumor) cal posar-se a mans de la medicina ortodoxa.

És interessant escoltar-lo. O fer-nos amb algun dels llibres que ha escrit; el darrer *Rami remeis contra la crisi* i n'està preparant un altre. Podem seguir-lo també a la seva cuidada web: www.ramiremeis.cat

Rosa Maria Miró

Ningú l'estima com tu.
Ningú el cuida com nosaltres.

Centre Residencial per gent gran SARquavitaes La Salut Josep Servat

- Si creu que ja no pot estar sol i el dia a dia és cada vegada més difícil ...
- Si vols que el teu familiar disposi dels millors professionals i de la millor atenció especialitzada ...
- Si cada vegada és més difícil atendre'l perquè pateix una demència ...
- Si després d'un ingrés hospitalari creus que li convé una rehabilitació o convalescència ...
- Si com a persona cuidadora necessites una mica d'ajuda temporal per poder descansar ...



SARquavitaes La Salut Josep Servat

C/ Antequera, 8-18
08024 Barcelona

 **932 857 512**



Tracte familiar | Especialització sanitària | Confort i benestar | www.sarquavitaes.es

L'OMS (Organització Mundial de la Salut), al 1946, defineix la salut com l'estat complet de benestar físic, mental i social, i no solament l'absència de malaltia.

Els factors determinants que influeixen en el manteniment i en l'equilibri de la salut són: els factors biològics (genètica i envelliment), factors sanitaris (la seva qualitat, accessibilitat i gratuïtat són fonamentals), factors ambientals (contaminació de l'aire, de l'aigua, i de la terra i el context psicosocial i sociocultural de la persona), i estils de vida (conjunt d'hàbits de conducta que caracteritzen la manera general de viure d'un individu, d'un grup o d'una comunitat).

La prevenció dels problemes de salut agrupa el conjunt de mesures destinades a prevenir la malaltia, a la reducció dels factors de risc i a aturar el seu avenç i atenuar les seves conseqüències un cop establerta. Les activitats preventives més recomanables a la nostra població són: prevenció de malalties cardiovasculars (estan relacionades amb factors de risc com el colesterol, la hipertensió arterial, el tabac, la diabetis, l'obesitat, el sedentarisme i l'estrès. És per això que es recomana seguir una dieta equilibrada i baixa en greixos i sucres), prevenció del càncer (el càncer és la segona causa de mort després de les malalties cardiovasculars. Els més freqüents són el càncer broncopulmonar en homes, i el càncer de mama en dones. La prevenció i la detecció precoç són les mesures més importants per lluitar contra aquesta malaltia. El risc de desenvolupar un càncer és deu vegades més elevat en els fumadors que en els no fumadors), prevenció de l'obesitat (relacionada amb la hipertensió arterial, diabetis, dislipèmia i amb l'aparició de determinats càncers i patologia osteoarticular), prevenció del sedentarisme (es recomana modificar l'estil de vida i aconseguir que l'activitat física formi part dels hàbits de cada persona), prevenció de malalties infeccioses (es recomana a la població adulta tenir posada la vacuna del tètanus i a població de risc la antigripal, antipneumocòcica, antihepatitis bona salut dental, i es recomana fer una visita de revisió anual a l'odontòleg),

alteracions visuals (per evitar la fatiga visual, quan treballem amb ordinadors, evitar els reflexes, reguleu la lluminositat i el contrast de la pantalla, mantingueu la distància correcta de l'ull a la pantalla i feu micropauses periòdicament), detecció d'anèmies (la prevenció de les anèmies relacionades amb la dieta depèn d'una ingesta adequada de ferro, vitamina B12 i folats, així com altres nutrients essencials. La seva carència es pot determinar a través de les anàlisis de sang), prevenció del consum excessiu d'alcohol (relacionada amb els accidents de trànsit i en menor mesura amb els laborals), prevenció de malalties de transmissió sexual (utilitzar mesures preventives), prevenció dels embarassos no desitjats (facilitar l'accés a mètodes anticonceptius), i prevenció dels trastorns de salut mental (detecció precoç de factors de risc de conflicte).

La promoció i l'educació per la salut pretenen capacitar a les persones per augmentar el control de la seva salut i així millorar-la. És una estratègia que responsabilitza a l'individu i a la societat sobre el futur de la seva salut. Comprèn activitats dirigides a modificar o potenciar hàbits i actituds que condueixin a formes de vida saludables, així com a promoure el canvi de conductes relacionades amb factors de risc de problemes de salut específics i les orientades a l'autoresponsabilització de les seves patologies.

Des del rol de la infermera d'Atenció Primària, és des d'on es contribueix majoritàriament, ja sigui de manera individual o grupal, a promoure i a fer educació de la població en quan a la integració de les activitats preventives i de promoció de la salut des de la consulta o des de l'educació per la salut grupal amb la finalitat de reforçar les conductes saludables i millorar la qualitat de vida de la població.

**Irene Herrera i Sílvia Roig, Infermeres
d'adults Cap Larrard
Març de 2014**

Dilluns 12 de maig a les 19 h.

Visions de la ciència.

Llibres per pensar la ciència.

Què pot aprendre l'ésser humà dels animals? Frans de Waal, etòleg, especialitzat en la intel·ligència social dels primats.

Dimecres 14 de maig a les 19 h.

Visions de la ciència.

Llibres per pensar la ciència.

Cap a la societat de la desinformació? Diàleg entre Zygmunt Bauman, sociòleg, John Allen Paulos, matemàtic, i Jorge Wagensberg, físic.

Dimecres 4 de juny a les 19 h.

Cicle temàtic.

Viatges, esports i reptes.

La ruta de la seda en bicicleta, un repte de 12.822 km. Diego Ballesteros, esportista.

Dimecres 11 de juny a les 19 h.

Cicle temàtic.

Viatges, esports i reptes.

Submarinisme pels esculls coral·lins del Carib. Paco Bonilla, naturalista. AVC Lesseps (C/Torrent de l'Olla 191)

Divendres 16 de maig a les 10,30 h.

Passejada Cultural pels Barris de Barcelona.

La Ciutadella

Lloc de trobada: Plaça Lesseps cantonada amb C/ Torrent de l'Olla

Segona trobada: Sortida del metro "Arc de Triomf" L1 a les 11 hores.

Porteu targeta de transport T10, rosa o similar.

Pla de Desenvolupament Comunitari La Salut

Divendres 9 de maig a partir de les 17 h a la Rambla Mercedes.

Festa de presentació dels capgrossos Enginy i Lloca i la geganta Cargolina.

A la Rambla Mercedes amb contes infantils, cercavila i berenar.

En col·laboració amb l'AMPA del CEIP Turó del Cargol i la participació de les escoles Baldiri Reixac, Rius i Taulet, i Reina Elisenda.

Els capgrossos i la geganta del barri de La Salut.

Cap a finals del 2013, el Pla de Desenvolupament Comunitari de La Salut, va iniciar, amb el suport d'una subvenció de la Diputació de Barcelona, el projecte de creació dels gegants i capgrossos del barri, amb la intenció d'unir a diferents Entitats del mateix, fent servir la cultura tradicional catalana i la Festa Major, punt d'unió indiscutible, per a fomentar la identitat i la cohesió del barri.

A l'activitat va participar l'AMPA del Col·legi Turó del Cargol. Van crear una geganta, la Cargolina, i dos capgrossos, l'Enginy i la Lloca, entre els pares, les mares i els nens i nenes de l'escola.

El passat 8 de febrer ja van participar a la Trobada de Gegants que es va fer, a nivell local, amb motiu de les Festes de Santa Eulàlia.



La idea per aquest any 2014, és la d'ampliar el número d'Entitats participants en l'elaboració de més gegants i capgrossos, amb l'objectiu de continuar treballant l'objectiu identitari, cohesionador i cultural al barri, tenint-los en llestits per la Festa Major de 2014 i que participin al Cercavila de la primera tarda de festes, amb la resta d'Entitats del barri.

Tanmateix els gegants i capgrossos del barri es posaran a disposició de les Entitats i Associacions per aquelles activitats i/o festivitats que programem, donat que pensem que tenir uns propis gegants i capgrossos del barri promourà l'organització i participació en esdeveniments comunitaris.

I per tot això, què millor que organitzar un acte de presentació, on el barri els pugui conèixer i veure'ls molt a prop? El proper 9 de maig, a la Rambla Mercedes, tindrà lloc aquest acte, on a més hi haurà cercavila, contes, xocolatada i altres sorpreses...Us hi esperem!!

Aula de Salut

L'Aula de Salut és un cicle de conferències sobre temes de salut d'interès general amb l'objectiu de contribuir a l'educació sanitària i fomentar hàbits de salut adequats a la població.

Neix de la iniciativa entre la Farmàcia Lesseps i la Biblioteca Jaume Fuster, situades les dues a la Plaça Lesseps des de l'any 2005, i a l'any 2010 s'incorporen aportant la seva col·laboració, el CAP Larrard i el Consell de Salut del Districte de Gràcia.

Consta d'un programa anual d'una conferència mensual d'una hora de duració en l'espai-1 de la Biblioteca Jaume Fuster. La Biblioteca recopila bibliografia dels temes tractats i els posa a disposició dels assistents a les xerrades.

La difusió de les conferències es fa a través de tríptics i per les webs i guies d'activitats de tots els centres col·laboradors: Farmàcia Lesseps, Biblioteca Jaume Fuster, CAP Larrard i Districte de Gràcia.

Us convidem a participar-hi!

Autors: Farmàcia Lesseps, Biblioteca Jaume Fuster i CAP Larrard



Av. Coll de Portell, 55.

08024 Barcelona

Tel/ Fax 93 284 69 00 .SERVEI A DOMICILI

cpararols001@cofb.net

.SERVEI DE DOSSIFICACIÓ PERSONALITZADA DE
MEDICAMENTS

.ANÀLISI PARÀMETRES ANALÍTICS : GLUCOSA, COLESTEROL
TRIGLICÈRIDS

.ASSESSORAMENT DIETÈTIC

.ANÀLISI DE TIPUS DE PELL, GRAU DE PIGMENTACIÓ

.LÍNIES DERMATOLÒGIQUES NATURALS

.ELABORACIÓ FLORS DE BACH



Residència Parc Güell - 93 285 09 59

Mare de Déu de la Salut, 39 08024 Barcelona



parc.guell@lavostrallar.com



Residència parc Güell-lavostrallar

***Els sentiments perduren
més enllà de la demència ...***



Clínica Dental Martí

**IMPLANT+ CORONA
763€**
(revisions incloses)

**PRÒTESI
COMPLERTA
285€**

**RECONSTRUCCIÓ
30€**

**CORONA
METALL- CERÀMICA
185€**

**HIGIENE +
FLUORITZACIÓ
20€**

**EXTRACCIÓ
30€**

C/ Verdi 225, local (cantonada Mercat Lesseps) Tel. 93 237 11 33 (deixeu missatge)

LA FONT DE L'ÀNGEL Herbolari y Dietètica

Productes Ecològics

Productes aprimants
i terapèutics

Herbes, tes, i espècies a
granel.



Parada dins del Mercat de
Lesseps
C/ Verdi Nº 200
Parades 19 20
651869711

Horari:

De dilluns a dijous de 8:30 h
a 14:30 h.

Dimarts a la tarda de 17:00 h
a 20:00 h

Divendres de 8:00 h a 20:00 h.

Dissabtes de 8:00 h a 15:00 h.

La Salut: inici de les revetlles i la Festa Major pròpies

L'encesa de fogueres per a les revetlles era general a casa nostra. La Salut no era pas una excepció i, per Sant Pere, Sant Jaume i, especialment, per Sant Joan, aquestes fogueres il·luminaven cruïlles de carrers de tot el barri, convertint-se en testimonis de la vetllada més curta de l'any i de les coques de pinyons i fruites que s'anaven menjant sota els estels o en els patis del darrera de les antigues cases del barri.

També el xampany anava corrent per les gorges dels assedegats vetlladors de la nit.

Els petards, que des de dies enrere anunciaven l'esdeveniment festiu, compartien espais amb els castells de focs i els coets pirotècnics més espectaculars.

Qui és que no ha anat de petit de casa en casa demanant fustes?. Qui de nosaltres no anaven apilant en qualsevol lloc abandonat les caixes, pals o qualsevol cosa que pogués ser cremada a la foguera de Sant Joan?

Les fogueres es feien, en un principi, individuals o familiars i, posteriorment, col·lectives. Segons ens explica Joan Amades, a les masies i pagesies aïllades es feia, a l'antigor, quatre fogueres, una a cada un dels quatre vents, per tal de guardar la casa de malalties, de lladres i de marfurgues en general. Hi havia qui només encenia una al davant mateix de casa seva igualment per barrar el pas als éssers malignes.

Tres dies abans del Sant
va pels pisos la canalla
recollint els trastos vells
canyes i manats de palla,
i aprofiten la diada,
del que tenen molts veïns,
que desembarassen la casa
de mobles vells i roïns.

També, al barri, hi havia temps per a més gresca i festa i, així, es va anar institucionalitzant una Festa Major pròpia, diferenciada de la de la vila de Gràcia. La primera d'elles es va celebrar el dia 11 de setembre del mateix any de la fundació, 1864. Des d'aleshores

EL BARRI

i fins el 1869 es va festejar el segon diumenge de setembre i, des del 1870 fins els nostres dies s'ha anat celebrant el dia 8 del mateix mes, festivitat de la Nativitat de Nostra Senyora.

*"El día de la Fiesta Mayor empezaba ya a las siete de la mañana con el Toque de Diana por una Banda de Música militar que recorría las calles produciendo gran animación con sus alegres tocatas, entre las que se oía el disparo de morteretes y el repique de la campana de la Ermita tocando a fiesta, la cual seguía luego llamando a los fieles al santo Sacrificio".**

A mida que la barriada anava creixent les festes s'anaven fent més llúides i es va començar amb el guarniment de carrers, concursos de jardins il·luminats a la veneciana i engalanats, concursos de futbol o ciclisme, jocs per als infants, sardanes i tota mena de divertiment per a grans i petits. Fins i tot la banda de música va arribar a ser pròpia ans, el 6 d'octubre de l'any 1930, es va fundar la Banda de Música Virgen de la Salud. En fou el seu fundador i primer director el mestre Josep Bosch i Ferran, que la dirigí fins l'any 1955 en que va morir.

També hem pogut saber que un dels anys, un popular aeronauta anomenat capità Burdoy va elevar-se en un enorme globus montgolfier i després va ser obsequiat amb un berenar servit a l'Hotel del Parc de la Salut, a can Xipreret.

Prop de l'ermita se celebraven els balls de societat, tenint com a muts testimonis els garrofers i les oliveres que farcién aquells indrets. Seguint una arrelada costum gracienc no hi podien faltar els envelats. El primer d'ells va ser instal·lat enmig dels camps que aleshores existien prop de la Travessera de Dalt a tocar del carrer de la Palma, on avui s'ubiquen les instal·lacions del convent de les monges Darderes. Posteriorment aquest envelat s'aixecà a Can Xipreret i, no cal oblidar el que s'havia muntat al carrer de les Camèlies, entre els carrers de Ca l'Alegre de Dalt i l'antic carrer Jordà, avui Secretari Coloma.

Eloi Babiano

Taller d'Història de Gràcia Centre d'Estudis

* Apuntes y memorias sobre el origen e historia del Santuario de Nuestra Señora de la Salud, Barcelona, 1964.



Entrevista a Blanca Haddad, organizadora del Festival Oreig en La Miranda.

Enric Bernat: Hola Blanca, llevas tiempo descubriendo la nueva poesía comprometida de la Barcelona actual. ¿Qué te ha interesado en los últimos años?

Blanca Haddad: Sobre todo, veo claramente que la poesía no ha abandonado la realidad social y la está reflejando desde muchos prismas.

E.B.: ¿Qué futuro le ves a la poesía en este final del capitalismo en decadencia?

Blanca: La poesía es una esperanza, un acto de confianza en el humanismo.

E.B.: Este ha sido el segundo año del encuentro, en La Miranda, del Festival Oreig y con un éxito rotundo. ¿Tienes pensada alguna novedad para el 2015?

Blanca: Hay una movida muy grande. Habrá cada año poetas diferentes y querré siempre que sea de libre acceso.

E.B.: Para finalizar y agradeciendo tu colaboración, dime Blanca un poema corto que te haya emocionado últimamente.

Blanca: "Cuando emprendas tu viaje a Ítaca procura que sea largo el camino" (Kavafis).

Enric Bernat



Fotografía: AsunGM



Fotografía: Paula Trollet



L' Institut Barcelona Esports, de l'Ajuntament de Barcelona posa a l'abast del col·lectiu de la gent gran del Districte de Gràcia un Circuit Gimnàstic i Lúdic en els Jardins Antoni Puigvert.

Els Circuits Gimnàstics i Lúdics dirigits a gent gran, són una manera fàcil i divertida de practicar exercici físic a l'aire lliure i de forma autònoma. El que s'aconsegueix realitzant activitat física en aquests circuits és mantenir la mobilitat articular i la tonificació muscular, treballar l'habilitat oculo-manual i millorar l'equilibri i la coordinació dinàmica general.

La instal·lació d'aquests aparells va acompanyada d'un procés de dinamització i posada en coneixement dels espais. Aquesta tasca corre a càrrec d'un equip especialitzat en activitats dirigides a gent gran de la Facultat de Psicologia i Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, Blanquerna.

Des del passat mes d'octubre, Blanquerna, Universitat Ramon Llull i l'Institut Barcelona Esports hem estat treballant en la fase de concertar visites per a dinamitzar i promoure l'activitat física entre la gent gran del Districte de Gràcia als jardins d'Antoni Puigvert (carrer Sicília, 287). A partir del mes de febrer ja hem començat la dinamització de les activitats en aquest espai.

Per a participar, tan de forma individual, com a nivell d'un grup organitzat, us podeu posar en contacte amb nosaltres a: circuitsgimnastics@gmail.com

Mireia Rebull

SERVEIS SOCIALS

Este pequeña reseña es para agradecer al Punt de Trobada Virolai del Pla de Desenvolupament Comunitari La Salut la visita que realizaron al centre de Serveis Socials del Coll- Vallcarca:

Gracias a vuestra visita recordamos que los Servicios Sociales son universales, para todas las personas.

Gracias a vuestras preguntas re-conectamos con lo esencial de nuestro trabajo: acompañar a las personas cuando atraviesan momentos difíciles.

Gracias a vuestra presencia vimos que los jóvenes y los menos jóvenes, personas diferentes tienen más aspectos que les unen que los que les separan, si el objetivo es el bien común.

Gracias a vosotros/as, a día de hoy, este Centre de Serveis Socials, tiene un proyecto de Portes Obertes en los barrios de la Zona Norte porque todos: nosotros, vosotros y el resto de las personas del barrio, en xarxa, somos uno en el bien común.

De verdad, gracias.

Pilar Minguiñón Arribas

Directora del Centre Serveis Socials Zona Norte del Districte de Gràcia.



Stelios Bovis

EL SORDO QUE VISITÓ A UN VECINO ENFERMO.

En este número presentamos un Relato de **Yalai al –Din Rumi**, considerado el más grande de los poetas místicos persas y de la corriente sufi del misticismo islámico. Nació en el año 1207 en Balj, ciudad antigua del actual Afganistán y murió en Konia, en 1273 (Anatolia). Fue fundador de la orden de los Mevlevi o derviches danzantes que continúa ejerciendo su actividad hasta nuestros días.

Dos hombres de un pueblo se encontraron una mañana. Uno de ellos era sordo y había que hablarle con especial cuidado para que entendiera lo que se le decía. El otro, le habló muy fuerte y gesticulando para que lo entendiera. "¿Sabes que tu vecino está enfermo? Deberías ir a visitarlo" le dijo al sordo. Y el sordo pensó: "Con mi sordera no podré entender las palabras del enfermo si su voz es débil. Sin embargo, tengo que ir a visitarlo. Trataré de leerle los labios. Aunque mejor ir con las respuestas preparadas. Cuando le pregunte ¿Cómo estás?, dirá "Muy bien, gracias" y le diré "Qué bueno", y le preguntaré ¿"Has bebido algo?" y él dirá "Agua, té o caldo" y yo le diré ¡Que te haga buen provecho!, y le preguntaré "¿Qué médico te atiende? Y él responderá; "fulano de tal" y yo diré: "es un buen médico. Todo irá bien":

Bien preparado para el diálogo fue a visitar al enfermo y le dijo "¿Cómo estás?" "Muriéndome" dijo el enfermo. "¡Qué bueno!" contestó el sordo. "¿Has bebido algo?" agregó. "veneno" dijo el enfermo, ya alarmado por las respuestas del otro y pensando que parecía su enemigo más que su vecino. A lo que sordo contestó "¡que te haga buen provecho!" y agregó "¿qué médico te atiende?" "El ángel de la muerte" gritó irritado y furioso el enfermo, a lo que el sordo contestó "Es un buen médico. Todo irá bien" y se retiró tranquilo y satisfecho de haber cumplido con su cometido.

Muchas veces, en lugar de escuchar a la persona que nos está hablando, pensamos en otra cosa o contestamos con nuestras ideas preconcebidas o con esquemas mentales propios, sin escuchar con atención a la otra persona. Así se produce una mala comunicación o bien se crean conflictos. Mantener una escucha activa y respetuosa hacia el otro mejora la comunicación y las relaciones humanas.

Els primers passos de Radars a La Salut: la farmàcia Pararols Valldaura s'adhereix al projecte

El Projecte Radars, present a 15 barris de Barcelona, ja està en marxa al barri de La Salut. Radars ja acull a veïns/es, entitats i institucions del barri amb ganes de treballar per a què el nostre entorn sigui més sensible i atent a situacions d'exclusió i aïllament de les persones grans. Degut al caràcter comunitari del projecte, és necessari que totes les persones vinculades a La Salut estiguem assabentades del projecte i, en major o menor grau, hi participem de la manera que creiem adient.

Acompanyats del Pla de Desenvolupament Comunitari del barri, i gràcies a la tasca comunitària portada a terme en el context del mateix des de l'any 2006, Radars-La Salut ha pogut fer els primers contactes i començar a comptar amb la implicació de diverses persones del barri, i també amb entitats i equipaments com el CAP Larrard. Pel que fa al CAP, d'aquest primer contacte ja van sortir algunes idees que donen forma al Projecte dins el camp de la salut al barri. D'altra banda també es va contactar amb el Casal La Miranda, punt de trobada de molta gent del barri. Fa un mes, es va fer una primera trobada amb la Margarita i les participants al Taller de Memòria, que van acollir el Projecte amb moltes ganes. Arran de les diferents idees que van sorgir a la reunió, entre

totes les participants es definiran properes accions per a prevenir situacions de risc i aïllament de la gent gran del barri. Com més RADARS veïnals i comercials hi hagi a La Salut, més amigable i segur serà el barri per a la gent gran, evitant d'aquesta manera les situacions de risc esmentades. Tothom pot ser RADAR, l'única cosa que cal és tenir una mirada sensible i respectuosa envers les persones grans, per a què aquestes puguin continuar vivint a la seva llar amb la complicitat del seu entorn. El Projecte ha fet recentment una gran passa endavant arran del conveni establert amb el Col·legi de Farmacèutics de Barcelona. Aquest conveni estableix que les farmàcies que així ho vulguin, poden adherir-se al projecte i actuar com a RADAR mediador i/o especialista en salut, a banda de les tasques de RADAR bàsic.

Pel que fa a La Salut, la primera farmàcia en adherir-se al Projecte Radars és la Farmàcia Pararols Valldaura, on la Cristina, des de fa temps, desenvolupa una molt bona feina per a contribuir a què les persones grans visquin amb la complicitat del seu entorn. De fet, la farmàcia Pararols Valldaura ja és, des de fa temps, un punt de trobada i de confiança per a la gent gran que viu al barri. Esperem així que la seva adhesió al projecte generi un efecte multiplicador, i que poc a poc, entre tots puguem fer que La Salut sigui un barri segur i confortable per a la gent gran que hi viu. Això és, un territori ple de veïns, veïnes, comerços i establiments que, amb la seva mirada sensible i respectuosa, desenvolupen la tasca de RADARS i tenen cura de les persones grans que viuen al seu voltant



Fotografia: Kke L.

Equip Projecte Radars - Gent Gran
Institut Municipal de Serveis Socials (IMSS)
CSS Camp den Grassot - Gràcia Nova

radarsgentgran@bcn.cat
Pl. de la Vila, 6; Barcelona.
Tel. 932 915 886

L'Enric i l'Edu són dos joves de 20 anys del barri de La Salut. Han viscut tota la vida al barri. Bé, un d'ells des del 4 anys.

Heu estudiat a escoles del barri?

Enric. Jo he estudiat a La Farigola de Vallcarca i després a l'IES Montserrat.

Edu. Jo La Gavina de Sant Gervasi i també al Montserrat, que és on ens van conèixer.

Perquè no heu anat a escoles del barri?

Enric. La meva germana ja anava al Farigola i jo vaig continuar.

Edu. Jo vaig anar a La Gavina per que una amiga de la meva mare li va recomanar.

Heu fet activitats extraescolars al barri?

Enric. No. Jugava a handbol al Farigola i després a bàsquet al Montserrat. Ara jugo a bàsquet al Coll.

Edu. Jo jugava a futbol a Sants i després al Montserrat. No he trobat clubs esportius al barri.

On feu carrer, on quedeu amb els amics/gues?

Dintre de La Salut no hi ha un lloc, una plaça on quedar. No l'hem trobada. El barri es fot pujada i els amics, quan quedem, no volen pujar fins el barri. Hi ha poca gent. No hi ha llocs, Bé, hi ha una placeta al costat del carrer Napoleó. També està el Park Güell, però si quedem amb els amics, baixem a Lesseps o a Vila de Gràcia. No volen pujar.

Que us agradaria que hi hagués al barri?

Alguna plaça maca. El problema de totes maneres és com arribes al barri. Només hi ha el bus del barri, però passa cada 20 minuts i sempre està molt ple. Nosaltres no l'agafem. El millor que té el barri son les vistes, i això es podria explotar. Per exemple amb un mirador. El que tenim més a prop és el del Park Güell, o el del Virolai.

Si hagués al barri una oferta lúdica la gent pujaria? Per exemple un casal de joves o equipament juvenil?

El problema continua sent el transport. Si hagués aquest espai, segur que vindria gent, i ho trobem a faltar, tot i que estem acostumats a baixar a Lesseps o a la Vila. La gent jove del barri fa vida a la part de la Vila. Aquí no hi ha botigues, només alguns bars. Tot el contrari que a la part de la Vila.

Que trauríeu del barri?

No, no traurien res, tampoc hi ha masses coses. A vegades molesta el volum de turistes, però a canvi donen a conèixer el barri, però per exemple el comerç està a la Vila. Manquen comerços de tot tipus.

Els bars són els de tota la vida, són sempre

les mateixes persones, tothom es coneix. No estan modernitzats, no intenten buscar nous clients.

Els vostres amics/gues, on viuen?

Son d'altres llocs. Del barri, a l'institut com a molt erem 10 joves.

Us imagineu vivint en un futur al barri?

Si, ens agrada molt, és molt tranquil les vistes són magnifiques. Viu poca gent. De fet per la nit no trobes quasi a ningú. El problema és la pendent.



"El problema de totes maneres és com arribes al barri"

Teniu algun espai, comerç lloc emblemàtic al barri?

Enric. El Park Güell, la muntanya pelada del Virolai, per les vistes. A vegades si vull estar tranquil, pujo allà.

Edu. I la placeta que hem comentat abans. Ni els bars, perquè normalment anem als de la part de baix.

El barri es com un poble, tothom es coneix, hi ha molta gent gran.

Si hagués una oferta interessant la gent es podria moure, tot i que com no hi ha poca població jove al barri, costa més. Però pensem que el principal problema és el del transport.