



LA SALUT DE GRÀCIA

8

num.

Novembre 2016
Exemplar gratuït

SUMARI

Editorial

El privat i allò nostre

Projectes

Quirhort: Un any sembrant (en) comunitat

Jazz i Músiques diverses a La Miranda

El barri

Turisme i comerç a La Salut

Festa Major de La Salut 2016

Records que no s'esvaeixen

Refugiats: Abans i ara

Salut

Les nostres venes

Esports

Fem Salut a l'espai públic del barri

Espai temàtic

Envejecer en positiu

Contes

El ratolí que no li agradava el seu ofici

Gent del barri

La Cesca

Temps era temps Mandeville ens parlava de les abelles (i de les persones), dient que el vici privat i el llibertinatge són les bases del benefici comú; que l'acumulació interminable, el desaprofitament, les actituds poc virtuoses... són les que fan viables la circulació de la riquesa i la felicitat del rusc (i la humana).

El que no podem negar d'aquesta falla és l'existent relació entre el que és públic i privat, dues esferes de l'ésser humà que no són nítidament separables. A més, ens deixa entendre com la situació de la pública és de subordinació i indefinició. Si el que és meu és meu (i és prou clar), què és el que és nostre? És alguna cosa comunitària, col·lectiva? És la suma d'interessos? És una mecànica molt refinada per garantir-nos les nostres felicitats particulars?

El debat del que és "públic" i com ho hem de gestionar ressorgeix en l'actualitat. Més que com a una amenaça moralista cap al futur, com a una resposta a la necessitat

protagonitzada per les ganes de les persones que volen viure en comunitat, construir accions en col·lectiu, tornar a crear i usar l'espai comú, teixint relacions i xarxes entre totes. Com? Arreu existeixen iniciatives, i també al nostre barri, La Salut, algunes de noves i d'altres que ja porten temps sent prova de l'entusiasme de les persones per compartir. Vàries iniciatives es presenten en aquesta revista, sent també aquesta publicació que teniu a les mans, en ella mateixa, un exemple d'eina comunitària per a la millora del que és nostre: compartir comunicant-nos.

Més enllà del que és virtuós, viciós, o de les subordinacions, existeix un valor en allò que és col·lectiu, que va marcant la identitat de tot l'entorn: si casa meua és casa meua, l'ideal del barri ens la fem amb la cara visible dels nostres edificis, de la nostra manera de viure i compartir l'espai dels nostres carrers i places. Potser, llavors, és més aviat al revés: que la felicitat de la col·lectivitat repercuteix en l'àmbit privat?

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 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: Rubén Ruiz Medrano, Associació veïnal del Carrer Argentona, Comissió de festes la salut (Carrer Verdi), La Miranda, Sofia Szpunberg, Enric Bernat, Mònica Signes, i Quirhort.

Diseny: Pol Mirabell.



L'espai, amb un passat de reivindicacions veïnals i d'una trama especulativa opaca, comença la seva paràbola cap a l'ús comunitari.

Hi havia una vegada un carrer que registrava cada dia un vaivé de persones que recorrien a la Clínica Quirón. Des de que aquesta es va traslladar, el zumzeig va desaparèixer i, junt amb el "forat de la vergonya" de la Plaça Sanllehy, el fantasma de l'edifici buit i sense ús, va anar gangrenant aquest extrem del barri de la Salut i a entristir l'entrada als barris d'Horta-Guinardó...

Fa poc més d'un any, després de l'enderroc, l'Ajuntament i *alguns* veïns van arribar a un acord per a la gestió comuna del solar que quedava, com espectre de la clínica a l'avinguda Mare de Déu de Montserrat número 5-11, i que ja havia servit en el passat com a motor de reivindicacions veïnals contràries a l'ús "privatiu" del mateix (se sospitava d'un semblant al cas Palau...)

Arran de l'acord per la gestió provisional de l'espai, entitats dels barris propers, veïns i representants del districte ens vam reunir amb una freqüència trimestral per a programar i valorar els usos del solar, així com per a seguir des de dins el procés de construcció de l'equipament públic, que obriria -segons el calendari facilitat pel districte- les seves portes al 2020.

Activitats amb denominador comú / acord de principis

Quan es va acordar la cessió a la comunitat, van quedar clares unes quantes coses que ens posaven a totes d'acord: que les activitats tinguessin un caràcter obert, autònom -sota l'aspecte econòmic-, lliures de marques i abocades clarament a la recuperació del teixit local, a conscienciar sobre la sostenibilitat i a crear autogestió.

Durant aquest primer any han passat moltes coses, la majoria de les quals han tingut molt bona acollida: tallers de grafiti, horta comunitària amb activitats setmanals, centre de compostatge urbà molt eficient, sessions de cinema a la fresca, entre d'altres. A més a més altres col·lectius de la Vila de Gràcia i Can Baró també han fet alguns usos puntuals: concerts, dipòsit de material per a les festes, etc.

Molt més que un hort

Han sigut moltes les persones que han anat sumant, i amb elles s'ha contribuït a que aquest petit espai segueixi creixent, generant una família que, més enllà de les activitats, compona dinàmiques de creixement personal

i comunitari d'una riquesa incomparable. És un oasi humà, sense edats ni fronteres de cap tipus, on podem gaudir dels altres i fora de les dinàmiques comunes de mercantilització, fent més habitable la ciutat, tenyint-la de color verd i fent créixer valors com la cooperació i la col·laboració en el nostre dia a dia. On la riquesa resideix en el que cada una, des de la seva humil posició pot aportar, sumant des de l'esfera individual als aprenentatges col·lectius, transversals i intergeneracionals.

QuirHort

L'activitat amb més continuïtat és l'hort comunitària, excusa molt eficaç per a crear família i enverdir la ciutat. El primer obstacle que vam trobar va ser el sòl, ja que no és el més adequat per a cultivar, i per això la major part del temps ha estat invertit en fer terra, mitjançant el compostatge de residus veïnal. No obstant, d'aquesta manera, hem trobat una manera d'aprofitar les restes orgàniques que es generen en l'entorn més pròxim. A partir d'aquí, amb una excel·lent terra podem gaudir d'un hort frondós i generós. És una tasca pràctica que acaba tenint molta repercussió sobre la forma de viure i que està produint aquells canvis d'hàbits en nosaltres que ens converteixen en quelcom millor que consumidores voraces de l'ecosistema.

Cinema quilòmetre zero

Vinculat a l'horta i a tota la lluita comunitària que es genera des de l'espai, sorgeix el projecte del Cinema Km0. Neix amb la intenció d'investigar i donar a conèixer produccions locals, fetes per persones que viuen en aquest entorn i/o que parlen de temàtiques que interessin localment. Es vincula amb l'horta per a compartir la mateixa idea de creació de xarxa local i de valoritzar els recursos més pròxims.

Així, una de les primeres directores que va venir a presentar el seu documental -"Se fa saber", Zoraida Rosselló- va néixer a la Clínica Quirón fa uns quants anys; Mar Coll, veïna en molts aspectes va portar "Tots volem el millor per a ella"; Marisol Soto i Cosima Dannoritzer ens van ensenyar pel·lícules sobre pràctiques alternatives al consumisme i filosòficament afins a l'horta.... També van obrir debat sobre els micromasclismes (...) Vam tenir sessions més reivindicatives com la de "El Barri s'ha de Defensar", sobre la lluita veïnal de la

Barceloneta i en ocasió de la reestrena de la Plaça Sanllehy; "El Dret a Gaudi(r)" sobre la privatització del Parc Güell; o amb l'eclèctica "El Taxista Ful". Claudio Zulian ens va portar la seva exploració del Carmel en pla seqüència "A través del Carmel" i en la sessió de cloenda de la temporada Carles Ameller ens va portar l'experiència de l'audiovisual comunitari en els anys de la transició.

Totes aquestes pel·lícules tenen un valor argumental interessantíssim, però per a nosaltres han assumit un valor especial per la relació que mantenen amb el nostre entorn i amb les persones que aquí hi viuen. Hi ha hagut ocasions en què el debat amb *ls* directorxs s'ha estès més que la duració de la mateixa pel·lícula! D'alguna forma es tracta de tornar al cine la dimensió immediata i social.

Per altra banda, la temptativa d'aquestes sessions cinematogràfiques, és que el cine torni a ser protagonista de les places, d'aquells racons del nostre dia a dia que han quedat abandonats i sense vida - avui dia estem més acostumades a veure'l en pantalles privades i sense generar cap debat.

Molt més que un cine!

Les il·lusions van més enllà d'aquestes 10 projeccions fins el dia d'avui: el projecte també inclou una vessant tecnològica, un taller de creació del sistema de projecció i so a partir de reciclatge tecnològic, i de memòria històrica. Obrim el QuirHort com a punt de recollida dels registres audiovisuals que han quedat agafant pols als soterranis de casa i que d'alguna, o qualsevol manera, parlin d'aquest entorn i la seva gent.

L'activitat ha sorgit en aquest espai i ha estat possible per la passió de persones que s'han involucrat en investigar i en articular les sessions, com Marta, Marisol, Adrià, Judit, Xiana.... i per altra banda ha estat possible gràcies també a Aedo Social Films i WalkieTalkie Films, que han posat a disposició els mitjans tècnics i productius.

Per a més informacions i per estar al dia d'esdeveniments pròxims, comptem amb un grup al Facebook, on es van publicant tant les convocatòries dels tallers com les sessions de Cinema Km0. Tot i així la millor manera seguirà essent la d'apropar-se qualsevol dia d'obertura de l'espai i poder parlar en persona :)

Ls Quirhorterxs!

<https://espaiquirop.wordpress.com>

<https://www.facebook.com/groups/quirhort/>

Horari d'obertura: Dilluns de 11h a 13h i cada segon diumenge de mes durant tot el dia.

El Festival Jazz i Músiques Diverses va sorgir fa uns quants anys com a idea de dues persones veïnes del barri i participants a La Miranda: la Margarita i l'Enric.

Intuïen que tard o d'hora es tiraria endavant i arribat el 2016, aquesta idea es va fer realitat gràcies a la col·laboració de més persones: la Sabina, una gran professional del món jazzístic a Barcelona, compositora i cantant, amb contactes del més alt nivell. I dels socis i amics de La Miranda, amb en Manfredi al cap davant com a president de l'entitat, que assisteixen els diumenges per, de forma voluntària, realitzar les tasques de suport necessàries. D'aquesta manera, va començar el festival el mes de juny.

Pensàvem que el fet que sigui una música minoritària i que La Miranda se situa dalt el turó el Park Güell, dalt de tot del nostre barri, jugava en contra nostra. Però no ha estat així, l'èxit que ha tingut el Jazz i Músiques Diverses ens ha sorprès a tots i totes superant les expectatives.

Inicialment vam decidir fer un concert al mes, sempre en diumenge i a l'hora del vermut, amb un format de duet. Així doncs, aquest va ser el primer programa:



• 19 de Juny:

Yadina Ferrer i Felix Ramis

• 17 de Juliol:

Natsuko Sugao i Masa Kamaguchi

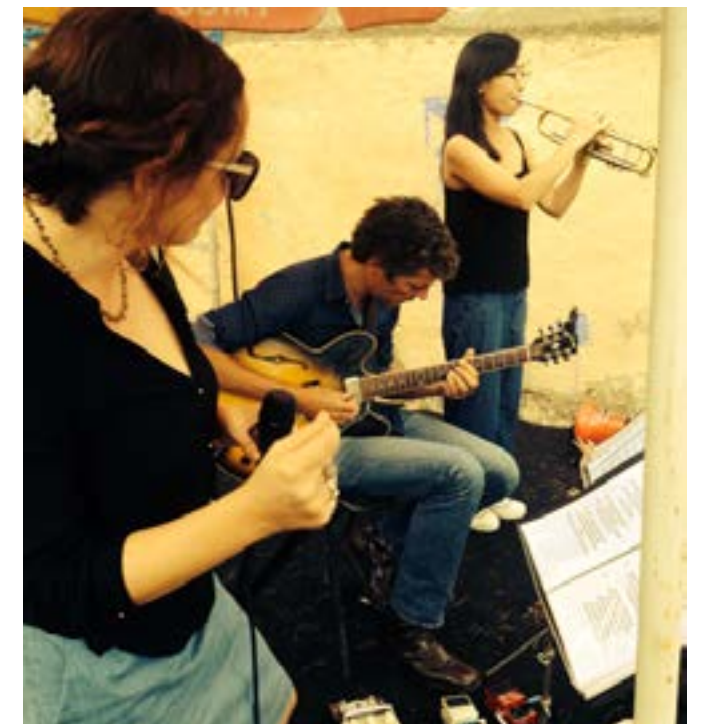
• 18 de Agost:

A Ciegas (Enric Gomez i Jonathan Herrero)

• 25 de Setembre:

Sabina Witt i Joel Moreno

El públic assistent va gaudir d'un espectacle de qualitat en un entorn privilegiat. Amb nens i nenes, joves, adults i àvies incloses. I vista la gran convocatòria que vam aconseguir, vam decidir ampliar el festival i realitzar més concerts en els següents mesos:



• 9 d'Octubre:

Luka (Juliane Heinemann i Marc Cuevas)

• 23 d'Octubre:

Bamouche (Fran Asensio, Oriol González i Eric Kopetz)

• 6 de Novembre:

Rosa Sánchez

Per acabar, us avancem que això no s'acaba, ja que la 2a edició del Festival Jazz i Músiques Diverses començarà l'abril fins al novembre del 2017.

Esteu tots i totes convidades a participar en aquesta trobada tan especial, amb música, natura i bona companyia.

Enric Bernat

L'origen del barri de La Salut es remunta a mitjans del segle XIX, quan només s'hi trobaven unes poques cases pairals o masos a la zona. Els seus habitants es van caracteritzar per ser estiuejants de la classe benestant barcelonina que buscaven la tranquil·litat fora de la ciutat. A finals del segle XIX el barri es va anar omplint cada vegada més de gent, i va començar a néixer un tímid teixit comercial que mai s'acabà de desenvolupar satisfactòriament: un forn, una carnisseria, un parell de colmados, un parell de bars i una vaqueria foren els més singulars; tot i així, els seus veïns acostumaven a anar a comprar al mercat de l'Abaceria de Gràcia, on s'hi podia trobar tots els productes necessaris per a la vida quotidiana.

Avui en dia, més de cent anys després, el teixit comercial al barri no s'ha arribat a consolidar de manera ferma, i els veïns i veïnes de La Salut continuen havent-se de desplaçar fora del nucli dur del barri per a fer la compra setmanal o proveir-se de certs productes de necessitat bàsica no disponibles a la zona.

Les botigues de souvenirs o de restauració, amb una clientela potencial bàsicament turística, són gairebé les úniques supervivents amb garanties de prosperar mínimament a la zona. Tot sovint el veïnat culpa a aquest sector d'haver demolit el poc comerç de barri que hi havia fa uns anys.

Ara bé, són els turistes a qui realment hem de culpar d'aquest fet?

Bé, el fet que cada dia passin milers de persones pel barri per uns carrers molt determinats, pot esdevenir un inconvenient pel que fa a la tranquil·litat i la qualitat de vida dels veïns, sobretot quan trobem signes d'incivisme o de degradació de l'entorn. Però anar més enllà i voler culpar el turista de la falta de comerç de barri -en favor del comerç de postal- podria suposar un greu error d'interpretació. Al cap i a la fi, totes i tots, en algun moment o altre de la vida, hem sigut turistes.

La massificació turística al barri ha portat unes conseqüències, està clar, i el comerç no se'n salva. Però, què hagués passat si el Park Güell no hagués sigut quelcom reconegut i no el visitessin milions de persones cada any? El comerç de barri hagués proliferat? Trobaríem carnisseries, forns de pa o fruiteries a la part alta del barri? Doncs bé, tot apunta a que no, i és que algunes de les característiques intrínseques de La Salut han jugat sempre en la contra de tenir una xarxa comercial sòlida.

D'una banda, La Salut és un barri encaixonat entre el Park Güell i la Travessera de Dalt, fet que limita moltíssim la capacitat d'establir fluxos de vianants, i per tant, redueix el nombre de clientela potencial, tot el contrari que la Vila de Gràcia. D'altra banda, la tipologia d'edificacions i ús del sòl també limita molt el comerç; trobem grans complexos sanitaris,

Turisme i comerç a La Salut



Masia de Can Xiró a mitjans del S. XIX.
Font: Ajuntament de Barcelona.



Botiga de souvenirs al carrer de Larrard. Foto: Rubén Ruiz.

educatius, esportius i religiosos que ocupen una superfície molt elevada, i fora dels seus murs no permeten l'establiment de cap tipus de comerç, pel que provoquen un cert tipus de 'zones mortes' en relació a l'activitat comercial. I per últim, al tractar-se d'un barri força residencial, la tipologia de veïnat sovint ha pogut contribuir negativament a enfortir el teixit del comerç, degut a uns hàbits de consum on prima la simplificació (és a dir, anar al supermercat a fer la gran compra, tot sovint en vehicle).

Quin és el fet determinant de la falta de comerç de proximitat al barri, doncs? ¿L'Ajuntament no podria fer quelcom per solucionar-ho?

Bé, la situació es troba en un punt on costa imaginar-se que pot ser reversible i cadascú és lliure de fer la seva pròpia interpretació del cas, però el que està clar és que el comerç neix d'una necessitat, o fins i tot la crea. Per aquest fet, som tots nosaltres (les veïnes i els veïns), qui hem de tenir clara la nostra escala de prioritats, ja que amb els nostres actes i les nostres decisions de consum, podem declinar la balança cap a una banda o cap a l'altra.

Rubén Ruiz Medrano

Ambientòleg i Màster en Planificació Territorial i
Gestió Ambiental
Membre de l'AE Roland Philipps

Festa Major de La Salut 2016

Des del 6 al 11 de setembre vam gaudir de les Festes Majors del barri a varis carrers, places i espais. En aquesta secció, les persones que han participat en l'organització de les festes ens expliquen com van anar.

CARRER ARGENTONA

La Festa Major del carrer d'Argentona, un any més, va ser genial!!

Vam començar el dimarts 6 amb la festa infantil i la xocolatada. Van assistir bastants nens i van mostrar-se molt participatius amb les activitats, i els pares ben contents!

El dimecres es va projectar la pel·lícula *Slumdog Millionaire*, amb raó de la temàtica sobre la que vam ambientar la Festa Major: la Índia.

Dijous vam tenir 3 concerts de caire diferent per a tots els públics i servei d'entrepans i barra.

El divendres Sergio Arrospide ens va delectar amb un monòleg molt divertit! El sopar de carmanyola amb els veïns i el concert d'Arrels de Gràcia, que tot i la pluja i algun problema

tècnic va ser tot un èxit!

Dissabte vam fer caliu al carrer amb el campionat de dominó, vermut i dinar. La classe de Zumba finalment es va anul·lar per manca d'assistents. Però vam continuar amb el sopar servit i la discomòbil.

Per finalitzar, diumenge es va realitzar la segona part del campionat de dominó i el concurs de paella, que tot i no haver guanyat la vam cuinar amb molta il·lusió! Tot seguit un karaoke d'allò més desinhibit i l'entrega de premis.

Us volem agrair tota l'atenció i l'ajuda rebuda. D'una altra manera no hagués estat possible.

Esperem poder seguir celebrant-la molts anys tots plegats!

A.V.C.A.



CARRER VERDI

Estimats veïns, per si no ens coneixeu, som la Comissió de Festes la Salut, una organització de caràcter lúdic, que es va crear amb la idea de tornar a fer festes al carrer Verdi com quan érem petits. I aquest any altre vegada hem gaudit de la nostra trobada amb veïns, familiars, amics i així hem compartit tots plegats, d'uns dies molt especials. Hem treballat molt per dur a terme aquests dies, però també ens hem divertit molt amb la temàtica d'aquest any com eren "Els anys 80" tot ballant, cantant i jugant. Fins i tot un concurs de paella... I sabeu que? Vam ser guanyadors del Primer Premi! ¿Us imagineu quantes emocions...? Per acabar la nostra petita presentació us volia dir que la Comissió de Festes la Salut, és una organització oberta per tothom que vulgui col·laborar, així que ja sabeu, si teniu ganes de passar-ho bé, portar idees noves i fer activitats pel barri, contacteu amb nosaltres i estarem encantats de donar-vos la benvinguda.

Comissió Festes la Salut

Comissiofestessalut2014@gmail.com



RAMBLA MERCEDES

Des del divendres 9 de setembre la Rambla Mercedes va estar plena de vida per la Festa Major del barri, amb un munt d'activitats, concerts i veïns i veïnes que venien a gaudir dels actes.

El diumenge 11 de setembre, la festa va començar amb un vermut musical, ambientat per Barrifolk. Molt original i amè! La Rambla Mercedes semblava que s'hagués convertit en una pista de ball, on s'ensenyaven tota classe de passos i gèneres musicals de diverses regions i països; des d'un vals a una tarantella. Una música plena d'encant, amb músics que tocaven meravellosament, i el més bonic de tot: la participació de les persones de totes les edats i de moltes cultures diferents ballant comunitàriament. Mentrestant, s'estava cuinant una paella per a 200 persones. Allà estaven amb les seves culleres, forquilles i ganivets, els atrevits cuiners i cuineres guiats per l'Alessandro.

A la Rambla, els veïns i les veïnes, nens i nenes, estaven ja disposats a provar la deliciosa paella. Va ser tot un èxit. I, tot i que es va fer per moltes persones, la seva qualitat i exquisidesa va quedar en un llistó molt alt i de gran harmonia pels paladars més exigents. Per aquest motiu, va tenir com a resultat ser el segon premi del concurs de paelles del barri.

També va actuar a la sobretaula "Barnabás el cuentacaminos", per part de Mau teatro, que ens va fer riure amb les seves narracions, relats i gags a nens i nenes i, per descomptat, a tots els joves i adults que allà estàvem. La seva disfressa, la seva manera d'explicar els contes i tota la seva actuació va ser una sorpresa ben divertida.

En aquest ambient familiar de diumenge ple d'alegria, no podia faltar una exquisida xocolatada que va ser també ambientada amb música en directa. Aquesta vegada actuaven Francis Legard and Friends. Un bonic final per unes festes entranyables del nostre barri.

La Miranda



I MÉS...

Aquest any 2016, a La Salut, no només em gaudir de les festes al Carrer Argentona, Verdi, i Rambla Mercedes; també hem pogut estar a l'Espai Quiró, al Mercat Lesseps, al Campionat de Futbol a l'esplanada del santuari de Sant Josep de la Muntanya... I participant en d'altres activitats per tot el barri: com el Cercavila amb la Batucargol i la Batucada, Gegants i Capgrossos del Centre Gaudí, el Concurs de paelles, les activitats infantils amb el Quiosc de Jocs, i la Passejada històrica. Totes les persones organitzadores de tots els espais on hi havia Festa Major de La Salut han fet possible la trobada entre veïns i veïnes, gaudir plegades al carrer i a les places, fent comunitat i fent barri. Moltes gràcies a tots i totes!



En alguns números de La Salut de Gràcia hem escrit sobre la guerra i els estralls que provoca en la població civil; sobre tot les destrosses en els vincles familiars i les conseqüències traumàtiques per a la infantesa.

A l'inici de la nostra revista, en el número 0, vam començar aquesta secció de Records que no s'esvaeixen, amb testimonis plens de duresa, de les persones grans que han participat en diverses tertúlies tot recordant la seva infantesa. I sempre apareixen, quan l'evoquen, la guerra, les bombes, la gana, l'exili, els pares que marxen. Ara tornem a aquests records per fer, un cop més, present la tragèdia que assola la humanitat i es repeteix al llarg de la història i la geografia del planeta, les conseqüències de la quals són morts, ferits i refugiats. Dèiem en aquest número 0 que "el seus records es relacionen amb la brusca interrupció d'una forma de vida endreçada i tranquil·la (...) el seu mon infantil va patir la desaparició de persones properes" i en el número 3, vam publicar "Infància trencada per les bombes" a on dèiem que "no podem deixar de pensar en tots els nens y nenes que actualment pateixen bombardejos". Ara volem tornar a la Guerra Civil i als records de les nostres persones grans a través de la síntesi de relats representatius de molts altres, sobre allò que significa el desplaçament forçat i haver de cercar refugi per comprendre com s'està repetint en els nostres dies.

-Recordo quan tenia set anys, i érem a casa, amb els meus germans, i se sentia "brrr", les vidrieres que espetegaven, i la meva mare allà,

al poble, deia "correu, correu fills meus, sortiu de casa que anirem al carrer..." Davant de casa i havia com un terraplè i ens estiràvem a terra, que venien les bombes...

-A vostè la va marcar molt la guerra?

-Oh, sí que em va marcar la guerra. Tota la meva vida ha estat una pena.

-Ens en vam anar cap a França, perquè de seguida que va passar això, el meu pare se'n va anar a la guerra. Llavors, la meva mare, amb sis fills va dir: "jo també me'n vaig cap allà" i vam marxar tots amb ella, amb una germana de la mare.

-I en què viatjaven?

-En un carro, però no tots junts. Els més petits dels meus germans, en un carro, amb la meva mare, i els més grans en un altre carro, i així tota la gent, perquè no estàvem sols, érem molts els que vam marxar. I representa que érem de molts llocs de Barcelona i de pobles del voltant.

-La germana de la meva madrina era la que treballava a l'Auxili Social (o Socorro Rojo), on tenien pots de melmelada, que ella va agafar. I això era el que menjàvem pel camí, melmelada, fins que es va acabar. Jo me'n recordo d'això. Era de préssec. Vam marxar caminant, vam estar-nos sis o deu dies per la carretera. Els cavalls queien, els camions s'encenien a les cunetes, amb les persones a dintre... Eren les bombes que els havien socarrat. I nosaltres amb els carros. Els carros no duïen menjar, només al principi, després es va anar acabant... I vam arribar a La Junquera.

-A La Junquera ens vam aturar, i ens vam

Refugiats: abans i ara

posar a dormir. Allí, en uns pallers, ens vam posar tots com ens va semblar. Els grans, els meus germans... tots ens vam escampar. Quan va arribar el moment, vam marxar. Quan ja portàvem una estona caminant, ens faltava el meu germà Antoni, "ai, mare meva!" La meva mare es va tornar boja. Es veu que s'havia quedat adormit al paller i ningú el va despertar. El va despertar la pluja, perquè es va posar a ploure. Llavors se'n van adonar, i van sentir la veu dintre d'una casa, que tenia la porta oberta... Aquella gent també marxava, se n'anaven, com nosaltres, i mira que ens va anar just trobar-lo. I llavors, cap a França... Vam arribar a França i ja ens van acollir, però els francesos ens van ficar... El primer camp on vam estar era a la platja, a Port Vendres (Colliure). Allà va ser on millor vam estar, perquè hi havia la platja i el mar portava cloïsses, les posàvem en un pot, a l'estufa, i ens les menjàvem. Jo allí era molt petita, tenia set anys. I d'allí ens van treure, i després vam estar a Argelers, després al de Bram ... En cinc camps vam estar, també al de Ribesaltes.

-L'any 1939. El 25 de gener de l'any 39 vam entrar a França. Ens acollien, ens ficaven en uns barracons, ens acollien com a refugiats. D'un camp ens treien, ens deixaven estar una setmana o dues, o un mes fora, una altra setmana o dues en unes cases velles, i al poc temps ens tornaven a agafar i ens tornaven a ficar en un altre camp. I així, jo què sé els anys que vam estar. Aquí, a Bram, entre la família no ens veiem. Quan ens deixaven sortir, ens ajuntàvem, fins que ens tornaven a agafar i ens hi tornaven a ficar. Així estàvem...

-A França, ¿van anar al col·legi? ¿Feien alguna cosa?

-¡No!!! Res de res de res... Aquí, a la platja aquella on collíem cloïsses, diuen que jo em posava en un racó i deia: "jo em vull morir, jo em vull morir". I allí, a Bram, vaig estar tan malament que, si em moro, no em moro, perquè la meva mare deia que em posava en un racó i que jo em volia morir. Ella em preguntava "¿però què et passa?" I jo: "em vull morir, em vull morir". Després me'n vaig anar a Madrid. Tots es van quedar a França, només vaig venir jo. En poc temps, els meus oncles, que eren molt bons i m'estimaven molt, van venir. Després va venir el meu germà a Madrid.

-¿I els seus pares no?

-No, els meus pares mai van sortir de França. El meu pare sempre deia que volia tornar a



camp d'Argeles-sur-Mer. 1939

Espanya, i el pobre ja està enterrat, i la meva mare no va tornar mai, perquè hagués pogut tornar, quan va morir Franco, perquè no li havia de passar res, i a la meva mare se li va ficar una mania. Tenien por. La meva mare no va venir. Només va venir el meu germà Joan, que va fer la mili perquè va dir que no havia de ser un desertor. I va saltar a les muntanyes, amb el maquis, que en deien. Així va tornar, i, gràcies a Déu, no li va passar res.

-¿Quan va tornar a veure la seva mare?

-Doncs quan, ja estava casada, amb la meva nena... Vaig estar 17 anys, gairebé 18, sense veure-la. Jo me'n vaig anar amb 9 anys, i la meva mare em va veure amb 26 anys i amb la nena d'11 mesos. Quan van sortir dels camps, es van posar a treballar, perquè allí, a França, els patrons, que en deien, els donaven una casa vella, i els deixaven treballar la terra, i no els donaven diners fins passat l'any, a l'any cobraven, abans no. Llavors havien d'anar a les botigues a fiar. La gent els donava menjar, i quan cobraven, a l'any, després d'haver treballat, llavors anaven i pagaven a la gent que els havia donat de menjar. Nosaltres érem espanyols, els amos eren francesos. El meu germà se'n va tornar, a França i em deia: "no saps la sort que vas tenir en quedar-te aquí perquè després..."

-És a dir, que les autoritats franceses no els van tractar massa bé...

-¡Què va! Mira el que ens van fer. El meu pare va morir, i com que va morir, no van poder recollir ni un "duro". Jo no l'he vist al meu pare, mai. Amb nou anys... i jo no l'he tornat a veure mai més. I aquesta pena s'incrusta i et queda com un dolor per tota la vida.

Rosa M. Miró i Margarita Witt

La insuficiència venosa crònica es defineix com la incapacitat que tenen les venes de les cames per impulsar la sang fins al cor. És una malaltia amb una prevalença d'un 30% en la població Espanyola. És a dir, al voltant d'un 15.000.000 de persones la pateixen. La forma més freqüent de IVC són les varius, que són venes dilatades de manera permanent i anormal a causa d'una acumulació de sang provocada per debilitat a les parets i vàlvules de les venes superficials.

Les causes i factors de risc per desenvolupar varius són: Factors hormonals, l'existència de trombosis venoses prèvies, el sobrepès, una vida sedentària, professionals que han d'estar durant molta estona dempeus o asseguts, i també hi trobem un component hereditari. També hem de tenir en compte que empitjoren en les èpoques de calor i durant l'embaràs.

Quins símptomes i signes poden aparèixer?

Els més comuns són dolor, pesadesa i cansament a les cames, inflor, picor, formigueig, rampes de predomini nocturn, enfosquiment de la pell i en graus més avançats hi poden aparèixer úlceres.

Què podem fer?

A banda del tractament farmacològic que ens pot ajudar a millorar símptomes, i a evitar que vagi a més, podem utilitzar tot un seguit de mesures.

- Evitar estar molta estona dempeus o parat sense caminar. Fer petites passejades i quan no es camini intentar elevar les cames.
- Evitar els viatges llargs, especialment amb autocar o cotxe. Les sabates han de ser còmodes i sense

taló alt.

- Descansar 15 minuts amb els peus elevats, diversos cops al dia, doblegant i estirant els turmells.
- Posar una alça de 10-15 cm sota els peus del llit, o coixins a sota del matalàs a la zona dels peus.
- És important una bona hidratació i cura de la pell. Massatges amb gels d'efecte fred.
- Aplicar dutxes d'aigua primer tèbia i després freda a les cames, fent un moviment ascendent de peus fins a genolls.
- Evitar la calor a les cames: el sol excessiu, l'estufa, el forn, etc.
- Evitar la roba que premi, com faixes, lligues o mitjons amb goma.
- Fer activitat física, com caminar, nedar o anar en bicicleta. A casa, caminar de puntetes i de talons. Estirats, moure les cames a l'aire com si s'anés en bicicleta.

Fer servir mitges o mitjons de compressió adequades és un dels principals tractaments preventius. La pressió de la mitja redueix el diàmetre de la vena i fa que la sang pugui fluir més ràpid, prevenint la formació de coàguls i l'aparició de trombes. És molt important que siguin de la talla adequada. Si es fa servir una mitja correctament ajustada la sensació d'alleujament és immediata. Les mitges s'han de posar al llevar-se i s'han de retirar abans de dormir. En el mercat podem trobar mitges senceres (pantis), mitges llargues i mitjons i d'altres productes específics. També existeixen diferents graus de compressió (lleugera, moderada, forta o extra forta).

És convenient que consulteu als vostres referents sanitaris abans de fer una compra inadequada.

Mònica Signes

Infermera del CAP Larrard



Hem descobert que a La Salut hi ha diversos veïns i veïnes que s'organitzen per fer juntes passejades pel barri.

Hi ha un grup de persones que es troben cada dilluns a les 10 h a l'entrada del Park Güell situada a la carretera del Carmel. Se situen a una esplanada que hi ha des d'aquesta entrada pujant pel camí que es troba a la dreta. La dinamització de l'exercici la porta una monitora del centre esportiu Euròpolis.

També, al Casal Cardener es troben els dilluns, dimecres i dijous davant del Casal (carrer cardener, 45) per iniciar les caminades a les 9 h del matí. Són passejades accessibles a tothom que tenen una durada d'una hora i mitja.

I els dijous a la tarda tenim les caminades organitzades des del CAP Larrard. L'horari d'hivern és de 17 h a 19 h i el d'estiu de 18 h a 20 h. Es troben davant la porta del CAP

Larrard (Travessera de Dalt, 79). El monitor que dinamitza l'activitat és en Santi del Club Excursionista de Gràcia.

Totes les activitats són obertes a tothom i gratuïtes.

Animem a tots els veïns i veïnes a participar en aquestes trobades ja que és una molt bona opció per fer salut a l'espai públic del barri. A la vegada que s'aprofita com a espai de trobada i de relació entre totes les persones participants. Tothom s'ho passa molt bé, fa salut i coneix a noves persones!

Un munt d'opcions per seguir fent salut a La Salut! T'hi apuntes?

Si coneixes més activitats d'aquest tipus o tens propostes per realitzar-ne, fes-ho saber al Pla de Desenvolupament Comunitari de La Salut, i entre tots i totes podrem fer un bon calendari de FEM SALUT al barri!

Pla de Desenvolupament Comunitari de La Salut

placomunitarisalut@gmail.com

“---Doctor, qué tengo?--Bueno...usted tiene la edad que tiene, y es normal que tenga esto”. Cuántas veces se atribuye sólo al paso del tiempo, a la edad, ciertas enfermedades. Hasta los médicos lo hacen cuando vamos a la consulta. Y no siempre es así. Como todos los órganos no envejecen ni se “enferman” al mismo tiempo o de la misma manera, las personas envejecen, también, de forma distinta. Existen envejecimientos exitosos; otros muy patológicos y otros “dentro de la normalidad”. No hay duda que, con los años y la llegada a la vejez hay pérdidas biológicas, cansancio, falta de energía, a veces más vulnerabilidad a las enfermedades, lentitud corporal y de reflejos, dolores de distinta naturaleza, nos fallan las piernas y también la memoria reciente, nos falla la atención o concentración, etc. Sin duda. Aunque lo más importante, es el estado de ánimo. La actitud ante la vida. Por lo que la vejez no es sinónimo de enfermedad, sino una estación de la vida que puede ser bella. Como dice Graham Stokes, un psicólogo clínico londinense, experto en demencias; “La vejez no es una tragedia, lo es el tedio”.

¿Hay claves para una vejez exitosa? Claro que sí. Nutrirse bien, con buenos alimentos, equilibrados y, a la vez, dando espacio armónico al acto de comer. Ejercitar el cuerpo, con las limitaciones que cada persona tiene y, a su vez, poniéndose retos. Dormir bien, descansar, cultivar el sueño. También la calma, pues en el “jardín de la vejez, florece la paciencia” y es ésta la que nos da la clave de la sabiduría. Y si el sentido de la vida –según Claudio Naranjo– es crecer, “dar frutos como una tomatera”; el sentido de la vejez es seguir dando frutos, seguir aprendiendo, creciendo interiormente, teniendo esa inocencia y curiosidad del “niño interior”; estrenar cada día con la capacidad de sorpresa ante el milagro y el misterio de la vida y del conocimiento.

Esta fuerza del aprendizaje continuo,

de la renovación y asentamiento de los conocimientos adquiridos, es la que hace que el cerebro se mantenga joven, las neuronas trabajen con ritmo vital hasta altas edades y que la motivación y, sobre todo, la voluntad y la confianza que nos da valentía, nos impulse siempre a vivir con plenitud lo que nos toque. La mente puede mejorar con la edad, siempre y cuando, tal como ha investigado la neurobiología actual, se esté en plena actividad mental; entrenar el cerebro da la posibilidad de sacarle mucho partido. En este sentido, la premisa de nuevas neuronas que aparecen, no es falsa. Nuestro cerebro posee la capacidad de regenerarse y rejuvenecerse. Los ejercicios cognitivos de todo tipo favorecen la proliferación neuronal. Ponerse en marcha, también en la creatividad, abre nuevas posibilidades. La estación de la vejez en la mente no implica un declive en todos los aspectos, ni mucho menos. Se consiguen ganancias mentales: aumenta la capacidad de integrar los recuerdos genéricos, se consolidan los patrones de conocimiento, la competencia y pericia, por lo que “el envejecimiento de la mente alcanza triunfos que sólo se producen con la edad”, dice el neurólogo Goldberg.

También nos ayuda a nuestro estado general el saber cultivar el sentido del humor, reírnos e ironizar sobre nosotros mismos y sobre las situaciones de la vida. Practicar la comunicación con los demás, saber obsequiar y dar, ejercitando la generosidad, activa nuestro ánimo positivo y nos previene del aislamiento “amargo” y egocéntrico. Vivir el presente, el ahora y reconciliarse con el pasado, nos ayuda a lo fundamental; aceptar la vejez como estación de la vida. Depende de nuestra actitud, de nuestras emociones, de nuestro espíritu. Y éste, como el amor, no tiene edad, o como expresa la frase que se le atribuye a Teresa de Calcuta, “es el plumero de cualquier tela de araña”.

Margarita Witt

Hi havia una vegada un ratolí que es deia Jan i era mag. Tota la gent del seu poble l'admirava però no us penseu que a ell i agradava ser mag, lo que li agradava més era fer de dramaturg. El problema era que si deixava de ser mag, tota la gent es posaria molt trista, i si la gent es posava molt trista seria una gran pena pel poble, i si era una gran pena, seria una immensa desgràcia per l'alcalde.

Tot i així, va decidir trucar a un amic mag que es deia Judini per poder-lo substituir. El Judini no responia i va intentar-ho una altra vegada però no hi havia resposta. Veient que no hi havia resposta va decidir enviar-li una carta que deia: - Estimad Judini, he decidit retirar-me de l'ofici de mag i vull fer la carrera de dramaturg. T'envio aquesta carta perquè com que tu ets mag, em podries substituir. Espero la teva resposta. Petons.

Al cap d'una setmana va rebre una carta d'en Judini que deia: - Estimad Jan, com ja saps, tinc molta feina i no puc ajudar-te però tinc un amic que sí que et pot ajudar. Ell és mag professional i segur que accepta la idea. El seu telèfon és 660202420. Petons.

En Jan va agafar el telèfon i va marcar el número. Una veu gruixuda va contestar: - Hola, sóc el Lucas. Què vol? En Jan tremolava de por. Va respondre: - Hoolaa, sóc en Jan iiii un aaaamicmeeeu m'ha dit queee tu en podriees ajudar. - D'cord va contestar la veu gruixuda que deia que es deia Lucas. - Ara mateix vaig a la teva casa. Va seguir la veu gruixuda.

Al cap de mig segon DING DONG!!! El Jan va obrir la porta i un home molt gran li va dir: - Hola, sóc en Lucas, tu has de ser en Jan, oi? - Si, si - Va respondre en Jan. - Vols prendre un te? - Sí, encantat. Així que necessites ajuda, no? - Si, en Judini em va dir que tu em podries ajudar - en que vols que t'ajudi? - Bé, a mi no m'agrada ser mag, jo en realitat vull ser dramaturg i t'he trucat per si vols substituir-me. Si us plau! - I tant que sí, però jo també sóc mag a un altre poble. - Com t'ho faràs? - Li va preguntar el Jan. De cop, en Lucas va recitar: - MagicusPomusMirandero Miró !

I de cop, en Lucas es va fer doble. El Lucas verdader va dir: - Aquest senyor és el meu doble que t'ajudarà i et substituirà com a mag. I el doble del Lucas va dir: - Hola em dic Lucas, en què et puc ajudar? , - Bé, vull que em substituïsis, si us plau. - D'acord, va respondre el doble d'en Lucas. I diu i fet! El doble va anar a substituir-lo.

Una vegada va arribar al poble on l'havia de substituir, va començar a cridar: - Atenció, atenció! Jo sóc el mag d'aquest poble i faré un truc de màgia! Atenció, atenció. I tota la gent del poble es va quedar quieta per veure quin truc de màgia feia. Dit i fet, el doble d'en Lucas va agafar una olla, un porc i una tela i tot seguit va dir: - Atenció, atenció! Veieu el porc, no? - Sí, sí! Van respondre les altres persones. - També veieu la tela, oi? I va posar el pobre porc dintre de l'olla, la va tapar amb la tela, va comptar fins a tres i va dir: - Mireu com ja no està el porc! Va destapar la tela i sí que estava el porc. - Aii Déu meu! S'havia equivocat i havia comptat fins a tres en comptes de comptar fins a quatre.

El que en realitat havia passat és que havia fet desaparèixer la casa del costat i el problema més gran era que dintre de la casa hi havia persones i, com s'ho faria ara? Va comptar fins a quatre i ara sí que va desaparèixer el porc.

Tota la gent va aplaudir i a partir d'aquell moment, en Lucas, en Judini, i en Jan van ser tots molt feliços.

I conte contat aquest conte s'ha acabat.

Sofia Szpunberg, 7 anys.

Premi Jocs Florals 2016 del Districte de Sarrià – Sant Gervasi



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

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.

Lliurant aquest fulletó, li fem descompte a la seva primera compra.

La Francesca Ramos, Cesca per a tothom, és veïna de La Salut i activa en diversos llocs del barri. Participa a l'Espai Quiró, al Projecte Radars, i està en la construcció de l'Associació de Veïns i Veïnes del Park Güell –La Salut – Sanllehy.

A la Festa Major de La Salut d'aquest any 2016 vam fer el primer concurs de paelles on van participar els col·lectius del Carrer Argentona, Carrer Verdi i Rambla Mercedes. El jurat del concurs el van formar diverses persones de l'Espai Quiró, com la Cesca, i van poder viure l'experiència de passar per tres espais ben actius en els dies de festes.

-Com has participat a les festes?

-A l'Espai Quiró vam fer un picnic, un dinar que tothom portava algun menjar i vam fer un parell de tallers. Un d'ells va ser per treure llavors de les tomaqueres, pebroteres... vam treure un parell de pots de compost per filtrar-los. A més, vam aprofitar la trobada per preparar el programa del que volem fer aquest curs. També vam fer cinema a la fresca. Vam poder veure la pel·lícula sobre obsolescència programada "Comprar, tirar, comprar". I vam tenir la sort que va venir la directora, una noia alemanya. Va ser un debat molt interessant.

I a quines activitats has anat de festa major?

Una activitat que em va agradar molt va ser el pre-gó que va fer la Teresa Llàcer. Va parlar dels veïns que hi havia hagut i d'allò que s'havia perdut. Com el comerç ja que ara tot és turístic i si vols comprar t'has de desplaçar. Parlava contenta del barri que vivia, però enyorada del que s'havia perdut. El pre-gó va ser molt entranyable. A més també es van fer moltes activitats per a infants; la batucadava ser molt maca... Va haver tantes activitats que ja no me'n recordo de totes! Estava tot molt ple, sobretot de nens i de gent al carrer! Va ser molt divertit el concurs de paelles. Tot i que la filosofia de tots els que estem a l'Espai Quiró no és competitiva i per això ens va costar participar, al final ens vam animar amb el Nicola, l'Ernani i tota la seva família.

Com va ser el dia del concurs de paelles?

Les persones de l'Espai Quiró que fèiem del jurat del concurs de paelles, vam trobar-nos a les 13 h al carrer Argentona. I els del carrer Argentona encara estaven començant! Després vam pujar cap a Rambla Mercedes ja que semblaven que anaven més avançats. Llavors vam baixar les escales mecàniques cap a Verdi i també tenien dos trossos de paelles immensos... Tothom assegut a la taula esperant amb gana! I les paelles fumejant i amb una olor boníssima! Com que en el jurat també hi havia dues nenes que ja tenien gana, vam decidir dinar tots junts a Rambla Mercedes però havent anat a buscar plats de paella a Verdi i a Argentona. Vam provar les tres paelles, i les tres estaven boníssimes.

Què destacaríeu de cada espai: Argentona, Verdi, Rambla Mercedes?

A tot arreu, sobretot la germanor que hi ha. Veure la gent gran, que tothom s'ho està passant bé, La bona companyia, aquells que viuen sols i aprofiten per trobar-se amb els veïns del carrer de tota

la vida... Això és el que més m'agrada de les festes majors: que la gent faci seu el carrer. Els del Carrer Argentona tenen una cohesió que ja la voldria jo pel meu carrer! Tenen molta història i hi participa gent de totes les edats. A mi m'agrada que la gent jove s'impliqui amb aquestes coses Avis i néts, tothom hi col·labora. I a Rambla Mercedes i a Verdi hi havia Un bon ambient.

Com va acabar el concurs de paelles?

Va guanyar la de Verdi, que estava boníssima. S'ho havien currat ja que el brou el van fer ells. Però la que no s'allunyava gaire era la de Mercedes. Però sobretot el que deien els veïns és que s'havien pogut ajuntar els tres carrers, que físicament no estan gaire a prop. Aquell dia estava tothom molt il·lusionat per veure qui havia guanyat. A més, tothom va tenir premi ja que hi havia tiquets-regal per comprar al Mercat de Lessep. Ara, els primers van guanyar un pernil! Però tothom estava content.

Què podríem millorar de la Festa Major del barri?

Com que és un barri que està molt allargassat, des de la plaça Sanllehy fins a lesseps, hauríem de millorar fer activitats una mica per tot arreu. Intentar que la festa major arribi a totes les zones del barri i que tothom pogués participar més.

Georgina Rosell

Tècnica del Pla de Desenvolupament
Comunitari de La Salut

