



LA SALUT DE GRÀCIA

1

num.

Desembre 2013

Exemplar gratuït

SUMARI

Editorial

Espai Temàtic

Mantenir-se actiu

Records que no s'esvaeixen

El Barri

Pla de desenvolupament comunitari del barri de la Salut

Descobrint els Serveis Socials

Necessitats complementàries

La biblioteca Jaume Fuster

Salut

Quins aliments hem de consumir

Humor

Projectes

Gent del barri

COMUNICACIÓ I TOLERÀNCIA A LA NOSTRA COMUNITAT

Per tal de conviure a la nostre comunitat i ser capaços de sumar forces pensem que la comunicació i la tolerància són fonamentals. Respectar a les persones amb les que tenim relació és imprescindible per a créixer en la comunitat. Saber escoltar, reconèixer les accions i idees positives dels altres, tenir en compte la seva presència i valorar-la, ens ajudarà a que les relacions siguin més fluides i agradables i que puguem construir junts i juntes.

Les nostres raons no són veritats per a tots els criteris i perspectives. És més, els raonaments dels altres ens poden fer ampliar els nostres criteris i perspectives. Cada persona té el seu punt de vista, motivat pels seus aprenentatges, les seves vivències, el seu entorn... Per això es diu que "el mapa no és el territori". És necessari a la comunitat gaudir de diferents perspectives, així ampliem el territori comú de tots; el nostre barri i les nostres associacions. Cuidar la comunicació implica tenir habilitat per a relacionar-se positivament, dir les coses posant-se en el lloc de l'altre i procurant l'empatia (aquesta capacitat tan humana que ens permet entendre, captar, l'estat de les persones que ens envolten), procurar construir en comptes de destruir, donar opcions en comptes de no sortir d'una manera de fer les coses, tot això ens ajudarà en la di-

fícil tasca de conviure i construir entre tots i totes. De quina manera es diuen els nostres punts de vista és tan important com el que es diu. De vegades, la presentació de la idea fa que aquesta idea no arribi enlloc, no pel contingut, sinó perquè potser es presenta de manera agressiva, com l'única opció possible, menyspreant altres opcions...Tenir cura quan exposem la nostra manera de pensar, farà que els nostres pensaments arribin més lluny.

Quan actuem en una comunitat, en un barri, en una associació, qualsevol que sigui l'àmbit d'actuació, també és recomanable ser responsable i comprensiu. Responsable amb els compromisos que s'adquireixen, i comprensiu amb els altres per tal d'afavorir la convivència.

Així mateix, confiar en el altres és clau en els lligams comunitaris i és necessari partir de la pròpia autoconfiança. Cadascú té les seves capacitats, pot fer les seves aportacions, i la suma de totes ens portarà a l'èxit del projecte en comú. Donar lloc a tots i totes, sense prejudicis culturals, generacionals, de gènere o "patriòtics" ens ajudarà a construir una identitat inclusiva que impliqui els interessos i motivacions de cadascuna i totes les persones que conformen el col·lectiu.

Creiem en la comunitat i en les persones que la formem, en les nostres capacitats i potencialitats, posem-les en pràctica!!!

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

Consell de redacció: Rosa Maria Miró, Margarita Witt, Tassos Kasandrinos, Cristina Conejo, Josep Martí, Emili Vilches.

Col·laboradors: Stelios Bovis, Júlia Escardó (Escola Kotska), Carme Galve i Maria Josep Barberà (Biblioteca Jaume Fuster), Aina Lete (Residència refugi d'obrerres Fundació Privada), Sílvia Roig i Laura Conangla i Ferrin (CAP Larrard), Oriol Teixidó (Escola Virolai) i Pol Miralbell.

Un dels principals problemes que afecten a la salut és el sedentarisme o manca d'activitat física, que és considerat com a factor de risc de diverses malalties. Juntament amb una dieta equilibrada i variada, l'exercici físic practicat de forma regular és un pilar fonamental per una bona salut. Entre molts d'altres beneficis, fer exercici ajuda a controlar les xifres de tensió arterial, disminuir els nivells de sucre i colesterol a la sang i augmentar la resistència i el to muscular. A nivell psicològic també contribueix a disminuir els nivells d'ansietat i millorar la depressió, pel que és una pràctica recomanable per controlar la tensió i l'estrès. Per on començar? Sovint costa determinar quina seria l'activitat física ideal per nosaltres i en quina intensitat i freqüència, especialment si no estem acostumats a fer cap tipus d'exercici. Per a les persones sedentàries és recomanable començar amb exercici suau o moderat però regular, com anar a comprar a peu, sortir a caminar, pujar escales, o fer feines de la llar. Perquè sigui regular cal fer com a mínim 30 minuts al dia almenys 5 dies a la setmana, augmentant progressivament la duració i la intensitat de l'activitat a mesura que anem guanyant resistència.

Quina activitat escollir? Cal adequar l'activitat física a cada persona en funció de la seva edat, estat de salut basal, nivell d'entrenament previ i, per suposat, gustos. Donat que és un hàbit que haurem de practicar de manera habitual és important que ens porti satisfacció i benestar, i per tant caldrà escollir el que més ens agradi: nadar, ballar, caminar, córrer, ciclisme, esports d'equip... Adaptar l'activitat als gustos de cadascú així com a les seves capacitats i edat farà que sigui més fàcil mantenir-la, especialment si implica formar part d'algun grup de persones

que comparteixin la mateixa afició.

Què he de tenir en compte? A l'hora de fer exercici és molt important prevenir possibles accidents. Si hem decidit sortir a córrer caldrà assegurar-se de fer-ho en una zona destinada a tal efecte, amb calçat còmode i ben cordat, vestimenta adequada i visible pels conductors d'automòbils i respectant les senyals de trànsit. Cada activitat requerirà d'unes mesures de seguretat pròpies, però en totes elles serà bàsic un bon escalfament previ. Dedicar 5 minuts a escalfar la musculatura abans de realitzar l'activitat física i 5 minuts a relaxar-la després de l'exercici ens ajudarà a prevenir lesions. També cal recordar que és important hidratar-se bé quan un fa exercici físic, bevent aigua sense esperar a tenir set.

A quina edat? La pràctica regular d'exercici físic és recomanable a totes les edats, sempre adaptat a les condicions de cada persona. En nens i adolescents les activitats extra-escolars esportives són una bona opció donat que a més acostumen a consistir en esports d'equip que afavoreixen les relacions interpersonals i el companyerisme. En adults sortir a córrer o assistir a les activitats dirigides d'un centre esportiu és una possible alternativa, així com el ball o la bicicleta. Per gent gran s'aconseïen activitats que ajudin a millorar la flexibilitat, com el tai-chi, o a mantenir el to muscular, com les caminades o la natació. Mantenir una vida activa ens ajudarà a millorar la nostra salut prevenint i controlant malalties, i afectarà positivament a l'estat d'ànim contribuint a reduir l'ansietat. Així doncs, mens sana in corpore sano.

Laura Conangla i Ferrin, Metgessa Interna Resident en Medicina Familiar i Comunitària, CAP LARRARD

SOLIDARITAT

Convoquem als veïns i veïnes de la Salut a que s'afegeixin a la xarxa solidària, a través de la recollida d'aliments per a les persones més necessitades.

Per això, podran portar aliments no peribles al Casal La Miranda (Av. Coll del Portell, 74), totes les tardes de 17h a 20h. Aquests aliments es portaran al banc d'aliments que els reparteix a la Parròquia del barri els dilluns de cada setmana, entre les famílies que els necessiten.

L'inici de la postguerra*

Rosa Maria Miró

L'1 d'abril de 1939, el general Franco va emetre el darrer comunicat de guerra que anunciava la rendició de l'exèrcit republicà i representava l'inici de quaranta anys de dictadura militar.

En una dictadura tots els anys són foscos, però aquí ho van ser especialment els primers. La repressió va ser duríssima, contra qualsevol persona que hagués tingut una mínima relació amb la República. La gana i la ruïna eren paleses arreu.

Els primers mesos de 1939 van significar l'inici de la retirada de l'exèrcit republicà. Així ho explica la Carme Caelles, refugiada en una masia, amb tota la seva família, prop del seu poble. Pel davant de la porta de la casa van passar centenars d'homes derrotats. No tenien res de menjar, i temien l'assalt d'aquells homes famolencs. Però no van haver de patir: soldats del derrotat exèrcit republicà s'encarregaren de fer guàrdia, dia i nit. Quan van tornar cap al seu poble ja no tenien casa, ni taller, ni res. Tot havia quedat destrossat per les bombes franquistes. Però no va ser aquesta la imatge que més la va impactar. Al seu pare, home de bé, respectuós i coherent –en paraules de la Carme–, que participà activament en el Centre Republicà del poble, el van fer pujar a un camió i va passar un any i mig a la presó. Uns del poble, per enveja o rancúnia, l'havien “denunciat”. Aquest mal record el té ben present. La seva mare va haver de tirar endavant la família tota sola; se les van arreglar per viure a la seva casa enrunada. Va muntar un hort, i va comerciar amb ous, gallines, conills... per alimentar els seus fills.

Els pares de les contertulianes havien anat per força a la guerra. Alguns no van tornar. D'altres sí, però amb moltes peripècies. La Carme Tomàs recorda que el seu pare no va

voler creuar la frontera: “A mi no se m'ha perdut res a França” deia. Aquells que tornaven, els depuraven en el millor dels casos, els empresonaven, els tancaven en camps de concentració. Quan va fer mitja volta, se'l van endur a Lleida, on la mare el va haver d'anar a buscar. En veure arribar el seu pare, ella i la seva germana van córrer a abraçar-lo. La mare les va frenar: el pobre home portava tota mena de paràsits a sobre.

El cas de la Núria Cusidó no és gaire diferent. La seva mare va morir abans de començar la guerra. La van acollir uns tiets seus, que vivien a Gràcia amb els seus fills. Aquesta va ser la seva família des de llavors. Un home vidu en aquella època no podia tirar endavant una família tot sol. La Núria guarda el record de la gentada que fugint de les bombes, vivia al metro de Fontana, ple de matalassos i estris de tota mena que cobrien les escales i les andanes. I recorda que el germà de la seva tieta –que formava la família que va acollir la Núria–, com que era gran, no va anar al front. El van cridar a files al final, quan només podien comptar amb els més joves i els més veterans, ja en plena retirada. Va anar a parar a un camp de concentració espanyol, del qual no va poder sortir perquè havia signat un document com a Josep, per comptes de José. Un dia, tornant de Barcelona, es van trobar a la porta de casa seva un pobre amb una barba llarguíssima i vestit amb parracs. Es va dirigir a elles amb un inaudible “Maria”. No l'havien reconegut. Era el seu tiet que estava reunint forces i ànims per trucar a la porta de casa seva. Ell mateix va demanar que no el toquessin, perquè anava ple de polls i sarna. Va morir al cap d'un any i mig, del cor. Havia tornat molt malalt i no es va recuperar. La paraula que resum aquella època la va esmentar la Nati Payá: misèria.

Continuarà.

**Vivències recollides al Taller de Memòria que condueix la Margarita Witt.*

Festa Major “La Salut 2013”

Cristina Conejo

Enguany hem pogut aprofitar més activitats de Festa Major a la Rambla Mercedes i a La Miranda, afegides a les que ja veníem gaudint d'anys anteriors a l'Avda. Coll del Portell o al C/Argentona. Activitats infantils, jocs de taula, música en directe, àpats populars... són activitats que ens mantenen units, ens proposen compartir estones, que ens conequem i gaudim de l'espai públic. Trobar-nos al barri ens ajuda a saber els nostres interessos i a unir-nos per aconseguir-ho. Trobar-nos al barri ens fa passar una bona estona en companyia.

Al voltant de la Festa Major podem destacar l'oportunitat que ens donen de trobar-nos i la feina que fan les persones voluntàries que la

porten endavant. Gent del barri o no, gent motivada per la cultura, per la trobada, per millorar el barri, per ajuntar al veïnatge, per crear junts alguna cosa per a tothom, persones que fan del barri un lloc millor, més divertit, més festiu, amb més oportunitats.

M'agradaria destacar una activitat de Festa Major que, per a mi, és molt especial: el Cercavila. Una activitat que ens uneix, amb la que recorrem el barri i avisem de que comença la Festa Major. Una activitat amb ritme, amb música, amb teatre. Al cercavila s'impliquen escoles del barri, AMPA's, l'Agrupament Escolta, l'Escola de Música, l'Associació de Veïns i Comerciants de Lesseps, Batucargol, la Comissió de Festes del Park Güell. Ho preparem entre tots i totes, i després tots i totes en participem i el valorem, i repetim un any i l'altre.

DESCOBRINT ELS SERVEIS SOCIALS

Oriol Teixidó i Moreno

Alumne de l'escola Virolai

El passat curs 2012-13 els alumnes i els avis participants al taller Punt de trobada Virolai dins del Pla de Desenvolupament Comunitari La Salut varem realitzar una visita als serveis socials del barri.

Sense cap dubte puc afirmar que va ser per a tots -alumnes, professors i avis- una visita molt interessant i profitosa, ens va donar l'oportunitat d'aprendre el funcionament d'aquests importants centres socials i dels serveis que ofereix.

La visita es va realitzar en forma de debat en el qual la directora del centre i un veterà educador social ens explicaven el funcionament i la tasca dels serveis socials. Ens va brindar l'oportunitat d'aprendre molt més d'ells i la seva feina, dels sentiments que despertava, de tot el que aportava personalment i social-

ment i de com d'important i de bàsica és la seva feina en una societat com la nostra.

Durant les seves explicacions els visitants varem poder fer les preguntes que se'ns plantejaven sobre, no només la feina que feien, sinó de com els afectava en l'àmbit personal, sobre si una feina d'aquestes característiques els havia fet créixer com a persones o tot el contrari, sobre la dificultat que té, a vegades afrontar els durs problemes de la gent que acudeix a ells, etcètera. També els varem preguntar el perquè de dedicar-se a una feina amb aquestes característiques i, per descomptat, com els afectaven les retallades de les administracions públiques en obres socials com la seva.

En resum, va ser una visita molt enriquidora, ja que molts cops la feia que fan els treballadors, educadors i administratius socials queda a l'ombra i no es valora prou.

Article redactat per la **Julia Escardó**, Professora Projecte Social Jesuïtes Gràcia-Col·legi Kostka, i l'**Aina Lete**, educadora social de la residència Refugi d'Obreres Fundació Privada.

Ja fa un parell d'anys que un grup d'alumnes de 1er de Batxillerat de l'escola Jesuïtes Gràcia-Col·legi Kostka realitzen un voluntariat a la residència Refugi d'Obreres Fundació Privada.

Aquesta col·laboració es va posar en marxa a través del Pla de Desenvolupament Comunitari La Salut que ens va posar en contacte atenent a les nostres necessitats, i que en fa el seguiment del projecte.



Refugi d'Obreres

Aquest projecte s'inclou dins d'una assignatura que cursen els alumnes que s'anomena Projecte Social, on se'ls convida a fer diversos treballs diferenciats en tres àmbits: anàlisi de la realitat social, treball d'autoconeixement (per a poder donar-se als altres de forma més autèntica) i acció social. En aquest últim, l'objectiu que se'ls hi demanava era que fessin tasques de voluntariat entre les quals hi havia l'acompanyament de les persones grans de la residència.

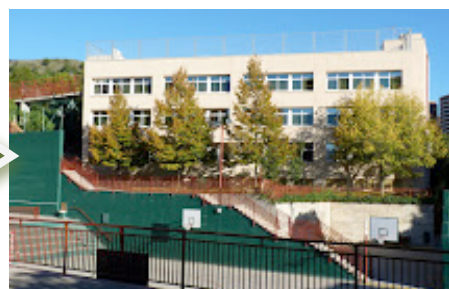
La idea del voluntariat és realitzar un intercanvi intergeneracional amb l'objectiu de crear un espai que afavoreixi la relació social entre els joves de l'escola i la gent gran de la residència. Un espai on dues generacions tan diferenciades s'unien i on es sentien ben a prop!

L'educadora social de la residència dinamitza aquest intercanvi amb activitats culturals (debats, tallers de tertúlia, comentaris de no-

NECESSITATS COMPLEMENTÀRIES

tícies, intercanvi d'opinions, etc.), artístiques (manualitats, cant, etc.,) i recreatives (jocs de taula, taller de ball, passejades, etc.,). Un cop allí, els alumnes el que feien era fer-los una estona de companyia, intercanviar opinions, experiències, o simplement passaven una estona distreta jugant a cartes, dòmino, etc..

Les activitats d'intercanvi que es realitzen possibiliten l'acció compartida entre els nois/es i la gent gran, ja que els i les més joves tenen l'oportunitat d'enriquir-se de les experiències aportades pel saber de les residents.



Jesuïtes Gràcia

I per les residents, els intercanvis amb els joves són una font de noves experiències i realitats socials i culturals.

El balanç final fet per les senyores de la residència que han participat en l'intercanvi ha estat molt positiu. Unes quantes participants coincideixen en dir que l'intercanvi amb els nois/es ha estat un bon aprenentatge, ja que segons elles " el jovent sempre aporta coses noves i altres punts de vista i el poder intercanviar diferents activitats amb nois/es ens enriqueix i ens fa créixer com a persones".

I per concloure, una frase significativa de com ha viscut aquest voluntariat un dels alumnes que el va realitzar: "quan anava cap allà no tenia molt clar el que li diria a la persona que em trobés, que faríem...ara ja ho tinc clar, tinc una nova amiga!"

Julia Escardó i l'Aina Lete

LA BIBLIOTECA JAUME FUSTER : 8 ANYS DE DEDICACIÓ AL BARRI

La Biblioteca va obrir les seves portes el 13 de novembre de 2005. Significava el toc d'inici d'una remodelació urbanística profunda de la Plaça Lesseps on el debat veïnal va esdevenir essencial. La biblioteca, amb 4400 metres quadrats, de seguida va esdevenir un punt d'atracció per l'oferta cultural destinada a tots els públics.

En aquests moments a la biblioteca aplega una col·lecció de 106.000 documents, una especialització en viatges amb més de 3500 exemplars a més a més de connexió a Internet, servei de WIFI, espai multimèdia per a la formació, una sala d'exposicions, un auditori i una cafeteria. En l'espai també se situa l'Arxiu Municipal de Gràcia.

La variada oferta d'activitats abraça cursos de formació en noves tecnologies, presentacions de llibres, xerrades, conferències professionals i narracions de contes que es reflecteix en unes dades d'acollida magnífiques d'una mitjana de 2025 usuaris i 996 préstecs diaris.

I amb tot, un equip de professionals dedicats i en interrelació amb el territori que ens impulsa a donar cada dia un millor servei.

Carme Galve. Directora de la Biblioteca Jaume Fuster

Activitats a la Biblioteca Jaume Fuster

Plaça de Lesseps, 20-22

21/12/2013 – De 11 h. a 14 h.
L'Aventura de Llegir.
Títol: Marató de contacontes
Descripció : Amb la participació de la companyia "Vivim del cuento", Angels Bassas, Fluski, Andreu Fité, Araceli Segarra, Amics de les Arts i Lluís Gavalda.

12/12/2013 – 19 hores. Adults
T'interessa
Títol: El País de les Emocions
Descripció: Xerrada per recordar els 150 números de la revista Descobrir Catalunya
A càrrec de: Joan Morales, director de DESCUBRIR CATALUNYA

Hi col·labora: Associació de Publicacions Periòdiques en Català (APPEC)

Activitats PDC La Salut

Sessions de contes catalans tradicionals

14/12/2013 a les 12 h al CEIP Turó del Cargol (Avda. Coll del Portell 56) i creació dels capgrossos del barr

21/12/2013 a les 18 h a La Miranda (Avda. Coll del Portell 74)

Activitats de l'AVC Lesseps

13/12/2013 . "Conèixer el Barri Gòtic i el Call de Barcelona"

Sortida a les 10,30 del Teatret de Lesseps
Sortides Gratuïtes
Agafarem transport públic, es necessari portar targeta T10 o similar.

Programació "Taller Oral de Memòria Històrica dels barris lindants amb la Pl. Lesseps" (Vila de Gràcia Nord, La Salut, Vallcarca, Sant Gervasi, el Farró i el Putxet)

Primer divendres de mes a les 11 hores, la primera sessió de presentació i com que el dia 1 de novembre es festa, la farem excepcionalment el divendres següent dia 8 de novembre.

Lloc de trobada a parlar amb l'AVC Pl. Lesseps, de moment a la seu social

El mite de les revolucions verdes

Josep Martí Valls. *Doctor en medicina*

Com diu el pròleg de l'informe sobre l'estat del món 2011 "Vivim en un món que produïm més aliments i en què més gent que mai passa gana. Com és possible?" Intentarem aquí analitzar-ho breument.

La forta industrialització de la producció d'aliments va començar als EEUU i alguns països d'Europa després de la segona guerra mundial i va consistir fonamentalment en: Introducció de maquinària agrícola. Mecanització dels sistemes de rec. Monocultiu, amb llavors millorades i monoproducció animal. Utilització de grans quantitats de pesticides, adobs químics i herbicides en agricultura i pinsos industrials "enriquits", antibiòtics, factors de creixement en la ramaderia i pesca. Sistemes de conservació molt millorats (conservants, congelació). Selecció i millora de llavors, creació i privatització de llavors (transgènics)

Aquest sistema de producció va comportar una espectacular millora en l'obtenció d'aliments, però en contra, requeria importants inversions de capital per comprar terres, maquinària, sistemes de reg, substàncies químiques, etc, fet que comportà una competència insostenible amb els petits productors tradicionals i per tant el predomini de grans explotacions concentrades cada cop més en mans d'empreses del sector.

Per altra banda la gran producció i els nous sistemes de conservació i transport permetien l'exportació a tot el món. Fent-se aquesta indústria molt depenent i consumidora de combustibles fòssils, pesticides i altres substàncies químiques i com a conseqüència, contribuint a la contaminació del medi, l'efecte hivernacle i l'esgotament de recursos energètics, amb les seves repercussions sobre la salut.

Aquest sistema, a més, no és sostenible, doncs el monocultiu intensiu i l'aportació de nutrients químics, esgoten a mig termini la capacitat productiva natural del terreny i es necessita cada cop més terreny de cultiu amb la conseqüent desforestació d'extenses àrees d'arbres. El mateix procés industrial intensiu d'aliments és un risc directe per la salut humana, la contaminació dels aliments en el

procés de producció, de conservació, transport i comercialització.

Malgrat aquests problemes, aquest model va ser "exportat" a països del sud, anomenant-se revolució verda, amb la premissa que així s'acabaria la fam al món, ja que es podria donar alimentació suficient a la població d'aquests països. Però aquesta primera revolució verda no va fer sinó exportar els mateixos problemes del nord, la liquidació progressiva dels petits productors, la contaminació del medi i l'afectació de la salut, la dependència del capital i del petroli i l'esgotament de terres fèrtils. I el que és pitjor, no va acabar amb la fam al món. Avui sabem que cada cop hi ha més població desnodrida al món. Perquè aquesta revolució, ni posteriorment la dels transgènics, no fa front a les veritables causes de la pobresa i la gana, que són causes polítiques, econòmiques i socials.

És per això que des dels anys 80 apareixen cada cop més crítiques a aquest sistema i es desenvolupen alternatives que es diuen agricultura (o producció d'aliments) orgànica o ecològica, que és definida per la IFOAM (Federació Internacional de Moviments d'Agricultura Orgànica) com: "un sistema de producció que sosté la salut de les terres, ecosistemes i la gent. Se serveix de processos ecològics, de biodiversitat i cicles adaptats a condicions locals, i no en l'ús d'instruments amb efectes adversos. L'agricultura orgànica combina tradició, innovació i ciència per beneficiar l'ambient compartit i promoure relacions justes i una bona qualitat de vida per a tots els involucrats"

L'any 2002 l'ONU i el Banc Mundial varen constituir una comissió d'experts per realitzar un informe, nomenat Avaluació Internacional del coneixement Agrícola, Ciència i Tecnologia pel Desenvolupament (IAASTD) basat estrictament en evidències, que donés resposta a la pregunta: " Què hem de fer per superar la pobresa i la gana, aconseguir desenvolupament sostenible i equitatiu, i sostenir una agricultura productiva i resistent davant les crisis ambientals?". L'informe va ser redactat per 400 experts d'agències internacionals, organitzacions no governamentals, societat civil i empreses privades.

En resum, l'informe conclou que el model do-

minant d'agricultura industrial intensiva està malgastant el patrimoni del planeta i posa en perill el futur de la humanitat. "L'agricultura moderna, tal com avui es practica al món està explotant excessivament el terra, el nostre recurs natural bàsic, i és insostenible perquè fa un ús intensiu tant de l'energia provinent dels combustibles d'origen fòssil com del capital, alhora que bàsicament no té en compte els efectes externs de la seva activitat", va declarar Hans Herren, copresident de l'IAASTD. "Si continuem amb les actuals tendències en matèria de producció d'aliments esgotarem els nostres recursos naturals i posarem en perill el futur dels nostres descendents. "Hem arribat a la conclusió que sense canvis radicals en la manera en la qual el món produeix els seus aliments el planeta sofrirà danys duradors."

L'Avaluació Agrícola "emfatitza la importància d'enfocaments local i agroecològic a l'agricultura", comenta Eric Holt-Giménez, director executiu de Food First. "Els avantatges claus d'aquest model d'agricultura, a part

del seu baix impacte ambiental, són que proveeix aliment igual com ocupació als pobres del món, a més d'un excedent pel mercat. Usen menys petroli, especialment si el menjar és comercialitzat localment o subregionalment. Aquestes alternatives, que estan creixent per tot el món, són com petites illes de sostenibilitat. A mesura que l'agricultura industrialitzada i els règims de lliure comerç vagin fallant-nos, aquests enfocaments seran les claus per brindar l'alternativa a un sistema mundial d'aliments disfuncional".

En conclusió, aquí, a casa nostra, que hem de fer: doncs segons lo exposat hem de consumir productes de proximitat (a Barcelona 200 Kms. cap el nord, oest i sud, son productes de L'Empordà, Lleida i les terres de l'Ebre), productes de temporada, frescos, amb garantia sanitària i cultiu ecològic, de productors locals i cooperatives, que siguin sensibles a aquesta sostenibilitat, afavorint llocs de treball i innovació. En definitiva, preparant-nos pel nou model de societat.

Josep Martí Valls



**CONSULTORI
VETERINARI
LESSEPS**

Nil i Fabra, 13 (esq. Pérez Galdós)
08012 Barcelona
T. 93 368 39 47
M. 673 337 795
veterinarialesseps@hotmail.com

**PELUQUERIA
CANINA** 

PIENSOS Y ACCESORIOS
PARA PERROS, GATOS,
PAJAROS, ROEDORES Y REPTILES

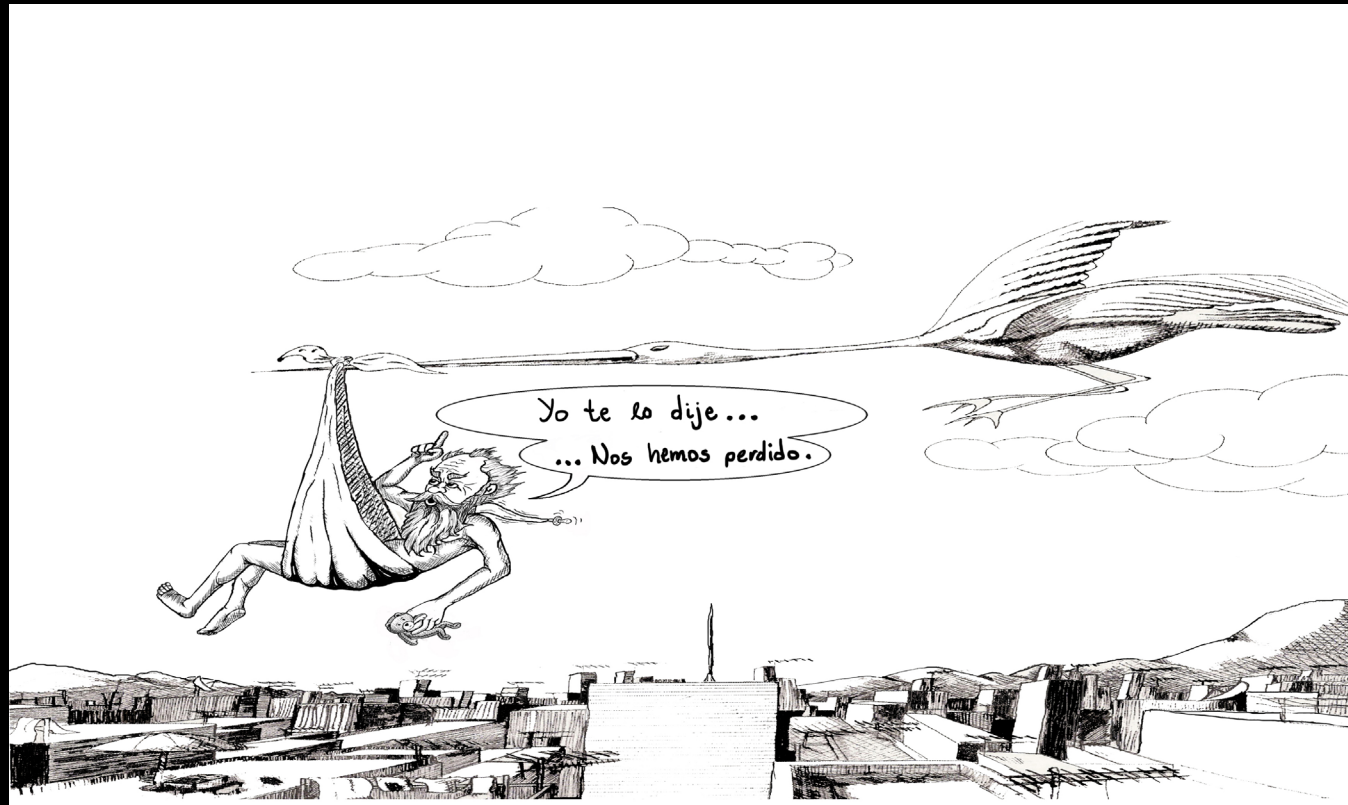
Plaza Lesseps, 10 (esq. Pérez Galdós)
08023 Barcelona
T. 93 415 18 38
M. 635 16 61 37
javier-iru@hotmail.com
www.iru-peluqueria-canina.com



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



ALGUNAS FRASES QUE CONVIENE RECORDAR

Salud:
"La mejor medicina es un ánimo gozoso"
Salomón

Tolerancia:
"Convierte tu muro en un peldaño"
Rainer María Rilke

"El que no sabe poner sus ideas en el hielo, no debe acalorarse en la discusión"
Friedrich Nietzsche

Amistad:
"La amistad es un alma que habita en dos cuerpos, un corazón que habita en dos almas"
Aristoteles

Naturaleza:
"Podrán cortar todas las flores, pero no podrán detener la primavera". **Pablo Neruda**

Tiempo:
"Disfrutar el presente da constantemente consistencia y amplitud al tiempo" **Baruch Spinoza**

Vejez y experiencia:
"Envejecer es no encontrar nada mejor para no morir joven" **Woody Allen**

"La experiencia no es lo que a uno le pasa. Es lo que uno hace con lo que le pasa"
Aldous Huxley

"La madurez del ser humano es volver a encontrar la seriedad con que jugaba cuando era niño" **Friedrich Nietzsche**

Memoria:
"Los buenos recuerdos son posibles si tu propia alma es capaz de buscar lo valioso"
Fiodor Dostoievsky

Sabiduría:
"El ignorante afirma, el sabio duda y reflexiona" **Aristoteles**

Prejuicios:
"¡Triste época la nuestra! Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio" **Albert Einstein**

Humor:
"Quién nos hace reír es un cómico. Quién nos hace pensar y luego reír es un humorista"
Georg Burns

El Projecte RADARS comença al barri de La Salut!

El Projecte RADARS és un projecte adreçat a millorar la situació de les persones més grans de 75 anys del barri. Aquesta mateixa experiència ja s'està realitzant a molts altres barris de la ciutat, i els seus bons resultats han fet que esdevingui mesura de govern i que de forma gradual arribi a tota la ciutat de Barcelona.

El què es vol aconseguir amb el Projecte RADARS és que les persones grans siguin ateses i puguin continuar a la seva llar amb la complicitat del seu entorn. La prioritat és reduir els risc d'aïllament i d'exclusió social de la gent gran.

Es tracta d'un projecte d'acció comunitària i això vol dir que hi hem de participar tots i totes les persones que vivim o treballem al barri.

Aquesta iniciativa vol buscar RADARS Veïnals i Comercials que amb la seva mirada sensible i respectuosa contribueixin conjuntament a reduir el risc d'aïllament de la gent gran. Qui pot ser un RADAR? Veïns, comerciants, voluntaris i professionals de les entitats i serveis.

Les primeres passes seran trobar diferents entitats i serveis del barri, professionals, veïns i veïnes i comerciants que vulguin participar i fer-se còmplices del Projecte. Ens organitzarem com a grup motor i per grups de treball i adaptarem la idea al barri, decidint la participació de cadascú.

Tots aquells que hem iniciat el Projecte RADARS pensem que aquesta iniciativa pot promoure la coresponsabilitat entre l'Administració Pública i Ciutadana creant així un teixit social que vinculi a tot el barri i que sigui capaç d'actuar de forma preventiva en relació a les possibles situacions de risc i aïllament de la gent gran.

I l'interès que tenim en explicar-vos el projecte i animar-vos a que us hi sumeu i ens contacteu per conèixer-lo millor.

Quant a xifres, cal dir que en aquests moments, a tota la ciutat de Barcelona hi ha:

- 411 usuaris detectats
- 427 Radars veïnals
- 158 Radars Comercials
- 166 entitats i serveis participants

Us hi esperem!

radarsgentgran@bcn.cat
Equip Projecte Radars - Gent Gran
Institut Municipal de Serveis Socials (IMSS)
CSS Camp den Grassot - Gràcia Nova
Pl. de la Vila, 6; Barcelona.
Tel. 932 915 886



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

Entrevista realitzada el 7 d'octubre del 2013 per la **Cristina Conejo**.

El **David Gascón** és nascut al carrer Verdi, ha viscut tota la vida al barri i també hi ha treballat fins fa uns 3 anys a La Maroga, la botiga del barri. 'Una petita superfície' com diu ell.

Et va fer pena deixar la botiga?

Diguem que l'enyoro. No la vaig deixar perquè no anés bé, la botiga és molt esclava, i vols una seguretat al futur. Ara venint, m'he trobat 3 clientes, a una li he dit 'Hauria de muntar alguna cosa per trobar-nos un dia a la setmana'. Era un punt de trobada, la gent es trobava allà i mentre jo arreglava les sabates ells anaven xerrant amb l'un amb l'altre.

Tu havies estat al grup de teatre de La Miranda...

Jo vaig començar la relació amb La Miranda amb el teatre. El grup de teatre va sortir de La Miranda, del Paco Melilla. Quan La Miranda obria la part de baix i veníem a fer l'aperitiu, ell obria el bar i, amb el Rafa, van proposar fer un grup de teatre que va estrenar per Festa Major. Jo vaig veure l'obra i vaig pensar 'm'haig d'apuntar a això'. Allà vaig conèixer a la meua dona.

Has estat en alguna associació més?

La Comissió de Festes del Park Güell. Un any com a president, i abans col·laborant amb La Miranda. Com estàvem a teatre, erem el grup de joves, organitzàvem cap d'any, festes...i la Festa Major també. Un any La Miranda ja no es podia fer càrrec, llavors ens vam reunir 4 persones amb un compte corrent personal i vam portar la Festa Major. L'any següent es va recuperar la comissió de festes i he estat 6 ó 7 anys vinculat.

La gent de la meua generació que ha crescut en aquest barri, jugàvem tots al carrer. Tornàvem del cole, deixàvem la motxilla i baixàvem...Només passaven els veïns, jugàvem a futbol, bàsquet, tenis, tot al carrer. Tota aquesta generació torna al barri per Festa Major i ens retrobem.

Quina participació vas tenir al Pla Comunitari?

El que et deia, aquests 4 que volíem fer la Festa Major, com hi havia el Pla Comunitari i tot havia de passar pel Pla, havíem d'anar a totes les reunions i vaig anar a unes 20 reunions, si. I sortien comissions, històries, idees maquíssimes. Tinc encara els escrits d'una representació que s'havia de fer per una festa de presentació del Pla Comunitari que no s'ha fet mai, amb el que no se si la gent del barri sap que existeix un Pla Comunitari.

M'agradaria que em diguessis alguna cosa que t'agrada del barri, que t'agrada que hi sigui o com es fa, i alguna cosa que no

t'agrada o que t'agradaria que fos diferent, alguna mancança.

Negatiu, et diria dos: la manca de col·laboració en les coses que es fan, la falta d'implicació del veïnatge, costa molt que la gent participi, i la gestió del Park Güell. No m'agrada com està el Park Güell ni cap a on va. El barri no el podem gaudir, s'ha fet una explotació turística total. No és només que vinguin els turistes, sinó que l'estem venent. No es fa un díptic de Barcelona sense que surti el drac del Park. Que posin la moreneta, i que vagin a veure la moreneta, així estaran una mica més diversificats! A partir d'aquí, si s'ha de cobrar o no, entra dins del mateix absurd. Acabarem pagant tots...No és el que era, el Park Güell ha perdut l'encant. Positiu...? No he marxat mai del barri, suposo que tot és positiu...sinó hagués marxat! La gent, diria que la gent és el millor del barri.



"La gent, diria que la gent és el millor del barri."

Alguna anècdota?

Vam fer una obra de teatre, 'No et vesteixis per sopar' que vam estar un any assajant-la, la vam representar a la Festa Major. Vam muntar la instal·lació elèctrica, la decoració, tot, i a la nit actuàvem. Els pares de l'Aurora ens van deixar un decorat, amb uns panels de 3 metres, molt maco, que els havíem d'anar a buscar per l'Hospital de Sant Pau amb tota la feina de muntatge i desmuntatge de la Festa Major que teníem. Així que quan vam sortir a actuar teníem unes ulleres de cansament, que no se com va sortir alguna cosa decent d'allà. A més va fallar el so... Però bé, la gent s'ho va passar bé amb l'obra, van riure...I quan va acabar, l'Aurora ens va dir que s'havia de desmuntar l'escenari, que s'havia compromès a tornar-lo, nosaltres no podíem, estàvem destrossats a les 2 de la matinada. I l'Aurora ens deia, 'i si plou?' Tots dèiem que no plouria. Clar, aquest escenari era d'un grup que anava representant l'obra pels pobles...Va, el vam desmuntar! Dues hores per desmuntar-ho, acabar amb l'últim panel i posar-se a ploure a saco!