



LA SALUT DE GRÀCIA

4

num.

Març 2015
Exemplar gratuït

SUMARI

Editorial

A voltes amb la
participació

Records que no s'esvaeixen

Records de la
postguerra

Espai temàtic

Es tiempo de calçots

El Barri

En este barrio todo
son buenas personas

El rock de la
miranda llegó a los
Grammy latinos

30 anys canviant
fronteres per lligams
humans i culturals

Que fem al cau?

Agenda

Salut

Menjar bé, bo i barat

Esports

La nit dels esports
a Gràcia

Espai temàtic

Comissió de joves

Radars

Contes



A voltes amb la participació

En el número 0 de la revista que teniu a les mans vam declarar els objectius que volem que ens guiïn, entre ells promoure la vostra participació, la dels veïns i veïnes del nostre barri. Hem de dir que a hores d'ara no hem reeixit gaire. Portem poquets números, ja ho sabem, però el correu electrònic de la pàgina 2 està desert d'opinions vostres, de demandes, de suggeriments. No ens queixem. Som conscients que la paraula participació a la immensa majoria li sembla abstracta, buida o estranya. Qualsevol de nosaltres ja té prou feina en tirar la seva vida endavant com per a "participar".

Fins a aquests darrers anys, aquest verb s'ha limitat a les convocatòries d'eleccions. Que només es participa posant un sobre amb una papereta en una urna, vaja. I només uns quants voluntariosos es dediquen –ens dediquem– a invertir part del nostre temps a provar de fer créixer i consolidar la xarxa veïnal, a convocar actes lúdics i no tan lúdics, a encapçalar i a participar en alguna de les nombroses associacions que hi ha a Barcelona i a tot el nostre territori.

"Promoure la participació ciutadana" també és una frase que pràcticament tots els partits que concorren a les eleccions municipals inclouen en el seu programari. Però també és un punt que obliden ràpidament o no acaben de trobar les eines i formes més apropiades per a tirar-ho endavant. Hi ha municipis que han provat formes més directes de convocar la ciutadania a participar en decisions, com el destí dels pressupostos de la seva població o en els usos d'equipaments. Però per a la majoria –i a Barcelona és així– no deixa de veure's com unes elits que es reuneixen amb els polítics.

Consells de barri, socials, sectorials, consells escolars, taules d'entitats, etc., són algunes de les vies que ho intenten també. Participar no és una abstracció, ni una utopia assembleària. És estar oberts al que succeeix al carrer, entre els veïns, i facilitar l'expressió de les demandes, opinions, necessitats, desitjos, i convidar a col·laborar per fer-ho.

Des d'aquí ens esmerçarem perquè sigui així i provarem d'obrir més les nostres orelles, i els nostres braços. Perquè necessitem saber com us estem arribant, quines són les vostres inquietuds, què faríeu al barri que nos es fa, etc. Estem en un moment en què participar s'ha començat a omplir de contingut, i hi ha manifestacions arreu, i l'aparició de nous moviments que albiren noves formes de fer política.

Aquest any estem cridats a tres convocatòries electorals. La primera serà la municipal. Vegem quants dels qui es presenten ens conviden a participar en les seves propostes. I com ens ho farem, tots nosaltres, per fer-ho.

De moment, aquí podeu participar. A nosaltres ens agradaria conèixer les vostres opinions respecte a la revista, als seus continguts, sobre el barri, o sobre qualsevol tema que us despertí interès. Ens encantaria poder obrir una nova secció a la revista: "Les aportacions dels veïns i veïnes de La Salut"! Ens hi ajudeu?

COMPTEM AMB TU, COMPTEU 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

Equip de redacció i gestió: Enric Bernat, Cristina Conejo, Rosa M. Miró i Margarita Witt.

Col·laboradors/es: Carmen Robles, Escola Kostka, Flor Ragucci, Stellios Bovis, Clàudia Cardoner, Carme Cristià, Sílvia Roig, i Agrupament Escolta.

Disseny de la portada i il·lustració: Pol Miralbel

Disseny gràfic: Cristina Mascareñas

Records de la postguerra

En el número 1 d'aquesta revista vam publicar records de l'inici de la postguerra, de les vivències rel·lides en el Taller de Memòria que coordino a La Miranda. Continuarem amb aquests records: ens parla la Nati.

–"Jo, a la postguerra me'n recordo que hi havia molta misèria. La meva mare s'aixecava a les 4 del matí per anar a fer cua en una carnisseria que hi havia al nostre carrer per veure si comprava una mica de carn per als seus fills. Després, el meu pare va venir del camp de concentració, va venir ple de pols, que la meva mare el va posar al quarto del safareig, el va fer despullar i no el va deixar entrar a casa fins que va estar ben net. Després es va posar molt malalt, va estar a punt de morir. Es va salvar, però després ja no va poder fer gran cosa." Quan va acabar la guerra, el 1939, la Nati tenia set anys.

Ella recorda quan el seu pare va anar al front i al camp de concentració. "El meu pare era bastant miop, i el van fer fer de camiller, servia als auxiliars. I quan va arribar a la frontera li van preguntar: Espanya o França? I ell va dir: Espanya, perquè tinc la meva família a Espanya. Llavors el van posar a un camp de concentració ... I la meva mare va haver de fer molts avals i molts passos per poder-lo portar, que tornés, però va tornar desconegut. Recordo que aquella persona que va tornar a casa no era el meu pare. Es va posar molt malalt, i es va quedar sense feina perquè la casa on treballava va plegar durant la guerra i les vam passar bastant "canutes". El que passa és que la meva mare tenia terres al poble i la meva padrina ens enviava cistells de mimbres i ens hi posava mongetes, patates, fesols, també figues seques. Jo, gana, afortunadament no en vaig pasar."

I l'estraperlo? "El meu pare anava a l'estació de Sants perquè li tiraven els cistells per la finestra perquè no li requissessin. La senyora que ens ho enviava del poble, treia el cap per la finestra i deia: "Antoniol!" i paaf! un cistell, ell el recollia i cap a casa i així no el requisaven a l'estació. Tinc mal record d'allò, però, els meus pares eren unes bellíssimes persones, molt macos. La meva mare era una senyora molt disposada, que res li feia por i tirava endavant. El meu pare era més "apocadet". Però la meva mare era una dona que valia molt. I el meu pare va trobar treball, era molt treballador, molt bona persona. I el meu germanet, igual que

jo, tots dos, i la meva mare, quan s'aixecava, deia: "nens, no us belluguéssiu", i se n'anava a les quatre de la matinada per comprar una miqueta de carn. Després la vida m'ha compensat, perquè vaig trobar un marit com se'n troben pocs, una bellíssima persona, un bon fill, un bon marit, una persona estupenda. Vaig tenir una sort com poques persones tenen."

"De nena –ella es recorda– era molt mimosa, molt afectuosa, i els meus pares eren un matrimoni ben avingut i ho passàvem bé. Jo tinc un bon record de la meva infància. Me'n recordo que feia un fred que pelava, ens sortien penellons... Uns dits com unes botifarres i després només teníem un braser, que et posaves damunt del braser... En tota la casa no hi havia res més. Sorties del menjador on hi havia el braser, i a la casa fotia un fred que pelava. Però posats així, i allò era un luxe. I si no vigilaves, t'intoxicaves. Vull dir que les vam passar molt malament, però tenia el meu pare, tenia la meva mare, tenia el meu germà, i mira, vivia feliç i tranquil·la, una nena tranquil·leta i feliç."

Natividad Payá és una veïna que viu des de fa 50 anys en el barri de La Salut. És una senyora que desborda alegria i sentit de l'humor, que anima a totes les persones i que conserva a aquella nena en el seu interior que ser i segueix sent agraïda amb la vida. Gràcies Nati.

Margarita Witt

Transcripció: Rosa Miró



Es tiempo de calçots

Son diferentes las historias que circulan sobre sus orígenes, pero de lo que no se puede dudar es de que se ha convertido en una tradición gastronómica que se sigue en toda Catalunya, y atrae visitantes de otros lugares de la península para disfrutar de sus beneficios.

En “La Miranda” nos permitimos organizar algunas calçotadas al año para compartir con los socios y socias, y amigos y amigas.

¿De dónde provienen los calçots? Hay quién se decanta por la versión del accidente sufrido por un campesino de Valls, que quiso cocinar a la brasa unas cebollas y, después de chamuscarlas, empezó a quitarle capas hasta que sólo quedó el corazón que resultó estar sumamente sabroso y tierno.

La segunda versión nos lleva a los campos de Lleida, donde algunas cebollas descabezadas accidentalmente durante la recogida fueron abandonadas junto a un margen. En otoño empezaron a brotar cebolletas más pequeñas, pero éstas iban siendo cubiertas por capas de malas hierbas cada vez que se cavaba la tierra quedando “calzados” de esta manera. A principios de primavera, al preparar los huertos para la siembra, se encontraron con numerosas cebolletas largas y blancas que pusieron sobre las llamas mientras esperaban que las brasas estuvieran a punto para asar las butifarras, descubriendo un sabor más suave y tierno que las cebollas habituales.

Sea como sea, fue un afortunado accidente el que nos permitió descubrir esta apreciada cebolleta, delgada y larga, que hoy día se ha convertido en



centro de reuniones gastronómicas multitudinarias, con el único objetivo de degustarlas.

La plantación se suele realizar en octubre y está lista para recoger en febrero-marzo, dependiendo de la cebolla empleada, del tipo de tierra, del riego y de las condiciones climatológicas. Hay quien prefiere hacer un semillero y trasplantarlos después a su lugar definitivo. Otros en cambio prefieren descabezar las cebollas y plantarlas directamente en la tierra para que puedan crecer diversos tallos de una misma cebolla.



En este barrio todos son buenas personas

Estoy en la calle Sostres, a punto de entrar en el primer supermercado regentado por un empresario paquistaní de que abrió en el barrio en el año 2006. Anteriormente, este mismo local era un supermercado tradicional que iba malviviendo debido a una pésima gestión y a unos precios abusivos.

Son las 10 de la mañana y me recibe la persona que se arriesgó con un proyecto que ahora ha ampliado con 2 tiendas mas y que sufre la competencia de media docena de “supers” paquistanís abiertos estos últimos años en nuestro barrio. El sr. Fayyaz me acoge con elegancia, respeto y simpatía y se aviene a participar en nuestra revista, excusándose de no hablar muy bien el castellano, problema que queda resuelto al llegar su hijo, el sr. Aaidi, que se ofrece a hacer de intérprete.

Lo primero que el sr. Ayyaz quiere resaltar es que están muy contentos y orgullosos de su relación con el barrio. su familia ha vivido en 3 distintas zonas de Barcelona y nunca se encontraron a gusto debido a una sensación de falta de respeto de algunos vecinos de la comunidad. Desde el año 2011 viven en la misma calle Sostres y me explican, satisfechos, que la escalera de vecinos y todo el barrio “son muy buenas personas”. Su hijo comenta que hay clientes jóvenes que lo llaman “hermano” y señoras que lo llaman “hijo”. Esto nunca lo habían vivido en otros lugares.

Todo esto hace que se sientan completamente integrados y respetados y además, motivados para que su negocio pueda seguir teniendo productos de calidad a precios ajustados, consiguiendo que, según afirma el sr. Fayyaz, en muchos artículos

tenga precios similares al Caprabo, como las latas de refrescos frías, que las vende a 50 céntimos.

Aunque pueda parecer chocante en un barrio turístico como el nuestro, la mayoría de las ventas se hacen a vecinos ya que los turistas, al ver precios demasiado bajos prefieren comprar en comercios más caros pensando, erróneamente, que comprarán más calidad.

En nombre de la Salut quiero agradecerles que hayan ligado sus vidas a nuestra comunidad para seguir creciendo barrio.



LA FONT DE L'ÀNGEL Herbolari y Dietètica

Productes Ecològics

Productes aprimants
i terapèutics

Herbes, tes, i espècies a
granel.

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



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.



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



El rock de La Miranda llegó a los Grammy latinos

Luz verde, una banda de Venezuela que lleva diez años afincada en Barcelona, ha sido nominada a Mejor álbum de rock para los premios Grammy, que se celebraron el pasado noviembre en Las Vegas.

Luz verde nació en Caracas, Venezuela, en 1995 y en 2004 decidió cruzar el charco y probar suerte en Barcelona, donde hoy día residen y tocan y tocan. En los diez años que llevan en la ciudad, Carlos Mendoza, Eduardo Benatar y Willbert Álvarez han dejado pocos escenarios sin pisar. Desde bares hasta casales populares y centros cívicos de toda Barcelona han albergado el rock de estos tres venezolanos, puro power latino. La Miranda, uno de ellos. “Es un lugar en el que se respira verdadero amor al arte y energía vital”, aseguran los chicos de Luz verde.

Y ahora, la sorpresa. El público fiel que en cada concierto salta junto a ellos, los vio - al igual que cientos de miles de espectadores de todo el mundo- participando en la macro fiesta de la industria musical. “Es una puerta que se abre, mucha exposición, que es lo que les hace falta a las bandas, ¡porque hay millones!” reconoce Carlos.

Eduardo, por su parte, explica que la noticia de la nominación le llegó al grupo en un momento clave porque el año pasado se fue el bajista que estaba con ellos desde los inicios y el futuro de Luz verde se tambaleó. Afortunadamente, estos muchachos testarudos resolvieron tirar para adelante y grabar su sexto disco, “Final del Mundo Vol. 2: Nada Es Imposible”, precisamente el álbum por el que este noviembre viajaron a las Vegas. “La nominación fue como una confirmación de la subida después de un momento bastante oscuro del grupo. La música para nosotros es, como decía Al Pacino, lo que era para él la mafia: cuando te quieres salir, te chupa para adentro” bromea (y no tanto) Eduardo.

Entre todos los puntos “rockeros” del planeta, los chicos escogieron Barcelona. ¿Por qué? “Porque es bonita, tiene playa y una escala humana que en Caracas, con 8 millones de habitantes, es inimaginable” dice Carlos. “Habíamos considerado en irnos a Miami o a Argentina pero pensamos que España, al estar en Europa, tendría una economía súper estable. Ya ves” ríen ambos.

Después de cuatro años de iniciada la aventura en el Viejo continente, Luz Verde grabó su primer disco en Barcelona, el tercero de la banda. “Manual de Buenas Costumbres” fue producido por Roger Rodes, importante productor musical de artistas catalanes como Macaco, y la canción “Luna de papel” sonó durante semanas en las principales cadenas de radio y televisión. “Rodes nos ayudó a definirnos por un sonido más rockero”, explica Carlos. “Cuando llegamos la gente nos decía que nos distinguíamos mucho de los grupos de aquí porque sonábamos muy latinos. Pero, eso sí, cuando volvimos a tocar en Venezuela, todos nos dijeron que tocábamos completamente diferente a cuando nos habíamos ido. Y todo pasando sin que nosotros nos diéramos ni cuenta”.

El cruce entre culturas deja su impronta y Barcelona, cómo no, se refleja en la música de Luz verde. “Nos inspira un montón. De hecho el primer disco que hicimos aquí, tiene una canción que directamente se llama Barcelona” cuenta Carlos. “Además la música local, la rumba, se va colando cada vez más en nuestras canciones”.

La brutal inflación y la retirada de muchísimas empresas, especialmente, de compañías aéreas, lo cual provoca el aislamiento paulatino de Venezuela, son algunas de las razones que impiden a Luz verde visitar más a menudo su tierra e, incluso, pensar en volver. “Nos encantaría pero no lo vemos nada claro. No solo por los problemas económicos sino porque en un país donde el 80 % de la población vive en la pobreza, la violencia es cada vez mayor, y ahora se agrava, además, por el fanatismo político” coinciden ambos músicos. Por eso recalcan: “De momento, preferimos ver qué se puede hacer desde afuera para ayudar”.

Con y pese a todo, los miembros de Luz verde regresan a Venezuela cada vez que pueden y recuerdan, emocionados, que cuando fueron por primera vez después de cuatro años de distancia pensaban que se habrían olvidado de ellos, pero no, “llenamos todos los bolos en muchas ciudades del país y el cariño que nos dieron fue alucinante”, asegura Carlos. “Y ahora, cada vez que vamos nos sigue más gente”, añade Eduardo.

Por Flor Ragucci.

30 anys canviant fronteres per lligams humans i culturals

No ens hi hem adonat i ja han passat 30 anys des de que la nostra escola iniciàrem una nova línia de treball en l'àmbit de les llengües estrangeres, llavors només l'anglès. Els contactes amb varies escoles angleses fructificà en el cas de St. Peter's School, a York (GB), on un petit grup d'alumnes nostres passaren quatre setmanes a Anglaterra, una a Londres, amb activitats culturals i d'adaptació al país, i tres al nord d'Anglaterra, amb un programa complet acadèmic i social, en règim d'immersió lingüística amb famílies conegudes, on el nostre grup era l'únic de parla espanyola. Tot un esdeveniment! Era fàcil comprovar com un mes a Anglaterra suposava avançar l'equivalent d'un curs escolar a Barcelona.

Seguiren, òbviament, amb una filosofia i esquema semblants i ininterrompudament, molts més grups i més destinacions per tota la geografia de les Illes Britàniques (Bournemouth, Canterbury, Dublin, Edinburgh, Galway, Nottingham, Peterborough, Sheffield, Southampton, Torbay), fins arribar al 2006, amb un model compartit per als alumnes d'ESO de les escoles de Jesuïtes Educació a Moate (Irlanda). Els bons resultats obtinguts, ja al començament dels 1990s, ens van animar a fer proves pilot de treball AICLE a Geografia, Història i Biologia al BUP.

Les experiències viscudes i els molts contactes nous que vam anar fent ens permeteren organitzar i dur a terme els primers grups d'intercanvi lingüístic al 1995 amb l'escola Simon Langton Grammar de Canterbury, amb la qual hem col·laborat amb altres projectes formatius a mida de les necessitats del nostre alumnat. Tant famílies, alumnes i professorat

vam constatar que la llengua s'aprèn més eficaçment quan més forts són els lligams afectius amb les persones i la cultura vinculades a aquella llengua. Per aquest motiu, vam anar incorporant dues segones llengües estrangeres a la nostra oferta educativa: el francès i l'alemany, per al Cicle Superior de Primària, a l'ESO i als Batxillerats. Aquests alumnes també els hi oferim la possibilitat de fer intercanvi a França i Alemanya.

A l'iniciar el segle XXI vam poder aconseguir dues xarxes d'escoles noves per enriquir encara més el bagatge internacional acumulat. La primera, de la mà de diversos projectes innovadors Comenius, ara amb el nom d'Erasmus+, dels qui participem des del 2001. Aquesta xarxa ens ha permès també poder participar des del 2003 en unes jornades MUN (Model United Nations). La darrera edició va tenir lloc a Berlín al gener passat, tractant sobre les millores possibles i viables per a la immigració global i els refugiats.

La segona xarxa, més nombrosa, coneguda com International Education, que aplega una vintena d'escoles d'Europa, treballem conjuntament i on-line la matèria de ciutadania europea, realitzant intercanvis anuals i coordinats amb altres escoles jesuïtes de Catalunya. La pràctica de l'anglès queda garantida, però encara més important és la tasca formativa 'sense fronteres' per la que la nostra escola porta fent ferma aposta des de fa trenta anys. I per molt més, si Déu vol.

Pedro Rivero SanJosé

Consiliari de l'escola i professor d'anglès d'ESO-BAT

Què fem al cau?

Compromís, autogestió, respecte, companyerisme, igualtat i tolerància són algunes de les paraules clau amb les que podríem definir l'escoltisme. Dintre d'aquest moviment mundial trobem l'Agrupament Escolta Roland Philipps situat al Casal de barri Cardener, entre la Vila de Gràcia i La Salut, entitat que des del 1953 educa en el lleure a infants i joves de 6 a 18 anys.

Cada dissabte a la tarda la gran família que forma l'Agrupament Escolta Roland Philipps es reuneix al Casal Cardener per gaudir d'un nou dia al cau. Què farem? On anem? o Avui que toca? és el que més s'escolta abans que els caps, els monitors de l'entitat, separin els minyons en grups dividits per edats i comencin les activitats.

Al cau es treballa per projectes, cada unitat decideix un tema que l'inquieta per anar descobrint-lo al llarg de tot el trimestre a través d'activitats, tallers, dinàmiques; i allò més essencial, les excursions. Les sortides de cap de setmana són el moment idoni per cohesionar-se, conviure i estrènyer lligams d'amistat.

Les excursions sempre es queden curtes, sembla que això d'estar fora de la ciutat rodejat d'amics, agrada! Per posar remei a aquest sentiment, l'AE Roland Philipps organitza campaments dos cops a l'any: Primavera i Estiu. Els campaments representen el moment culminant del curs, des de castors fins a ròvers s'omplen les motxilles i es lliguen les botes de muntanya per iniciar uns dies inoblidables en plena natura on els autèntics protagonistes són ells i elles, els infants i joves de l'agrupament.

El mètode que segueix aquesta entitat és l'escoltisme. Un moviment juvenil d'àmbit mundial que, a través de l'educació en el lleure, busca educar infants i joves per tal que esdevinguin ciutadans actius, crítics i compromesos amb l'entorn. Els escoltes tenen una fita: deixar el món millor de com l'han trobat.

No saps que fer els dissabtes a la tarda? T'agrada anar d'excursió? Vols passar uns dies fantàstics perdut per la natura? Vols conèixer gent i fer noves amistats? No ho dubtis, apunta't al Roland!

Contacte:
www.aerolandphilipps.org
info@aerolandphilipps.org
 685 679 299



Convent de la Divina Providència

Al número 6 del carrer dels Albigesos. Una porta de ferro mig oberta ens convida a entrar. Quan ho fem ens trobem un espai amb una porta al fons i d'altres a dreta i esquerra, i al davant una espècie de cilindre de fusta, es el "torn". Premem el timbre i una veu ens respondrà pel darrera, es la veu de la germana portera que ens demanarà que volem. Val dir que ens trobem a les portes d'un monestir de monges clarisses, al convent de la Mare de Déu de la Divina Providència, del qual els veïns que porten tota la vida al barri no en saben gaire i dels nou vinguts alguns no saben ni tan sols que aquell edifici impressionant es un monestir.

Per tots aquests que no coneixem la història d'aquest indret en faré cinc cèntims.

Al 1835 van ser clausurats tots els convents al nostre país. A Barcelona, les monges clarisses de monestir de Santa Elisabet de Sarrià van haver d'abandonar el convent, una d'elles, Teresa Arguyol, no va voler renunciar al seu ideal i a l'any 1849 fundà a la Vila de Gràcia un nou convent sota l'advocació de la Divina Providència i Fidel a l'espiritualitat Franciscana, ella va voler que el convent visqués seguint la primitiva regla de Santa Clara de Assis que promou la vida contemplativa, la pobresa, l'allunyament del món entre altres coses, fundant les Germanes Clarisses descalces de la Divina Providència.

Després d'obtenir el permís verbal del llavors Papa Pis IX, va haver de vèncer un altre dificultat ja que el Govern de l'època no permetia cap monestir de vida contemplativa sense lliurar una obra social. Sor Teresa, acceptà aquestes condicions i dedica l'obra social de la comunitat a l'ensenyament de nens amb escoles gratuïtes dins les dependències dels mateixos convents.

Quan els monestirs varen quedar eximits de dur a terme serveis a la comunitat, molts d'ells van retornar a la vida d'estricta clausura, no els de la Divina Providència, que van continuar amb l'ensenyament i educació.

El convent de Gràcia aleshores estava situat al carrer Verdi cantonada al carrer Providència (dit així precisament pel monestir) En aquell sector, a començament de la segona meitat del segle XIX, es feia sentit la necessitat de crear una nova parròquia. Els veïns espontàniament assistien als oficis religiosos a l'església del convent de la Divina

Providència, fou poc després, el 22 d'agost de 1868 quan el bisbe de Montserrat va convertir-la en parròquia i així va ser fins que la parròquia de Sant Joan fou construïda al 1878 a la Plaça de la Virreina.

Al 1936, el convent de Gràcia va patir atacs per grups incontrolats que el van incendiar i destruir completament.

La comunitat de religioses es va ver obligada a traslladar-se al proper barri de la Salut, concretament al carrer de la Mare de Déu del Coll on van trobar espai suficient per construir un nou monestir. Inicialment van habitar una gran torre, amb entrada també pel carrer dels Albigesos, posteriorment es van anant construint els edificis annexes.

A l'any 1952 va col·locar-se la primera pedra de l'església i el 3 d'Octubre de 1953 va ser consagrada pel llavors arquebisbe de Barcelona, Dr. Gregorio Modrego.

També aquell nou monestir, construït a imatge del de Sant Francesc d'Assis, va acollir una escola de nenes que va tenir gran importància al barri. L'escola va deixar de funcionar a la dècada dels seixanta rel dels canvis introduïts tant pel Ministeri d'Educació, el Concili Vaticà II i la manca de vocacions. Les religioses van retornar llavors a la seva vida contemplativa, a donar socors al necessitat, a la seva clausura relaxada i a la fabricació d'hosties per ser consagrades a missa, tasca que sempre han dut a terme fabricant les oblees de pa àzim i tro quelant les sagrades formes.

Les dependències que havia ocupat l'escola estan ara llogades a una escola de Formació Professional d'Infermeria.

Fotografia:
Germanes Clarisses de la Divina Providència.



Agenda

BIBLIOTECA JAUME FUSTER

Primeres Passes. La flor de colors

Dimarts 17 de març, 11 h. Sala infantil (aforament limitat)
A càrrec de: La Flaps.
Per a nens de 6 mesos a 3 anys
Activitat gratuïta.

Vols muntar una botiga a Internet?

Dijous 19 de març, 19 h.
A càrrec de: Marina Sala
Activitat gratuïta.

Els viatges de la paraula

Piazzolla i el tango, un itinerari emocional.

Dimecres 25 de març, 19 h.
A càrrec de: Nausica Berni, violí i Chiara Giani, guitarra
Activitat gratuïta.

Aula de Salut

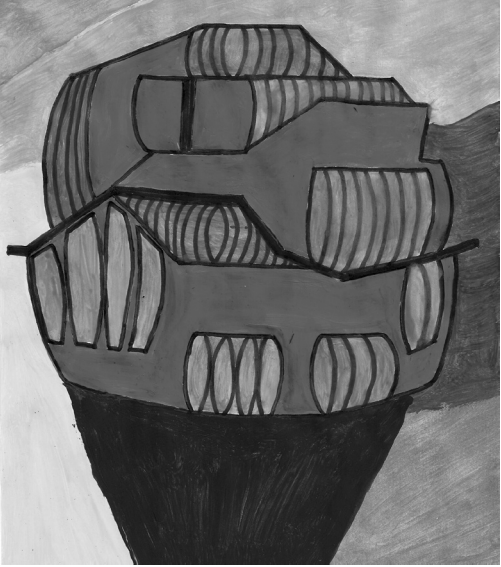
Incontinència: prevenció i millora.

Dijous 26 de març, 19 h.
A càrrec de: M. Ángeles Sebastián, infermera
Hi col·labora: Farmàcia Lesseps, CAP Larrard, Centro Médico La Salud 78
Activitat gratuïta.

Sac de rondalles

Contes de Hans Christian Andersen.

Dijous 26 de març, 18 h.
A càrrec de: Eva González
Activitat gratuïta.



Taller d'història de Gràcia

Visites a la Finca Sansalvador cada segon dissabte i quart diumenge de mes a les 11 h.
(Passeig de la Mare de Déu del Coll, 79, al costat del Parc de la Creueta del Coll). 932.196.134 i 647.843.084
Activitat gratuïta.

Passejades Culturals per conèixer Barcelona.

Tercer divendres del mes a les 10,30 h a Pl. Lesseps/Santa Perpètua.
Activitat gratuïta.

PDC La Salut. Fes Salut!

Grup per a fer una passejada pel Park i exercicis d'estirament finals.
Tots els dilluns a les 10 h a la porta del Park Güell del Carmel.
Amb la col·laboració d'Europolis.
608 645 326

Punt de Trobada Virolai.

Experiència d'intercanvi intergeneracional a l'Escola Virolai.
Dilluns de 14 a 16 h. Dinem a l'escola! Busquem gent gran del barri! 608 645 326

Menjar bé, bo i barat

L'obesitat, a nivell mundial, no para d'augmentar. I Espanya, desgraciadament, és un dels països capdavanters en aquest aspecte. És més, es creu que la proporció d'adults amb sobrepès encara empitjorarà un 10% en els pròxims 10 anys. En un context social com aquest, i sabent que l'obesitat és causa de moltes altres malalties greus, és normal que els professionals sanitaris cada cop treballem més per tractar aquests problemes, però sobretot, per prevenir-los.

Per prevenir l'obesitat i el sobrepès, cal mantenir una alimentació saludable i equilibrada a totes les llars; però també, cal evitar tant com sigui possible la plaga del sedentarisme.

Que cal menjar bé i equilibrat ens ho han dit mil vegades. I que cal moure's i fer exercici també. Però, com es fa?, quines habilitats necessito?, on vaig a fer exercici?, quin exercici és el que em va millor?, quant em costarà fer-lo? , quant em costarà menjar bé?

Tots aquests dubtes i molts més ens sorgeixen quan volem fer cas dels consells saludables que sentim contínuament. I és també feina nostra ajudar a resoldre'ls i donar idees i estratègies per poder dur a terme els consells de salut tantes vegades repetits.

Avui, per començar, us adjuntem un menú d'hivern i tardor que ha fet Creu Roja i el Departament de Salut per tenir idees i menjar sa, bo i, a més a més, barat. No és menú per tractar la gent obesa, no és una "dieta", com es diu popularment. És un menú per a tothom que vulgui menjar bé.

Per entendre'l i poder-lo dur a terme, pot anar bé tenir en compte aquestes qüestions: cal menjar cinc cops al dia fruita i/o verdura; cal triar sempre les de temporada , i la verdura congelada també és una bona opció. El llegum té una gran riquesa nutritiva i proteica i un preu molt baix; els ous són bonc substituïts de la carn i del peix, i també a preu molt baix; el peix de piscifactoria és més barat que el de mar obert, el peix blau com ara el verat, les sardines o el seitó és força barat i molt saludable. Si pensem en la carn, el pollastre i el conill (carn blanca) són sempre la millor opció.

Tingueu en compte que els aliments preparats estalvien temps però no diners, acostumen a ser més cars (àpats congelats, verdures pretallades, amanides a punt per consumir, arròs instantani...). Us pot anar bé fer aquests tipus de preparats a casa; dediqueu-hi un dia a la setmana: coeu llegum, arròs i pasta, bulliu patates amb pell, prepareu salses o verdures tallades i cuinades...

Sigueu també molt curosos a no malbaratar aliments. Quan malbaratem aliments, estem llençant diners. Si reutilitzeu les sobres creant noves receptes estalviareu temps i diners! Vigileu també que no se us faci malbé el menjar: conserveu-lo bé a la nevera o al congelador.

Si heu de menjar fora de casa, aprofiteu descomptes i ofertes. Els plats únics equilibrats són una bona idea i les carmanyoles i entrepans també poden ser-ho. Recordeu que l'aigua és la beguda més barata i saludable.

Finalment, procureu evitar els extrems ja que no són sans i fan pujar la factura. Begudes ensucrades, brioixeria, precuinats, aperitius salats, begudes alcohòliques...

Gaudiu de la taula de forma sana, bona i barata!!

Clàudia Cardoner, infermera comunitària.
www.canalsalut.gencat.cat

Dinars	Sopars
Cigrons guisats amb espinacs i ou dur Amanida de tomàquet i formatge fresc Pera	Minestra de verdures amb patata Broquetes de pollastre amb xampinyons Rallm
Arròs amb musclos Amanida verda amb avellanes torrades Rodanxes de taronja amb plàtan	Crema de carbassa Hamburguesa amb ceba i xips de patata Iogurt natural
Estofat de lletlies Amanida d'enciam, ceba i olives Mandarines	Bròquil i pastanaga gratinats Verat al forn amb tomàquet Poma
Espirals amb tomàquet i formatge Botifarra esparacada amb carxofa al forn Iogurt natural	Sopa de verdures amb arròs Truita d'albergínia amb pa amb tomàquet Mandarines
Trinxat de patata i col Gall dindi a la planxa amb curri i enciam Rallm	Troncs de carbassó farcits Llom amb ceba al forn Pera
Escudella i carn d'olla Macedònia de fruita fresca	Amanida d'escarola i taronja Truita a la francesa amb formatge i pa amb tomàquet Plàtan
Canelons d'espinacs Pollastre amb prunes i ametlles Taronja amb mel	Lluç a la romana amb amanida de tomàquet i pastanaga Iogurt natural amb poma

La nit dels esports a Gràcia

El 29 de octubre se celebró, en el Centre Artesà Tradicionàrius, la entrega de premios de la “Nit de l’Esport” 2014. Dos clubs del barrio de La Salut y uno del barrio del Coll fueron galardonados; si os parece, vamos a hacerles una visita.

Son las tres de la tarde y subo por la pendiente de las pistas de tenis y jardines del Club de Tenis La Salut. Entro en la bonita masía, que es su sede social, y me encamino al primer piso para explicar a una eficiente recepcionista el porqué del interés de nuestra revista hacia el club. Rápidamente, me pide que le acompañe hasta encontrar a uno de los deportistas galardonados, el Sr. Martí García, que con sus 80 años de edad y 34 como socio, junto con tres tenistas más, también octogenarios, ganaron el trofeo de Mejor Equipo Masculino de mayores de 75 años de Catalunya. El Sr. Martí me recuerda que tenistas como Manuel Orantes, Alex Corretja y, ahora, Jaume Furio se han formado en este club.

Sigo mi ruta, y me encamino al Club Natació Catalunya. Bonita entrada, con un suave desnivel. En recepción me indican que el gerente del club, el Sr. Jordi Payà, me atenderá enseguida. Mientras espero, me fijo en las placas conmemorativas, muy vistosas, que tienen colgadas, en una de las paredes, recordando que han estado compitiendo en varios Juegos Olímpicos, siendo la última vez

en los del año 2000. El Sr. Payà se excusa porque sólo tiene un minuto para mí pero me informa que el waterpolista Marc Larumbe fue premiado como mejor deportista masculino.

Ahora me encamino hacia el último club galardonado, el Club Bàsquet Coll, muy cerca del parque de la Creueta del Coll. Su presidente, el Sr. Jordi Delago, lleva muchos años en el club y el premio le fue concedido por la Mejor Trayectoria Deportiva desde el año 2000 del Club Bàsquet Coll. El Sr. Josep Maria Bigas, director del club desde hace diez años, me comenta que una de sus máximas prioridades es el la de primar la educación antes que los resultados así, todo deportista, independiente de su nivel, tendrá un lugar en el centro y podrá desarrollar una carrera deportiva en todos los niveles del bàsquet, desde “L’ Escola de Bàsquet” con niñ@s de 4 a 6 años hasta Seniors, pasando por Infantil, Cadetes, Junior, Sub21 y Sub25, tanto masculinos como femeninos. El Club tiene ahora 16 equipos. El Sr. Bigas nos agradece nuestra atención y nos informa que de aquí a dos meses se hará la presentación del Club junto con el acontecimiento del Primer Torneig Fontrubia de Premini i Mini.

Gracias a los tres “clubs graciencs” por trabajar tan bien y estaremos a la espera de los premios “Nit de l’Esport” 2015.



Comissió de joves

En aquest número de la revista us volem parlar de la feina que fem a la Comissió de joves del Pla Comunitari La Salut. La idea de crear aquesta comissió va sorgir a la penúltima Taula d’entitats, i en formem: la Mònica i el Walter com a educadors de carrer, l’Ari des dels Serveis Socials del Coll-Vallcarca-La Salut, la Marta i la Paula del CJAS, l’Alejandro de la UEC de la Fundació ACIS, la Laura del CAP Larrard, i el Pol i el Rubén de l’Agrupament Escolta Roland Philipps.

En aquesta comissió volem que la feina que es fa pels joves del barri quedi en xarxa i cohesionada i sigui de la millor qualitat possible; i arribar a la major part dels joves del barri. Aquest és un aspecte que ens costa força ja que ens trobem en un barri sense espais de trobada pels joves que puguin donar resposta a les seves necessitats.

És per això, que ens hem plantejat fer una trobada de joves en col·laboració amb l’Escola Kostka, i treballar per a la creació d’un projecte per a obrir una consulta jove al CAP. També potenciar que els diferents serveis que participen a la comissió s’obrin al barri amb exemples com fer tallers oberts al CJAS, a la UEC de la Fundació ACIS o en els seus espais. Tot i així des de la comissió estem oberts a les vostres propostes i col·laboracions, qualsevol iniciativa us podeu posar en contacte amb la Cristina del Pla Comunitari.

Els i les joves són el nostre present i el nostre futur, i a la comissió creiem que treballar per ells i elles val molt la pena!! Ens ajudeu? Seguirem informant!



Radars

Us volem explicar de la feina que hem continuat fent al projecte RADARS com a comissió de treball dins del PDC La Salut. A l'últim número us vam explicar que teníem un protocol de derivació des del CAP Larrard, ara el tenim també a la Biblioteca Jaume Fuster. Aquesta tasca amb el CAP i la Biblioteca té l'objectiu d'augmentar les deteccions de situacions de solitud i/o aïllament.

La Fundació Llars Compartides també s'ha interessat pel projecte i intentarem que els usuaris i usuàries del seu servei al territori participin com a voluntaris/es al projecte. Al Casal Llar Mare de Déu de Gràcia hem pogut fer una xerrada sobre el projecte i hi ha un grupet de persones interessades en formar part de la plataforma de seguiment telefònic. També des de Ciberdona s'han interessat pel projecte i intentarem que allà també hi hagi un petit grup de persones que formin part de la plataforma de seguiment telefònic.

A l'última trobada de la comissió en la que van participar la Pepa de la Biblioteca, la Puri i la M. Luisa de Ciberdona, la Gemma de l'Associació d'Amics de la Gent Gran, l'Eva de Creu Roja, la Mònica del Districte de Gràcia, i la Montse del Casal Llar Mare de Déu de Gràcia vam acordar fer una sessió de cinefòrum durant la setmana de la Gent Gran en la que ens pugui acompanyar alguna persona gran que ens vulgui parlar de la seva experiència.

D'aquí a unes setmanes començarà el porta a porta amb persones voluntàries de la Creu Roja, que intentaran detectar gent gran en risc d'aïllament i possibles radars. Probablement rebeu aviat la visita a casa vostra dels voluntaris de la Creu Roja, degudament uniformats i acreditats, on tindreu l'oportunitat de conèixer més profundament el projecte.

Estem molt contents de la participació de totes aquestes entitats i serveis!! Esperem que el projecte RADARS es continuï consolidant al barri i que puguem fer molta més feina per a col·laborar amb la nostra gent gran i el seu benestar, que és el nostre!

Humor



La isla de las emociones

"Cuando el poder del amor supere el amor al poder, el mundo conocerá la paz"
Jimmy Hendrix

Había una vez un cartógrafo que dio cuenta en sus mapas de una isla en que habitaban emociones, sentimientos y valores. Esta isla estaba en un mar remoto. Y nadie, ni ningún documento, pueden corroborar su existencia, ni tampoco la del cartógrafo. Cuenta la leyenda que allí habitaban la alegría, la ira, el odio, la melancolía y la tristeza, el miedo, la avaricia, la arrogancia y, por supuesto, también el Amor. Un día, se avisó de que la isla se hundiría en poco tiempo, y que todos los habitantes debían recoger sus embarcaciones para ir hacia otras islas o a tierra firme. La ira no esperó ni un minuto, indignada y rabiosa, cogió su barco y se fue tan rápido como pudo, sin reparar en lo que sucedía en su entorno. Y así, todos y todas fueron siguiéndola, marchándose en sus respectivos barcos. El Amor, sin embargo, no quería irse hasta el último momento. Quería resistir y con él se agrupaban todos los valores que representaba: la generosidad, la solidaridad, la paz, la humildad. No resistieron mucho tiempo, ya que la isla estaba a punto de hundirse y, entonces, el Amor, portavoz de todos esos valores, decidió pedir ayuda.

Pasó por allí el miedo, y al pedido de socorro del Amor y sus amigas, ni respondió; tan bloqueado estaba, que creyó que el amor era uno de los bárbaros que habían hundido la isla. También pasó la avaricia, que contestó con un megáfono, que nadie más cabía en su barco pues llevaba mucha cantidad de oro, piedras preciosas y dinero. También pidió el amor auxilio a la arrogancia, que contestó entre dientes que su yate era nuevo y podía ensuciarlo gente tan mal vestida. El odio, que iba en un barco lanzando fuego a su alrededor, contestó que el amor le daba asco. En un barco muy oscuro pasaron la tristeza y la melancolía, que le contestaron al amor que no podían llevarlo ya que bastante tenían con lo suyo y sus preocupaciones; y la Alegría, que viajaba optimista y contenta, estaba tan entusiasmada que no se dio cuenta de que el Amor y sus valores le estaban pidiendo auxilio...y así pasaban las horas hasta que se oyó una voz que dijo:

"Suban a mi barco, los llevaré". Era un anciano en una embarcación muy pequeña y precaria. El amor y sus valores apenas cabían, aunque como

sabían aceptar las circunstancias, se encogieron y subieron. El viaje fue tan rápido y sorpresivo que el amor no tuvo tiempo de preguntarle al anciano quién era, ya que con su pequeña y maltrecha barca se fue rápidamente ni bien habían desembarcado. La tierra a la que habían arribado estaba en el mar de la Conciencia y allí encontró el amor a otro anciano, que era el filósofo de ese lugar. Aprovechando sus conocimientos, el Amor le preguntó quién era el anciano que había ayudado tan eficaz y oportunamente a él y sus amigas. El filósofo le contestó "Fue el Tiempo". El Amor, muy sorprendido, le dijo que no terminaba de entender al Tiempo. A lo que el filósofo respondió; "Fíjate, tu no entiendes al Tiempo y, sin embargo, sólo el Tiempo es capaz de entender la fuerza y el valor del Amor".

Cuento original: **El Amor y el Tiempo**
Versión: **Carlota Claus**



Luis i Belén: La Salut és el petit Montmartre

En Luis Moreira i la Belén Zabala, veïns del barri de fa més de vint anys, s'hi van instal·lar atrets per l'ambient artístic que s'hi aplegava, per la tranquil·litat i per a poder passejar pel Park Güell. Primer al carrer Larrard i actualment a l'avinguda Coll del Portell –on el Luis té el seu taller–, estan convençuts que La Salut pot renovar el seu atractiu per als artistes.

- Què us va portar a viure a La Salut?

- Vam venir a viure-hi perquè coneixíem gent que ja hi vivia. A finals dels anys 80 aquí s'aplegaven molts artistes i músics. L'Ariadna Gil i en David Trueba eren veïns, La Trinca va instal·lar aquí la seva productora, a més de pintors, escultors... En petit, ens va semblar que tenia molta relació amb el parisenc Montmartre.

- Heu fet vida de barri?

- Sí. Les nostres filles van anar a la guarderia Pinotxo, i després a l'escola Turó del Cargol. Amb elles hem fet molta vida al Park Güell. Érem un petit grup de famílies que ens trobàvem mentre els nostres fills jugaven. Ara ja tenen 16 i 17 anys.

Anàvem sovint a menjar a La Piraña, on hi havia un pati interior a on l'Àngel Llacer tenia l'estudi i a on es respirava un ambient molt artístic. També recordem que al voltant del carrer Larrard estava ple d'horts.

- Quins canvis heu observat a La Salut d'ençà que us vàreu instal·lar?

- El que més ens impacta és el que ha sofert el carrer on vam viure primer: Larrard. De ser un tranquil carrer per accedir al Park Güell, ara està col·lapsat de botigues de souvenirs. I també la constant avinguda de turistes al Park Güell. Està abarrotat.

Gallecs d'origen, es van conèixer a Barcelona quan tots dos ja s'hi havien instal·lat, a través d'una amiga comuna. Primer va arribar en Luis, l'any 1980, i la Belén en 1987. Tots dos són socis actius de La Miranda.

En Luis es va llicenciar en Belles Arts i actualment prepara el doctorat. Ha complementat els seus estudis amb Arteteràpia i Mediació Social. Artista de llarga trajectòria, defineix la seva pintura com a espiritual i simbòlica. Ha exposat en nombroses

galeries i ha participat en exposicions col·lectives de tot l'estat. Habitualment, fa classes a escoles i altres centres.

Per la seva banda, la Belén va estudiar Econòmiques i va venir a Barcelona a treballar a l'empresa Indra. Havia de ser per un temps, però s'hi va quedar i ha arrelat aquí. Ella ens comenta que quan va arribar, va viure un temps a Vallcarca.

- Com col·laboreu amb La Miranda?

- Tal com veiem ara La Miranda, volem contribuir a què sigui un centre d'expressió i d'expansió d'activitats culturals de tota mena: pintura, música, teatre... A més, ara s'està obrint a moltes activitats que abasten des del ioga al cine, teatre i activitats amb nens petits i persones grans.

En aquest sentit, en Luis està preparant sessions d'expressió des de la proposta d'Antonio Blay i altres autors en les que, mitjançant el ball i la pintura, les persones que hi participin expressin el seu potencial.

La Belén, per la seva banda, té cura d'una parcel·la de l'hort.

Un darrer apunt:

el proper cop que vingueu a La Miranda, després de traspasar la porta d'entrada, fixeu-vos en un quadre que hi ha a mà esquerra, pulcrament emmarcat. És una obra d'en Luis, un gravat en blau que representa el drac de l'entrada principal del Park Güell. El va donar a l'Associació en 1999 com a agraïment a les persones que la portaven en aquell moment per haver contribuït al desenvolupament de les seves filles. És una bona prova de perquè van triar La Salut per viure, ja que una de les primeres coses que ens ha dit en Luis és que el Park Güell li és inspirador.

Rosa M. Miró
Enric Bernat

