



LA SALUT DE GRÀCIA

5
num.

Juliol 2015
Exemplar gratuït

SUMARI

Editorial

Per una millor salut
mental
per a tots i totes!

Records que no s'esvaeixen

La suma de mu-
chas primaveras

Espai temàtic

Las emociones:
el miedo

Medicina
tradicional
China y Chi-kung

El Barri

Oreig

La primavera
mirandera la
sangre altera

Centre Obert
Heura

Cuina del món
amb les
joves del Coll

Activitats al barri

Salut

Tabaquisme

Contes

La calavera
parlante

Projectes

Deixa petjada per
La Salut

PDC

Cartes dels lectors

Gent del barri

Carme Cristià

En aquest editorial volem parlar de la prevenció en salut mental. Tràgics fets esdevinguts en els darrers mesos, han fet que es parli d'aquesta qüestió en els mitjans de comunicació i, per tant, en la societat: la salut i la malaltia mental.

"Els professionals de l'atenció pública en Salut Mental afirmen que entorn a un 30-33% de les consultes que es realitzen en Atenció Primària estan relacionades amb algun problema de tipus psicològic. L'escassetat de psicòlegs clínics (4,5 psicòlegs clínics per cada 100.000 habitants) i, per tant, la manca d'una adequada atenció psicològica en els sistemes porta a la prescripció excessiva de psicofàrmacs -de conseqüències especialment greus en el cas de la infància i petita infància- i comporta una sobrecàrrega en els metges de família dels centres d'Atenció Primària que, amb la crisi, s'han vist desbordats per l'augment de problemes de salut mental amb símptomes d'ansietat i depressió." Diu la Plataforma per la Defensa de l'Atenció Pública en Salut Mental a Catalunya. Segons un article publicat a La Vanguardia, des del Departament de Salut de la Generalitat s'han reconegut mancances en l'atenció en salut mental que reben els i les alumnes a les escoles i instituts.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), «La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties». La salut mental no és només l'absència de trastorns mentals. Es de-

fineix com un estat de benestar en el qual l'individu és conscient de les seves pròpies capacitats pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de forma productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat.

Creiem que és molt important la pedagogia dins de la salut mental, la prevenció i el trencament dels prejudicis i de l'estigma vers les persones amb trastorn mental. Igual que s'intenta explicar a la població com fer una reanimació cardiopulmonar, es fomenten els primers auxilis, es posen vacunes, tenim a l'abast metges i metgesses de capçalera, infermers i infermeres, especialistes, Hospitals...perquè no poden haver-hi psicòlegs i psicòlogues als ambulatoris, a les escoles, als serveis que treballen amb infants...perquè no es pot fer prevenció respecte als trastorns d'alimentació, a l'ansietat, perquè si veiem a una persona en cadira de rodes ens desperta ganes d'ajudar-lo i cedim l'espai, però si veiem a una persona que parla sola ens desperta por i ens apartem? Relacionem trastorn mental amb violència? Ens plantejem si com a societat promovem la manca de salut mental?

**Des de l'editorial d'aquesta revista ens volem sumar a les mostres de suport als familiars i amics i amigues de les persones que van patir l'accident d'avió el 24 de març, així com a la comunitat educativa de l'IES Joan Fuster i la família del professor mort a mans d'un alumne d'aquest institut.*

LA REDACCIÓ

COMPTEM AMB TU COMPTEM AMB VOSALTRES

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

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

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

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

Col·laboradors/ es: Carme Cristià, Carmen Robles, educadors de carrer (Mònica i Walter), Fabiana Camacho, Flor Ragucci, Laia de Ahumada, Luis P. de la Cortina, Olga Viu, i Sílvia Roig

Disseny: Pol Miralbell

La suma de muchas primaveras

La suma de muchas primaveras, atardeceres, días y noches, penas y alegrías; el barroquismo de los recuerdos cuando son ¡¡tantos!! se traduce en una cifra impresionante de años vividos. Pertenezco a la generación de los llamados "niños de la guerra". Hemos sido notarios de muchos acontecimientos históricos. Quedamos pocos de los que "vivimos" la rebelión del Gral. Franco contra la II República española proclamada por sufragio universal el 14 de Abril de 1931.

Entre mis recuerdos infantiles está el de una alegría popular, fruto de la llegada de un nuevo régimen que había de cambiar a la vieja España. Nadie podía imaginar que a los cinco años se transformara en una lucha fratricida que dejaría secuelas para muchas décadas. Los que sufrimos el pánico a los bombardeos inesperados, la movilización de jóvenes, casi niños, la carencia de alimentos, la más férrea intolerancia entre creyentes y no creyentes, creo que tenemos el deber de utilizar la memoria e intentar que nuestros hijos y nietos conozcan algo que ocurrió entre las dos Españas para que jamás se repita.

Nuestro anciano país que pierde todas sus colonias, con un índice de analfabetismo impresionante, con regiones bellísimas como Andalucía y Extremadura abandonadas por todos los gobiernos, ofrece un panorama desolador. Hubo personajes que tenían conciencia de la necesidad de acelerar la evolución cultural existente en otros países de Europa. La Institución de Enseñanza Libre fundada por Giner de los Ríos, Salmerón, Cossío fue el primer paso para romper moldes en materia pedagógica. Fueron hombres que insistían en que la cultura era la solución a corto plazo para aprovechar



el capital potencial humano tan marginado. Joaquín Costa decía "Despensa y cultura", Giner añadía "menos banderas y más escuelas". La llegada de la II República era el primer paso para acabar con las Monarquías absolutas y las dictaduras militares. Azaña, Besteiro, Prieto, Ortega fueron más intelectuales que políticos. Los avances que ofrecían a la Sociedad española eran enormes. "Reforma agraria", "Libertad religiosa", "Reducción del Ejército" "Ley del divorcio". Los republicanos no supieron controlar ni evitar el ataque militar del Gral. Francisco Franco Cabecilla y representante de la España tradicional, inmovilista y retrógrada. Después de la tremenda tragedia llegó finalmente la paz. Convivimos con la dictadura cuarenta años.

Soy un anciano pensionista optimista porque creo en la juventud. Los jóvenes sabrán cuidar, mantener, mimar los logros alcanzados. Sabrán rectificar errores, que los habrá sin duda, dialogando, negociando siendo adversarios políticos e ideológicos pero nunca enemigos.

Creo que nuestros jóvenes jamás serán cómplices en conflictos que puedan degenerar en volver a tener en nuestro país "niños de la guerra".

Luis P. De la Cortina

La salud no es la ausencia de síntomas de dolor o de enfermedad, sino la presencia de una condición básica de equilibrio, bienestar y gozo, que percibimos a través de nuestros sentidos, cuyo teatro de representación son nuestro cuerpo y nuestra mente. Los sentidos nos permiten percibir y construir nuestra realidad interna y externa. Cuando estamos "bien", a gusto, nos encontramos saludables, aunque a veces nos duela algo. Y cuando nos sentimos de esta manera también estamos mejor con los que nos rodean. La empatía, también integrante de nuestra salud, es la capacidad de ponernos en contacto energético con otro ser humano, y "resonamos" con la persona, y con nosotros mismos. Cuando estamos desequilibrados emocionalmente, esto no sucede. Por ello, un componente esencial de la salud es el emocional. La salud emocional está ligada a la salud mental; en la integridad de los valores de la vida, en la congruencia y el equilibrio entre la atención y el pensamiento, entre la voluntad y el deseo, entre la mente y el cuerpo, entre lo individual y lo social. La conexión se pierde cuando las emociones tóxicas nos desbordan; es cuando hablamos y actuamos bajo su impacto e influencia. El miedo es una de ellas.

El miedo es una emoción primaria. Y no siempre es negativa. Fue imprescindible para nuestra evolución. Pero cuando nos desborda y nos paraliza, es totalmente negativa. Es muy útil para preservarnos ante un peligro, huir ante una amenaza o prepararse para la adversidad. Sin embargo, cuando nos bloquea y nos posee, dejamos de percibir y actuar de forma equilibrada. La percepción se distorsiona y los actos son imprudentes y caóticos.

Nuestras percepciones condicionan nuestro estado corporal y de ánimo e influyen, continuamente, bien anticipándose al pensamiento y a las emociones, bien condicionadas por los propios pensamientos y sentimientos. Hayan tenido lugar por una construcción interna, a través de la memoria, por una preocupación por el futuro, por un estímulo externo, en el aquí

y ahora, muchas sensaciones de percepciones constantes se transforman en emociones y las emociones se experimentan como respuestas corporales totales, que pueden dirigir, canalizar o bloquear cualquier conducta. Cuando la atención es plena y hay armonía interior, los músculos se distienden, la respiración es equilibrada y la mente está abierta. Por el contrario cuando aparecen desajustes y desequilibrios, éstos se expresan por medio de la contracción de los músculos, la cerrazón corporal y mental, impidiendo así actuar con armonía. De este modo actúa el miedo: impide producir una conducta o pensamiento creativo o constructivo. Es una tensión que, a veces, puede volverse crónica y bloquea todo el organismo. Mentalmente se dan la desconfianza, la inseguridad, la sospecha, la hostilidad, el temor o la desesperanza, así como ansiedad y angustia, otros mecanismos que pueden acompañar al miedo.

Es imprescindible canalizar ese miedo, afrontándolo y descargar sus componentes nocivos, para transformarlo en confianza. Confianza en los propios recursos, en el presente y futuro, en los demás, en la capacidad creativa, en los cambios. La confianza es el verdadero poder que sostiene la valentía y la esperanza.

En estos mecanismos primarios se basan muchos de los que detentan el poder socio-político y económico para paralizar y congelar a la ciudadanía. Creando miedo a los cambios, a los otros, a las diferencias, al futuro, al pensamiento comunitario y creativo, a nuevas opciones y alternativas de crecimiento y al desarrollo personal y social. El miedo a que suceda una catástrofe si se opta por cambiar y crear un nuevo futuro, esa particularidad humana capaz de canalizar los "miedos necesarios". El miedo al miedo se supera afrontando el cambio, asumiéndolo como parte de la vida, que es incertidumbre, y confiando en los recursos positivos, comunes y solidarios que tenemos a nuestro alcance los seres humanos.

Margarita Witt y Rosa M. Miró

“La Acupuntura y el Chi-kung constituyen una parte importante de la Medicina Tradicional China. La acupuntura trata la enfermedad mediante la punción en determinados puntos del cuerpo humano con finísimas agujas. También se aplica calor. Tiene una eficacia amplia y evidente y requiere equipos muy simples. Es por eso que goza de gran popularidad en China desde hace más de 2.000 años.

Es una terapia global, ya que trata al ser humano en todo su conjunto, no limitándose a los síntomas de la enfermedad, sino tratando de restablecer el equilibrio energético del organismo, desbloqueando la energía que transcurre por nuestro cuerpo a través de canales o meridianos y que, cuando se obstruyen, son la causa de numerosos trastornos tanto físicos como psíquicos.

Para la Medicina Tradicional China no hay diferencia entre cuerpo y mente. Cada órgano produce un tipo de energía psíquica o emoción, y también nuestras emociones son la causa de alteraciones físicas. Por lo tanto tiene una visión holística del ser humano. La Medicina Tradicional China responde a la pregunta ¿Cuál es el origen de la enfermedad? Se dice que primero se crea el desorden energético y que si no es tratado, al final aparecerá la enfermedad orgánica, a veces después de muchos años. Aquí está la eficacia de esta técnica. Mediante la observación de los pulsos, la lengua, el olor corporal, etc., se puede detectar si hay algún desequilibrio, aunque en el presente aún no aparezca ningún síntoma. Por lo tanto, es una medicina preventiva.

Con la acupuntura se pueden tratar los síntomas de diferentes patologías: artrosis, artritis, insomnio, ansiedad, depresión, alteraciones ginecológicas, etc.

La Medicina Tradicional China no solamente trabaja con la Acupuntura, sino también con hierbas, masaje, dieta energética y Chi-kung. Al Chi-kung le llaman “La gimnasia de la eterna juventud”. Con suaves movimientos, unidos



a la respiración y la concentración, conseguimos estimular la energía vital del organismo, reforzando músculos y tendones y revitalizando los huesos. Es recomendable tanto para jóvenes como para personas mayores, para gente que simplemente quiere mantenerse en forma o para personas enfermas. Al practicar Chi-kung nos invade una agradable sensación de paz y bienestar y nos conecta con nuestra conciencia corporal y nuestro ser más profundo.

Por lo tanto, podemos decir que tanto la acupuntura como el Chi-kung pueden restablecer la armonía entre el cuerpo, la mente y las emociones, algo tanto necesario en nuestra época donde el stress, la inseguridad, la depresión, etc., están presentes en nuestra forma de vivir. El tratamiento normalmente consiste en aplicar unas 9 sesiones de acupuntura a razón de una a la semana para equilibrar la energía del paciente. En casos más graves, harían falta tratamientos más largos.

En el caso del Chi-kung es recomendable practicarlo regularmente. Primero con la ayuda de un profesor o facilitador y después incorporarlo a nuestra vida cotidiana. Es entonces, con la práctica diaria donde realmente podremos vivenciar sus beneficios y tener una vida más armoniosa y plena.”

Olga Viu

www.acupunturaviu.com



Viento suave que sopla desde tierra

L'Oreig de La Miranda, tres años fluyendo, acompañando y "suspirando" con los músicos y poetas que participan en este encuentro gracias a Blanca Haddad. Desde la montaña, mirando al mar, fomentando la cultura y fortaleciendo los vínculos de la comunidad.

L'Oreig, más que un intercambio cultural es una expresión artística donde los participantes se dejan fluir expresando y transmitiendo sus más íntimas emociones. No existen idiomas, todos tienen cabida; no existen barreras, la vibración de la música las derriba; el sosiego se pierde, la pasión invade a los asistentes para moverse en un único clamor.

Músicos que escuchan música, poetas que escuchan poetas; mentes inquietas que se embriagan y excitan compartiendo inspiración y musas.

Blanca Haddad

Venezolana de nacimiento y Barcelonesa de adopción desde hace ocho años, cuando decidiéndose llevar por la inspiración, decidió residir en nuestra ciudad. Poetisa, pintora y artista terapéutica; su curiosidad la llevó a La Miranda hace tres años y, desde ese momento, supo que era el espacio adecuado para aunar emociones y expandir inspiración. Sintió la necesidad de compartir su pasión, crear un movimiento donde, con el esfuerzo de todos, con suavidad, como el viento, los compositores se dejasen fluir.

L'Oreig, según su creadora, es una consecuencia de la "Movida Poética" barcelonesa; un ejercicio de anarquismo poético, que promueve, protege y apoya recitales sin ánimo de lucro, razón por la cual no lo concibe en otro lugar que no sea La Miranda.

Después de tres encuentros, el reto sigue siendo unir nacionalidades y culturas a través de la música y la poesía, formas de expresión que necesitan de lugares especiales donde la inspiración fluya libremente.

Carmen Robles

La primavera mirandera la sangre altera

EL BARRI

La primavera no había llegado del todo. Hasta que la estación florida no sube por las escaleras "de la Gloria" y, a bombo y platillo, entra en la Asociación la Miranda, nadie en el barrio de la Salut sabe a ciencia cierta a qué se deben sus alergias y sus suspiros. Pero ahora sí. Desde el sábado 16 de mayo la zona alta de Barcelona puede reconocerse plenamente primaveral porque la fiesta de la Miranda- que ya hace más de diez años que se celebra- hizo bailar a un centenar de personas bajo sus pinos.



Desde las doce del mediodía y hasta las once de la noche, música, talleres, comidas artesanales y muy buen ambiente- esencia de la Miranda- inundaron de color el barrio. Para empezar relajados, clases de yoga y biodanza; luego- con musiquita y mar azul de fondo- degustación de platos internacionales, preparados por internacionales voluntarios. Pinchos vascos, spanakopita (empanada griega), trinxat, tabulé, quiches, escalivada o pasta frola (postre argentino) alimentaron almas y espíritus miranderos, a la vez que contribuyeron a evitar colapsos en el Parc Güell porque muchos de sus visitantes, al descubrir la puerta mágica que lo conecta con la Asociación, se dejaron tentar por la feria gastronómica del barrio.

Para bajar los excesos de pinchos ya se sabe que no hay nada como bailar, así que a las cinco y media de la tarde arrancaron los conciertos. Josephine Grundy fue la primera artista en subir al escenario y, a pleno sol, endulzar la sobremesa con una voz cautivadora. Luego vinieron Lalo Harris y Mano con el swing necesario para ir despegando a los remolones de las sillas y, tras ellos, la



la locura de House arrest, una banda que a puro rock electrificó la pista.

La noche fue cayendo y Fiction Park trajo la música del atardecer. Esta banda- que hasta hace poco era conocida como Jollyheads circus- le dio a la fiesta el toque preciso de buen pop/folk que se necesitaba y Kypos, finalmente, fue el grupo encargado de cerrar el telón. Esperada con ansias por "la afición mirandera", esta banda integrada por cinco de sus miembros, hizo en el escenario de la Asociación su debut oficial y mantuvo al público hechizado con sus canciones de fuego.

Última oportunidad para sacudir el cuerpo, al finalizar la música en directo, sesión de DJ y que nada se quede adentro. Comer, beber, bailar, cantar, saltar, charlar, mañana, tarde, noche.... Como tiene que ser en una fiesta de la primavera, como sucede en la Miranda desde hace más de diez años.

Flor Ragucci



El Centre Obert Heura és un Centre d'acollida per a persones en situació de sense llar, orientat a recuperar la dignitat de la persona.

Està ubicat a l'avinguda República Argentina, 1D i 24.

Ofereix un espai d'acollida, relació i acompanyament. Uns serveis que cobreixen necessitats bàsiques: dutxa, rober, perruqueria. Atenció social i espais de relació que faciliten la recuperació i/o descobriment d'habilitats (tallers, etc).

Heura va néixer d'una interpel·lació, d'una pregunta, a la que es van sumar moltes altres, i aquesta ha estat la força que ens ha portat a celebrar ja els 15 anys de l'entitat. La llavor va néixer d'un sanglot, no d'un pensament, potser per això en Quico Maños, que ens va acompanyar en el llarg procés de gestació, diu que a Heura som capaços "D'ACOMPANYAR EN EL SENTIMENT, però en vida, d'acompanyar en el sentir de les persones, en tot allò que fan, reconeixent-les i valorant-les."

I és cert. El desig de crear Heura va venir de la mà de les persones sense llar que de mica en mica van anar apareixent per places i carrers del barri, amb les seves motxilles i carrets, canviant el paisatge urbà al qual estàvem acostumades. I la preocupació primera no va ser tant què podíem fer per elles, sinó què els hi

podíem dir perquè se sentissin acollides. Aquesta manera espontània de plantejar-nos la relació, reflexionada durant hores, dies anys, en els caus de la parròquia dels Josepets és la que va marcar, sense saber-ho, una manera de fer i d'atendre les persones, des de la senzillesa, l'espontaneïtat i la dignitat.

I és cert. La persona sempre ha estat en el centre del cor d'Heura, fos qui fos i vingués d'on vingués: saludant-la, anomenant-la, escoltant-la, acompanyant-la; això ens ha portat a ser molt exigents amb la nostra feina, a estar molt atents per descobrir les mancances, per no adormir-nos en la rutina, buscant sempre la millor manera d'atendre les persones.

Si t'agrada el projecte i vols ser-ne voluntària, posa't en contacte amb nosaltres :

centreheura@gmail.com

93 217 45 49

El nostre horari és de dilluns a divendres de 17 a 20h.

Si vols més informació:

www.centreheura.org

Ens pots seguir:

[//www.facebook.com/centreobertheuragracia](https://www.facebook.com/centreobertheuragracia)

Laia de Ahumada

Membre de l'Equip Directiu

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

Salteñas bolivianas

(para aproximadamente 50 unidades)

MASA

1,5 kilos de harina
400 g manteca de cerdo
1,5 cucharas colorante
300 g de azúcar
2 huevos
2 tazas de caldo
1'5 cucharada de sal

RELLENO DE CARNE DE POLLO (JIGOTE)

1 kilo pollo deshilachado
2 cebollas grandes
2 cucharadas de aceite
1,5 kilos de patatas
2 pastillas de caldo
1 sobre de gelatina neutra
Sal, pimienta, comino y orégano al gusto
Para realizar las salteñas:
9 huevos duros cortados en lonchas
2 latas de aceitunas verdes

Esta receta también se puede realizar con ternera picada. Las cantidades de ingredientes serán las mismas

Preparación de la masa:

Verter la harina en un bol e incorporar la manteca de cerdo previamente calentada en una olla con el colorante. Mezclar con una espátula de madera cuidadosamente, hasta que tenga la consistencia arenosa. En la misma olla donde se calentó la manteca, echar las taza de caldo, el azúcar y la sal, entibiar e incorporar la mezcla de harina. Finalmente, echar los huevos y amasar hasta lograr una masa suave (unos 8 min.), dividir las porciones y formar panecillos para poder extender antes de hacer las salteñas.

Preparación del jigote:

Cocer las patatas con 1 pastilla caldo Avecrem hasta ablandar y cortar a dados. En una sartén grande echar el aceite y la cebolla picada finamente; Rehogar bien. Agregar todas las especias y el pollo. Freír bien hasta que la carne esté cocida. Luego agregamos el resto del caldo (1/2litro) y la gelatina neutra. Finalmente incorporamos las patatas mezclando cuidadosamente, y verter en un recipiente de vidrio para refrigerar. Cocer los huevos (10-12 min) y cortar en rodajas.

Armado de las salteñas: Al día siguiente, colocar en una mesa: el relleno, la masa, los huevos cocidos y cortados, las aceitunas y un tazón con un poco de agua.

Tomar un panecillo de masa, estirar formando una circunferencia, echar una cucharada colmada de



El grupo de chicas del Coll surgió a partir de los educadores de Serveis Socials que conocían chicas del barrio que no íbamos al Casal de Joves porque solo había chicos y no conocíamos a nadie. Se les ocurrió crear actividades para que nos uniéramos, viniéramos al Casal y a la vez conocer nuevas amistades y costumbres de diferentes países.

Como primera idea, surgió realizar un taller de cocina saludable, pero finalmente se convirtió en Cocina del mundo con recetas de distintos países, y aprovechamos para degustar y conocer la gastronomía de distintos lugares como en este caso: Bolivia.

Algunas chicas bolivianas del grupo propusimos la deliciosa receta de Salteñas, un tipo de empanadilla al horno muy típico en la ciudad de La Paz; una de ellas yo misma, una vecina del barrio de La Salut que os invita a realizar esta receta y compartir las vuestras para conocer un poco más la extensa gastronomía. Espero que os guste.

circunferencia, echar una cucharada colmada de relleno, añadir rodajas de huevo duro y aceitunas, humedecer con los dedos los bordes de la masa, unir y hacer el repliegue, pintar con yema de huevo y hornear, a 250o C hasta dorar(25 min aprox.) en horno previamente

Activitats Taller d'història de Gràcia

Visites a la Finca Sansalvador

Cada segon dissabte i quart diumenge de mes a les 11 h.

Activitat gratuïta

(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

"Passejades Culturals per conèixer Barcelona"

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

Activitat gratuïta.

932.196.134

Activitats 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



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.

Perquè la prevenció del tabaquisme i la seva deshabituació?

Sabies que el tabaquisme és la primera causa que es pot prevenir i evitar de morbimortalitat a Catalunya?

El consum de tabac continua essent un problema de salut molt important que afecta a la nostra societat i l'OMS ho contempla com una malaltia.

A Espanya cada any moren més de 50.000 persones a causa del consum de tabac, més que pels accidents de trànsit i el consum de totes les drogues il·legals juntes.

El tabac està directament relacionat amb l'aparició de 29 malalties, de les quals 10 són diferents tipus de càncer. És la principal causa dels 95% dels càncers de pulmó, del 90% de les bronquitis i de més del 50% de les malalties cardiovasculars (malaltia coronària, accidents cerebrovasculars, arteriopatia perifèrica). El tabac accelera l'arteriosclerosi, augmenta la HTA (Hipertensió Arterial), la FC (Freqüència Cardíaca), el Colesterol, la diabetis, està relacionada amb la mort sobtada i és la principal causa de MPOC (Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica).

Deixar de fumar és una de les decisions més importants que un mateix pot decidir respecte a la seva salut i de tots els que l'envolten. Cal prevenir i protegir a la població en general de la nocivitat del fum ambiental i en especial als més vulnerables (malalts crònics, gent gran, infància, adolescència, etc). Pel que fa als joves, cal promoure una vida sense tabac i, és una eina clau evitar-ne l'inici del seu consum, per no caure en aquest problema de salut tant

addictiu.

Deixar de fumar és difícil, ja que la nicotina és una substància addictiva que crea dependència, així doncs, produeix un plaer i els seus mecanismes cerebrals són els mateixos que en totes les drogues. La nicotina arriba amb molta intensitat al cervell (10 segons), com més ràpid arriba i més intensa és la dosi, més dependència es genera.

Tot i així, deixar de fumar és possible. Moltes persones ho han aconseguit. No hi ha cap fórmula màgica, implica un esforç personal que requereix temps, una ferma decisió i una mica d'imaginació i sentit comú. Des del nostre CAP podem contribuir en l'ajuda per a deixar de fumar, mitjançant un assessorament i informació personalitzada, una intervenció i un seguiment individual durant un any, a tots els pacients fumadors sigui quina sigui la seva patologia o motiu de consulta, ja que està demostrat que el nostre consell ajuda a avançar en el procés per deixar de fumar.

Coincidint amb la XVI Setmana Sense Fum (del 25-31 Maig) aquest any amb el lema "Vols deixar de fumar? Aquí t'ajudem, Pregunta'ns!!" i amb el Dia Mundial sense tabac (31 de maig), volem animar a tota la població a que es sensibilitzi per a deixar de fumar, a contribuir en evitar el tabaquisme passiu protegint a tota la població en general i a evitar en els joves l'inici del consum d'aquesta substància per prevenir-ne la seva addicció i les seves conseqüències al cap d'uns anys.

Sílvia Roig

Infermera Cap Larrard
Unitat Antitabac

LA CALAVERA PARLANTE

Como sabéis, en esta sección, intentamos transmitir la enorme riqueza creativa y metafórica de los cuentos ancestrales de diferentes orígenes culturales. La metáfora, con sus símbolos y fantasías, nos lleva a reflexionar y a aprender de una manera intuitiva e inconsciente. Así aprendimos cuando éramos pequeñ@s y así seguimos aprendiendo, a través de la vida y del arte. En este número, integraremos y transmitiremos un cuento de origen africano.

En una tribu de cazadores y recolectores en un lugar de África, una mañana, como era costumbre, un cazador salió a buscar alimentos para su familia. Después de andar por el camino que lo llevaba al bosque, se ocultó tras unos arbustos. De repente, vio un objeto redondo que brillaba en medio de las sombras del bosque. Cuando se acercó, comprobó que era una calavera humana, que ya estaba seca y blanqueada por los años. El cazador, incrédulo por lo que estaba viendo, preguntó con ironía "¿qué te trajo hasta aquí?". "Hablar me trajo hasta aquí", contestó la calavera. Aterrorizado, el cazador, que no esperaba ninguna respuesta, dio un salto por el susto. Motivado por la intriga, se acercó y comenzó a hablar con la calavera. El cazador eufórico por semejante experiencia fue corriendo a su aldea para comunicar la noticia.

Pidió audiencia con el jefe supremo del lugar, una figura semejante a un rey y le dijo, muy excitado, que entre los arbustos había encontrado una vieja calavera que hablaba y que hasta preguntaba por todas las cosas de la vida. El rey quedó muy asombrado por semejante noticia. Reunió a los sabios y sacerdotes de la tribu para una consulta pues nunca había oído hablar de una calavera parlante. Todos dijeron que ellos tampoco y que ese fenómeno sería una alucinación del cazador. Ante la deriva de los acontecimientos, ordenó al cazador lo siguiente: "Exijo pruebas de esta magia y por lo tanto enviaré dos testigos para corroborar lo que relatas. Irás al mismo lugar del bosque y harás hablar a la calavera. Y si tal magia se repite lo corroborarán los dos guardias que te acompañarán. Si no habla y me has engañado y hecho perder el tiempo con tus mentiras, uno de los guardias te ejecutará en el acto."

El cazador estaba tan confiado en su experiencia que no dudó en estar de acuerdo con la propuesta. Cuando llegaron por fin al lugar, el cazador se arrodilló delante de la calavera y le pidió que hablara. Pero la calavera no habló. Inquieto por el resultado, volvió a intentarlo con un nuevo método. "Estos hombres son unos guardias del rey de la tribu y quieren oírte hablar, como hablaste antes conmigo. Por favor, ¡habla!" Nada. Ninguna respuesta. Silencio absoluto. Fue entonces que, el cazador, pensó en repetir la pregunta de la primera vez: "¿Qué te trajo hasta aquí, calavera?" La calavera estaba seca y muda, como cualquier otra calavera. No había ninguna manera de hacerla hablar. A medida que la noche se iba acercando, el corazón del cazador se encogía de miedo y todos sus músculos lo atenazaban. Los guardias se cansaron de esperar y le dijeron: "Te damos una última oportunidad, si no habla ahora, tenemos que cumplir las órdenes del rey." Una vez más el cazador rogó a la calavera que hablara y, como la calavera, seguía muda, uno de los guardias cortó de un solo golpe la cabeza del cazador. Ésta cayó al suelo y, después de rodar, fue a dar al mismo lugar, junto a la vieja calavera. Cuando los guardias se fueron, la vieja calavera habló y le preguntó a la cabeza del cazador: "¿Qué te trajo hasta aquí? Y la cabeza del cazador contestó: "Hablar me trajo hasta aquí".

Divendres 15 de maig, al voltant de 40 persones es van trobar a la plaça de Lesseps per participar a la passejada cultural organitzada pel Pla Comunitari La Salut i el Taller d'Història de Gràcia.

La primera parada va ser al Reial Santuari de Sant Josep de la Muntanya, edifici modernista projectat per Francesc Berenguer i que en la actualitat acull uns 60 menors sota la tutela de la Generalitat. Visitem els jardins, part del convent, claustre, església i capella dedicada ala fundadora .

Arribarem després a l'antiga caserna de la Guardia Civil, mes coneguda com la Kasa de la muntanya. Es l'edifici que porta mes anys "okupat" a Barcelona. Aquesta construcció va ser encarregada pel Compte Güell i cedida per protegir el projecte de ciutat jardí que volia ser el Park Güell. Condició per aquesta cessió va ser que l'equipament tornés a la família Güell tan aviat com fos abandonat per la Benemèrita. No ha estat així, ja que va ser abandonat al 1982 i la seva propietat va passar del Ministeri

d'Interior al de Hisenda. El contenciós entre els Güell i els actuals propietaris ha permès que aquesta "okupació" duri des del 1989. Hem pogut entrar al recinte, escoltar la seva història i visitar les zones comunitàries.

Pujant el coll del Portell, visitarem l'associació "La Miranda", fundada al 2002 en una antiga torre particular que posteriorment va ser seu d'una associació de veïns i de l'escola Heidi, actual escola Turó del Cargol en altre edifici proper. L'associació promou les interrelacions personals, la creativitat i la convivència.

L'últim espai visitat va ser el Monestir de la Divina Providència, al carrer dels Albigesos. Regentat per Germanes clarisses descalces en règim de clausura i vida contemplativa. Aquestes Germanes es dediquen a la confecció de les sagrades formes utilitzades a l'eucaristia. El nostre grup va aprofitar per comprar bosses de "pa d'àngel" (retalls).

El proper setembre i coincidint amb la Festa Major, farem un altre ruta per la Salut que publicarem oportunament.

Carme Cristià

Gourmet Italià

Pasta y Pizza
caseras



Mercat Lesseps
c. Verdi 200-210
Barcelona
tel.932854391

ENTREGANDO ESTE CUPON
10% DE DESCUENTO

DOCUMENTO INUTILIZABLE



Cinefòrum 'Las chicas de la lencería'

El mes de maig ha sigut molt profitós pel Pla de Desenvolupament Comunitari. El 13 de maig vam realitzar el primer cinefòrum del PDC, amb l'impuls de la Comissió RADARS-Gent Gran, dins del marc de la Setmana de la Gent Gran. Amb la col·laboració inestimable de Ciberdona i de l'Associació de Gent Gran Pau Casals, ambdues entitats gestores del Casal de barri Cardener, vam projectar la pel·lícula 'Las chicas de la lencería'. La pel·lícula reflecteix la història de la Martha, una dona de 80 anys que, junt amb les seves amigues, lluita per aconseguir el seu somni: tenir una botiga de llenceria feta per ella mateixa.

Després del visionat de la pel·lícula, vam poder parlar de molts temes amb les persones assistents: el tracte que donen els fills i les filles als pares i mares, l'opció de l'estada en una residència per a gent gran, les amistats...i molts temes més que van quedar al tinter! Potser, per això, varies persones es van acostar i ens van demanar que tornéssim a fer una activitat semblant aviat...



La Taula d'entitats

El 28 de maig va tenir lloc la primera trobada de la Taula d'entitats d'enguany. Aquesta vegada hi van faltar alguns agents importants del territori, però també es van incorporar nous agents que no hi havien participat fins ara. Vam tenir un primer moment a la trobada de recollir aspectes que ens agraden (com els espais verds) i aspectes a millorar del barri (com l'excés de turisme), a continuar treballant en properes ocasions, perquè també ens vam adonar que no hi estàvem d'acord en algunes qüestions, com si hi havia una bona comunicació i participació de les entitats al barri o no. Molt interessant! També vam repassar la feina feta durant aquests mesos del 2015 i vam tenir l'oportunitat de conèixer-nos una mica millor.

Inaugurem la secció per a que la revista sigui un canal de participació de veïns, veïnes i coneguts del barri de La Salut

Benvolguts veïns i veïnes,
M'ha sorprès molt favorablement la publicació de la Salut de Gràcia. Quan tot és digital, que aparegui una revista local en paper, i que no tingui finalitats publicitàries és una gosadia. Doneu veu amb les entrevistes als que viuen a prop nostre. Hi ha lloc per a grans i joves. Jo la trobo al mercat i a la farmàcia de la Cristina. Quan vaig veure el primer número vaig pensar que no duraria gaire, la veritat. Però us vaig trobant. Em costa saber cada quan sortiu, però això també em serveix que, quan tinc la revista, la vaig llegint, ara un article, ara un altre. Trobo interessant els Records que no s'esvaeixen, els articles sobre la salut i les notícies de les diferents entitats. Us agraeixo la vostra presència i us encoratjo a continuar endavant. Per molts números més!

Carme Miralles

L'ENQUESTA MÉS GROS D'EL MÓN

Hi havia una vegada en un poble molt, molt petit una caseta molt petita on hi vivia una família. El pare es deia Gerard, la mare Anna, la filla petita Meritxell, la germana gran Julieta i el germà mitjà, Max. De cop, en Max, es va espantar molt y se li va gujar el cor. Va adonar-se'n que l'endemà se n'anava de colònies y se n'anava quatre dies. Havia d'anar a dormir d'hora. Era massa tard i va fer la motxilla molt ràpid. Va anar a rentar-se les dents però es va adonar que li faltava una sabatilla, i va pensar i va trobar-la sota el llit. El gos el va ajudar i junts la van trobar.

Sofia Szpunberg

Escrit per la Sofia Szpunberg, una nena de 6 anys amiga de la Miranda, que va presentarr-se al XVIII Jocs Florals de Sant Jordi del 2015 del curs Primer A de la Escola Nuestra Sra. de Lurdes, i que va obtenir el guardó.

Veïna de La Salut de tota la vida, membre de la Junta del Taller d'Història de Gràcia, una associació que s'ocupa de l'arxiu de la història de Gràcia i dels seus barris més propers i que promou itineraris per les localitzacions històriques.

Carme, vius a La Salut de tota la vida, oi?

Tota la vida, a la mateixa zona, però es podria dir que he passat per tres barris, quan és tot el mateix. Vaig néixer al darrera de l'escola Rius i Taulet, he viscut amb els meus pares a Mare de Déu del Coll, una mica més amunt de la Baixada de la Glòria, i actualment al Passatge de Garcia i Robles. El barri el conec.

I els teus pares com van anar a parar a La Salut?

La seva família era de Gràcia. El meu pare va posar una botiga a la zona de la Plaça Lesseps, després, quan van fer l'escola Rius i Taulet, van passar la botiga a Mare de Déu del Coll.

Què et va fer quedar-te?

A mi el barri m'agrada, seria difícil viure en un altre barri. Ho conec tot, conec tothom; ara ja no tant perquè hi ha molta gent novvinguda, però abans ens coneixíem, i era un barri molt maco, tot de torres i jardins. De petits jugàvem als jardins, jugàvem a pastetes, hi havia qui tenia galls i conills... Hem menjat de tot.

Com ha anat el teu pas pel Taller d'història de Gràcia?

Jo n'era sòcia i em van proposar formar part de la junta. Crec que en aquests barris, la gent és bastant associativa. És veritat que a la zona nord no hi ha tantes associacions, però tampoc el barri d'ara és el d'abans. Per a nosaltres el Park Güell era la nostra zona de jocs, anàvem a agafar garrofes, llorer, espàrrecs... Amb els meus pares anàvem de picnic, amb una manta al terra i una carmanyola. A la zona del Gaudí no li fèiem cas, teníem la zona tan vista que no li donàvem importància.

Què en saps de La Miranda?

Allò era de la família Major, que eren de Sant Hilari; els coneixien els meus pares. Es feien portar l'aigua

de Sant Hilari en garrafes. De la Casa Vilaró també coneixia als propietaris. Ara és un hotel, no molt conegut. A sota de la Casa Vilaró s'havia celebrat moltes vegades la revetlla de Sant Joan.

Quines coses bones i quines coses dolentes destacades del barri?

Les dolentes són les pujades i baixades i els turistes. De bo que és fantàstic, tranquil, unes vistes estupendes, poca contaminació, densitat demogràfica baixa, queda molta zona verda... Abans en dèiem de la Baixada de la Glòria, la pujada de l'infern, era un torrent, després ho van arreglar una mica i després les escales als anys 90.

Perquè trobes que el turisme és una cosa dolenta?

Perquè hi ha un excés de turisme i un turisme que no aporta res, no fa que creixi el comerç, només botigues de souvenirs. A la Baixada de la Glòria hi havia una xarcuteria, un barber, una lleteria, una botiga de queviures ("colmado"), una peixateria, un forn de pa i ara no hi ha res. El barri ha perdut.

També molesta molt el tràfic, els meus fills havien anat a l'Escola Reina Elisenda, els nanos sortien tranquils, ara no es pot! Hi ha tot de taxis, en doble filera, triple, turistes... Abans sortien amb els capgrossos pel barri, ara no poden ni sortir de l'escola.

I les torres, queden molt poques. És com una decadència del barri, hi havia hagut artistes, de tot... Hi havia unes cases protegides que les han tirat al terra, a la Baixada de la Glòria, a Mare de Déu del Coll... Hi ha una casa de pisos ara, que la casa que hi havia abans encara està al catàleg de patrimoni. És el mateix que estan fent a Vallcarca.

En clau de futur, com t'imagines el barri d'aquí a uns anys?

Si continua com fins ara, serà tot pisos turístics, els veïns s'hauran de refugiar en els quatre carrers més tranquils. S'hauria d'arreglar la Font del Carbó també.

Cristina Conejo

"em seria difícil viure en un altre barri"

