

LA SALUT DE GRÀCIA

Revista semestral de
Salutem - Accions comunitàries
del barri de La Salut

Núm. 12
Octubre de 2018
Exemplar gratuït



LA SALUT DE GRÀCIA

REVISTA NÚM. 12

OCTUBRE DE 2018

Equip de redacció i gestió:

Rosa M. Miró, Margarita Witt i Georgina Rosell
(Salutem - Accions comunitàries del barri de La Salut)

Traducció i correcció:

Núria Martínez i Rosa M. Miró

Col·laboradors:

Enric Bernat (La Miranda),
Cesca Sancho (Associació de veïns i veïnes del Parc Güell - La Salut - Sanllehy),
Jordi Altarriba i Bos (Barri Obert), Sílvia Manzano (Mercat de Lesseps),
Núria Martínez Berenguer, Nicola Scandroglio (Aedo Social Films),
Guillem Borges Ballester (CAP Larrard), Joan Balaguer,
Educadors APCs (Centre de Serveis Socials)
i els joves de La Salut, El Coll, Vallcarca i Els Penitents,
AFA Rius i Taulet, Salutem Rock i Cinecaptus.

Disseny i maquetació de la revista:

Alessandro Lo Cascio

Disseny de la portada:

Pol Miralbell

La revista **LA SALUT DE GRÀCIA** és el resultat d'un procés comunitari, un espai on diverses persones veïnes, entitats, col·lectius i serveis participen per tal de millorar la comunicació del barri i seguir construint relacions, xarxa i comunitat. T'animem a participar en la creació de la revista, i així poder aconseguir aquestes fites col·laborant entre tots i totes.

Comuniquem-nos! Com? Pots contactar amb nosaltres:

Enviant un correu a: placomunitarisalut@gmail.com

Trucant al número: 608 64 53 26

ÍNDIX

EDITORIAL	4
Premi a la millor actuació comunicativa per la nostra Revista La Salut de Gràcia	
EL BARRI	5
Les persones refugiades i el suport des del barri La Festa Major del barri de La Salut <i>El Corazón de Barcelona, El Coll, La Salut y Vallcarca</i>	
PROJECTES	8
<i>Salutem, una nova cohesió social al barri</i> <i>Cinecaptus, els joves del barri i el videoclip de RumbaySon</i>	
SALUT	10
Sintrom y alimentación	
ECONOMIA	11
Consideracions del cost i l'economia dels peatges	
RECORDS QUE NO S'ESVAEIXEN	12
El barri de La Salut, un barri màgic	
CUINA	13
Receptes: Pastís de poma	
CONTES I POESIES	14
La princesa valenta	
CALENDARI	15
Activitats del barri de La Salut	
GENT DEL BARRI	16
Salutem Rock	

EDITORIAL

PREMI A LA MILLOR ACTUACIÓ COMUNICATIVA PER LA NOSTRA REVISTA LA SALUT DE GRÀCIA

Proposar una revista de barri en plena era digital i en plena crisi econòmica resultaria una idea com a mínim agosarada, si no directament esbojarrada.

Doncs aquesta va ser la proposta que va fer la Margarita Witt, veïna de La Salut i sòcia des de fa temps de La Miranda, quan pels volts de 2012 es va començar a gestar el Pla de Desenvolupament Comunitari del barri de La Salut. Ella mateixa ja havia impulsat i portat el butlletí de La Miranda com a casal de barri.

En aquesta nova iniciativa va engrescar la seva amiga Rosa Maria Miró, de Gràcia. L'objectiu de la revista el tenien clar i s'adeia amb els del Pla: crear xarxa entre les entitats, i entre aquestes i els veïns i veïnes. Havia de ser un mitjà divulgatiu en què unes i altres poguessin mostrar les activitats i expressar-se, així com tenir suport en paper per poder arribar a tothom -especialment a la gent gran- a través de la distribució en comerços pròxims com el mercat, la farmàcia i el forn, així com a d'altres equipaments del barri: CAP, centres cívics, casals, biblioteca...

El 2013 es va aprovar la creació de la revista i van començar les reunions amb entitats i possibles col·laboradors i col·laboradores. Quan ja hi va haver l'embrió de l'equip, les seccions definides i el nom (va ser ben trobat: La Salut de Gràcia), va veure la llum el número 0 pel mes de juny. Animats pel suport de la tècnica del Pla d'aleshores, la Cristina Conejo, després de reclutar en Pol Miralbell per al disseny de la maqueta i les il·lustracions, el mes de desembre va sortir el número 1.

La tenacitat de la Margarita ha estat clau perquè continués sortint a 2014, 2015... i fins al número que teniu avui a les mans. La revista La Salut de Gràcia té la continuïtat que es va buscar des dels inicis i compleix la seva funció: des de 2016, la Georgina Rosell és la tècnica del Pla i amb ella s'ha cobert el seguiment necessari perquè cada número de la revista surti a la llum i perquè s'assoleixi l'objectiu de la xarxa d'entitats: Salutem!

El 2018 la revista La Salut de Gràcia ha estat guardonada amb el premi a la millor actuació comunicativa de la Vila de Gràcia. Des d'aquí el volem compartir amb totes les persones que s'hi van implicar des del principi i agrair la feina feta, les hores destinades, els escrits, els articles, les entrevistes, les fotografies. Sense els veïns i veïnes ni les entitats, no hi hagués hagut revista.

Gràcies per fer-la realitat i per donar la visibilitat que li cal a La Salut.

Equip de redacció i gestió

LES PERSONES REFUGIADES I EL SUPORT DES DEL BARRI

UN GRAN CONJUNT D'ENTITATS I ASSOCIACIONS DEL DISTRICTE DE GRÀCIA VAN ORGANITZAR UNA JORNADA EN SUPORT A LES PERSONES REFUGIADES I MIGRADES EL PASSAT 20 DE JUNY A LA PLAÇA DE LESSEPS. ÉS LA PRIMERA VEGADA QUE VIVÍEM UN DIA D'AQUESTES CARACTERÍSTIQUES AL BARRI DE LA SALUT, I VA SER TOT UN ÈXIT DE PARTICIPACIÓ COL·LECTIVA.

Amb motiu del Dia Mundial de les Persones Refugiades, que és el dia 20 de juny, un conjunt d'entitats i associacions gracenques ens vàrem reunir per fer una activitat conjunta. No volíem que fos una celebració, perquè malauradament la situació de les persones refugiades no demana celebracions, sinó més aviat és **un motiu de reflexió col·lectiva sobre el drama d'aquestes persones i de com aquest món nostre occidental intenta espolsar-s'ho de sobre.**

La proposta que volíem fer arribar a les persones que hi assistissin fou **una acció creativa col·lectiva**, tant pel nombre de grups que hi participaven com perquè demanava la implicació de la gent assistent. **Vine a fer el teu vaixell** fou la crida que fèiem, sobretot als infants, perquè cadascú fes el seu vaixell de paper i entre tots fer-ne un de gran **com a símbol del precari mitjà de transport que les persones migrants utilitzen per arribar a les costes d'Occident i del nord de la Mediterrània.**

L'acció es va realitzar al cantó sud de la plaça de Lesseps, al costat de les grades-auditori que hi ha, perquè és un espai de pas i també per la quantitat d'infants i famílies que s'hi apleguen a la sortida de l'escola Rius i Taulet.

Les entitats i associacions que hi varen participar eren bàsicament dels barris de La Salut i de Gràcia, tant de tipus cultural, social i participatiu (La Miranda, Salutem - Accions Comunitàries del barri de La Salut, Teixint Connexions, APCs Gràcia Sud, APCs Gràcia Nord, Abrazo Cultural) o escolar (AFA Rius i Taulet, Batucargol, Xarxa Educativa en Suport a les Persones Refugiades), com de les que treballen amb les persones refugiades siguin de tipus local (Barri Obert, Espai la Tregua, Col·lectiu VIO, Tancada de migrants i refugiades, Gràcia amb el Sàhara), o de tipus més generalista (refugiARTE, MIA Barcelona, Cuidando, Where is the Life, Metges del Món, Mescladís, PASUCat), amb el suport del Districte de Gràcia.

Es van fer **activitats continuades durant tota la tarda**, de 2/4 de 4 a les 8 del vespre: la "construcció" dels vaixells de paper, un berenar solidari servit per Mescladís i pel grup de joves d'entre 18 i 25 anys dels barris de La Salut, el Coll, Vallcarca i Els Penitents, i una fira de les entitats participants en estands on es mostraven les activitats que feien i, en alguns casos, es venien peces de roba o ob-

jectes relacionats amb la pròpia activitat. Un estand singular fou el de *Metges del Món*, que entregaven passaports com a símbol d'històries d'una vida, la de cadascú, la de les persones que han d'emigrar i travessar distints països per arribar allà on puguin viure.

A l'auditori o grades es van fer xerrades molt participatives per a la gent assistent sobre temes al voltant de la migració i l'acolliment. **Cuidando** va exposar i explicar la necessitat de tenir cura no només de les persones que arriben sinó també de les voluntàries que atenen aquestes persones, **el viure d'una manera tan personal i directa el patiment de la gent immigrada afecta els propis cuidadors i cuidadores.** PASUCat, Barri Obert i MIA, ens van parlar de l'empadronament, **que és un dret de les persones que arriben i viuen en un lloc, poble o ciutat, tinguin o no papers, i de què s'ha de fer per obtindre'l.**

Al voltant de l'obtenció dels papers, una companya de la **Tancada de migrants i refugiades de la plaça de la Gardunya** va dirigir una performance al voltant de l'examen de nacionalitat que han de passar les persones immigrades per obtenir els papers. Amb un to distès i jovial ens va presentar l'absurditat d'un examen que molts de nosaltres (nascuts aquí, residents, comunitaris, etc.) no passaríem i, de fet, no vàrem passar.

Finalment, la música! Va estar-hi present tota la tarda, ja fos de la mà del DJ Hooman - **un noi de Kurdistan que és demandant d'asil a Barcelona**, que ens va fer gaudir amb músiques del món per a petits i grans-, com sobretot per les actuacions de l'Associació Capoeira Palmares Barcelona amb una exhibició de dansa, un rap brutal cantat per **Rap Antiracista MIA Barcelona + Malamara** (que van presentar el seu nou disc "Sin permiso") i els grans ritmes de **Batucargol, com a cloenda** de la tarda que vàrem passar plegats.

Una jornada que ha permès que ens coneguem les entitats i associacions de Gràcia i La Salut que treballen amb les persones migrants i refugiades i compartir la reflexió, la preocupació i la indignació amb veïnes i veïns de Gràcia.

Cada dia és el dia de les persones refugiades!

Jordi Altarriba i Bos
Participant de Barri Obert -
Gràcia amb les persones refugiades

ÉS IL·LEGAL

EL BARRI

LA FESTA MAJOR DEL BARRI DE LA SALUT

UN ANY MÉS, MOLTES VEÏNES I VEÏNS PARTICIPANTS A DIVERSES ENTITATS DEL BARRI HO HAN DONAT TOT PER PODER CELEBRAR LES FESTES DE LA SALUT. DIES DE TROBADA PEL VEÏNAT, PLENS D'ACTIVITATS, BEN INTENSOS I BONICS.

El dijous dia 6 d'octubre va començar la festa major d'enguany amb la traca inaugural, que es va fer al carrer Argenton. A la tarda del divendres dia 7, de la Rambla Mercedes va sortir el **Cercavila amb Gegants i Capgrossos** portats per l'AFA de Rius i Taulet, dues Batucades -Batucargol i Centre Gaudí- i molts veïns que vam seguir l'emoció, riada festiva, fins arribar al teatre de la plaça Lesseps, on esperava l'espectacle musical d'estiu Música Activa. Més cap al vespre vam poder gaudir del correfoc al carrer Verdi, un gran moment protagonitzat per la colla de diables de la Malèfica del Coll.

El dissabte dia 8 a les deu del matí va començar la **Cursa Popular Baixada de la Glòria**, amb inici a la plaça Mons i amb arribada a la placeta de Schönberg amb Verdi. Tot i el cansament dels esportistes pel gran esforç que suposaven els pendent de la cursa, les activitats no es van aturar fins ben entrada la matinada.

Durant tot el matí, hi havia portes obertes als Jardins del Santuari de Sant Josep de la Muntanya i es feien visites guiades al Santuari. Al migdia, a l'Espai Quiró, va començar **una interessantíssima passejada històrica per La Salut**, on vam poder conèixer espais emblemàtics del barri, gràcies als coneixements de la Carme del taller d'història de Gràcia. De la mateixa manera, **els dinars populars i la música no va frenar a cap dels espais: al Carrer Verdi, a la Rambla Mercedes i al Carrer Argenton.**

El diumenge dia 9 al matí **vam poder gaudir de la Plaça Sanllehy**. Per primera vegada, vam

comptar amb la participació del Casal Cardener, que va portar un munt de gent a la plaça per aprendre a ballar country. També hi va haver un munt de tallers: els titelles de Teixint Connexions, el *Fes-te el teu timbal de Batucargol* i un taller per aprendre a fer castells amb els Castellers de la Vila de Gràcia. I gràcies a la participació de tants col·lectius i a l'organització de l'Associació de veïns i veïnes del Park Güell - La Salut - Sanllehy, conjuntament amb *Salutem!*, teníem la plaça pleníssima de persones!



A més, es va celebrar el **primer concurs de tapes obert a tot el veïnat i de paelles** dels tres espais participants a la festa major. Un cop tothom ja tenia la panxa plena dels boníssims àpats que es van preparar, es va anunciar el guanyador del concurs de paelles que, per tercer any consecutiu, va anar a parar a la paella del carrer Verdi. Una decisió presa per un jurat format per les persones de la Taula de Gent Gran - Radars de La Salut. Les persones guanyadores estaven ben contentes amb el premi que van obtenir: una gran cistella de productes del Mercat de Lesseps.

Ara toca descansar una mica i començar a enfortir-nos, entre aquesta gran família d'amics que formem l'acció comunitària del barri, *Salutem!*

Enric Bernat



EL BARRI

EL CORAZÓN DE BARCELONA: LA SALUT, EL COLL Y VALLCARCA

EL PASSAT 26 DE JUNY VAM GAUDIR DE LA PRESENTACIÓ D'UN LLIBRE SOBRE EL NOSTRE BARRI. ES TRACTA D'UNA PUBLICACIÓ DE L'AJUNTAMENT DE BARCELONA PER DONAR A CONÈIXER ELS BARRIS DES D'UN PUNT DE VISTA ÚNIC: EL DELS VEÏNS I VEÏNES QUE HI VIUEN.

L'encarregat de posar fil a l'agulla ha estat en **Miguel Gallardo**, professional de llarga trajectòria en el món del còmic. Potser us sonen les seves il·lustracions a La Vanguardia, algun dels seus còmics com Makoki o María y yo, o fins i tot la portada dels llibre-discos infantils del grup de música barceloní The Pinker Tones (nota per als pares-mares: un disc bilingüe en català/castellà i anglès molt recomanable!).

Seguint amb el tema del llibre, **es tracta d'una mena de quadern de viatge on en Miguel va descobrint el barri a través dels seus personatges, veïns i veïnes reals amb noms i cognoms.** Aquest recorregut pel barri és, doncs, poc convencional, ja que no hi apareixen punts d'interès turístic, sinó punts d'interès més aviat social, cultural i, en definitiva, de barri.

Aquestes pàgines ens endinsen a La Salut, **un barri ple d'iniciatives socials, personatges interessants i carrers màgics**, ens mostren la història del Park Güell en quatre pinzellades i ens acosten als

habitants de la Casa de la Muntanya, entre d'altres.

A la presentació, l'autor va dir que no volia parlar massa del Park Güell perquè no li interessaven els llocs on només hi va gent a fer fotos. Però jo opino que **el Park Güell és molt més que això**, ja que als vespres s'omple de gent del veïnat fent esport, passejant el gos, gaudint d'unes vistes magnífiques de la nostra ciutat o simplement esbargint el cap després d'un dia de feina davant de l'ordinador. **Som molts els que no desaprofitem el privilegi de tenir un dels pulmons de Barcelona tan a prop de casa.** És una meravella!

Personalment, m'ha agradat molt, tant el llibre com la iniciativa en sí mateixa, i tot i viure al barri des de fa més d'un any i mig, gràcies a la mirada atenta d'en Miguel Gallardo he descobert indrets màgics que desconeixia. **Us animo doncs a llegir-lo i a fer una passejada pel barri sota aquesta mirada atenta**, amb il·lusió per redescobrir-ne els detalls més amagats i sentir-vos afortunats i afortunades de formar part d'aquesta gran família de La Salut. Visca els llibres i visca els barris!

Núria Martínez Berenguer
Veïna del barri

PROJECTES

SALUTEM, UNA NOVA COHESIÓ SOCIAL AL BARRI



Accions comunitàries del barri de La Salut

EN AQUEST ARTICLE US DESCOBRIREM LA NOVETAT QUE HA APAREGUT AL NOSTRE BARRI: **SALUTEM**. **SALUTEM** HA NASCUT PER SER L'AGLUTINANT DE LES ASSOCIACIONS, ENTITATS, MOVIMENTS SOCIALS I SERVEIS DE LA SALUT I, D'AQUESTA MANERA, MILLORAR LA COHESIÓ SOCIAL I EL TREBALL EN XARXA.

La vitalitat i la bona predisposició dels veïns i veïnes de La Salut ha fet que el procés col·lectiu que estaven realitzant **estigui avançant cap cada vegada ser un barri més comunitari**. Aquest fet es demostra amb un bon resultat, l'anomenat **Salutem - accions comunitàries del barri de La Salut**, conegut anteriorment com a Pla de Desenvolupament Comunitari de La Salut.

xarxes socials. Així doncs, els veïns i veïnes participants van portar idees de noms - en teníem de tot tipus, però sobretot, d'en Joan de Batucargol i la seva gran creativitat- i es va votar el guanyador. També es va fer un concurs de logos per a la 2a mostra d'entitats i és així com va tenir la imatge que acompanyés el nou nom.

A més, la motivació de les entitats ha fet que no tot acabi aquí. Després de celebrar la festa major, posaran fil a l'agulla a la **Jornada Comunitària del dissabte 17 de novembre** (estigueu atents ja que el lloc us el confirmarem aviat.). Serà una trobada oberta a tothom que començarà aviat per compartir **què és allò que volem millorar del**



Aquest nom representa el **conjunt d'entitats i serveis del barri que volen fer accions col·lectives per donar resposta a les necessitats dels veïns i veïnes** de La Salut, sempre des del treball en xarxa. I el canvi de nom no és una casualitat:

Les entitats van comentar que necessitaven trobar un nom que els unís, que realment les fes sentir identificades, i que aquesta fos l'excusa per treure's anys de sobre, actualitzar-se i fer-se més visibles tot aprofitant l'agrupació conjunta i les

barri i com ho podem fer entre tots i totes, i acabarà amb un vermut i pica-pica per celebrar el pla de futur que s'haurà decidit col·lectivament.

Enric Bernat

Veí del barri de La Salut,
participant a La Miranda i a Salutem

PROJECTES

CINECAPTUS, ELS JOVES DEL BARRI I EL VIDEOCLIP DE RUMBAYSON

EL GRUP DE JOVES DEL BARRI DE LA SALUT ESTAN BEN ACTIUS. VAN COMENÇAR L'ANY 2017 AMB LA DECISIÓ DE TROBAR-SE ELS DIVENDRES A LA MIRANDA I DEDICAR LES TARDES AL CIRC SOCIAL I A LA RÀDIO COMUNITÀRIA. VA SER UN ANY MOLT COMPLET TOT FENT ACROBÀCIES I, AL MATEIX TEMPS, ATRAIENT UN PÚBLIC IMAGINARI AMB L'ANOMENADA RÀDIO ALCACHOFA. DURANT EL 2018 SE'LS HI VA PROPOSAR DEDICAR LES TARDES A L'AUDIOVISU-AL FENT VÍDEO PARTICIPATIU, I VA ANAR TANT BÉ, QUE EL CAMÍ ENS VA PORTAR A REALITZAR UN VIDEOCLIP PER A RUMBAYSON DURANT EL CASALET D'ESTIU DE LA MIRANDA.

El divendres 13 de juliol del 2018 va culminar la setmana intensiva de creació audiovisual amb una sessió molt especial a l'hort urbà Quirhort. Els protagonistes de la sessió i de tot el treball realitzat són vuit joves que integraven el Casalet d'estiu de La Miranda, al barri de La Salut.

El Casalet va néixer d'un projecte conjunt amb Salutem - Accions comunitàries al barri de La Salut, amb la col·laboració del Districte de Gràcia i el projecte de Refent Sintonies, d'on provenen l'Ezequiel, l'Isaac i més components del grup de de música RumbaySon. D'altra banda, estava el projecte que l'equip d'Aedo Social Films havia portat a terme des de tot el curs lectiu: tallers audiovisuals a La Miranda amb els nois i les noies d'entre 12 i 16 anys de La Salut (que finalment s'han constituït sota el nom artístic de "Cinecaptus").

Al Casalet hi vam participar 9 joves, 3 persones monitores d'Aedo Social Films i la Georgina, de Salutem - Accions comunitàries del barri de La Salut, així com els integrants del grup RumbaySon, que ens van acompanyar puntualment, tant en la pre-producció com en el rodatge.

Va ser una setmana ben intensa: començant pel llarg i ardu procés de creació, que ens ha permès desafiar la imaginació tot improvisant, passant per la construcció del guió de forma col·lectiva, aprenent a utilitzar els materials professionals de rodatge i d'edició, i com no, preparant l'esdeveniment de presentació del videoclip.

La part més humana i vivencial del projecte ens ha omplert de grans moments: els dinars junts a l'aire lliure a La Miranda, les noves i velles amistats que es consoliden en el treball conjunt del dia a dia, les emocions condensades i la satisfacció de presentar-se al "gran públic" amb una producció col·lectiva recent cuinada. I també les moltes hores que ens vam passar, amb la càmera a la mà, fent curts més enllà del videoclip!

Aquest és el resum d'una meravellosa setmana, que intentarem il·lustrar aviat amb el making-off rodat pels joves. De moment, ja podeu veure el magnífic videoclip a través del següent enllaç: <https://vimeo.com/280507871>

I volíem acabar amb els agraïments per a tothom qui ho ha fet possible: el Dídac, la Júlia, la Georgina, el Lluís, l'Andrés, el casal de La Miranda, Quirhort i RumbaySon. I sobretot, a tot l'equip jove de realització Cinecaptus Films: la Nerea, la Cate, l'Aimara, la Laura, el Nick, l'Sky, el Jan i l'Enric.

Nicola Scandroglio
Aedo Social Films



!

Ets jove,
vas a l'institut i
ets de La Salut?

No dubtis a
contactar amb
nosaltres!

☞ contactes
a la pàgina 2

SALUT

SINTROM Y ALIMENTACIÓN

El Sintrom es un medicamento del grupo de los **anticoagulantes orales**. Pero, ¿qué es la coagulación? Por la sangre corren diferentes elementos como los glóbulos rojos, encargados del transporte del oxígeno, los glóbulos blancos, que son defensas del organismo, y también las plaquetas. Estas últimas son las encargadas de reparar los vasos sanguíneos que se rompen y pierden sangre, las hemorragias. Las plaquetas se unen entre ellas para formar lo que se conoce como coágulo o costra, más comúnmente, mediante unas sustancias generadas y liberadas en el hígado y la vitamina K, que ayuda a la coagulación y que conseguimos con los alimentos.

Debido a ciertas alteraciones cardíacas, que son la causa más común, la sangre no fluye correctamente y al quedarse quieta empieza a volverse espesa y las plaquetas empiezan a unirse entre ellas. Si estos coágulos son repentinamente desplazados por el cuerpo, pueden llegar a bloquear vasos sanguíneos pequeños o, dependiendo del tamaño del coágulo, vasos sanguíneos más grandes. Cuando esto sucede, las partes del cuerpo que pierden el suministro sanguíneo dejan de recibir oxígeno y nutrientes esenciales. Inmediatamente, estas zonas corporales empiezan a lesionarse y a morir.

El Sintrom evita la unión de las plaquetas deteniendo la formación de las sustancias en el hígado y, de esta manera, todo este proceso de coagulación. Pero, como todo medicamento, **el efecto que produce puede verse alterado por la interacción con otros fármacos y alimentos**. Según la interacción con el Sintrom, podemos clasificar los alimentos en dos grupos.

El primer grupo de alimentos está formado por aquellos que **disminuyen el efecto del Sintrom** y mantienen el riesgo de coagulación. Son aquellos **alimentos ricos en vitamina K**. Contienen mucha vitamina K los **vegetales de hoja verde** como el espárrago, la lechuga romana, el brócoli, la endibia, el perejil, el nabo verde, las espinacas, la col lombarda, la col de Bruselas y el kiwi. Su consumo no está prohibido, pero sí debe ser reducido.

También contiene mucha vitamina K el aceite de oliva, pero su consumo está recomendado, de forma controlada, por todos sus efectos beneficiosos para el organismo. Finalmente, cabe destacar que la **bolllería industrial** también contiene mucha vitamina K y que su alto contenido en grasas es otro factor a tener en cuenta para disminuir su consumo.



El segundo grupo está formado por aquellos **alimentos como el apio, el jengibre, la papaya y el regaliz, que pueden aumentar el efecto del Sintrom** de manera que la sangre se haría más líquida de lo necesario y aumentaría el riesgo de hemorragia.

La dosis de medicamento que prescribe el equipo sanitario se da en función de las características individuales de cada persona. Por ello, es imprescindible mantener una dieta lo más regular posible.

Imaginemos que el Sr. Juan toma Sintrom desde hace 5 años y siempre ha tenido los niveles estables. Un buen día, empieza a comer espinacas 3 veces por semana. Cuando viene a la consulta, comprobamos que los valores anteriormente correctos, ahora están alterados. El equipo sanitario deberá ajustar la dosis de medicamento a las nuevas características, cosa que puede llevar mucho tiempo y descompensaciones con cierto riesgo.

Finalmente y muy importante, **no olvides consultar con tu equipo sanitario profesional de la medicina y enfermería** cualquier duda que surja, recuerda comentar aquellos cambios de dieta que quieras realizar y procura presentarte a todos los controles relacionadas con los anticoagulantes.

Guillem Borges Ballester
Estudiante enfermería UB - Bellvitge
CAP Larrard

ECONOMIA

CONSIDERACIONS DEL COST I L'ECONOMIA DELS PEATGES

EN AQUESTA SECCIÓ PODREM LLEGIR L'ARTICLE D'OPINIÓ D'EN JOAN BALAGUER, VEÍ DEL BARRI DE LA SALUT.

Ara tornem a tenir sovint aquest tema als mitjans amb opinions, queixes i propostes diverses. No fa gaire, va haver-hi els retrets envers els contractes signats pel Govern, amb clàusules favorables a les societats privades que les varen explotar i que ens faran pagar el que aquelles empreses varen perdre o guanyar de menys respecte del que havien presupostat.

La gravetat d'aquest punt, no és solament l'aparent manca de responsabilitat dels càrrecs tècnics i econòmics que els varen aprovar i signar perquè ara paguem tots el cost de la seva ineficiència. Ho és també, i ho agreuja, que dona arguments als qui, arribats a l'altre extrem, defensen la inconveniència de recuperar les infraestructures i la seva gestió quan finalitza el plaç de temps atorgat a la concessió; la pretesa, i repetida, de la superioritat de la gestió privada respecte de la pública, que val per a qualsevol activitat, segons alguns defensors, generalment sempre els mateixos.

Resulta curiós que no apareguin retratats i quantificats pels mateixos experts quan aquestes ineficiències s'han donat en aquestes situacions d'externalitzacions. I que, a més, com passa ara en alguns trams d'autopistes que acaben les concessions l'any vinent, torni a aparèixer aquest discurs de la incapacitat del sector públic per gestionar millor les infraestructures.

Em molesta, em decep i m'indigna que encara consentim l'ofensa que suposa per a tots considerar que els treballadors públics són d'un nivell diferent, menys competents, menys responsables, menys instruïts i educats. I el que potser passa és que als nivells més alts de responsabilitats, hi ha càrrecs incapços de motivar i controlar el personal que ho requereix. Molt possiblement, del tipus d'aquests que confeccionen i signen els acords reversibles.

Per no fer-ho tan cru, suposo, ho expliquen fent referència a la conveniència de la gestió públi-co-privada, com una garantia pel seu nom i descripció, però que difícilment ens pot fer pensar en alguna cosa que no vulgui dir que ja els va bé aquest sistema: si són rendibles quan s'acaba el plaç, es treu el perill de la ineficiència, per continuar; i si no ho han estat, es passa la factura del diferencial perquè la paguem entre tots. Amb greuge afegit pels que no les fan servir gaire o gens.

No! Vull deixar clar el meu convenciment que les persones som les mateixes, treballem a una o altra administració. El que potser és diferent són els comandaments responsables. Ni més, ni menys.

Joan Balaguer Tarragón





RECORDS QUE NO S'ESVAEIXEN

EL BARRI DE LA SALUT, UN BARRI MÀGIC

EN AQUEST ARTICLE US DONAREM A CONEIXER LA HISTÒRIA DEL MERCAT, UN DESCOBRIMENT QUE ENS FARÀ SABER EL PERQUÈ EL BARRI DE LA SALUT ÉS UN BARRI MÀGIC.

El barri de La Salut, quin nom tan peculiar. Ens consta que té aquest nom dedicat a la capella de la Mare de Déu de La Salut. Potser entre tots trobarem una explicació del perquè, potser és una faula, potser és un conte, el que sí que és, és una bonica forma de dir-li barri de La Salut, i els que hi viviu o hi conviuem ho sabem molt bé: és un barri costerut, amb unes pujades i baixades de vertigen, però avui explicarem una bonica troballa que vam tenir al Mercat de Lesseps i va fer que investiguem per què es diu barri de La Salut... si més no, nosaltres trobem oportú aquest nom.

El Mercat de Lesseps es va construir durant l'època de l'alcalde Porcioles, amb la necessitat al barri d'un eix comercial per sobre de Travessera de Dalt. Suposo que abans, quan es construïa, no es valoraven les troballes, però ara, actualment, com que han passat tants anys, ens agrada construir històries sobre les troballes. Doncs sí, antigament l'ara barri de La Salut era als afores de Barcelona i constava de cases i masies, on hi vivien famílies adinerades com a segona residència. Fins aquí, perfecte. Però la nostra sorpresa va ser quan, després de la remodelació del Mercat el 1999, es van tapar parets sense saber que, amb els anys, hi trobaríem una sorpresa.

Al final del Mercat, hi ha una paret de la qual durant molts anys en sortia aigua, antigament sobre la botiga d'un antic Bacallaner, l'Antonio, que mai va trobar ni ell ni cap tècnic, d'on sortia, ni d'on venia, total que s'anava tapant, però tornava a sortir. De vegades pensaven que potser era de la pluja, perquè venia amb un aroma de terra mullada... però com podia ser que ragés aigua tot i que no plogués? I així any rere any. Com molts dels botiguers del Mercat de Lesseps, l'Antonio es

va jubilar, i per tal que quedés un espai més acollidor que una botiga tancada, es va derruir i es va ampliar. Així podria acollir els veïns que allà es reuneixen. I aquí ve la sorpresa.

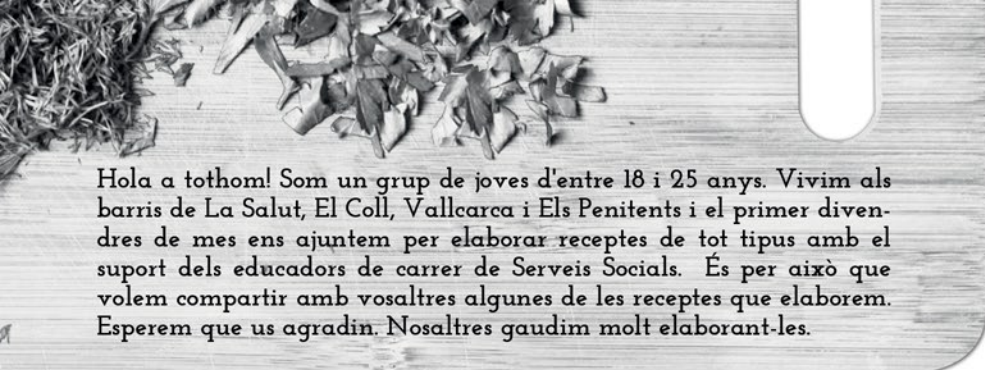
Quan picaven la paret vam trobar una roca grossa, de la qual en sortia aigua. Sí, aigua. Llavors va ser quan van crear aquesta preciosa història, que mica en mica, troballa rere troballa, va tenint més sentit. Investigant, tenim dades que dins d'aquestes antigues finques hi havia balnearis amb espais termals, on els veïns i veïnes podien gaudir i relaxar-se. Aquesta aigua que rajava era aigua calenta, que venia amb un aroma de terra mullada, plena de salut i bona sort. La sort és que tinguem aquesta font natural, que surt i dona voltes per les entranyes del Mercat.

Després de sentir tot això, la Carme Cristià, historiadora de Gràcia, va estar investigant sobre les masies que hi havia per la zona i és en aquest punt on la història encara pren més sentit. Aquest darrer any, van reformar el carrer Maignon per la zona del Mercat, hi van fer el clavegueram que encara no hi havia pel carrer i SORPRESA! Sota el carrer naixien antics murs, que bé podien pertànyer a aquests petits espais termals, dels quals abans només en gaudien uns pocs, però dels quals actualment en gaudim tots. I abans que us imagineu que el Mercat s'ha convertit en un balneari, no, el Mercat de Lesseps i tot el barri de La Salut gaudeix d'un entorn màgic d'aigües termals, que porten aquest tarannà tan energètic, per tal de pujar i baixar els carrers costeruts, que ens fan gaudir d'unes vistes espectaculars de la ciutat i omplir els pulmons i el cor d'uns aires màgics, capaçs de fer pujar gent gran de 80, 90 i fins i tot 100 anys.

Un barri màgic, el barri de La Salut, no trobeu?

Sílvia Manzano

Xarcuteria Silvia del Mercat de Lesseps



Hola a tothom! Som un grup de joves d'entre 18 i 25 anys. Vivim als barris de La Salut, El Coll, Vallcarca i Els Penitents i el primer divendres de mes ens ajuntem per elaborar receptes de tot tipus amb el suport dels educadors de carrer de Serveis Socials. És per això que volem compartir amb vosaltres algunes de les receptes que elaborem. Esperem que us agradin. Nosaltres gaudim molt elaborant-les.

CUINA

RECEPTES

Pastís de poma

Ingredients:

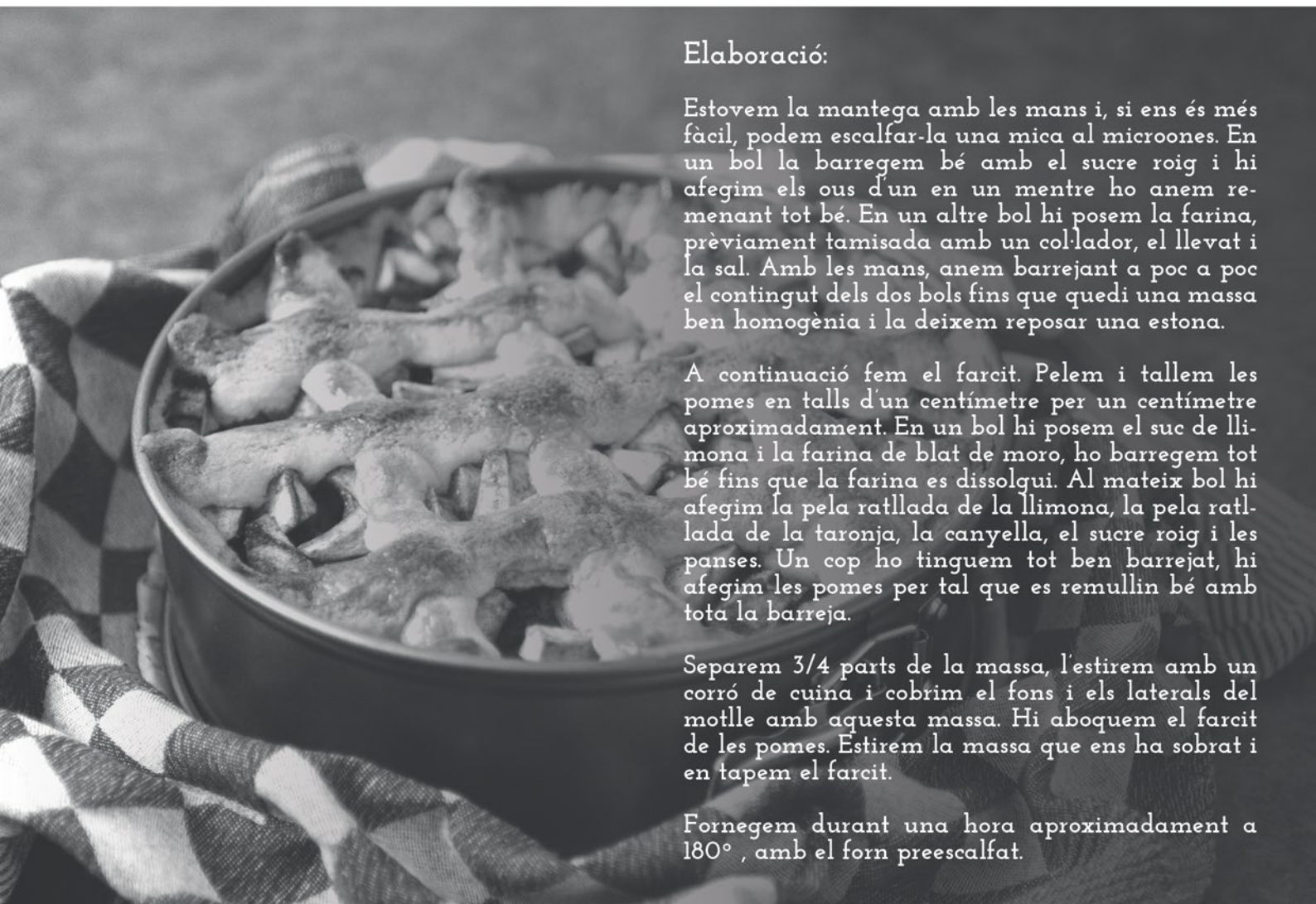
MASSA:

- 340 grams de mantega
- 170 grams de sucre roig (moreno)
- 2 ous
- 620 grams de farina
- 1 sobre de llevat Royal
- ½ culleradeta de sal

FARCIT:

- 100 grams de panses
- 4 pomes vermelles
- 4 pomes verdes
- Pela ratllada i suc d'una llimona
- Pela ratllada d'una taronja
- 2 culleradetes de farina de blat de moro
- 50 grams de sucre roig (moreno)
- 2 culleradetes de canyella

Elaboració:



Estovem la mantega amb les mans i, si ens és més fàcil, podem escalfar-la una mica al microones. En un bol la barregem bé amb el sucre roig i hi afegim els ous d'un en un mentre ho anem remenant tot bé. En un altre bol hi posem la farina, prèviament tamisada amb un col·lador, el llevat i la sal. Amb les mans, anem barrejant a poc a poc el contingut dels dos bols fins que quedi una massa ben homogènia i la deixem reposar una estona.

A continuació fem el farcit. Pelem i tallem les pomes en talls d'un centímetre per un centímetre aproximadament. En un bol hi posem el suc de llimona i la farina de blat de moro, ho barregem tot bé fins que la farina es dissolgui. Al mateix bol hi afegim la pela ratllada de la llimona, la pela ratllada de la taronja, la canyella, el sucre roig i les panses. Un cop ho tinguem tot ben barrejat, hi afegim les pomes per tal que es remullin bé amb tota la barreja.

Separem 3/4 parts de la massa, l'estirem amb un corró de cuina i cobrim el fons i els laterals del motlle amb aquesta massa. Hi aboquem el farcit de les pomes. Estirem la massa que ens ha sobrat i en tapem el farcit.

Fornegem durant una hora aproximadament a 180°, amb el forn preescalfat.

CONTES I POESIA



LA PRINCESA VALENTA

Hi havia una vegada una princesa que es deia Elisenda que tenia 22 anys que de gran volia ser un cavaller. Un dia va sentir que havien segrestat al príncep Ramon, i va decidir anar a rescatar-lo. Però, com que no sabien on l'havien portat, va començar a investigar. Quan ja feia temps que investigava va sentir que l'havien dut a un castell a la vora d'un llac, on hi vivia un drac molt gran.

Ella sabia on estava al llac, quan hi va anar es va trobar amb el drac, que estava dormint. Ella va passar a prop sense fer soroll. Quan va veure el príncep va agafar una corda que hi havia a terra i el va rescatar. Quan ja havia baixat van anar directes al regne. El rei va estar molt content i la princesa va viure moltes aventures amb el príncep.

Pseudònim: Rocko i Espaguetis

Alumna de l'escola Rius i Taulet

OCTUBRE

1/10 Gimnàstica dirigida al Park Güell (dilluns de 10h a 11h a la Plaça Dr. Moragues).

2/10 Taller de dona i esport del PIAD (dimarts i dijous de 18:30h a 19:30h fins el 27 de juny del 2019 al CAP Vallcarca-Sant Gervasi, Avinguda Vallcarca, 205). Cal inscripció prèvia: 93 619 73 11.

3/10 Coneix els recursos de Barcelona Activa per a la recerca de feina (dimecres de 10:30h a 12:30h a la Biblioteca Jaume Fuster, Plaça de Lesseps 20-22). Per a més informació: lluis-mauri@barcelonactiva.cat

4/10 Caminades saludables (dijous de 18h a 20h. Inici davant del CAP Larrard).

5/10 Taller d'autoestima del PIAD (divendres de 17h a 19h, 10 sessions, a la Biblioteca Jaume Fuster, Plaça de Lesseps 20-22). Cal inscripció prèvia: 93 619 73 11.

7/10 Festival de Jazz i Músiques Diverses 2018: Sabina Witt & Dani Pérez (a La Miranda, Avinguda Coll del Portell, 74).

17/10 Mesures de millora energètica a la llar (18:30h a 20h a l'aula ambiental del Bosc Turull).

17/10 Taula de Gent Gran - Radars (a les 15h al Centre de Serveis Socials).

18/10 Teatre infantil "Bon profit" (de 17:30h a 19h a l'Aula Ambiental del Bosc Turull).

24/10 Castanyada de la Taula de Gent Gran Radars (a les 16:30h al Casal Cardener).

27/10 Animals a la ciutat. Activitat infantil a les Jornades de Fauna Urbana a Barcelona (d'11h a 13:30h a l'aula ambiental del Bosc Turull).

27/10 Castanyada a La Miranda (activitats per famílies de 17h a 20h, concerts de 20h a 23h - Ass. La Miranda, Avinguda Coll del Portell, 74).

DESTAQUEM!

17/11 - JORNADA COMUNITÀRIA DEL BARRI DE LA SALUT

Una trobada oberta a tothom, veïns, veïnes, entitats i serveis, per tal de seguir amb el treball col·lectiu del barri i així donar resposta, entre tots i totes, a les problemàtiques que s'expressen des de La Salut. Vine el dissabte 17 de novembre i debatem plegats sobre tot allò que ens preocupa i que podem arribar a fer conjuntament per solucionar-ho. Acabarem amb un pica-pica com a cloenda de la jornada.

CALENDARI

D'ACTIVITATS DEL BARRI DE LA SALUT

NOVEMBRE

5/11 Dia de les persones cuidadores (dilluns al matí a la Plaça de Lesseps i a la Biblioteca Jaume Fuster)

14/11 Taller de vermicompostatge per a professorat (de 17:30h a 19:30h a l'aula ambiental del Bosc Turull)

15/11 Taller "Pacient Expert" per a persones que pateixen MPOC (Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica). Són sessions formatives teòriques i pràctiques portades per un pacient expert en la malaltia format per sanitaris del CAP Larrard. Dimecres tarda i divendres matí, a concretar encara. Les persones interessades poden fer la inscripció al CAP Larrard preguntant per la Sílvia Roig.

17/11 Jornada Comunitària del barri de La Salut (lloc per confirmar)

28/11 Coneix els recursos de Barcelona Activa per a la recerca de feina (dimecres de 10:30h a 12:30h a la Biblioteca Jaume Fuster, Plaça de Lesseps 20-22). Per a més informació: lluis-mauri@barcelonactiva.cat

?/11 Castanyada i Halloween organitzat per Cinecaptus, el grup de joves de La Salut.

DESEMBRE

1/12 Reparació de joguines (d'11h a 13h a l'aula ambiental del Bosc Turull)

19/12 Coneix els recursos de Barcelona Activa per a la recerca de feina (dimecres de 10:30h a 12:30h a la Biblioteca Jaume Fuster, Plaça de Lesseps 20-22). Per a més informació: lluis-mauri@barcelonactiva.cat

19/12 Dinar de Nadal de la Taula de Gent Gran - Radars

FEBRER

De febrer a juny: XIII edició "Cuida't per cuidar". Tallers per a persones cuidadores. Programa de capacitació per a cuidadors no professionals de persones en situació de dependència. Consta de 16 sessions tant teòriques com pràctiques. Durada: de febrer de 2019 al juny de 2019. Les sessions tindran lloc cada dijous d'11h a 13h. Lloc: CAP Larrard, aula sanitària de la planta baixa. Les persones interessades poden fer la inscripció al CAP Larrard preguntant per la Sílvia Benito

GENT DEL BARRI

SALUTEM ROCK ÉS EL NOU GRUP DE MÚSICA DEL BARRI FORMAT PER L'ENRIC (GUITARRA SOLISTA), EL LLUÍS (VOCAL), LA SANDRA (CANTANT), EL FRANCESC (GUITARRA RÍTMICA), L'ISRAEL (BAIXISTA) I EL JOAN (BATERIA). SÓN VEÏNS I VEÏNES QUE HAN COMENÇAT AMB MOLTES GANES I IL·LUSIÓ AQUEST PROJECTE PER OFERIR BONA MÚSICA A TOTA LA SALUT I MÉS ENLLÀ.



Com ha començat aquest nou grup?

Enric: Salutem Rock ha començat fa cosa de dos mesos, d'una idea inicial que el Lluís i jo vam tenir fa uns tres anys de formar un grup de rock català. Ha sigut difícil perquè tres anys és molt temps, però al final s'ha aconseguit fer, amb persones d'aquí del barri de La Salut i d'altres com l'Israel que va viure molt temps al barri. Hem fet un grup que estem molt contents i amb moltes ganes de donar a conèixer La Salut al món.

Com us heu conegut i agrupat?

Lluís: L'Enric i jo ens coneixem des de fa 37 anys, i sempre hem fet coses de joves.

Israel: A mi me llamaron hace dos semanas, antes de las fiestas del barrio, porque el bajista se rompió la mano y me preguntaron si podía participar. Dije que sí con la condición de montar algo serio, y además me gustaron mucho como rock català.

Joan: Jo vaig arribar per casualitat! (riures) Jo venia a buscar un lloc on deixar la bateria i llavors em vaig trobar que hi havia aquest grup que necessitaven algú que fes la percussió i bateria.

Ja heu fet concerts junts?

Israel: ¡Sí! Ya hemos hecho dos. En las fiestas del barrio, en la Calle Verdi y en Rambla Mercedes.

I com ha sigut l'experiència?

Joan: Molt bona!

Enric: Però vam fer errors en el primer i en el segon menys. Així que anem millorant.

Joan: Progressem adequadament, llavors!

Lluís: I el que podem confirmar és que al carrer Verdi ens ho vam passar tots perfecte.

Com valoreu l'activitat cultural i musical a La Salut? I com es podria millorar?

Enric: A mi m'agradaria que, per exemple, hi haguessin més joves com vosaltres que fessin música. Tot i que m'imagino

que també hi ha una falta de llocs perquè això passi... I igualment, penso que al barri de Gràcia i de La Salut hi ha molts músics, i els hauríem d'engrescar més.

Com a grup de La Salut, què voldríeu oferir al barri?

Francesc: Doncs la nostra música! Que les persones ens coneguin i sàpiguen que som gent d'aquí que fem música per a la gent del barri.

Com us podem trobar?

Joan: Tenim facebook, twitter, instagram...

Enric: I a partir d'avui també ens podreu veure al youtube.

Lluís: Ens podeu buscar a tot arreu com a Salutem Rock.

Israel: Pero lo mejor no son las redes sociales, sino venir a disfrutar de un buen concierto.

I quin serà el vostre pròxim concert?

Enric: Hi ha dues possibilitats, però de moment cap concreta. Una podria ser al Guinardó i l'altre a Ciutat Vella.

Joan: I fins i tot una possibilitat a París!

Lluís: Sí! Poc a poc, tot arribarà.

Israel: ¡Pero que sepáis que estáis siempre todos invitados!

Entrevista realitzada per:
Cinecaptus, el grup de
joves del barri de La
Salut: Nerea, Sky,
Laura, Nick, Aimara,
Cate, Martí i Enric

EL BARRI

PRINCIPALS PROBLEMES DEL BARRI

ELS VOLTANTS DEL PARK GÜELL, ANTIGAMENT TRANQUILS, ARA PLENS DE TAXIS I BOTIGUES NOMÉS PER A TURISTES. LA LÍNIA 9 DEL METRO NO ARriba I ELS AUTOBUSOS SÓN INSUFICIENTS.

Vivim en un barri bastant verd, històricament tranquil, bonic, ens agrada. Com va dir en Miguel Gallardo "el corazón de Barcelona". Però és molt costerut, i, quan et fas gran, aquest és un handicap important. Quan surts de casa, de vegades no hi penses, sol fer baixada, però quan hi tornes, si vas carregada/t, al teu destí no hi arribes mai.

Aquests últims anys, l'arribada tan massiva de turistes al Park Güell i a les bateries del Carmel han fet que els transports (en els últims anys s'han perdut 2 línies de bus), sempre vagin molt saturats, especialment els autobusos 24 i 92, que fan recorreguts molt visitats per totes aquelles persones que volen conèixer Barcelona.

També hi ha un problema de sorolls i contaminació a l'entrada principal del Park Güell, pel carrer Olot i Larrard: És un no parar de taxis, descarregant i donant voltes fins que tornen a omplir el taxi. Una zona que era molt tranquil·la, de casetes baixes, botigues de barri, és ara una invasió constant de gent i taxis, i les botigues son totes de souvenirs. Els veïns estaven encantats quan va haver-hi la vaga de taxistes: tornava a estar el barri en silenci i els turistes no van deixar de venir!

No creiem necessària la parada de taxis, ni que cap cotxe pugui arribar fins a la porta, però només per a persones amb discapacitat o veïns.

Tenim molts models en ciutats on cal caminar una estona per arribar als llocs més visitats.

Des del mes de juny, tots els dijous i alguns dissabtes, ens manifestem, parant una estona la circulació a Plaça Sanllehy. Hi ha veïns de Can Baró, de La Salut, d'El Carmel i de l'Alt i el Baix Guinardó. Protestem per les noves i properes afectacions previstes en els transports públics: el bus 24 no arriba al Paral·lel, el 39 i el 55 els modifiquen sense cap consens amb els veïns i el 92 també. El 114 i el 116, els petits del barri, hem demanat que n'ampliïn els horaris nocturns i de caps de setmana.

S'han fet propostes a TMB i no responen ni per rebatre'n la demanda. Hem demanat hora a l'Alcaldessa i de moment no obtenim cap resposta.

I el tema més antic de tots és la paralització de la línia 9 del metro. Havia d'estar acabada l'any 2008... Hi ha d'haver una estació a la plaça Sanllehy, i la plaça va estar 8 anys vallada, amb un pou immens. Finalment, i per pressió veïnal, el

2015 vam tornar a recuperar la plaça amb la condició de no perdre la parada de metro.

Fa poc, entitats veïnals de tot Barcelona vam parlar amb la Generalitat, que és qui ho gestiona, i van respondre que entre l'any 2024 i 2025 aquesta línia s'acabaria. La nostra estació és de les últimes.

En aquest barri, lluny de millorar les dificultats per ser un barri de muntanya, sentim una gran despreocupació per les diferents administracions, respecte a les nostres necessitats.

Tenim els petits carrers plens de busos turístics, un espai previst per equipaments des de fa un lustre que desconexim quan es començarà a construir. Per sort, l'espai està aprofitat com a hort urbà amb un fantàstic equip jove que ho gestiona i escoles, veïns i veïnes que en gaudeixen.

Cesca Sancho

AVV Park Güell, Salut, Sanllehy

