

LA SALUT DE GRÀCIA

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

Núm. **13**
Maig de 2019
Exemplar gratuït



(10 anys amb la Batucargol)

LA SALUT DE GRÀCIA

REVISTA NÚM. 13

MAIG DE 2019

Equip de redacció i gestió:

Comissió de cultura i cohesió social de
Salutem - Accions comunitàries del barri de La Salut

Traducció i correcció:

Núria Martínez i Rosa M. Miró

Col·laboradors:

Juanjo González (Centre de serveis socials de La Salut, El Coll, Vallcarca i Els Penitents),
Rosalia Conesa Sans (Associació de veïns i veïnes de La Salut - Park Güell - Sanllehy),
Enric Bernard (La Miranda), Joan Cabacés (Batucargol),
Comissió de farmàcia del CAP Larrard, Silvia Roig i Clàudia Cardoner (CAP Larrard),
Yolanda i Jorge (Educatadors de carrer - APC Gràcia Nord),
Albert Gil (Reperkutim i Teixint Connexions),
Judith Saldaña Echevarría i Silvia Gil Navarro (Dopamina. Neurociències, art i comunitat),
Cesca Sancho (Associació de veïns i veïnes de La Salut - Park Güell - Sanllehy),
Alumnat de l'Escola Rius i Taulet,
Miguel Gallardo,
Cinecaptus - Grup de joves del barri de La Salut.

Disseny i maquetació de la revista:

Alessandro Lo Cascio

Disseny de la portada:

Alessandro Lo Cascio

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: 608 645 326

ÍNDEX

EDITORIAL	4
La revista és cultura i cohesió social	
EL BARRI	5
La primera trobada del barri de La Salut	
El barri cada vegada més lila	
10 anys (ja!) de Batucargol	
SALUT	10
<i>Desprescripció. Preneu més de 5 medicaments al dia?</i>	
PROJECTES	11
Yolanda i Jorge, i el "salseo" del barri de La Salut	
Reperkutim, diversitat i inclusió a ritme de batucada	
Projecte Dopamina. Neurociències, art i comunitat	
RECORDS QUE NO S'ESVAEIXEN	14
Les Jornades Llibertàries del Park Güell	
CUINA	15
Bombes de patata. Recepta de la tapa guanyadora	
de la Festa Major de La Salut	
CONTES I POESIES	16
Com si res	
CALENDARI	17
Activitats del barri de La Salut	
GENT DEL BARRI	18
Miguel Gallardo	

EDITORIAL

LA REVISTA ÉS CULTURA I COHESIÓ SOCIAL

La revista La Salut de Gràcia no només va ser guardonada el 2018 amb el premi a la millor actuació comunicativa de la Vila de Gràcia, sinó que també segueix el camí de teixir xarxa al barri; una xarxa cada vegada més consolidada.

De fet, aquest és el primer número en què la revista té com a equip de redacció i gestió el conjunt d'entitats i serveis que formen part de la comissió de cultura i cohesió social de Salutem - Accions comunitàries del barri de La Salut, coneguda anteriorment com a Pla Comunitari de La Salut.

Som entitats i serveis que volem donar respostes col·lectives a les necessitats del nostre barri, com la millora de la comunicació. Per aquest motiu, seguirem fent aquesta acció comunitària per tal que la revista sempre sigui una realitat que ens doni veu a tot el veïnat i visibilitzi tot allò que vivim, sentim i expressem a La Salut.

Equip de redacció i gestió



Accions comunitàries
del barri de La Salut

SALUT COMUNITÀRIA

// Taula de gent gran - Radars
// Joves - Cinecaptus
// Laboratori d'iniciatives
orgàniques
per la ciutat circular
// Informe de determinants
de salut comunitària

PERSPECTIVA DE GÈNERE

// Gènere-ant al barri
// Punt d'informació Lila
// Veïnes per veïnes a La Salut
// Protocol contra agressions
masclistes

CULTURA I COHESIÓ SOCIAL

// Festa Major
// Mostra d'entitats
// Trobades del barri
// La revista de La Salut de Gràcia
// Pàgina web Compartim Escales

PARTICIPA!

TAULA DE GENT GRAN - RADARS:
Dimecres 16/01, 10/04 i 12/06 de 15 a 16:30 h
al Centre de Serveis Socials (c. Sargelet, 2)

JOVES - CINECAPTUS:
Tots els divendres de 15:30 a 18 h a La Mi-
randa (Avinguda Coll del Portell, 74)

PERSPECTIVA DE GÈNERE:
4t dijous de cada mes de 17 a 19 h al CAP
Larrard (Travessera de dalt, 79)

CULTURA I COHESIÓ SOCIAL:
3r dijous de cada mes de 17:30 a 19 h al
Centre de Serveis Socials (c. Sargelet, 2)

SALUT COMUNITÀRIA:
2n dilluns de cada mes de 12 a 13:30 h al
Casal Cardener (c. Cardener, 45)

Contacte: placomunitarisalut@gmail.com
608 645 326

EL BARRI

SALUTEM CELEBRA LA PRIMERA TROBADA AMB EL BARRI DE LA SALUT

A Salutem - Accions comunitàries del barri de La Salut, després d'organitzar els darrers anys la Fira d'Entitats, ens rondaven pel cap un parell de temes: com transmetre tot allò que es desenvolupa al barri per part de veïnes, veïns, entitats i serveis; i com conèixer les necessitats i/o noves propostes de les veïnes i veïns del barri. Per tot això, ens vam proposar un gran repte per finalitzar l'any 2018: trobar-nos amb les veïnes i veïns del barri de La Salut per visibilitzar tot allò que ja estem fent i crear noves sinergies sobre possibles accions a desenvolupar en el futur.

Per aconseguir aquest gran repte, vam començar a treballar-ho a la comissió de cultura i cohesió social. Rumiant que rumiaràs, vam acordar que volíem fer una trobada on tothom es sentís acollit, on tingués cabuda l'intercanvi entre totes les persones que formem el barri i on poder compartir i informar sobre experiències que es produeixen en el nostre territori. A partir d'aquestes premisses, va sorgir la idea de fer la **primera trobada del barri de La Salut**.

Per fer això, calia un bon engranatge. La

màquina estava a punt, només feia falta posar en comú tot el coneixement i la bona pràctica de totes i tots els agents del barri. I... la màquina es va posar en marxa. Calia posar-se a treballar tant en la part tècnica com en la part pràctica.

Pel que fa a la part pràctica, era imprescindible marcar un dia. Després de consultar el calendari, pensar dies estratègics i prèvia consulta als oracles, es va acordar que la trobada seria el dia 17 de novembre. Segon repte: buscar un lloc. Aquest havia de ser cèntric (dins del barri), amb bona accessibilitat, que ens permetés disposar d'un espai diàfan per fer grups, acollir els més petits, amb llum, amb un entorn agradable... Difícil, però no impossible. Es va pensar que l'Escola Turó del Cargol era un bon lloc. I així va ser!! Ah! I una altra qüestió a resoldre: com informem la gent del barri? Farem un cartell que qüestionari sobre els temes que volem tractar. Tot rutlla! I, això sí, la millor publicitat és el boca a orella, així que cada entitat, servei i veí o veïna ha d'explicar-ho a una persona. Primera part, encarrilada.

Segona part: la part tècnica. Havíem de recollir



tota la informació de tot allò que està en funcionament actualment. I vam pensar que seria interessant canviar els rols, fer moure la gent per la sala en busca de coneixement i que fos explicat per les persones que participen en aquests grups de treball. Però, oi que quedaria millor amb un suport visual? Clar, per això, un grupet de nans i nimfes (gràcies!) van fer uns cartells ben guarnits on recollir tota la informació. Com que ens agrada fer que la gent participi i gaudeixi dels moments de trobada, vam pensar diferents dinàmiques per a tot el matí.

I va arribar el gran dia! Com tot gran dia, sempre hi ha una mica de nervis, però de seguida se'n van quan veus que la sala comença a omplir-se de gent del barri, tot i que el dia està per ploure. El temps és una de les coses que sempre ens acompanya a les accions comunitàries de Salutem. Van participar-hi unes 60 persones i 21 entitats.

Comencem amb la presentació del dia i del que farem. Donem unes etiquetes per a escriure el nom amb un gomet "màgic". Ostres!! No hem fet prou etiquetes. Hem superat les previsions d'assistència. Cap problema, busquem una solució. L'engranatge comunitari segueix funcionant, la màquina no s'atura, tot segueix el seu curs.

Un cop hem dividit el gran grup en quatre petits grups, es comença la presentació dels espais: salut comunitària, perspectiva de gènere, cultura i cohesió social, i com volem el barri? A partir d'aquí, s'estableix la complicitat entre les persones que expliquen i les que escolten. Tot flueix de manera natural. Hi ha molt d'interès en escoltar, en saber, en preguntar. Es va creant un espai d'intercanvi i diàleg entre un veïnat acollidor i respectuós.

A la part plenària de la trobada vam poder compartir les impressions i valoracions de la jornada. Fan fer una foto amb el nostre cos i mans, i el resultat va ser que la valoració de tot plegat havia estat positiva. Es va destacar la importància de compartir tot allò que s'està fent al barri, ja que sovint la comunicació i arribar a tothom és complicat. A més, es va valorar la trobada com un potent espai de relació, per tal de conèixer-nos entre veïnat, entitats i serveis.

La feina no es queda en el dia 17 de novembre del 2018 i d'allà vam sortir amb uns quants espais de reunió oberts a tothom i calendaritzats mensualment per a la continuïtat dels projectes col·lectius existents. Per exemple, organitzar altres espais de reunió en funció de noves necessitats i oportunitats comunes que sorgeixin i s'expressin durant el procés comunitari del barri. Podeu preguntar-nos els dies i hores de reunió a Salutem.

Aquesta trobada ha estat la primera, el repte continua sent anar creant trobades del barri organitzades anualment, cap al novembre, per tal de planificar col·lectivament l'acció comunitària del barri de cada any.

I com tota bona festa que s'ho valgui, vam acabar fent un vermut cortesia de l'Associació de Comerciants del Mercat de Lesseps. Moltes gràcies!

Seguim construint xarxa comunitària!!

Juanjo González

Centre de Serveis Socials de La Salut, El Coll,
Vallcarca i Els Penitents



EL BARRI

EL BARRI CADA VEGADA MÉS LILA

FA UNS MESOS US PRESENTÀVEM EL PROJECTE GÈNER-ANT AL BARRI I ARA JA US PODEM DIR QUE HEM COMENÇAT A CAMINAR. DE L'ALLAU D'IDEES QUE VA SORTIR DESPRÉS DEL DIAGNÒSTIC FET, N'HEM ENGEGAT DUES: EL PUNT D'INFORMACIÓ LILA I VEÏNES PER VEÏNES.

El punt d'informació lila

Parlant de possibles activitats per a les dones ens en vàrem adonar que, tot i tenir moltes entitats i ben diverses al barri de La Salut, on s'hi fan activitats i on hi poden participar les dones, no arriba la informació suficient, sobretot per l'orografia mateixa del barri on vivim.

D'aquí va sorgir la iniciativa de crear un punt d'informació amb tot allò que poguéssim aportar cadascuna de les entitats i serveis, per tal que poguéssim arribar al màxim de dones possible.

Després de valorar diferents possibilitats, vam encarregar el disseny d'un plafó a la Cooperativa d'Arquitectes Voltes i el vam construir col·lectivament al Fem Mercat de Vallcarca el passat 15 de desembre del 2018.

A principis de gener, el dijous dia 10, el vàrem poder inaugurar al Mercat de Lesseps i des d'allà anirà rodant per diferents espais del barri i hi podrem anar afegint les informacions que calguin.

Hi ha propostes d'altres llocs on es podrà anar col·locant per arribar al màxim de dones possibles: el CAP Larrard, la Biblioteca Joan Fuster, El Casal Cardener, La Miranda i d'altres que puguin afegir-se.

Veïnes per veïnes

Aquest projecte s'emmarca dins la necessitat en el nostre barri d'afrontar i donar resposta a la violència masclista des de la comunitat. Hi ha alguns aspectes a destacar:

D'una banda, el suport que poden donar unes veïnes a d'altres que han sofert aquesta violència, tot creant una xarxa de dones voluntàries que les puguin acompanyar per fer els tràmits que necessitin.

D'altra banda, els aspectes de formació que ens calen, tant per a les voluntàries dels acompanyaments com per a les persones dels serveis que poden detectar nous casos.

Finalment, volem fer-ho com a prova pilot al nostre barri i intentar més endavant fer-ho arribar als barris que ens envolten.

En tot aquest projecte comptem amb el suport i el recolzament de l'Associació Hèlia Dones que, amb la seva experiència, ens ofereix tant la formació que necessitem com els seguiment i coordinació que ens puguin orientar en les primeres passes del Veïnes per veïnes del barri de La Salut.

El grup de treball de Gèner-ant al barri ens trobem el darrer dijous de cada mes de 17 a 19 h al CAP Larrard i és obert a totes les veïnes que hi puguin estar interessades. Us hi esperem!

Rosalia Conesa Sans

Participant del projecte Gèner-ant al barri i de l'Associació de veïns i veïnes de La Salut - Park Güell - Sanllehy

EL BARRI

10 ANYS (JA!) DE BATUCARGOL

REPASSEM ELS DEU ANYS DE LA BATUCARGOL, LA BATUCADA DE L'ESCOLA TURÓ DEL CARGOL, UNA ENTITAT DEL BARRI I PER AL BARRI QUE CONVIDA A REPICAR A TOTHOM.

Qui m'ho anava a dir que a la Batucargol faríem 10 anys... Felicitat immensa!!! Des d'aquell dia que la meva amiga Marta Espinach, des de la Comissió de Festes de l'escola de les nostres filles -Turó del Cargol-, em deia que no teníem "res propi, de tipus festiu o folklòric". I jo que li dic: "dona, jo havia tocat la bateria fa temps, potser podria fer un grup de percussió!" I així va néixer Batucargol, tan senzill com el nom: la fusió entre Batu i Cargol, vam començar a arreplegar tots els timbals que teníem jo i d'altris pares, com en Francesc Cebrià, per poder engegar el projecte.

I tot gaudint ja teníem el primer ritme après, i com que era el primer que vàrem aprendre, així li vàrem dir Primer, i després va venir un Tumbao i una Samba... i anava venint més gent, recordo en Marçal, en Jan, en Matias, en Marc... estaven a 6è i foren els primers batucargolers. Infinita paciència tenien, ja que els inicis sempre són difícils i jo també aprenia a com fer-ho. Havia donat classes de bateria, però no és ben bé el mateix. Vàrem començar a assajar els dilluns a la tarda. En Cesc amb els seus fills Marc i Miquel; la Marta amb la seva mare i el seu fill Pol (tres generacions!); la Tere i en David amb la seva filla Anna; la Carla, en Jose Antonio amb el seu fill Guillem, l'Alfons i el seu fill Bernat; en Miquel i el seu fill Genís, la Gemma donant el pit i tocant el timbal; l'Anna i el seu fill Jan; l'Eva amb els seus fills, l'Abril i en Joel; la Laura amb el seu fill Nil; en Cris; la Cristina amb la seva filla Àlex; també els meus fills, l'Ona, en Jan, la Greta... Començàvem a créixer i començàvem a obrir-nos al barri.

Qualsevol persona que vulgui percutir i disfrutar sempre serà benvinguda, sempre he cregut que ha de ser així, és la manera.

Amb passió i ganes, per mimetisme s'aprèn, i sempre he cregut que quan un disfruta amb el que fa i té paciència, les coses surten.

Així vàrem començar a sonar millor i fer "bolos". A la Festa Major de La Salut; per Santa Eulàlia, a la Mostra de Gegantons de Barcelona; per Sant Medir a Gràcia; acompanyant les Carteres Reials a Gràcia; per Carnestoltes amb Le COCU, Comité d'Organisation du Carnaval Unifié de França; per les festes de Comerç al Carrer amb Torrijos d'abaix o amb els comerciants de Lesseps; per la festa Vine a Jugar al Carrer del carrer Fraternitat de Dalt; a les escoles com Turó del Cargol, Rius i Taulet, Baldiri i Reixach, Univers, Reina Violant, Emili Juncadella, Menéndez y Pelayo, CEIP Octavio Paz; pel camí escolar de l'Escola Poeta Foix; amb Teixint Connexions per La Marató de Tv3; en curses solidàries; col·laborant amb d'altres batucades com Centre Gaudí, Fumets de La Sagrera, Xarangarinxaranga, Reperkutim... I en manifestacions! Som festius però també volem ser reivindicatius! En defensa de l'escola pública hem percutit amb l'Assamblea Grogia de Gràcia, defensant l'escola Univers; i en defensa de les llibertats d'expressió i com a poble, amb el dret a decidir, hem arribat a tocar a llocs tan especials com a la Universitat de Barcelona i a la Presó Model. "¡Gallina de piel!".

I fent bolos i bolos, i al adquirir experiència, hem començat a fer actuacions remunerades per no dependre exclusivament de l'AFA de Turó del Cargol. Els agraïm el gran esforç, com també el suport emocional i econòmic de l'AFA del Baldiri i Reixach i del Rius i Taulet, amb les seves contractacions de bolos remunerats, per així poder comprar nou material. Tambors, baquetes, corretges... i també poder fer-nos samarretes amb el logo fantàstic que va fer el meu amic i dissenyador l'Oriol Granés, gran paio, que fins hi tot alguna vegada ha vingut a tocar la gralla amb nosaltres.

Mica en mica anàvem fent. Curiós com el nom et pot marcar: els cargols van a poc a poc però van segurs. Tampoc cal córrer! A més, els batucaires

anaven canviant, sobretot quan arribàven a 6è, quan molts plegàven i tornem a començar! Però un dia, gent com la Marina, que bò i anar a l'institut va continuar repicant; i els germans Alba i Cim; la Jordina amb els seus fills Set i Nil; en Marc i l'Ona. Cada cop venia més gent de fora de l'escola: la Jessica i el seu fill Oriol; la Vanessa amb la Judith; l'Aran amb son pare Jose; i la mare de la Jordina i la germana de l'Anna; en Musta i son fill; l'Helena amb en Jan; la Maria i en Telmo; l'Ivan; la Cristina amb l'Emma; en Pau amb sa mare. Sempre he deixat la porta oberta a totes les persones que vulguin gaudir tot repicant. Vull donar gràcies per la confiança rebuda i especialment als acompanyants de les famílies, als incondicionals que amb el seu suport han estat de gran ajuda. Petits detalls com portar aigua, fer fotos, estar presents i acompanyar-nos als "bolos" són impagables: l'Eulàlia, la Montse, en Jorge, l'Aïna, en Jan i l'Anna Maria, la Gemma... Faig menció especial a l'Eulàlia, la meva parella, que amb infinita paciència m'ha permès ausentar-me de casa durant tot aquest temps per tirar endavant la Batucargol... Si em deixo de nomenar a algú, dispen-seu-me, ha passat tanta gent...

També gràcies a la Mònica Oriola, que com a tècnica de barri va confiar en nosaltres; a la Cristina Conejo; i ara a la nova tècnica Georgina Rosell, amb qui anem fent Salutem, que són el grup d'entitats del barri.

Jo, que no sóc de preveure les coses a llarg plaç, per això agraeixo moltíssim les noves persones vingudes com ara en Manel Gonell, dissenyador i comunicador que porta les xarxes de Batucargol; les bessones Ariadna i Emma; la Bet i la Joana; la Sil; en Dan; el mini-boss Àngel i sa mare Mar; l'Anna amb són fill Àlex; la Marta amb en Gil que ha començat a batucar amb dos anys; en Jordi amb en Jordete i l'Aïna; la Zoe; la Silvia amb sa filla Laura, la Tere amb el seu nebot Adam recent incorporat I a les que encara continuen desde fa molt!! com la Laura l'Eva l'Abril i la Cristina. La Batucargol som una gran família que a banda de tocar el timbal i anar fent

nous inventats per mi o bé versions -ara un rock, ara el safri, un samba reagge-, també fem tallers infantils per la canalla perquè es facin el seu propi tambor. Gràcies també al pare de la Sil per les aportacions de pots per fer-nos els nostres propis do-it-yourself timbals! Com deia abans, no he estat mai de mirar a llarg plaç, però ara, mirant enrere, i pensant en totes les coses viscudes amb La Batucargol, només puc dir gràcies. Gràcies per les relacions humanes entre la gent de la colla; per saber, com m'heu dit algunes, que a La Batu us desofegueu tot repicant i disfrutant; per fer que la gent s'ho passi bé; per passar-ho bé tots junts! Només puc dir gràcies a totes les persones per la confiança que m'heu donat, que sense vosaltres no hauriem arribat fins aquí. Desitjo llarga vida a La Batucargol, per molts anys més!

Gràcies a totes les persones que ho heu fet possible, de tot cor. Àpa-li, salut i ritme.

Joan Cabacés Alomà

El Boss de La Batucargol
(així em diu la colla)

Si voleu venir ens trobareu assajant els dilluns de 18 a 19:30 h al Turó del Cargol, o també al Facebook, Instagram, Twitter...





DESPRESCRIPCIÓ. PRENEU MÉS DE 5 MEDICAMENTS AL DIA?

QUAN UNA PERSONA PREN MÉS DE 5 MEDICAMENTS AL DIA, LA SUMA DE TOTS ELS EFECTES SECUNDARIS POT SER PERJUDICIAL. PER AQUEST MOTIU ÉS IMPORTANT REVISAR ELS TRACTAMENTS QUE PRENEU AMB UN PROFESSIONAL DE LA SALUT I **DESPRESCRIURE** (RETIRAR) TOTS AQUELLS QUE JA NO APORTIN BENEFICIS PER A LA SALUT.

Al nostre país les persones cada vegada vivim més anys i, amb l'edat, ens van apareixent problemes de salut crònics. Sovint requereixen medicaments durant llargs períodes de temps per controlar els símptomes o per prevenir l'aparició de complicacions.

Per això cada vegada hi ha més persones que han de prendre molts medicaments diàriament. Al Canadà, 2 de cada 3 persones majors de 65 anys han de prendre **5 o més medicaments diaris**. Es diu que són persones amb **polimedicació**. I 1 de cada 4 ha de prendre 10 o més medicaments (híper polimedicació). A Catalunya, el Grup de treball de Gent Gran de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària, entre d'altres, ha alertat que aquest fenomen de la polimedicació també ens està passant a nosaltres.

Sabem que com més medicaments es prenen, més possibilitats hi ha d'aparició d'efectes secundaris com caigudes, quadres confusionals, pèrdua de memòria, dolor muscular, sequedat de boca o restrenyiment, així com d'interaccions entre ells i possibilitat de cometre algun tipus d'error o oblit de la medicació. La polimedicació pot comportar, fins i tot, la necessitat d'ingrés a l'hospital.

D'altra banda, quan ens fem grans, els canvis fisiològics modifiquen el nostre metabolisme: se n'altera l'absorció, la distribució pel cos, l'eliminació... això pot provocar que s'acumulin medicaments a la sang en unes quantitats perjudicials.

Per aquests motius, en els darrers anys, per garantir un ús correcte dels medicaments i millorar la salut i la seguretat de les persones, apareix la recomanació de la **desprescripció**, és a dir, la reducció o retirada de medicaments que, amb el temps, poden deixar de ser necessaris o pels que la balança entre els beneficis i els riscos que representen passa a ser negativa.

Donat que la majoria de persones reben medicaments receptats per diversos professionals mèdics (metge/metgessa de família o d'altres especialistes), en diferents entorns (CAP, urgències, mútua privada, etc.), és important que periòdicament consulteu amb el personal mèdic i d'infermeria del vostre CAP, perquè revisi tota la medicació que esteu prenent. S'asseguren que siguin correctes, que es prenguin a les dosis adequades i en les condicions òptimes i que no siguin contraproductius els uns amb els altres.

Els medicaments mai s'han de deixar de prendre sense consultar-ho prèviament. El personal mèdic i d'infermeria us explicarà com podeu fer la **desprescripció**, quins medicaments cal mantenir, quins es poden reduir i quins es poden retirar. A més, sovint s'han de retirar a poc a poc, o cal fer-ne un seguiment o alguna anàlisi de sang durant la seva retirada. El farmacèutic/a també us podrà aclarir dubtes.

Hi ha 4 grups de medicaments dels que sabem que hi ha una **sobreutilització**: les pastilles per dormir, els protectors d'estómac, els antiinflamatoris i els tractaments per disminuir el colesterol. Si preneu algun d'aquests medicaments, consulteu amb el personal mèdic o d'infermeria del vostre CAP per veure si el podeu retirar.

En conclusió, podem afirmar que no hi ha medicaments "per a tota la vida". Quan comencem un nou tractament hem de comentar-ho amb un metge o metgessa de família i anar revisant periòdicament la necessitat de continuar-lo prenent.

Comissió de farmàcia del CAP Larrard

PROJECTES

YOLANDA I JORGE, I EL SALSEO DEL BARRI DE LA SALUT

POTSER NO ENS CONEIXES, NI SAPS DE LA NOSTRA EXISTÈNCIA COM A EDUCADORS DE CARRER DEL TEU BARRI. PERÒ, SI ETS JOVES I TENS ENTRE 12 I 25 ANYS, AIXÒ T'INTERESSA. NO SIGUIS "HATER" I CONTINUA LLEGINT. DÓNA'NS UNA OPORTUNITAT. LOL!

Per què? Doncs... perquè treballem per a joves que, com tu, necessiten més!

LGTBI, feminisme, sexualitat, drogues, prevenció, carrer i més carrer, assessorament formatiu i laboral, skate, parkour, festes joves, graffiti, shuffle, cuina, voleibol, futbol, agrupaments escoltes, esplais, informació, atenció, diversió, bon rotillo, confiança, escolta, creació, art... És una petita mostra del nostre dia a dia i de la feina que realitzem.

On ens pot trobar? Com ens pots conèixer? Te'n farem cinc cèntims: Som educadors del Centre de Serveis Socials, concretament del CSS de La Salut, El Coll, Vallcarca i Els Penitents.

Nosaltres, en Jorge i la Yolanda, com a educadors de carrer, ens passem la majoria de tardes "patejant" la zona de Gràcia Nord, tant a l'estiu com a l'hivern, per trencar

amb els formalismes i poder parlar de tu a tu, de mil temes que pots tenir al cap i que ara mateix et preocupen i no saps a qui explicar, o simplement vols dir la teva o tenir veu al barri a través d'accions comunitàries, potser només vols informació sobre itineraris formatius o sobre què fer amb el teu futur... Ens resulta difícil descriure tot el que fem, perquè sempre ens adaptem a totes les vostres demandes amb l'únic objectiu de poder escoltar allò que necessiteu expressar-nos.

Last minute! Estem organitzant la la Jornada Jove del barri de La Salut i et necessitem per implicar-te en el disseny, per donar idees, per participar del mateix dia... per al que tu decideixis. No saps de què va la història? Contacta'ns i t'ho expliquem. Però serà una party que no oblidaràs ;)

Trucan's al **691 676 595** o segueix-nos a través del nostre instagram **@apcgracianord** i estigues present al "salseo" del barri.

Yolanda Poyatos i Jorge Villares

Educadors de carrer - APC Gràcia Nord
Serveis Socials La Salut, El Coll, Vallcarca
i Els Penitents



PROJECTES

REPERKUTIM, DIVERSITAT I INCLUSIÓ A RITME DE BATUCADA

REPERKUTIM ÉS LA SUMA DE CAPACITATS A PARTIR DE LES NOSTRES DIFERÈNCIES AMB LA PERCUSSIÓ I EL MOVIMENT COM A POTENTS EINES DE COHESIÓ I TRANSFORMACIÓ SOCIAL I AMB UNA MIRADA COMUNITÀRIA I D'ARRELLAMENT AL TERRITORI.

Amb o sense tambor, totes repercutim. Aquesta és la base del projecte **Reperkutim**, una iniciativa fruit del treball en xarxa entre les entitats gracies a **Pides Barcelona, La Tregua arte y transformación social** i **Teixint Connexions**. Una aposta cultural i comunitària que pretén rebentar estereotips i trencar etiquetes a partir de la percussió tot mostrant, des de la cultura i la quotidianitat, la diversitat dels nostres barris.

A Reperkutim totes podem agafar un tambor i tocar més enllà de la nostra edat, gènere, procedència o realitat social. I totes ho fem des del mateix punt de partida, compartint aprenentatge i posant en valor el paper rítmic i personal que cadascuna de nosaltres té dins del grup. Amb només quatre mesos de projecte, formen part del grup de batucada més d'una vintena de persones amb discapacitat intel·lectual, amb algun trastorn de salut mental, joves amb risc d'exclusió social i veïnes del barri. Toquem per compartir, intercanviar, aprendre i construir comunitat a partir de la suma de les nostres capacitats. La diversitat de persones i de realitats és el clar tret distintiu d'aquesta iniciativa que, a més a més, fa que el grup tingui una sonoritat pròpia i inclassificable.

Reperkutim és una proposta social a través de la cultura. La música i el moviment es barregen amb d'altres disciplines artístiques per consolidar i cohesionar un grup de veïns i veïnes que aprenen i construeixen un repertori, també, a partir de generar sinergies amb d'altres projectes de percussió gracies. En aquest sentit ens fa especial il·lusió haver iniciat camí de la mà de Batucargol del barri de La Salut i generar les primeres accions de xarxa amb Kabum, els Timbalers de



Vedruna Gràcia, els tabalers més petits de La Violeta i Tocats x Gravi de l'escola Gravi de Vallcarca i Els Penitents. També estem treballant, a mig i llarg termini, per compartir espais d'aprenentatge amb els grups de percussió de les diferents colles de cultura popular de Gràcia. I tot plegat, amb la ferma voluntat de participar activament en la vida social, festiva i comunitària. Perquè som territori i no volem ser espectadors d'allò que passa al barri i a la ciutat. En volem ser partícips!

La visibilització d'aquesta iniciativa tindrà lloc el proper mes de maig amb l'organització de la 2a Trobada Inclusiva de Batucada de Barcelona, que a la seva primera edició va propiciar el naixement de Reperkutim, i que és una aposta pel treball en xarxa sota el paraigua Bloco Suca (Sumant Capacitats) amb les ciutats de Granada i Melilla, on l'Associació Pides amb el seu projecte Escola DAIS (Diversitats i Arts per a la Inclusió Social) ja fa prop de 10 anys que impulsa projectes socials a partir de la percussió, l'art i la cultura.

Esteu totes convidades a repercutir i sumar capacitats!

**Pides Barcelona,
Espai La Tregua i Teixint Connexions**

PROJECTES

PROJECTE DOPAMINA. NEUROCIÈNCIES, ART I COMUNITAT



Des de **Dopamina** volem reduir aquesta espera i acostar-nos a la població en risc per disminuir el temps d'arribada a la consulta de les persones amb símptomes de deteriorament cognitiu. Això ho fem tot oferint els nostres serveis en diversos punts del barri: centres d'assistència primària, centres cívics, associacions, etc.

INTEGREM APORTACIONS DE LES NEUROCIÈNCIES I LES ARTS PER FER PREVENCIÓ, INFORMAR LA POBLACIÓ I EVITAR EL DETERIORAMENT COGNITIU DE LA COMUNITAT.

Dopamina som una entitat d'economia social i solidària orientada al desenvolupament d'eines neuropsicològiques i artístiques amb finalitats terapèutiques i educatives. L'equip el formem una neuròloga, una neuropsicòloga i dinamitzadores de teatre social. Donem resposta a la necessitat, encara no resolta, de realitzar prevenció neurològica en la població sana i un diagnòstic precoç a persones que pateixen malalties neurològiques.

La joventut de la neuropsicologia, neurociència que estudia les relacions entre el cervell i la conducta, fa que sigui desconeguda encara en molts àmbits i això propicia que no es tractin els símptomes que sovint comporten l'inici de la patologia neurodegenerativa. Se sap que una vida activa ajuda a minimitzar i prevenir el deteriorament cognitiu i, malgrat això, molta gent arriba a la consulta mèdica anys després dels primers símptomes. Això es deu, entre d'altres factors, a dues assumpcions errònies: que perdre capacitats cognitives és normal en fer-se gran i que no hi ha solució una vegada comencen els problemes neurològics.

Duem a terme prevenció, diagnòstic i intervenció del deteriorament cognitiu. Als tallers de neuroeducació fem formació sobre salut neurològica, tot incentivant que la gent sigui part activa del seu procés terapèutic amb l'acompanyament d'un equip qualificat. A la recerca d'una mirada global sobre allò que ens passa, als tallers de neuroteatre interrelacionem les parts social i clínica, tot integrant en la nostra metodologia les neurociències i les diferents disciplines artístiques. Així, posem a la disposició del veïnat les eines més innovadores per al tractament del neuroenvelliment patològic.

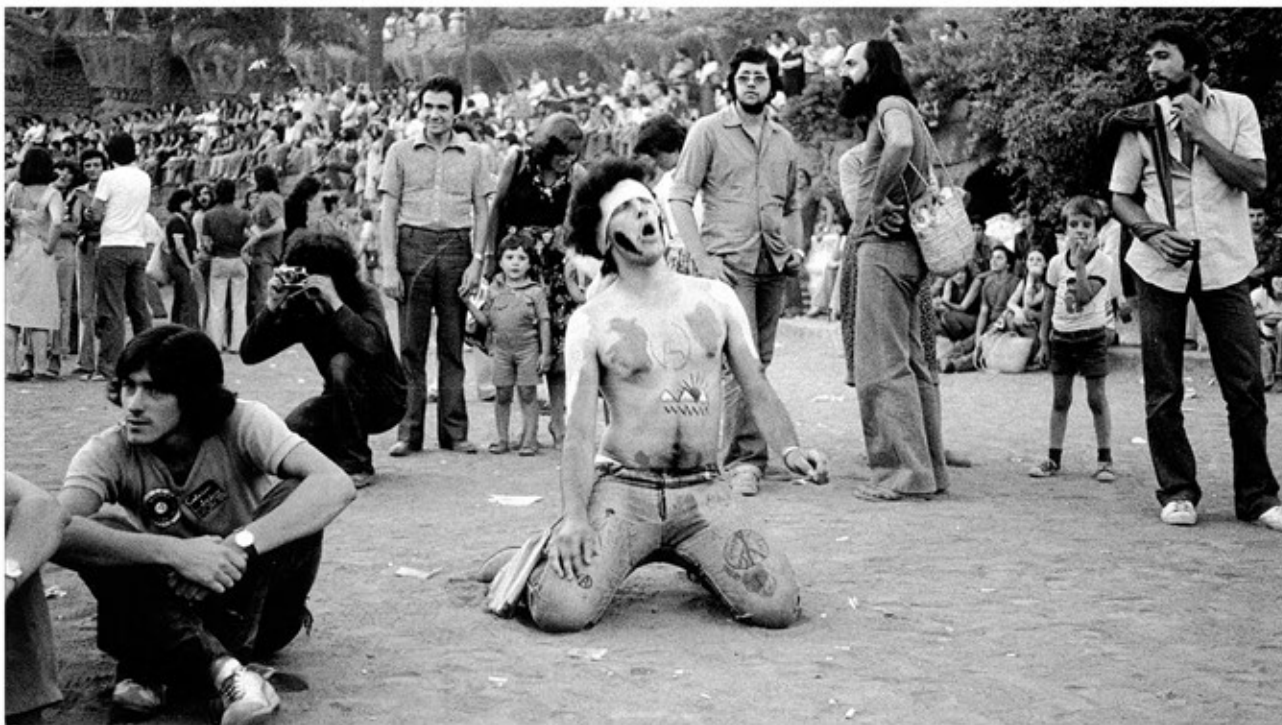
Durant les nostres intervencions, que fomenten la creació d'espais de reflexió i suport mutu, utilitzem metodologies participatives que permeten generar processos de transformació individual i col·lectiva. Des d'una perspectiva d'arrelament al territori, busquem facilitar noves formes de suport comunitari que ens acostin a un model de salut no jerarquitzat. La idea fonamental consisteix a formar a la població perquè sigui subjecte actiu sobre el manteniment de la seva salut neurològica per millorar la qualitat de vida any rere any.

**Judith Saldaña Echevarría i
Silvia Gil Navarro**

Dopamina. Neurociències, art i comunitat

RECORDS QUE NO S'ESVAEIXEN

LES JORNADES LLIBERTÀRIES DEL PARK GÜELL



Les persones que “tenim una edat” i vivim al barri fa més de quatre dècades recordem, amb certa enyorança, un acte del que vam gaudir al Park Güell l'any 1977.

Van ser les Jornades Llibertàries Internacionals que van omplir el parc de llum, color, esperança i alegria entre el 22 i el 25 de juliol.

Segons fonts de l'època, l'assistència va superar les 100.000 persones. Hi havia banderes vermelles i negres (les àcrates), catalanes, andaluses i gallegues.

El primer míting va començar amb el cant de “A las barricadas”. Es debatia la gran necessitat de transformació de la societat del moment, la utopia, l'ecologia. Es volia, des del moviment llibertari, donar cabuda als diferents i nous grups socials i ideològics, sense cap mena de sectarismes.

Hi va haver debats sobre les collectivitzacions de després del 36, l'alliberament sexual, l'art, el teatre, la música, el cinema... Paral·lelament, als diferents espais del parc es projectava cinema i teatre, va ser un batibull de vivències de gent vinguda d'arreu del món.

També, i des del lloc d'origen dels assistents, hi havia oferta de tota classe de menjars casolans, la gent anava dels diversos espais de debat a una taula de bons calamars a l'andalusa, pop a la gallega i no va faltar bon pa de pagès amb tomàquet, pernil, botifarra o fuet de la terra.

No hi va haver, que jo sapigués, cap incident, baralla important ni desordre. La gent de fora, donat que feia molta calor, es va quedar a fer nit al parc en màrfegues o directament a terra dins dels sacs de dormir. “Fer vivac”, en diem llavors.

Cesca Sancho

Associació de veïns del Park Güell, La Salut, Sanllehy



RECEPTA DE LA TAPA GUANYADORA
DE LA FESTA MAJOR DE LA SALUT

CUINA

RECEPTES

Bombes de patata

Ingredients:

- 1 Kg de patates
- 250 g de carn picada (vedella i porc)
- 1 ceba mitjana
- 1 tomàquet mitjà
- 1 dent d'all gran
- 6 cullerades de salsa de tomàquet
- sal i pebre negre acabat de moldre
- bitxo o tabasco
- 1 ou per arrebossar
- farina
- pa ratllat
- oli d'oliva
- salsa barbacoa (o allioli)

Elaboració:

1) Rentar bé les patates i coure-les amb la pell durant 25 minuts. Retirar l'aigua i deixar refredar.

2) Picar la ceba, sofregir-la 5 minuts i afegir-hi l'all 2 minuts més. Després afegir el tomàquet ratllat i deixar-ho 10 minuts a foc lent, que surt més bo.

3) Salpebrar la carn i afegir-la al sofregit anterior uns 10 minuts més. En aquest moment, posar-hi també la salsa de tomàquet i el picant (bitxo o tabasco) al gust. Deixar-ho uns minuts a foc lent perquè es barregin els gustos. Reservar.

4) Pelar les patates i, amb una forquilla, aixafar-les fins que no en quedin grumolls. No deixar refredar del tot.

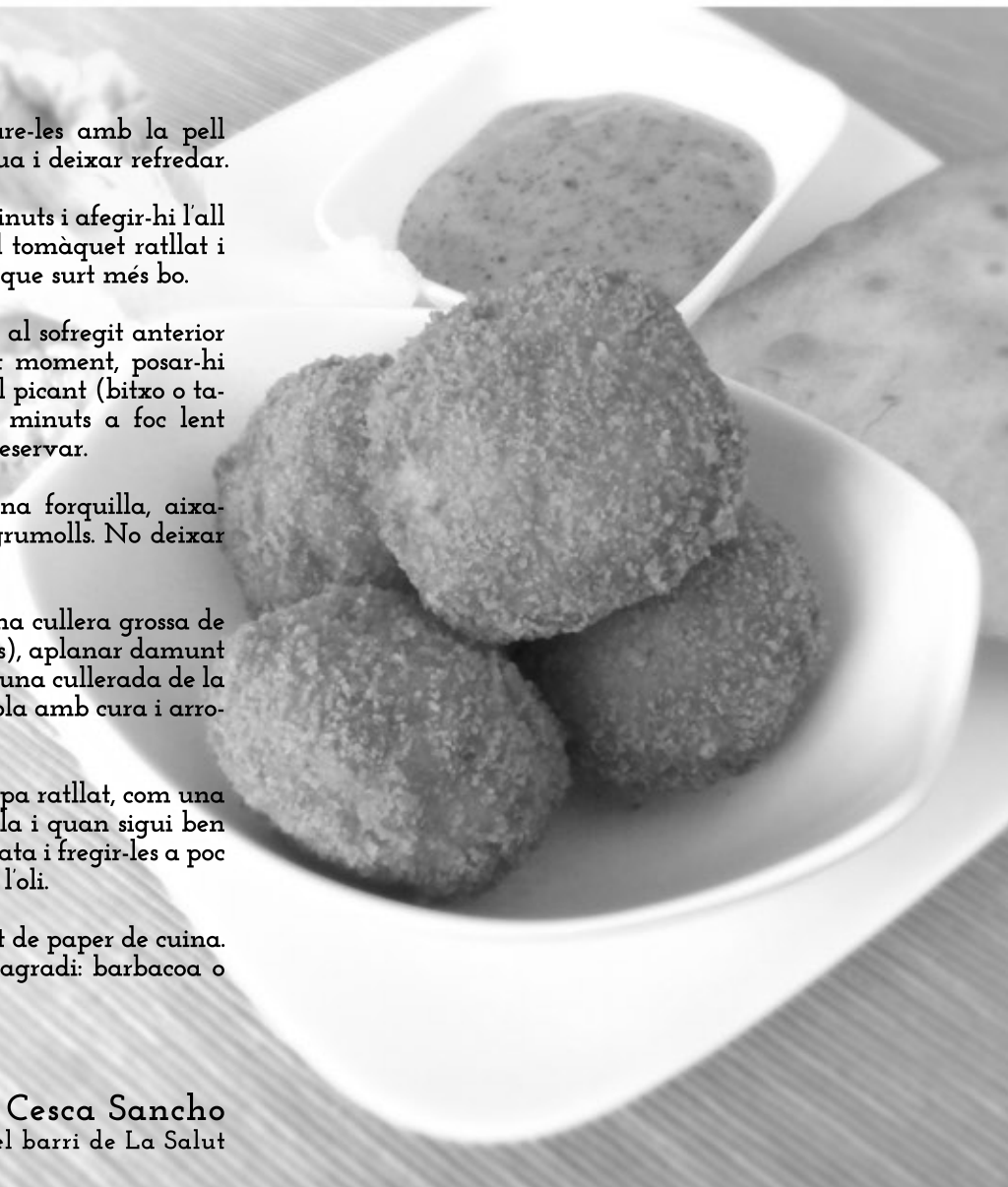
5) Ara toca muntar: Agafar una cullera grossa de patata (com una pilota de tenis), aplanar damunt de paper de forn i posar enmig una cullerada de la carn saltejada, tot tancant la bola amb cura i arrodonint-la bé.

6) Arrebossar amb farina, ou i pa ratllat, com una croqueta. Posar oli en una paella i quan sigui ben calent, afegir-hi les boles de patata i fregir-les a poc a poc, vigilant que no es cremi l'oli.

7) Treure-les i posar-les damunt de paper de cuina. Afegir-hi la salsa que més us agradi: barbacoa o allioli.

BON PROFIT!!

Cesca Sancho
veïna del barri de La Salut



CONTES I POESIES

COM SI RES

La Lina ara té 28 anys. El 25 de maig de 2004 per fi la van canviar d'escola. Segur que teniu ganes de saber per quin motiu va voler canviar. Doncs comencem:

(15/09/2003)

Hola! Em dic Lina, tinc 13 anys i aquest és el meu diari. Avui és el meu primer dia al nou institut. De moment no hi tinc amics i, a més, hi ha un nen que es diu Biel que només fa que emprenyar. M'he sentit una mica sola: mirades indiscretes, murmuris, insults (per part del Biel)... Bé, segur que demà serà un dia molt millor.

(18/09/2003)

Us decebré. La veritat és que si he d'escollir entre el primer dia o aquests següents, em quedo amb el primer. En Biel no ha canviat. De fet diria que ha anat a pitjor i les noies no paren de mirar-me, com si fos un "yeti"! En Biel a mitja classe demana per anar a beure aigua i, de pas, em deixa notetes que diuen coses com ara: foca, rara, fastigosa, fes-nos un favor i suïcida't... Al principi no m'afectava però ara se'm fa pesat. Un dia a la meva taquilla hi havia molta gent al voltant, massa. A mesura que m'hi anava acostant, la Núria em va veure i va cridar "La Lina és aquí" i tothom va marxar. Doncs penjat a la meva taquilla hi havia un full on hi posava: "Lina-la-rara, la major malaltia del món. Compte no la toqueu!!" Bé espero que això millori.

(02/10/2003)

Ara mateix estic al lavabo de l'escola plorant com una desesperada. En Biel ha fet que fins i tot els nens de primària em tinguin por! Aquest cop jo estava llegint tranquil·lament a la biblioteca i, de sobte, he vist un parell de nens (un d'ells en Biel) que escrivien un anunci on hi posava: "Últimament tens picors i et sents incòmode? Això és que tens la síndrome de la Linitis: d'aquí poc et sortiran uns granets fastigosos per tota la cara, et tiraràs pets sense control...". De sobte m'he sentit marejada. Li havien donat al botó de "penjar", i no crec que sigui casualitat que hagin posat "Linitis".

(21/11/2003)

S'acosten les vacances de Nadal i jo estic més deprimida i angoixada que jo què sé. La mare últimament ja m'ho diu, que si tinc cap problema li ho comenti, però ja sabem que a l'escola em prendrien per xivata.

(14/01/2004)

Tinc molta por. Ahir li vaig dir a la mare allò del Biel, i la primera cosa que em va preguntar va ser:

—Quan de temps portes amb això?

—Des del primer dia...

La mare va posar cara d'atònita i em va dir:

—Tranquil·la, que pel maig ja no hi seràs.

(13/04/2004)

No em pensava que dir-li-ho a la mare suposés un resultat tan eficaç: ja m'ha inscrit en un nou institut, ja hem anat a les portes obertes, he conegut uns quants alumnes i ja he fet amics.

Em sento com si estigués tenint una pèrdua de memòria, com si tot allò que m'hagués passat no importés. Avui em sento molt bé.

Aquesta història no és un fet real, però com molt bé heu escoltat a la història, l'assetjament escolar o bullying passava, passa i seguirà passant

Pseudònim: **Asterisc**
Alumna de l'Escola Rius i Taulet

CALENDARI

D'ACTIVITATS DEL BARRI DE LA SALUT

MAIG

Dissabte 11
Mostra d'Entitats del barri de La Salut
11 h / Plaça Sanllehy

Diumenge 19
Jazz i músiques diverses - Dácil
13 h / La Miranda

Del 27 al 31
Setmana sense fum
CAP Larrard

Dijous 30
Aula de Salut - Desprescripció. Amb Aina Perelló
CAP Larrard

*** pendent de confirmar**
Festa de la primavera amb paella popular
Carrer Verdi

Tots els dilluns
Assaig de Batucargol
de 18 a 19:30 h / Escola Turó del Cargol

JUNY

Del 15 al 17
Peregrinació a Lourdes
(Associació de Sant Josep de La Muntanya)
Per a més informació: 609 775 989

Diumenge 16
Jazz i músiques diverses - Alberto Alcalá
13 h / La Miranda

Dimecres 19
Revetlla de Sant Joan
de la Taula de Gent Gran - Radars
16 h / Casal Cardener

Dijous 27
Aula de Salut - Autocura, gastroenteritis.
Amb Teresa Font
CAP Larrard

Tots els dilluns
Assaig de Batucargol
de 18 a 19:30 h / Escola Turó del Cargol

JULIOL

Diumenge 14
Jazz i músiques diverses -
Laura Milazzo i Aleix de Gispert
13 h / La Miranda

AGOST

Bones vacances d'estiu!

SEPTEMBRE

Del 6 al 9
Festa Major del barri de La Salut

Diumenge 8
Jazz i músiques diverses - Natsuko Sugao Group
13 h / Rambla Mercedes

Dijous 26
Aula de Salut - Nutrició i esport
Farmacia Lesseps

Tots els dilluns
Assaig de Batucargol
de 18 a 19:30 h / Escola Turó del Cargol

OCTUBRE

Diumenge 6
Jazz i músiques diverses - Hugo Otto
13 h / La Miranda

*** pendent de confirmar**
Castanyada de la Taula de Gent Gran - Radars
Casal Cardener

Tots els dilluns
Assaig de Batucargol
de 18 a 19:30 h / Escola Turó del Cargol

NOVEMBRE

Dijous 28
Aula de Salut - Primers auxilis: RCP
Amb Irene Herrera
Cap Larrard

*** pendent de confirmar**
2a Trobada del barri de La Salut
Casal Cardener

Tots els dilluns
Assaig de Batucargol
de 18 a 19:30 h / Escola Turó del Cargol

I MÉS

El #CalendariNaturalVallcarca és un projecte que neix amb la voluntat de convertir-se en una eina que permetrà observar la relació entre els factors climàtics i els cicles dels éssers vius als barris d'El Coll, La Salut, Vallcarca i Els Penitents. A través de l'observació col·laborativa del veïnat es vol aconseguir crear una eina didàctica, cíclica, permanent, participativa, en constant evolució i ampliable any rere any.

El factor comunitari, que constitueix una de les bases del projecte, és la clau per al seu desenvolupament. Es convida tothom a ser-ne particip a través de les observacions que es poden fer al dia a dia al barri i tot compartint-les a xarxes socials amb l'etiqueta #CalendariNaturalVallcarca, a l'aplicació mòbil gratuïta Natusfera amb la mateixa etiqueta o fent arribar les observacions amb la data i el lloc a l'Aula Ambiental Bosc Turull (aula@boscturull.cat o 932 13 39 45).

GENT DEL BARRI

MIGUEL GALLARDO ÉS UN IL·LUSTRADOR QUE, ENTRE D'ALTRES OBRES, VA REALITZAR EL QUADERN DE VIATGE DE LA SALUT, EL COLL, VALLCARCA I ELS PENITENTS ANOMENAT "EL CORAZÓN DE BARCELONA". COM QUE TENIM MOLTES GANES DE CONÈIXER MÉS SOBRE ELL I TOTA LA SEVA FEINA, CINECAPTUS, EL GRUP DE JOVES DEL BARRI, EL VA ENTREVISTAR PER A AQUEST ARTICLE DE LA NOSTRA REVISTA.

Quan i com vas començar a dibuixar?

Empecé a dibujar de muy pequeño. De hecho, creo que nací con un lápiz en la mano. Por eso en el colegio suspendía todo el tiempo, porque estaba siempre dibujando.

Podem imaginar que una obra com la de "María y yo" ha sigut molt important per a tu. Ens pots explicar una mica més sobre el procés, l'obra i què ha significat per a tu?

Llevo 30 años haciendo cómics y libros, y sí que este ha sido de los más importantes. Para quien no conozca a María, es mi hija, tiene 24 años y tiene autismo. Yo solía viajar mucho con ella y por eso decidí hacer un cuaderno de viaje, con la intención de que fuera solo para nosotros dos y para la familia. Pero al final decidí publicarlo y la verdad es que ha sido todo un éxito. Ahora ya está hasta traducido en diez idiomas y se ha hecho un documental sobre el libro.

Com va ser el procés per fer el "Quadern de viatge" del nostre barri?

Lo primero que tengo que decir es que yo también tengo varias discapacidades, una de ellas es que me pierdo. ¡Me pierdo hasta de camino desde mi estudio al lavabo! (riures). Por eso cuando me dijeron de hacer el cuaderno de viaje de los barrios de La Salut, El Coll, Vallcarca y Els Penitents, que no conocía, sabía que me perdería. Y eso es lo que hice.



Vine aquí y me perdí una vez, dos, tres, cuatro... pero al final perdiéndome encontré que eran tres barrios muy interesantes y llenos de personas con historias para contar. Y hablando con la gente es como fabriqué el relato de lo que fue El corazón de Barcelona.

Què és el que més et va agradar de La Salut?

Llegué a La Salut subiendo por la calle de Sant Josep de La Muntanya. Por eso lo primero que descubrí fue el Santuario y la Kasa de la Muntanya. Es decir, un sitio de monjas y uno de okupas, uno al lado del otro. Y eso me pareció muy curioso. Me gustó que, en La Salut y en una sola calle, conviva la diversidad en un mismo sitio.

De tots els projectes que has fet, amb quin has gaudit més?

Tengo mucha suerte porque lo que tengo que hacer siempre es lo que quiero hacer. Cada cosa que me encargan me gusta hacerla y la hago con la mayor satisfacción de vida. Y no solo eso, sino que en cada proyecto que hago dejo el corazón.

Moltes gràcies, Miguel, ens ha fet molta il·lusió haver compartit amb tu aquest moment.

Entrevista realitzada per:

Cinecaptus
(grup de joves del barri):
Nerea, Laura, Cate,
Nick, Aimara i Martí.