

L'INFORMATIU

ACTIVITATS I NOTÍCIES



número 172
ABRIL 2016

Casal d'Avis de
VALLDOREIX

Tibidabo, 7 - 08197 Valldoreix T.935 898 689
Correu electrònic: casal.avis@valldoreix.cat
www.avisvalldoreix.santcugatentitats.net

Les activitats que anem fent

Els nostres excursionistes han anat al circuit de Volpalleres bo i cronometrant les dues voltes. En una altra ocasió han visitat can Vilallonga, ara restaurant (que interessant és recórrer aquestes antigues masies del nostre entorn i veure'n, en aquest cas, la seva transformació).

També han pujat al turó del Fumet i han gaudit amb les vistes de Les Planes i La Floresta. El retorn a Valldoreix l'han fet a peu. Com podeu comprovar estan en plena forma.

Pensant que era mes de calçotades, l'equip de sortides va tenir la idea de fer-la al Casal amb la voluntat de ser una festa compartida entre tots i repartint la feina de comprar, coure i servir. L'èxit fou tan gran que la llista per assistir-hi, calculada fins a 50 persones va sobrepassar fins a 80. Es va haver de contractar un professional per a poder complaure a tothom. Gent contenta, bon record i una experiència.

Les visites culturals han estat al museu de la Màgia, molt entretinguda, i a la Biblioteca de Catalunya, antic Hospital de la Santa Creu del qual

s'ha conservat l'edifici amb el seu estil gòtic civil preciós. Ha passat, doncs, de centre sanitari a centre cultural.

El taller de català no podia deixar passar el Dia de la Dona sense donar-li un espai. Es va triar la pel·lícula: "Mi vida sin mi" L'argument ens presenta la història d'una dona especial i la seva actuació enfront d'una greu situació. A continuació es va fer un animat col·loqui.

També es va exposar un cartell amb la història de diferents reivindicacions de la dona treballadora al llarg dels anys i un acudit final on es constata que, malgrat que s'ha avançat, encara queda molt per fer.

Follet Tafari



EDITORIAL

En escriure aquestes línies encara no s'haurà celebrat l'Assemblea Anual. Només podem, doncs, desitjar molt d'èxit a la Nova Junta.

Hem pensat què és un Casal d'avis? O millor, per què va sorgir la idea de reunir-se les persones grans en centres públics?

Creiem que totes les persones quan ens jubilem necessitem un espai on poder realitzar aquelles activitats, que potser no vam fer per manca de temps, i omplir-lo de projectes interessants. Ara se'ns brinda l'oportunitat en aquesta etapa de la vida.

Ben a prop nostre veiem persones que no poden seguir el ritme que demanen els nostres tallers, les sortides, les propostes... per problemes de salut o de mobilitat. Aquestes haurien de ser les més importants i són les primeres que mereixen la nostra atenció. Moltes vegades els mateixos amics les van a buscar per portar-les al Casal.

Fa temps que el Casal té un servei de Voluntariat envers aquests avis/àvies així com també amb tots aquells que estan ingressats en residències.

Us convidem a participar en aquest projecte que es pensa ampliar amb l'acompanyament amb cotxe, tant per venir al Casal com per a qualsevol altra necessitat.

Podreu comprovar l'alegria del Voluntariat que no se sap, fins que s'experimenta.

US HI ESPEREM!!!

RACÓ DE REFLEXIÓ

Qualsevol depressió té un procés que és necessari respectar. Si l'estat en què em trobo és molt actiu, fa molt que dura i em té molt incapacitat, evidentment he d'anar al metge perquè potser m'hagi de medicar, però, si el meu estat no és permanent, és a dir, passa de va i ve i és com un pes que arrossego i no sé com desfer-me'n, és millor deixar que s'expressi, escoltar-nos interiorment, perquè si s'interromp amb medicacions, aleshores, al cos-ment no se li dona la possibilitat d'investigar i esbrinar l'arrel d'on prové.

Els estats depressius lleus, han d'acceptar-se i deixar que "parlin"

Evidentment això requereix paciència, fermesa i molta honradesa amb tu mateix.

Hi ha "depressions" que si s'interrompen s'impedeix la informació que aporten i consegüentment la possibilitat de trobar-hi solucions, generalment senzilles.

No tots els estats de tristesa, abaltiment i falta d'il·lusió són depressions, sinó que són alertes que indiquen que hem de canviar de rumb, quelcom de la nostra vida.

Rosa M. Preckler

Visites culturals

Tenim dues noves visites per aquest mes d'abril. Una serà el **dimarts dia 5** i l'altra haurà de ser en dilluns perquè l'aeroport no fa visites els dimarts. **Serà el dilluns dia 18.** El dia 5, anirem a CaixaForum a veure l'exposició Impressionistes i Moderns. El dilluns 18, anirem a l'Aeroport de Sabadell. Com que és complicat d'arribar-hi amb transport públic, les persones que puguin venir amb cotxe particular ens ho feu saber i així podríem organitzar el desplaçament.

La mostra "Impressionistes i Moderns" recorrerà els noms dels principals mestres de la pintura des del romanticisme fins a l'expressionisme abstracte a través de les obres de Manet, Courbet, Sisley, Van Gogh, Degas, Picasso, Modigliani, Kandinski, Pollock i Rothko, entre d'altres, totes procedents de la Phillips Collection, una de les col·leccions més grans dels Estats Units en art modern i d'avantguarda.

A l'Aeroport de Sabadell podrem visitar algunes avionetes, el parc de bombers i els tallers de reparacions.

L'Aeroclub de Barcelona-Sabadell neix de la fusió el 1953 de l'Aeroclub Barcelona, fundat el 1930, i de l'Aeroclub de Sabadell i del Vallès, fundat el 1931. El resultat de la fusió va

ser immediat i extraordinari i es dugueren a terme millores en les instal·lacions de Sabadell. Des dels seus inicis l'Aeroclub Barcelona-Sabadell forma part activa en la majoria de proves aeronàutiques organitzades a Espanya: festivals, competicions.... i s'ha guanyat ràpidament el nom de "el millor aeroclub d'Espanya". El 1955 l'Aeroclub Barcelona-Sabadell juntament amb els seus socis disposaven de 36 avions.



El preu de la visita a CaixaForum és de 2 € per persona. I la visita a l'Aeroport és gratuïta.

Recordeu que a partir d'aquest any **CAL INSCRIURE'S A TOTES LES VISITES CULTURALS.**

Els dos dies ens trobarem a l'estació de Valldoreix a un quart de deu (9:15h.). El dia 18 des de la plaça de l'estació organitzarem els cotxes particulars.

No us ho podeu perdre. Us hi esperem!

CONSELLS DEL PADRÍ I DE LA PADRINA

Hola amics del Casal!

Segur que molts de vosaltres teniu un jardí, petit o gran i hi teniu plantats un quants rosers i a ben segur que ara a la primavera s'omplen de pugó. Aquesta plaga es pot combatre plantant herbes aromàtiques al seu voltant.

Si esteu cuinant un guisat i hi heu posat més sal del compte, ho podeu solucionar afegint-hi unes rodanxes de patates abans d'acabar la cocció. Les rodanxes absorbeixen l'excés de sal i el plat us quedarà perfecte.

Antoni Mallol

En el darrer Informatiu, mes de març, a la pàgina 5, vaig escriure unes paraules d'agraïment per les mostres rebudes amb motiu de la mort del fill gran del meu marit. Amb una bona convivència de més de quaranta anys, es fa difícil assumir-ne la pèrdua.

Vaig trobar a faltar l'últim punt i he demanat si podia sortir a l'Informatiu d'aquest mes. Són unes paraules que a mi m'omplen de pau i esperança.

Deia així:

Junt al nostre agraïment voldria afegir-hi una frase de Willigis Jäger del seu llibre "La ola es el mar" **"EL QUE SEGUEIX A LA MORT ÉS LA VIDA DIVINA, QUE NO NÈIX I NO POT MORIR. AQUESTA ÉS LA IDENTITAT AUTÈNTICA"**

Maria Sentís



Recordem



Després de llarga sofrença, suportada amb paciència, ens ha deixat **Enriqueta Doló**, membre de les primeres juntes del Casal.

La recordarem col·laborant en les tasques administratives, pionera de la informàtica. També com a cantaire i secretària de la Coral i voluntària visitant persones amb problemes.

Quin gran currículum!!! Descansa en pau.

El Gerani i la papallona (Conte de primavera)



Era un dia al començament de la primavera, ja la terra floria, el temps era càlid com un missatger de l'estiu que havia de venir. Les orenetes xisclaven dalt del cel.

En un pati gran com un jardí d'una casa de luxe i entre totes les plantes i flors, hi destacava un gerani vermell que de tothom era l'admiració.

Una papallona acolorida va posar-se a voleiar al seu entorn, va posar-se al damunt de les seves flors i va dipositar-hi un bes profund i ple de tendresa. Al gerani se li va omplir el cor i va sentir per la papallona un gran amor. Els dies següents, el gerani esperava la papallona, l'enyorava. No sabia que les papallones són capricioses i els agrada volar de flor en flor cercant sempre nous indrets. La papallona formosa ja s'havia oblidat del gerani, no pensava en tornar-hi més. Arreu dipositava besos d'amor, en tenia molts per donar-ne.

Va passar la primavera per aquell pati luxós i arribà el calorós estiu tot ple de festes i alegria, descans i dies llargs. El gerani vermell esperava i esperava la papallona que no tornava a voleiar al seu costat a donar-li un bes d'amor.

I just, quan la tardor dolça i melangiosa es començava a fer sentir, el gerani es va pansir, el van trobar deslluït i trist, havia finit enmig d'una fina pluja tot estimant i enyorant la seva papallona que, com un amor oblidat, l'havia deixat. La seva visita al gerani amb una sola vegada ja s'havia acabat.

Un dia radiant de primavera quan el sol brillava daurat, va començar la història del gerani exuberant que de l'acolorida papallona s'havia enamorat.

*Maria Teresa Panyella i Cortès
(Inspirat en un poema de la
poetessa Joana Raspall)*

RIPOLL

Casal d'avis de Valldoreix

Sortida: dijous, 21 d'abril de 2016
a les 08:00 h al carrer Sant Albert/Tibidabo

Sortida de la nostra ciutat d'origen cap al nostre restaurant per a l'esmorzar indicat. A continuació seguim la nostra ruta fins a Ripoll, capital de la comarca del Ripollès, on farem una visita al seu Museu etnològic. La visita comença amb un audiovisual que resumeix la història al llarg dels seus més de 80 anys, a través dels seus protagonistes i de les seves principals col·leccions relacionades amb els pastors i la pagesia, un sector molt important en la nostra societat. Descobrirem que no tothom treballava la terra, a la vila els artesans elaboraven i comerciaven tot allò que la gent necessitava: espadenyes, esclops, bótes de vi, ciris, cistells,... Finalitzada la visita donarem temps lliure per a visitar el centre històric. A l'hora concertada ens traslladarem fins a un acreditat restaurant de la zona on gaudirem el dinar indicat. A la tarda ens desplaçarem fins a Vic on donarem temps lliure per fer un tomb pel centre històric. Fins a una hora prudencial que retornarem a la nostra població d'origen.

ESMORZAR :

Assortit d'embotits i formatges. Truita de patates. Pa amb tomàquet. Vi de la casa i aigua mineral. Cafè amb llet, cafè o tallat.

DINAR :

GRAN BUFET AMB MÉS DE 40 PLATS AMB: Amanides, pastes, paella i fideuà, cassoles, peix i carn. Servei de planxa amb verdures, carn i peix fresc fet al moment! Postres, pa, vi de la casa i aigua mineral. Copa de Cava amb les postres. Cafè, tallat o infusió, gotes.

35 €



Excursió a Mura

Per arribar al poble de Mura (muralla) vam endinsar-nos en la grisor del dia que va portar-nos al verd de la baixada plena de corbes marejadores i superant el gris amenaçador de pluja. Vam trobar un poble petit i medieval. Tan petit, costerut i endreçat que semblava de ficció, un decorat d'obra vista, de pedra calcària que harmonitzava entre la serralada del prelitoral i el cant (poc cabalós) de la riera de Nespres.

Feia fresqueta i l'altitud d'uns cinc-cents metres donava sentit al boscatge de pins i roures.

Els habitants habituals són un centenar que es dediquen majoritàriament a atendre els visitants que arriben tots els caps de setmana per fer senderisme i s'apropen a la gran quantitat de fonts i a l'ondulació gaudiniana dels gorgs de la riera.

L'església romànica de Sant Martí conserva la construcció primera i es va anar ampliant

fins a l'estat actual. La imatge de Sant Martí, al lateral, recordava la llegenda de l'home que va compartir la capa amb un altre que tenia fred.

Vam comprar pa, vi i cigronets gustosos que vam provar a l'hora de dinar. A la porta del restaurant, vigilant el paisanatge, hi havia un gran Ca Cerber (o era un lleó?) que ens donava la benvinguda amb els seus ulls de mel.

A la tarda vam visitar un molí de mil anys ple de pols i estris antics que ens recordaven els de casa... (ai! com passa el temps...).

Una curiositat: la pel·lícula "Pa Negre" va ser filmada en una masia de Mura.

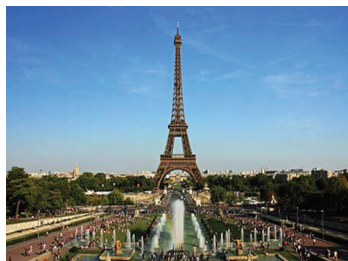
Bé; ja marxem cap al Casal/casa, i ens queda un bon gust de boca, una placidesa que tan sols es troba retrobant els amics (antics amics) que ens han fet sentir bé.

Fins a Ripoll, el mes que ve.

Gran



NORMANDIA I BRETAGNYA



Vol BCN-PARÍS-BCN en línia regular

Trasllats des de Valldoreix i aeroport / hotel / aeroport.

Estada en allotjaments indicats o similars

Guia acompanyant Travelplan durant tot el recorregut.

Autocars dotats del màxim confort i comoditat

Visita panoràmica de **Rouen, Nantes i París** amb guia local.

Visita de **Honfleur, Caen, Saint Dolent, Dinan, Concarneau i Vannes**, comentada pel nostre guia.

Excursió a les **Platges del Desembarcament** amb guia acompanyant.

Excursió a **Pleyben i Locronan**, comentada pel nostre guia.

Excursió al centre prehistòric de **Tables de Marchand**, entrada inclosa, amb guia local.

Visita de l'**Abadia del Mont Saint Michel**, entrada inclosa, comentada pel nostre guia.

Visita a la **catedral de Chartres**.

Creuer pel Sena. Servei d'àudio individual.

HOTELS: **PARÍS Campanile La Vilette 3*** CIUTAT
 CAEN Ibis Caen Herouville Savary 3* CIUTAT
 SAINT MALO Campanile Saint Malo 3* CIUTAT
 QUIMPER Campanile Quimper 3* CIUTAT
 NANTES Campanile Nantes Ouest 3* CIUTAT

Preu per persona en habitació doble (calculat per grup de mínim 30 persones) :

De 26 a 30 persones: 1290 €

Suplement individual : 375 €

Assegurances (opcional): 25 €

VOLS, SORTIDA DES DE: BARCELONA

ANADA: 28/05/2016 BCN-PARÍS ORLY VUELING 10:55-12:40

TORNADA: 04/06/2016 PARÍS ORLY-BCN VUELING 17:20-18:55

AGÈNCIA: **HALCÓN VIATGES**

--Més informació i reserva a Secretaria al Casal--

Parlem bé el català, que no costa gaire

No s'ha de dir

Nesga
Neumonia
Neutro
Ninxo o nitxo
Ninyera
Nisper
Nitidès
Niuar
Nombradia
Nombrar

Cal dir

Gaia
Pneumonia
Neutre
Ninxol
Mainadera
Nesprer/Nespra
Nitidesa
Niar
Anomenada
Anomenar//Nomenar

Programació del taller de català

PRIMER NIVELL	
Dia 6	Ortografia
Dia 13	Dictat
Dia 20	Gramàtica
Dia 27	Lèxic

SEGON NIVELL	
Dia 6	Comentari del llibre “Quan érem feliços” de Rafel Nadal
Dia 13	Dictat
Dia 20	Ortografia/Gramàtica
Dia 27	Gramàtica/Lèxic

FESTA D'ANIVERSARIS dissabte 2 d'abril



La Festa d'Aniversaris que correspon al primer trimestre de 2016 la celebrarem el **dissabte dia 2 d'abril, a les 17:30 hores**. Com sempre desitgem sigui molt agradable i, com a regal als que fan o han fet anys dins d'aquest trimestre, hi haurà una petita representació que segur agradarà a tothom.

Hi esteu convidats tots els socis del Casal, facin o no anys, i tots junts felicitarem els homenatjats.

Com sempre, en acabar l'espectacle, la rifa i les felicitacions, berenarem pastes i pastissos, amb la col·laboració d'artesans casolans i del propi Casal.

NO US HO PERDEU, US HI ESPEREM!! Volem aconseguir l'assistència d'amics que vinguin a felicitar els homenatjats i a passar-s'ho tots plegats d'allò més bé!



(en secret -coses d'un follet més que volta pel Casal- membres del Teatre Espiral ens faran gaudir d'una gran festa)

el comerç de proximitat col·labora amb el casal

L'ÚNIC
FORN
ARTESÀ DE
VALLDOREIX

BONAPARTE

PA I DOLÇ

Rbla. Mossèn
Jacint Verdaguer, 21
08197 Valldoreix

Tel. 93 315 30 10
www.bonaparte.cat

**EL
RACÓ
DEL**



T. 93 675 99 00

Av. Mas fuster 2, Valldoreix
elracodelpa.vdx@gmail.com

TAPA'S ROAD

Tel: 936 752 040
tapasroad@hotmail.com

Rambla de Mossèn Jacint Verdaguer, 55
08197 Valldoreix, Sant Cugat del Vallès

Tancat diumenge

Menú: 8.50 €

Projecte Rwanda Pere Bordes

Som-hi!!!

Una altra vegada sol·licitem la vostra valuosa ajuda. Perdoneu la nostra insistència però creiem que el projecte d'ajut a l'Àfrica és un dels projectes més bonics que té el Casal. Tots són importants: culturals, artístics, d'esplai, de trobada...

Fa pocs dies, parlant amb una assídua del Casal ens deia: "visc sola i abans no sabia massa bé què feia ni què calia fer. En venir al Casal tinc un grup de referència i sé que no estic sola".

Em va fer valorar el que abans no comprenia. Crec que també l'Àfrica necessita el nostre acompanyament (tan insuficient) perquè no estigui tan sola.

La nostra aportació es concretarà el proper 17 d'abril (diu-menge) amb el "Mercadet pro Rwanda" i la venda es nodreix dels objectes bonics i de qualitat que sempre heu aportat. A partir d'ara ja els podeu portar al Casal. Us en donem les gràcies!



Abans que pugui el teló

Actuació magnífica la d'en **JAUME PLA** al Casal de Cultura, convidat pels nostres amics del Grup de Teatre Espiral!

Felicitem en Jaume per la seva llarga carrera i la memòria de què encara pot presumir. L'obra, inspirada en la seva pròpia vida i escrita per en Víctor Alexandre, constata la senzillesa d'aquest home.

Li desitgem encara molts èxits, ja que potser els escenaris no els podrà deixar del tot i som molts voldrem tornar a gaudir del seu art. Mestre a seguir per molts actors amateurs i professionals.

DUES RECEPTES

FIDEUS A LA CASSOLA

Ingredients: (Per a 4 persones)

300 gr. de fideus
400 gr. costella de porc (a talls d'uns 3 cm.)
250 gr. de cebes
200 gr. de tomàquets madurs
2 cullerades de moixernons secs, pebre vermell, oli i sal.

Poseu els moixernons en remull. En una cassola amb oli enrosiu el cap de costella, a continuació tireu-hi la ceba trinxada, remeneu-ho fins que sigui daurada, afegiu-hi el tomàquet pelat i trinxat, continueu remenant-ho fins que el sofregit brilli.

Escorreu els moixernons i tireu-los al sofregit, afegiu-hi pebre vermell dolç, barregeu-ho bé i seguidament poseu-hi els fideus, aboqueu-hi aigua bullent (que cobreixi els fideus sobradament) feu-ho coure uns 20 o 25 minuts, segons la classe de pasta. Podeu servir els fideus en la mateixa cassola o en una platja, però ben calents.



Per les postres feu:

PERES AMB VI

Ingredients:

4 peres de Puigcerdà
400 cc de vi negre dolç
100 gr. de sucre
1 canó de canyella de 5 cm. lligat
1 clau (espècia)
1 pell de taronja
1 pell de llimona (només la part groga).

Poseu a bullir el vi amb el sucre en un cassó, aneu-ho remenant fins que el sucre s'hagi desfet. Afegiu-hi el canó de canyella, un clau d'espècia, les pells de llimona i de taronja. Deixeu que bulli dos o tres minuts.

Peleu les peres i afegiu-les al vi, coeu-les tapades i a foc lent, gireu-les de tant en tant, estaran cuites quan tinguin el color del vi. Deixeu-les refredar dintre el mateix cassó.

Quan estiguin fredes, traslladeu-les a una plàtera fonda i afegiu-hi al damunt el vi passat per un colador.

Són dues receptes típiques de la cuina catalana.



Mercè

TALLER DE MÚSICA

La música és pura energia que dóna vida.

Aristòtil



Dimarts 12, a les 6 de la tarda, Josep M. Castelló presentarà l'òpera **"Il Barbiere di Siviglia"** de Gioacchino Rossini. **Primera part.**

Dimarts 26, a les 6 de la tarda, **segona part** de l'òpera **"Il Barbiere di Siviglia"**.

Presentació i comentaris a càrrec de Josep M. Castelló.

FILOSOFIA DE BUTXACA

"APRENENT A OBEIR, APRENDRÀS A MANAR"

SOLO D'ATENES SAVI DE GRÈCIA VII-VI a C

**FORN
ESMORZARS
TAPES i BERENARS**



Servei de càtering

*Organització d'esdeveniments,
espai amb encant per a fer-hi festes*

Plaça Mas Roig, 2 Vallldoreix
Telèfon: 932809906

Socis col·laboradors



Llic. B.A. Pinto

**FARMÀCIA
VALLDOREIX**

OBERT TOTS ELS DIES DE L'ANY

Laborables

de 08:30 a 22:00 h

Dissabtes i festius

de 09:00 a 22:00 h

C. Església, 3 · 08197

Sant Cugat del Vallès - Barcelona

T. 93 674 28 71

farmaciavallldoreix@hotmail.com

Cartes del lector

Hem pensat que pot ser interessant saber les vostres opinions, queixes o remarcar quelcom que us agradi, tant del Casal com del nostre poble: felicitar algú en una data important per a ell/a, o fer suggeriments interessants, enviar alguna foto o il·lustració del tema.

Per dur-ho a terme necessitem rebre els vostres escrits, acompanyats del vostre nom i número del DNI.

Si us sembla bona idea esperem ja les vostres cartes que ens les podeu fer arribar directament a Secretaria del Casal, per correu postal (carrer Tibidabo, 7, 08197 Valldoreix), o bé per mail si ho preferiu a casal.avis@valldoreix.cat, indicant "Assumpte: cartes a l'Informatiu".

Els escrits no podran sobrepassar les **15 línies mecanoscrites de mida 12 punts**. Les fotos es reduiran a la mida convenient segons l'espai disponible.

El Casal es reserva el dret a reduir i a editar les cartes que ho requereixin.

---cartes de mostra, encara que amb sentit---



Gràcies Mercè Armora perquè amb les teves receptes ens atrevim fins i tot amb les "mones".

Eva Gironès

Què passa al nostre poble? A la gent no li agrada tenir Valldoreix net?

Mal si hi ha contenidors, mal si no n'hi ha, com a l'avinguda Mas Fuster tocant a la Pça. Can Cadenà, sota el jardinet. És la nostra porqueria i hem de ser responsables, si un contenidor és ple, en trobarem un altre, perquè no crec que hi hagi moltes persones que portin les deixalles a peu, gairebé tothom va amb cotxe a deixar-ho. Què costa fer una volteta per buscar-ne un de buit?

A mi m'agrada Valldoreix, a mi m'agrada cuidar-lo!

Montse Roura

Senyera a mig pal

Senyal de dol

Valldoreix s'afegeix al dol per tantes víctimes que últimament plorem, i també jo vull fer-ho manifest.

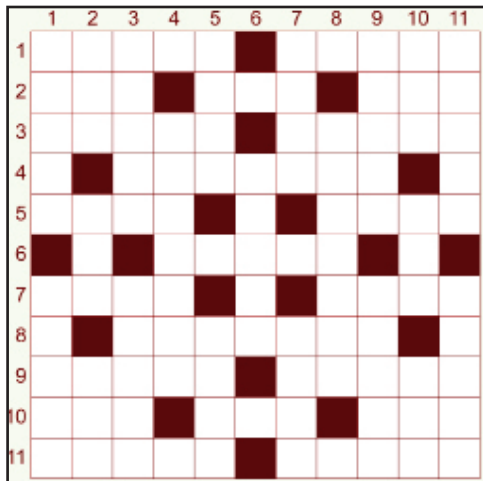
Per què no ens podem estimar i respectar tots?

Iria Medina



ENTRETENIMENTS

encreuats 172



SUDOKU - Nivell: FÀCIL

	6		8	4	2			5
	7	5		9		2		
9	8			7				
		8		5			9	2
	5	7	6	2	9	4		
			3		7		5	1
		9			8			
5		6	7			8		9
	4	3	9				2	7

Definicions encreuats 172

HORITZONTALS

1. Per anar bé ara mateix n'hauries de tenir un al davant. Amb aires catedralicis. **2.** Totalment distret, no siguis badoc. Vocals a bord d'un microbús. As de la ramaderia. **3.** Allò que queda després d'haver estat tota una nit lligant. Surten de l'armari fent la papallona. **4.** El cor de la tenebra. Metge avesat a tractar amb el maligne. Cueta pelada de gamba. **5.** Prefix grec que ve de lluny, de Sant Joan Despí, per exemple. Iniciativa urbanística. No fa cap mena de distinció entre rosses i morenes. **6.** Les oques fugen de les roques. La recordem per l'arc però no sabem si mai va disparar cap fletxa. Si no és a la planxa fa panxa. **7.** Varietat d'alga a la vora d'una alzina surera. Entra en dansa. Fruita que rima fatal. **8.** La punta del gland. Comercialitzar l'aigua de Ribes de Freser. Lluna plena. **9.** Visitant d'estar per casa. Molt fútils, però del tot aprofitables. **10.** La part més greixosa de la coliflor. Com una gota freda al pic de l'estiu. Un parell d'arredossats. **11.** Tot apunta que acabarà fent el pallasso. Cinquanta petards en fila índia.

VERTICALS

1. Si és de Viena s'estima més la mantega que no pas el tomàquet. A propòsit dels llatínismes. **2.** Associació de metges ullerosos. El sorral del Berguedà. Un poll sense cap, o una olla sense cul, vosaltres mateixos. **3.** Sota el matalàs no que no el trobo, però sota la vedella sí. Una avaria com unes cuixes. **4.** Tanca el cercle. De cara al vent a banderes desplegadas. Accés al Windows. **5.** Probabilitats de caure en desgràcia. Orar sense fer coses estranyes. Arbre present a tots els hivernacles. **6.** Cercle polar. No hi ha cap dubte, té ous. El que li falta a en Ton per arribar a 1000 quilos. **7.** Algú trastocat hi podria aparcar el cotxe. Arrel neolítica. Un esglai, així d'entrada. **8.** Radi en acció. Tot just sortint de cal mecànic. Entra a Tiana per anar a Sevilla. **9.** Com diria en Carner, els seus ballarins fan ballar dones que l'edat recalca, adés les alçapremen, adés les falquen. Estèril per culpa del desgavell d'una riada. **10.** Trinco-trinco municipal. Fibra un pèl llicenciosa. La cara oculta d'una col. **11.** Dinastia d'estar per casa. Bona minyona, remena l'ossam.



El lleter

- Mare, mare, el lleter és aquí. Tens diners o he de sortir a jugar al carrer?



SUDOKU 172

8	4	3	9	6	5	1	2	7
5	2	6	7	1	4	8	3	9
7	1	9	2	3	8	5	4	6
2	9	4	3	8	7	6	5	1
1	5	7	6	2	9	4	8	3
6	3	8	4	5	1	7	9	2
9	8	2	5	7	6	3	1	4
4	7	5	1	9	3	2	6	8
3	6	1	8	4	2	9	7	5

Sudoku - Normal

ENCREUATS 172

11	C	L	O	W	N		T	R	A	C	A
10	O	L	I	R	A	R		D	O	S	
9	H	O	S	T	E		U	T	I	L	S
8	D	E	N	V	A	S	A	R		D	
7	A	G	L	A		D	R	A	I	M	
6		R		J	O	A	N	A		L	
5	T	E	L	E		U		P	O	L	L
4	E		O	N	C	O	L	E	G		A
3	N	U	S	O	S		A	R	N	E	S
2	A	M	E		I	O		U		A	A
1	P	A	P	E	R		G	O	T	I	C
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

organitzem actes privats i celebracions familiars
garantint una atenció personalitzada,
al Casalet pensem que cada esdeveniment és únic i especial



els laborables gaudeix del nostre menú

el casalet

cuina casolana mediterrània
carrer de sant albert 3 • 93 675 10 55 • 08197 valldoreix

BAR RESTAURANTE Angel



Menús de lunes a viernes
Sábados gran surtido de tapas

Mossèn Cinto Verdaguer, 13 • 08197 Valldoreix • 93 674 11 29

Notícies destacades

DIA DE LA DONA

Amb una assistència més que notable de públic, el proper passat dia 9 de març vam celebrar el **DIA de la DONA** amb la projecció de la pel·lícula "Mi vida sin mí". L'argument va proporcionar elements per a un animat col·loqui posterior.



Qui vulgui pot participar a aquesta iniciativa d'Ousman Umar, (el noi dels ordinadors que ens va donar una conferència fa un temps) dins del seu projecte NASCO per millorar l'educació dels nens i nenes de Ghana.

---CAMINEM PER GHANA---

www.antenasolidaria.cat

L'artista i sòcia del Casal, Marina Tomàs, inaugura el divendres 8 d'abril a les 17,15h a la sala de plens de l'EMD, una exposició de les seves obres d'escultura, pintura, joies i esmalts. Esteu tots convidats a visitar-la. Horari de l'exposició: de 9h a 19h, de dilluns a dijous i de 9h a 16h el divendres.

A poster for the "Trail Pedralbes Antena Solidària" event. It features a person in a blue jacket with a white mountain logo on the back, standing in a forest. The text on the poster includes the event name, date (Diumenge 17 d'abril de 2016), and details about the routes and the purpose of the event. The routes listed are: Trail 14 KM (15c federats, 17c no federats), Trail 8 KM (10c federats, 12c no federats), Caminada Popular (8c federats, 10c no federats), and Dorsal Zero (8c). The purpose of the event is to contribute to the benefits of the course at the Nasco ICT, which works to improve the education of children in Ghana through ICT access and information. The poster also includes the website www.antenasolidaria.cat and logos for the organizing and collaborating entities.

El viatge a **NORMANDIA i BRETAGNYA** serà del 28 de maig al 4 de juny (**Barcelona-París**, amb un bonic recorregut i un **creuer pel riu Sena**). Veureu tota la informació a la pàg. 9 i a l'entrada del Casal. Podeu fer la reserva a Secretaria.



TINGUEU EN COMPTE QUE:

Dissabte 2 d'abril, a les 17:30 hores celebrarem la **Festa d'Aniversaris** per als nascuts el primer trimestre de l'any, gener, febrer i març (veure pàgina 11)

Dimarts 05, a les 18:30h estació Valldoreix. Anirem al Teatre Romea a veure **"Panorama des del pont"**. Preu 22 €

"Deu anys després del desenllaç de la Segona Guerra Mundial, la immigració il·legal és una realitat generalitzada als Estats Units...."



Divendres 15, a les 18:30h, inauguració, al Casal, de l'exposició de dibuixos i pintures seleccionats de les cobertes de L'INFORMATIU realitzades per en Miquel Pellicer.



Dimarts, dies 5 i 19, a les 18:00 h. **Cinema familiar** (Comentat)



dia 5

La jove propietària d'aquest reeixit negoci online no es pren massa bé que la companyia contracti com a becari un home de 70 anys....

Un advocat de Brooklyn (Nova York) es veu inesperadament involucrat en la Guerra Freda entre el seu país i la URSS, "Una molt rara pel·lícula d'espionatge."



dia 19

Diumenge 17, de 10 a 14h, a la plaça del Casal de Cultura, el Casal d'Avis posarà la tradicional parada **PRO-RWANDA**, amb objectes a vendre, molt interessants (veieu pàg. 13).

Calendari d'activitats no fixes del mes d'abril

Dissabte 02, a les 17:30h, al Casal, **FESTA D'ANIVERSARIS** per als nascuts durant els mesos del primer trimestre de l'any (gener, febrer, març). Veure pàg. 11.

Diumenge 03, a les 9:00h, sortida, des del Casal, dels viatgers a **"Encants del Sud"**.

Diumenge 03, 19:00h al Casal de Cultura. Teatre : **"Mi mondo"** de Miguel Àngel González per Mimo Chispa. Org. Grup de teatre Espiral. Col. Cultura EMD Valldoreix.

Dimarts 05, a les 9:15 h. Estació Valldoreix. Sortida Cultural, anirem al CaixaForum. Cal apuntar-se (veure Sortides Culturals).

Dimarts 05, a les 18:30h estació Valldoreix. Anirem al Teatre Romea a veure **"Panorama des del pont"**. Preu 22 €.

Divendres 08, a les 17:15h a la sala de plens de l'EMD, inauguració de l'exposició de Marina Tomàs. (Veure notícies pàg. 20).

Divendres 08, a les 19:30h. al Casal de Cultura, "Fòrum Visual del VEN", cicle de **"Grans directors actuals"**. Org. VEN . Col. Cultura EMD Valldoreix.

Dissabte 09. Retorn dels viatgers del viatge **"Encants del Sud"**. Hora d'arribada al Casal aprox. 17:30h.

Dimarts 12, a les 9:30 h. a l'estació de Valldoreix passejada. Anirem al **Turó de Ca n'Oriol**.

Divendres 15, a les 18:30h, inauguració, al Casal, de l'exposició de dibuixos i pintures seleccionats de les cobertes de L'INFORMATIU realitzades per en Miquel Pellicer.

Diumenge 17, de 10 a 14h, a la plaça del Casal de Cultura, trobada d'Entitats Culturals. El Casal d'Avis hi participarà amb una **fira PRO-RWANDA**. (Veure pàg. 13)

Dilluns 18, a les 9:15 h. estació de Valldoreix. Sortida Cultural, anirem a l'**aeroport de Sabadell**. Cal apuntar-se (veure Sortides Culturals).

Dijous 21, a les 8:00 h al Casal, excursió a **Ripoll**, preu 35 €. Informació a pàg. 7.

Divendres 22, a les 17:30h, **celebració de Sant Jordi**. Ens visitaran l'alcalde de Sant Cugat, Sra. Mercè Conesa i el President de l'EMD, Sr. Josep Puig.

Divendres 22, a les 19:30h al Casal de Cultura, conferència **"Transgènics"** amb Núria Sánchez Coll, investigadora Molecular del CRAG (UAB). Org. VEN . Col. Cultura EMD Valldoreix.

Dimarts 26, a les 9:30h a l'estació de Valldoreix, passejada. Anirem a la **Masia i Gorg de Can Busquets**.

Calendari d'activitats fixes del mes d'abril

Dilluns

Dies 4-11-18-25

A les 9:30 h. Gim-suau al complex esportiu.

A les 10:00 h. 1r grup i a les 11:30 h. 2n grup. Ioga, amb Eulàlia Gudiol

A les 16:00 h. Pintura

A les 16:30 h. Assaig Coral Escat de Germanor.

A les 16:30 h. Consultes i dubtes de temes d'informàtica, amb J. M. Pujols (demanar hora per e-mail).

A les 16:30 h. Classes d'escacs amb l'Enric (a la biblioteca)

A les 18:00 h. Ball de coordinació.

A les 18:00 h, ping-pong.

A les 18:00 h. Ceràmica

Dimarts

Dies 5-12-19-26

A les 16:30 h. Taller de memòria.

A les 16:00 h. Podologia (19-26)

A les 17:00 h. Reflexologia (5-12)

A les 18:00 h. Taller de música (12-26).

A les 18:00 h. Cinema familiar (5 i 19). (Veure pàg. 21)

Dimecres

Dies (6-13-20-27)

A les 9:30 h. Gim-suau al complex esportiu

A les 11:00 h. Anglès amb Enriqueta Viñas

A les 11:15 h. Exercicis de salut amb Maria Armengol (20)

A les 16:00 h. Perruqueria

A les 16:00 h. Ping-pong

A les 16:30 h. "Power Point" i "Photoshop", amb Ricard Cluet.

A les 16:00 h. **Català primer nivell** (veure programació a pàg. 15)

A les 17:00 h. **Català segon nivell** (veure programació a pàg. 10)

A les 18:00 h. Tertúlies de reflexió amb Rosa M. Preckler. Psicòloga (dia 13).

A les 18:00 h. Poesia (dia 20).

A les 18:00 h. Sàpiens (dia 27).

Dijous

Dies 7-14-21-28

A les 9:00 h. Informàtica, iniciació amb Montse Julià (7-21)

A les 11:15 h. Exercicis de salut amb Maria Armengol (7-14-28)

A les 16:00 h. Servei de perruqueria

A les 16:00 h. Ping-pong.

A les 16:30 h. Labor de retalls – Macramé – Punt de mitja (7-14-28)

A les 17:00 h. Ajuda sobre mòbils i informàtica amb Carles Gavalrà. Cal demanar hora a Secretaria.

Divendres

Dies 1-8-15-22-29

A les 16:00 h. Tarda lúdica.

A les 16:00 h Punes al coixí

A les 18:00 h. Ping-pong (1-8-15-29)

A les 17:00 h. Ajuda sobre mòbils i informàtica amb Montse R. Cal demanar hora a Secretaria.

Dissabte

Dies 2-9-16-23-30

A les 11:00 h. Petanca

NOTA: Recordeu demanar hora a Secretaria pels temes de mòbils i informàtica

ABRIL

Per l'abril,
si cada gota en val mil,
cada rosa en val deu mil
i cada llibre cent mil.

Amb pluja, roses i llibres
celebrem la festa gran,
que ningú no en quedi fora,
ni els d'ara ni els qui vindran;
els d'ara per fer patxoca
al costat de l'alt patró,
els qui vindran, per si toca
d'afegir-hi més saó,
perquè sant Jordi se senti
sempre ben acompanyat
i ens ajudi, als uns i als altres,
a poder guanyar el combat
que fa tants segles que dura
i encara no s'ha acabat.
Per això quan l'abril pinta
tots els marges de color
i fa les nits molt més tèbies
i el cel més encisador,
convé que tots, nois i noies,
cantem ben fort la cançó:

Per l'abril,
si cada gota en val mil,
cada rosa en val deu mil
i cada llibre cent mil.

Miquel Martí i Pol

