

L'INFORMATIU

ACTIVITATS I NOTÍCIES

VACANCES!

ARA SÍ QUE
PODREM
DESCANSAR



número 176
AGOST 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

Aniversaris celebrem,
a màgia i a cants ens apuntem.

Hem anat a casa Batlló,
calia per fer-ho rodó.

La revetlla de Sant Joan
a tots els presents, goig molt gran.

Després Concert d'avis i néts.
Molta gent i molts instruments.

Cinema i teatre tot junt?
Aquí no perdem mai el punt.

L'artesanía se'ns mostra,
bocabadats se'ns emporta.

"Terra d'oreig" ens transporta
a altres temps i a altra conxorxa.

Fins aquí hem arribat,
i el follet va a jeure al prat...

Follet Tàfaner



EDITORIAL

Cada cosa al seu temps i les figues a l'agost. Dita sàvia com totes les que surten del poble.

Doncs, ara que ja hem arribat a l'agost, quines coses podem fer? La calor ens aclapara i per això s'han inventat les vacances. El Casal les farà del 8 al 21 d'agost, ja que és el temps que toca a cada cosa...

I les figues a l'agost, crec que a Valldoreix gaudim de bones figueres que s'han anat engrandint i amenacen entrar dins les cases. Val a dir que l'agost ens dóna figues molt bones que compartim per a buidar el cistell.

Bé, gaudim les vacances en família i portem en el cistell de l'amistat les coses bones que tenim per a compartir-les amb tothom: els coneixements, l'acolliment, el bon humor, les iniciatives, la bona voluntat, la paciència,...

L'agost es aquí? L'ametlla a collir.

*CONSULTA CONDICIONS

SERVEI A DOMICILI

936 743 534*

PLAÇA MAS ROIG

Condís Valldoreix

VISITES CULTURALS



Un adéu inesperat

Sentim comunicar-vos que la nostra estimada i experimentada amiga IMMA ROCA deixa d'organitzar les sortides culturals per a la propera temporada, per causes familiars. Tan de bo algun dia es pugui reincorporar.

No cal dir que de moment deixa un buit que ens sembla difícil de cobrir i el llistó està molt alt, és a dir, que la persona que a partir d'ara ho porti segur que necessitarà dels seus consells; l'Imma ens ha promès que està disposada a donar-li tot el suport que pugui.

Per whatsapp ja ha rebut moltes proves d'estimació de part de tot el grup més assidu a aquestes sortides, i des de la Junta ens hi afegim també.

CONSELLS DEL PADRÍ I DE LA PADRINA

El padrí us recomana que mengeu pa d'espelta. És un cereal que s'havia deixat de cultivar pel poc consum i ara es torna a consumir per les seves qualitats. Porta gran quantitat de fibra i aporta magnesi, ferro i fòsfor.

Al mes en què estem, les plantes del jardí i de l'hort necessiten molta aigua i cal regar-les cada dia. Això és el que fa la padrina i, a més, també arrenca les males herbes que es mengen l'aliment de les plantes

La solució a l'endevinalla de juliol és **LA SAL**.

Antoni Mallol

BONES VACANCES!

10 beneficis de cantar

Si alguna vegada t'has preguntat per què els cantants es veuen tan bé, descobreix-ne algunes raons. Els beneficis del cant a la salut estan ben documentats.



- 1.- Cantar millora l'ànim. Allibera els mateixos químics en el cervell que el sexe i la xocolata.
- 2.- És molt efectiu per alliberar l'estrès i millora el son.
- 3.- Quan cantes s'alliberen endorfines analgèsiques, que ajuden a oblidar el dolor.
- 4.- Millora la postura. El fet de cantar requereix mantenir una postura correcta. Aquesta activitat obliga a tenir dreta l'esquena, a distendre les espatlles, a col·locar correctament la pelvis cap endavant, i a alinear el mentó. Igualment, aquesta activitat té l'avantatge de treballar els músculs dorsals, reduint així els dolors d'esquena.
- 5.- Augmenta la capacitat pulmonar.
- 6.- Neteja les fosses nasals i els conductes respiratoris.
- 7.- L'atenció mental millora.
- 8.- Exercita els músculs facials i abdominals. En cantar, la pell del rostre es torna més elàstica, ja que tots els músculs es veuen sol·licitats. També, el cant evita la relaxació cutània de la cara, retardant l'aparició d'arrugues. I és que cantar, és com practicar una activitat física.
- 9.- Augmenta el sistema immunològic, i ajuda a combatre malalties i a augmentar l'esperança de vida.
- 10.- Augmenta la confiança.

També té beneficis socials. Cantar augmenta el teu cercle d'amistats. Posa't a cantar i comprova aquests beneficis per tu mateix.

Al setembre la coral del Casal, **ESCLAT DE GERMANOR**, es posa novament en marxa, APROFITA L'OPORTUNITAT DE MILLORAR EN SALUT I FER NOVES AMISTATS I VINE A CANTAR AMB NOSALTRES!

Les raons de Tirant

La gran novel·la de Tirant lo Blanc, de Joanot Martorell, es distingeix per sostreure les aventures cavalleresques del món de la llegenda i situar-les al pla de la realitat quotidiana del segle XV. Aquesta és la virtut, juntament amb un domini excel·lent de la llengua, que fa d'aquest llibre una obra mestra de la literatura universal.

Ara bé, en llegir el Tirant un s'adona que darrera del bany de realitat que impregna totes les pàgines no hi ha pas una mentalitat popular ni moderna. Ben al contrari s'hi imposa un caràcter netament aristocràtic; Tirant es pot trencar la cama en una facècia còmica, però això no li fa perdre gens ni mica la seva dignitat de cavaller. Més encara, si es pot permetre el luxe de trifugues amoroses poc honroses és justament per la seva posi-

ció social. Totes les gestes de Tirant, des de les batalles fins a les peripècies amoroses, són una reivindicació del model de vida de l'estament cavalleresc. Davant del nou món burgès i mercantil, l'escriptor valencià exposa un model exageradament feudal quan ja s'ha inventat la impremta i falta poc per al descobriment d'Amèrica. Està fora d'època. El Tirant reflecteix una mirada dolguuda, pròpia de qui observa amb recança els canvis del seu temps. Potser conscient, que aquesta és una batalla perduda, Martorell s'estima més defensar els ideals no pas amb les armes sinó amb la ploma, i s'hi deixa l'ànima. El resultat és un miler de pàgines d'una intensa humanitat.

*Eduard Brufau
Extret de Catalunya Cristiana*



Excursió a Sitges

Ens trobem 40 valents, desafiant la calor d'aquests dies, amb la il·lusió de visitar aquesta població tan emblemàtica, alguns feia temps que hi havíem estat.

Primera sorpresa, l'autocar no pot entrar fins al centre i ens deixa a la plaça Oasi, nom bo de recordar. Així doncs: a caminar pels carrerons que ens porten al Museu Maricel i Cau Ferrat on tenim visita guiada.

Resulta ser molt interessant; podem veure el Museu Maricel amb les seves col·leccions de pintura i escultura i gaudir de les magnífiques vistes al mar obert embravint quan les ones picaven l'espadat on està edificat l'edifici.

Després visitem el Cau Ferrat, obra d'un home polifacètic: Santiago Rusiñol. Tenim molt bon guia; ens fa veure tots els detalls de les col·leccions de vidre i, especialment, de ferro (d'aquí ve el nom Cau Ferrat); i ens en-

senya tots els racons i les estances on Rusiñol hi tenia el seu taller i hi reunia els seus amics: Casas, Utrillo, Picasso, Dalí,... Ens explica les peculiaritats de tots els quadres.

En aquesta visita a més d'aprofundir en l'art pictòric hem conegut la personalitat de Rusiñol; home afable, de bon humor i generós amb els amics, que va voler viure la bohèmia dels artistes a París i recórrer el món amb la seva inquieta curiositat formant aquest museu del que, per voluntat pròpia, no pot entrar-hi ni sortir-ne res.

Aquest dia també vam tenir l'oportunitat de submergir-nos al mar, un pèl mogut, que ens va fer alguna broma amb les seves onades.

Dia complet que tothom ha gaudit a la seva manera. I, ara, vacances fins a setembre al Monestir de Pedra.

Isabel



Parlem bé el català, que no costa gaire

No s'ha de dir

OPÚSCUL
ORÀCUL
ORDENYAR
ORDINARIÈS
ORILLA
ORILLO
ORÍN
ORQUESTA
ORQUÍDEA
ORUGA

Cal dir

OPUSCLE
ORACLE
MUNYIR
GROLLERIA
VORA, VORADA/ /RIBA, MARGE
VORAVIU
ROVELL
ORQUESTRA
ORQUÍDIA
ERUGA

FILOSOFIA DE BUTXACA

Cultiva la pietat, l'educació, la templança, el seny, la veracitat, la lleialtat, l'experiència, la destresa, la companyonia, el bon capteniment, el govern de la casa i l'enginy.

PÍTAC DE MITILENE VII-VI a C (Savi de Grècia)

cartes del lector

Envieu-nos les vostres cartes amb el vostre nom i número del DNI, a **Secretaria del Casal**, per **correu postal** (carrer Tibidabo, 7, 08197 Valldoreix), o **mail** 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 de reduir i d'editar les cartes que ho requereixin.

Com s'adjudiquen els seients
del bus per a les excursions?

Maria

Nova parada de Bus!
Els Bancs ja no saben què fer
per atraure públic...

Joel B.



Isabel Murcia i la reflexologia



La Isabel practica la reflexologia podal al Casal, des de fa 12 anys, gràcies a ella, molts de nosaltres hem experimentat els beneficis d'aquesta teràpia.

Curiosos per saber com i quan s'inicia en la reflexologia li fem aquesta entrevista. La Isabel ens explica que, fou força fortuït. Ara fa 17 anys treballava a casa de la Carmen que és fisioterapeuta i un bon dia, em demanà que li fes un massatge, i s'adonà que jo tenia bones mans, aleshores em recomanà que m'hi dedicués, per la qual cosa vaig decidir fer un curs amb el professor Josep Peiro, a l'Escola Keter de Rubí. Vaig fer uns cursos per aprendre la tècnica, ja que en realitat m'agradava molt, i vaig acabar especialitzant-me.

Com fou que va començar a exercir al Casal? Molt fàcil, en Pere Bordes s'assabenta de les meves habilitats i em pro-

posa d'aplicar la reflexologia al Casal. En principi, venia dos cops al mes, en una tarda arribava fins a vuit sessions, però actualment a conseqüència del constant treball, les articulacions de les mans també es van deteriorant i actualment, vinc cada quinze dies amb tres sessions, que solen durar entre 20 a 30 minuts.

Realment en què consisteix la reflexologia? En principi és una tècnica amb segles d'història, i es troba reconeguda mundialment com a teràpia, que tant ens pot ajudar a prevenir diferents malalties, com a aconseguir un equilibri físic i mental. Com pots observar en aquest gràfic de la planta del peu, cada part té una relació directa entre les diferents parts i òrgans del cos, per tant a mesura que faig el massatge detecto com reaccionen les parts corresponents.

Quins són els beneficis més immediats? Son múltiples. En primer lloc, estimula els canals de l'energia i se sent un profund estat de relaxació que promouen els beneficis de la curació. Millora els problemes de salut i, si bé en principi, no podem curar malalties greus, sí que les detectem i es redueix el dolor millorant el flux sanguini. Altres característiques; treu l'ansietat, ajuda a la recuperació del post-operatori i completa el tracta-

ment del càncer.

Què arribes a detectar amb els massatge i millores?

Per tots els anys d'experiència amb el primer reconeixement general ja veig l'aspecte de la forma dels peus, les deformacions, durícies i la pell, que em proporcionen una informació molt valuosa i després del massatge valoro l'estat de salut i possibles malalties. En ocasions he detectat tumors, problemes gastro-intestinals, inflamacions del fetge i disfuncions en general de l'equilibri intern del nostre cos. En tot cas és una teràpia alternativa que fa que

millorem. Durant el massatge la sala amb una llum tènue i una música relaxant, la persona es troba com flotant en un núvol, inclús n'hi ha que s'adormen. Altres que se senten molt sols, el xerrar els serveix de teràpia. Per acabar, la Isabel recorda i estima tots aquells que durant 12 anys s'han sotmès a la teràpia de les seves mans i està agraïda a Pere Bordes per l'oportunitat que li va oferir d'exercir la reflexologia al Casal. A casa seva també la practica.

Emili

INFORMACIÓ PROJECTE RWANDA

Aprofitant l'estada de Sor Teresa Cànaves a Valldoreix convocarem una trobada al Casal per compartir amb ella l'estat de la missió que s'està duent a terme actualment a Rwanda. Hi esteu tots convidats i especialment els que teniu nens apadrinats. Estem consensuant la data possible per al mes de setembre.

Recordeu que també tenim la fira durant la Festa Major a la qual esperem que hi col·laboreu o bé amb objectes per vendre, o bé comprant el mateix dia.

Tot, amb l'objectiu d'ajudar els rwandesos. Gràcies.



el comerç de proximitat col·labora amb el casal

Socis protectors

**L'ÚNIC
FORN
ARTESÀ DE
VALLDOREIX**

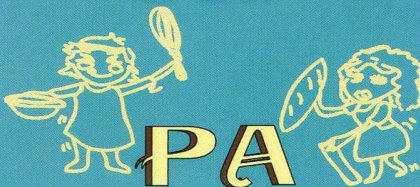
BONAPARTE

PA I DOLÇ

Rbla. Mossèn
Jacint Verdaguer, 21
08197 Valldoreix

Tel. 93 315 30 10
www.bonaparte.cat

**EL
RACÓ
DEL
PA**



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 €

“TERRA D’OREIG”, LA “TERRA BAIXA” DE VALLDOREIX



Aquest mes no hem fet la tradicional anada a Barcelona per fruir del bon teatre. El teníem a Valldoreix. El passat diumenge 3 de juliol es va presentar el drama rural “Terra d’Oreig” (representada per “El Cercle”, Grup de Teatre dels Marxosos), del prolífic autor Josep Carné i sota la direcció artística de la polifacètica Marcenia Baqués qui, entre altres activitats relacionades amb l’art, porta també la direcció artística dels Marxosos del Vallès. L’obra va ser fortament aplaudida pel nombrós públic que omplia de gom a

gom la Nau de Cultura de Valldoreix. Si he dit presentar i no estrenar és perquè aquesta obra va ser llegida abans en públic en més d’una ocasió en el Casal d’Avis i en el Casal de Cultura –una mica més teatralitzada- ambdós de Valldoreix. Haig de dir que en totes dues vaig tenir el goig de participar-hi com a lector-actor.

“Terra d’Oreig” – titulada així per l’autor probablement en base a la teoria que un possible origen del nom de Valldoreix sigui aquest oreig que tenim en el nostre municipi- està situ-

→

ada en l'època de la fil·loxera (finals segle XIX) i aquest tema sí que està documentat ja que en aquella època en el terme de Valldoreix hi havia moltes vinyes. L'escenografia sòbria però creïble. En un principi l'obra havia de tenir com a fons les restes del castell de Canals (com mostra la fotografia) –símbol de Valldoreix i emblema en el seu escut- però comportava molts problemes de tipus logístic.

Un dramàtic Josep Carné i una expressiva, si bé aquí més continguda, Marcenia Baqués encapçalaren un planter que va actuar amb molt d'encert (malgrat ser alguns novells!).

Cal fer esment d'en Rafa Usero (que en aquesta ocasió ha col·laborat amb El Cercle, per gentilesa del Grup de Teatre Espiral), actor veterà que porta moltes obres en el seu repertori i que, en aquest cas, broda el paper de "mossèn".

En l'enunciat d'aquest escrit es compara "Terra d'Oreig" amb l'obra de Guimerà en el bon sentit perquè, en certa manera, i salvant les distàncies, conté alguns elements del drama rural català: el pastor que obeeix cegament el seu amo (encara que aquí l'amo és just) i que si bé primerament és menyspreat per la filla de l'amo, al final és qui salva la seva família; la dona sotmesa; el tancament de l'església; el

dur treball de la terra i també, com hem dit, elements històrics com la fil·loxera i l'eterna pugna de Valldoreix per independitzar-se de Sant Cugat; inclús uns carlins renegats...

Totes aquestes històries la Marcenia, com a directora, les ha escurçades i les ha posades en escena d'una forma senzilla però molt formal i com ella mateixa ha declarat "són moltes històries a la vegada, algunes imaginàries i d'altres de reals, les quals, totes juntes, formen part d'unes arrels que volen identificar el nostre passat".

MARTÍ ROQUE

Soci protector



Llic. B.A. Pinto

**FARMÀCIA
VALLDOREIX**

OBERT TOTS ELS DIES DEL 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](mailto:farmaciovallldoreix@hotmail.com)

OUS FARCITS QUATRE GUSTOS

Poseu els ous en un cassó coberts d'aigua freda i un raig de vinagre, col·loqueu el cassó al foc (no gaire fort) i deixeu-los bullir 10 minuts, seguidament escorreu-los i deixeu-los en aigua freda.

OUS AMB PATÉ D'ÀNEC:

3 ous durs, 50 gr de paté, 1 cullerada plena de formatge ratllat, 6 avellanes torrades.

Peieu i partiu els 3 ous durs per la meitat de llarg a llarg, retireu els rovells i aixafeu-los amb una forquilla, junt amb el paté, afegiu-hi el formatge ratllat, pasteu-ho bé, incorporeu-hi la maionesa per lligar-ho. Repartiu el farcit entre les 6 mitges clares i poseu una avellana al cim.

OUS AMB LLAGOSTINS:

3 ous durs, llagostins (segons mida), 1 pebrot vermell en conserva, 3 cogombrets en vinagre, maionesa espessa.

Prepareu els ous durs com els anteriors. Fregiu els llagostins, peieu-los i talleu-los ben petits, reserveu-ne dues cullerades, la resta barregeu-la amb els rovells aixafats, els cogombrets trinxats i la maionesa per lligar-ho. Repartiu-ho entre les 6 mitges clares i escampeu-hi els llagostins reservats per damunt, adorneu-ho amb una tireta fina de pebrot.

OUS AMB TONYINA:

3 ous durs, 50 gr. de tonyina, 3 filets d'anxova en oli, 6 olives sense pinyol, maionesa espessa.

Un cop tallats i buidats els ous com els anteriors, aixafeu els rovells, piqueu les olives i barregeu-ho amb maionesa. Repartiu-ho a les 6 clares buides i, acabeu po-

sant mitja anxova tallada de dalt a baix cargolada al mig de l'ou i poseu-hi una mica de julivert.

OUS AMB PERNIL:

3 ous durs, 50 gr. de pernil a talls (serra o país), la polpa d'un tomàquet madur, maionesa espessa.

Amb els ous preparats com els primers, aixafeu els rovells i barregeu-los amb la polpa de tomàquet ben escorreguda, talleu el pernil a tires d'un cm i talleu-les a quadrats petits, reserveu-ne dues cullerades, la resta barregeu-la amb els rovells, el tomàquet i la maionesa. Cobriu els ous amb el pernil reservat.

Serviu els "OUS FARCITS" en una plàtera coberta d'enciam i talls de tomàquet amb julivert trinxat.

Soci protector

FORN ESMORZARS TAPES i BERENARS



Servei de càtering

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

Plaça Mas Roig, 2 Valldoreix
Telèfon: 932809906

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

Socis protectors

**BAR
RESTAURANTE
Angel**



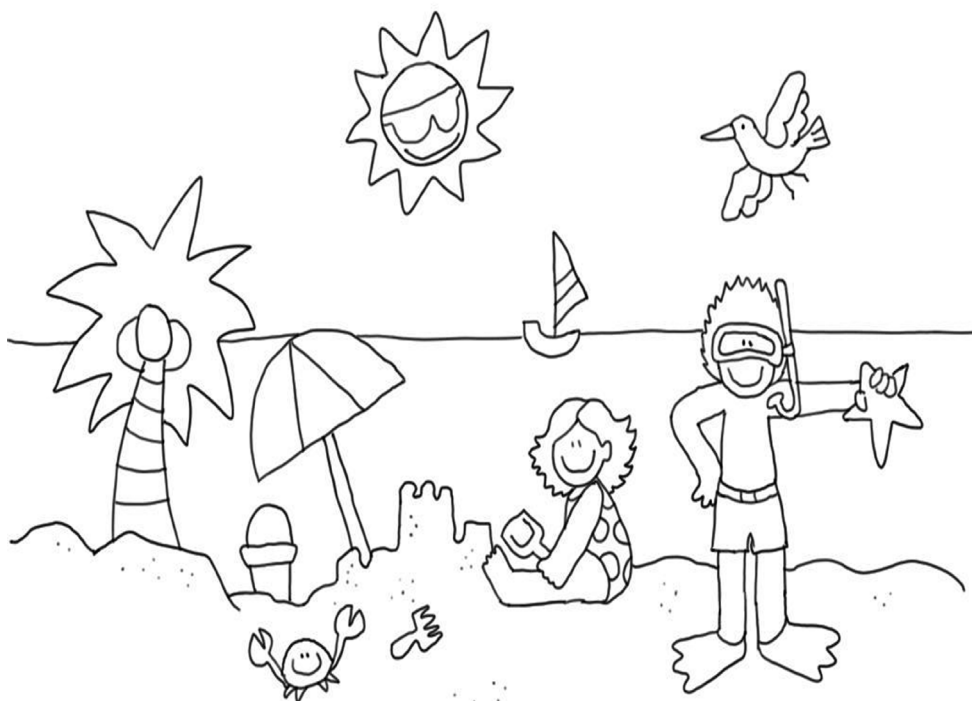
Menús de lunes a viernes
Sábados gran surtido de tapas

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

ENTRETENIMENTS



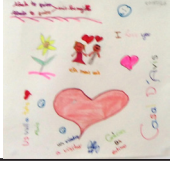
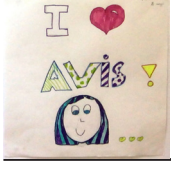
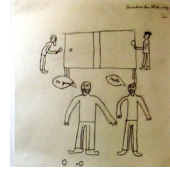
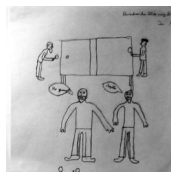
L'Informatiu ajuda els avis
a entretenir els nêts!
Aquest dibuix de la platja quedarà
perfecte pintat amb molts colors!



algunes de les obres dels petits/grans artistes



Record de la visita dels nens de l'escola Ferran i Clua al nostre Casal el 20 de maig d'enguany



RECOMPTE D'ARBRES A LA TERRA

Al setembre del 2015 l'investigador Thomas CROWTHER va publicar a la revista "Nature" el resum del seu estudi sobre el mapa de la densitat d'arbres a tot el món. Amb la col·laboració d'estudiosos de 15 països i, gràcies a l'ajut dels satèl·lits artificials i de sofisticades tècniques de supercomputació, publicà els càlculs que donen una població aproximada de 3.000 bilions d'arbres a tot el món, dels quals, ens diu el Prof. F. Nicolau, 11.400 milions corresponen a Espanya i una mica més d'un miler de milions a Catalunya.

Encara que pugui semblar una quantitat elevada, la xifra d'aquest nombre d'arbres no és gaire tranquil·lizadora. En efecte, es calcula que s'ha perdut un 46% dels arbres que hi havia quan l'Home va començar a obrir terrenys per a l'Agricultura. A més, la desforestació augmenta progressivament, sobretot en les darreres dècades d'anys; s'estableix en uns 15.000 milions d'arbres que desapareixen actualment cada any i això és força preocupant.

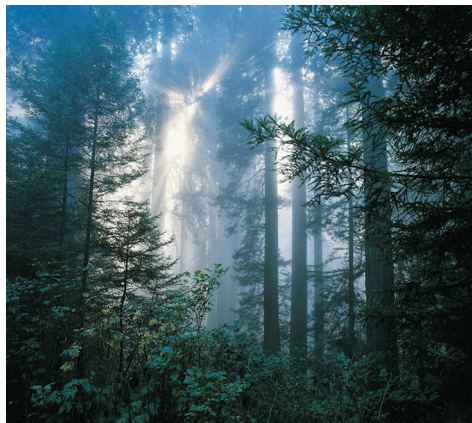
Hem de considerar que els arbres ens són indispensables per a proporcionar-nos: aire pur carregat d'oxigen, fruits essencials per a la nostra alimentació, protecció a les terres a fi d'evitar-ne la degradació, extracció de matèries per a medi-

caments, protecció als animals, als insectes...

Els arbres més abundants a casa nostra, segons Nicolau, són les alzines amb el 24,4%, el pi roig amb el 15,6%, el pi blanc amb el 11,8%, altres pinàcies un 18,1% i la resta altres varietats com el faig, l'arboç, l'avet, etc.

La conseqüència d'aquest estudi és que hem d'aconseguir frenar el desboscament massiu per interessos de grans multinacionals a fi d'obtenir beneficis en terres cultivables, com succeeix, per exemple, al Brasil, aquí amb l'agreujant d'arrabassar la terra als aborígens que encara hi viuen. Una bona solució en projecte és la creació d'una franja verda per a protegir l'avanç del desert, al sud del Sahel.

Josep M^a Castelló



FESTA MAJOR- SETEMBRE 2016

El Casal d'Avis hi participarà en les següents activitats:

•**CAMPIONAT DE PETANCA**, dissabte 10 de setembre **melé** a les 10:00 hores.

•**CAMPIONATS D'ESCACS, DÒMINO i BILLAR**, que començaran el dijous dia 1 de setembre i finalitzaran el dijous 15 a les 16:30 hores.

Lloc: Casal d'Avis, carrer Tibidabo, nº 7.

Campionats: adreçats a persones majors de 60 anys.

Inscripcions: al Casal d'Avis fins el DIMECRES 31 D'AGOST T/. 935898689 de 16:30 a 20:00 hores.

A l'escola **FERRAN I CLUA**

•**DIUMENGE 18 de setembre**, a les 14:00 h, **Concurs de paelles**.

Inscripcions: al Casal d'Avis, de l'1 al 9 de setembre. T/. 935898689, de 16:00 a 20:00 hores.

A la tarda, després del dinar, **ball** de 16:00 a 18:00 hores

El Casal estarà present a la Fira d'entitats del dissabte 17 de setembre, amb la tradicional **paradeta PRO-RWANDA**. Aquest any la trobada serà a la Plaça de l'Estació de Valldoreix, de 11:00 h a 14:00 h.



TALLERS 2016-2017

OCTUBRE - JUNY		
TALLER	DIA	HORA
IOGA *	DILLUNS DIMECRES	10:00 h 11:15 h
EXERCICIS DE SALUT *	DIJOUS	11:15 h
CORAL *	DILLUNS	16:30 h
BALLS DE COORDINACIÓ	DILLUNS	18:00 h
CERÀMICA	DILLUNS	18:00 h
MEMÒRIA	DIMARTS	16:30 h
MÚSICA (Quinzenal)	DIMARTS	18:00 h
PINTURA	DILLUNS	16:00 h
CATALÀ	DIMECRES	16:45 h
GRUP DE REFLEXIÓ	DIMECRES (segon)	18:00 h
POESIA	DIMECRES (tercer)	18:00 h
SÀPIENS	DIMECRES (quart)	18:00 h
ANGLÈS	DIMECRES	11:00 h
LABORS DE RETALL, MACRAMÉ, PUNT DE MITJA, COSTURA...	DIJOUS	16:30 h
PUNTES DE COIXÍ	DIVENDRES	16:00 h
CONSULTES MÒBILS/INFORMÀTI- CA JOSEP M ^a PUJOLS	DILLUNS	demanar hora per e-mail
CONSULTES MÒBILS/INFORMÀTI- CA MONTSE ROURA (reservar)	DIVENDRES	17:00 h a 18:00 h
INFORMÀTICA RICARD CLUET (Power Point)	DIMECRES	16:30 h
INFORMÀTICA INICIACIÓ MONTSE JULIÀ (Quinzenal)	DIJOUS	09:30 h
* Ioga (dilluns), Coral i Exercicis de salut comencen al setembre		

Dissabte 3 i diumenge 4 de setembre: a les 17:30h a la Nau de Cultura **"EL MILLOR DE NOSALTRES"** nou espectacle del grup dels **MARXOSOS**.

Diumenge 18 de setembre: De les 14:00h fins les 18:00 h, a l'escola Ferran i Clua, el tradicional **concurs de paelles i a la tarda ball**. Veieu instruccions per a inscriure'us al concurs a la pàg. 19.

Exposició de pintures de l'artista **ELISABETH QUITO** al setembre. Data d'inauguració a determinar.

Dissabte 17 de setembre: Us esperem a la plaça de l'estació. El Casal d'Avis posarà la seva paradeta **Pro-Rwanda**. Podreu comprar objectes antics o nous, però sempre molt interessants. **NO ENS FALLEU!**

Durant les vacances de la Isabel tindrem socis voluntaris com a secretari/a per a mantenir les activitats lúdiques el màxim de temps possible. De tota manera durant aquest temps no es faran tràmits (rebuts, altes o baixes, reserves, etc.)

Només es tancarà el casal del dia 8 fins al 21 d'agost.

CINEMA FAMILIAR (comentat)

- Nuestro último verano en Escocia
- MANDELA, del mito al hombre
- Nunca es tarde



- dia 2 -

- dia 23 -

- dia 30 -



Calendari d'activitats no fixes avançament de setembre

-A L'AGOST NO HI HA ACTIVITATS-

Dissabte 3 i diumenge 4 de setembre: a les 17:30h a la Nau de Cultura **"EL MILLOR DE NOSALTRES"** nou espectacle del grup dels **MARXOSOS**.

Dissabte 17 de setembre: De les 11:00 h a 14:00 h, **"Trobada d'entitats i associacions de Festa Major de Valldoreix"**, a la plaça de l'estació. El Casal d'Avis hi participarà amb la venda d'objectes per a continuar el nostre projecte **Pro-Rwanda**. Esperem la vostra col·laboració ja sigui portant objectes de "qualitat" per a vendre, com també comprant.

Diumenge 18 de setembre: a les 19:00h al Casal de Cultura, Teatre de Festa Major. **"Un Jardí alpi"** de Folch i Camarasa. Org. Grup Teatre Espiral. Col. Cultura EMD VDX.

Diumenge 18 de setembre: De les 14:00h fins les 18:00 h, a l'escola Ferran i Clua, **concurs de paelles i a la tarda ball**.

Inscripcions: veure pàg. 19.

Dimecres 21 i Dijous 22 de setembre: a les 08:00h al casal, excursió de dos dies al **MONESTIR DE PEDRA**. Preu 115 €.

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



SUDOKU 176
nivell: FÀCIL

Solució:
a l'Informatiu de setembre

Calendari d'activitats fixes del mes d'agost

Dilluns

Dies 1-22-29

A les 16:30 h Tarda lúdica.

A les 16:30 h ping-pong.

Dimarts

Dies 2-23-30

A les 16:00 h. Podologia (2)

A les 18:00 h. Cinema familiar (veure pàg. 21, Notícies)

Dimecres

Dies 3-24-31

A les 16:30 h. Perruqueria

A les 16:30 h. Ping-pong

A les 16:30 h Tarda lúdica.

Dijous

Dies 4-25

A les 16:30 h. Perruqueria

A les 16:30 h. Ping-pong.

Divendres

Dies 5-26

A les 16:30 h. Tarda lúdica.

A les 16:30 h. Ping-Pong



Recordau: Totes les tardes son lúdiques, sobretot a l'estiu. Aprofitem per trobar-nos, xerrar, jugar... (ping-pong, la botifarra, la canastra, el billar i fins i tot petanca -no de concurs- a l'hora de la fresqueta). Un berenar a la terrassa..., potser cuidar el jardí del casal...

També recordeu que tenim una biblioteca molt ben assortida; podeu emportar-vos algun llibre per llegir estirats a una gandula.

VACANCES!

El Casal restarà tancat
del 8 al 21 d'agost

Recordau:

horari d'estiu al Casal a partir del dilluns 4 de juliol
de **16:30 a 20:00 hores**

LA NUESA DELS RECORDS

*Quan és el cor que canta
no res del món l'enutja.
I et fas gentil com l'herba
que regalima pluja...*

Josep Carner

Sota el silenci tornen els records
com espurnes de llum dins els sentits.
Sota el llenç de la vida hi ha moments
sadollats amb ressons d'infinitud.

Quan trobem un record embolcallat
amb fins retalls d'amor i de tendreses,
el nostre jo reviu mil sentiments
que creïem oblidats al fons del cor.

Fullejar aquells instants que mai no moren
quan, nus d'enyor, cerquem lentes cadències
és com trobar un raconet de pau,
un dolç respir, un doll de serenor.

Perquè estimem, glatim i somiem,
fonent-nos en un hàlit que ens bressola,
perquè ens plau passejar pels vells senders
cada cop que el foc viu se'ns torna cendra.

Amb els sospirs ocults sota la pell,
el temps passat que suau ens acarona
ens mena vers un mar de plenitud.

I mirant pel balcó del nostre ahir
sentim que el cor batega, fascinat.
I som aigua, i som terra, foc i vent.
I esdevenim, de nou, alè de vida!

IMMA FUSTER

Ajuntament
de SantCugat



Amb la col·laboració de:



Entitat Municipal de
Valldoreix