

LA VEU DEL CASAL

INFORMATIU MENSUAL

NIT DE MONSTRES I CASTANYES



nº 191 novembre 2017



Carrer Tibidabo, 7- 08197 Valldoreix
Telf. 935 898 689
Correu elect. casal.avis@valldoreix.cat
www.avisvalldoreix.santcugatentitats.net

CURIOSITATS

On aniré per a poder fer el tafaner?

He vist sobre d'una taula una pila de samarretes blaves, m'hi acosto i veig que porten un dibuix: dues persones, dona i home que enfilen una pujada caminant amb dos bastons tal i com s'ha de fer. Així és la vida, amunt, amunt!

Llavors m'he assabentat que celebren la primera **SETMANA de la GENT GRAN a Valldoreix** i el Casal hi col·labora. Tindré feina.

Precisament ara veig un seguit de fotos exposades a la paret. Són fotos antigues d'aquelles que la gent guarda en un calaix i que surten un diumenge de pluja per alegria dels més joves. Que divertit és veure els que hem conegut ja grans quan eren joves, però, els hem pogut reconèixer...

He vist molta animació a la Masia Rosàs. Hi entro i veig un gran menjador ple de gent, segons he pogut saber 150 persones. Aperitiu, dinar, (menja suculent pel que he vist) animació d'un mag que feia intervenir el públic; va trobar "marxosos" disposats entre d'altres. Venda de números per a una rifa posterior que ha estat inacabable pels molts regals recollits. Cares alegres dels afortunats i dents llargues dels que no. Al final repartiment de corbates i cap a casa. Ah! La recaptació destinada a la **MARATÓ de TV3** Un dia molt agradable i de retrobament..

Una tarda no hi va faltar un concert de corals: **Harmonia** i la nostra **Esclat de Germanor**.

Un matí fraternal passejada lluint les samarretes i a la tarda teatre molt ben interpretat: **"La Farsa del banyut apallissat"**. Quantes peripècies!.

Dues conferències molt interessants sobre la mediació i el ple de l'experiència a la sala de plens de l'EMD. No massa concorregudes.

I per acabar la setmana: **Cloenda final** a la Nau de Cultura amb parlaments, diplomes per a persones que s'han distingit per la seva col·laboració i ball final amb pica-pica i cava.

Tots contents, i una mica cansats, inclús aquest follet només de seguir-ho...

Follet Tafaner



EDITORIAL

Hem viscut l'1 d'octubre i les seves conseqüències que dia a dia es van enrarint per a tothom.

Al casal tot funciona amb normalitat. Volem i pretenem ser neutrals i conservar els sentiments amagats si no són compartits. Per a qualsevol opció hi pot haver molts i variats matisos.

Continuarem treballant per a tots els socis, gent gran que han viscut ja moltes experiències.

En aquest sentit hem celebrat la primera SETMANA DE LA GENT GRAN a Valldoreix. Hem col·laborat amb altres entitats del poble en moltes activitats.

Estem gaudint d'un clima tranquil de tardor estiuenca en aquest inici de curs de tots els tallers. Ara és hora de triar a quins ens volem apuntar..., si és que no ho hem fet encara.

Socis més joves s'han integrat al Casal. Els demanem que ens ajudin a mantenir el caràcter que li és propi, del qual tothom en fa lloances però, que precisament per aquest motiu, dóna molta feina. Benvinguts a compartir tasques, us necessitem. Podeu aportar noves idees.

Tots plegats, malgrat els temps difícils que ens ha tocat viure,

ENDAVANT!!!

Soci protector



Tel: 936 752 040
tapasroad@hotmail.com

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

Menú: 9,25 €

Visites culturals



7 de novembre: visita al cementiri del Poblenou

És temps de castanyes, moniatos, panellets i, tal i com toca per aquestes dates, temps de visitar els cementiris.

Complint la tradició, nosaltres anirem al cementiri del Poblenou i després dinarem al Port Olímpic.

El cementiri del Poblenou està situat al barri del mateix nom de la ciutat de Barcelona, al carrer Taulat núm. 2. Es coneix també com a cementiri de l'Est pel nom oficial que va tenir durant molts anys i com a Cementiri Vell. Va ser inaugurat pel bisbe Climent l'any 1775. És, doncs, el primer cementiri de la ciutat que va ser construït fora del perímetre emmurallat.

Passejant entre tombes i nínxols descobrim retalls d'història de la vida dels barcelonins, grandeses i misèries d'una ciutat. L'ostentació d'una burgesia ha quedat ben reflectida en el patrimoni arquitectònic. Els rics panteons de les famílies de casa bona, contrasten amb els nínxols humils, fins i tot anònims, de les famílies de cases no tan bones.

Per això us proposem una passejada històrico-cultural pel cementiri Vell, i per la història de Barcelona des de l'any 1775 fins al 1888, un tomb pels

anys que van convertir Barcelona en una ciutat moderna, una passejada pels ideals i ambicions dels seus ciutadans i pels conflictes que els van enfrontar. En resum, per l'esplendor dels seus èxits i pel dolor dels seus fracassos.

Ens trobarem a l'estació de VDX a les 10.00 h.

La visita és gratuïta gràcies a la nostra guia. El preu del dinar és de 16 euros. Convé que us apunteu.

El 21 de novembre, visitarem **L'Infern segons Rodin**.

És la proposta de la Fundació Mapfre en commemoració del centenari de la mort de l'artista. Aquesta exposició presenta la Porta de l'infern d'Auguste Rodin, exhibint un centenar d'escultures i uns trenta dibuixos, així com diverses maquetes i models, que permeten seguir el procés creatiu de l'escultor i l'evolució que la Porta va anar desenvolupant al llarg dels anys.

L'any 1880, Rodin rep l'encàrrec del govern francès de crear una porta monumental decorada amb baixos relleus que representessin la Divina Comèdia de Dant. Rodin va treballar durant més de vint anys per oferir-nos aquesta obra monumental en la seva visió espectacular de l'infern.



Preu de la visita 2 €.

Hora trobada a l'estació de VDX: 9,15 h. Fundació Mapfre, Diputació 250 - 10.00 h

CONSELLS DEL PADRÍ I

Hi ha persones a les quals se'ls trenquen les ungles amb facilitat. Fiqueu-les una estona uns quants dies dins d'un got amb vinagre i segur que hi notareu millora.

La padrina quan cou les mongetes seques afegeix un parell de pastanagues senceres a l'olla, d'aquesta manera es couen més de pressa i queden senceres i mes toves.

Proveu-ho i escriviu si us ha anat bé, les vostres cartes es publicaran a la secció **LA VEU DEL LECTOR**. La padrina es queixa que ningú no li escriu.

Recordeu d'escriure que la padrina estarà contenta.

Fins al mes vinent.

Una endevinalla: "QUIN OCELL DORM A LA PALLA"?

Antoni Mallol



RACÓ DE REFLEXIÓ

És bo reconèixer que en fer-nos grans tendim a angoixar-nos més fàcilment enfront petits problemes i que, a vegades, ens sembla difícil trobar la sortida a coses que fa anys ens semblaven banals. En aquest cas comparem el que fou i el que és i ens podem deixar endur fàcilment per la tristesa i la frustració i, si bé això pot ser veritat a nivell d'energia física o rapidesa mental, també ho és que en el fons del nostre cor hi ha un redut de pau i d'acceptació i de saviesa que, inclús, ens permet reaccionar més aviat que quan érem joves enfront situacions extremes. Succeeix perquè poc a poc ens anem desvestint d'allò superflu i connectem més amb l'essencial.

A vegades, aquest deixar que la vida ens despulli ens costa i ens dol com si ens arrenquessin un queixal de viu en viu.

Comparem, ens compadim i ens desanimem sense veure l'altra cara de la moneda la qual és deixar llast, sortir poc a poc de la crisàlide per a convertir-nos en papallones i volar lliures.

ÉS EL CAMÍ DE RETORN A LA CASA DEL PARE

P E: Això explico perquè ho conec, perquè també ho visc i us ho comparteixo.

Rosa Ma. Preckler

Parlem bé el català, que no costa gaire

No s'ha de dir

Picotasso
Pifiada
Pifiar
Pillastre, pillo
Piltrafa
Pimentó
Pimpant
Pingüe
Pinturer
Piqueta

Cal dir

Becarrada, picada
Espifiada
Espifiar
Bergant, murri
Pelleringa
Pebre vermell
Elegant, bonic
Gras, greixós // Copiós, abundós
Presumit, fatxenda
picot

TALLER DE CATALÀ

DIA 8	Comentari del llibre "LES SEDUCCIONS DE JÚLIA", de Màrius Carol
DIA 15	DICTAT Comentaris posteriors
DIA 22	DICTAT / EXERCICIS
DIA 29	ORTOGRAFIA / MORFOLOGIA

FILOSOFIA DE BUTXACA:

PERDRE LA PACIÈNCIA ÉS PERDRE LA BATALLA.

Gandhi 1869-1948 POLÍTIC I PENSADOR INDI

"NOTA DE LA REDACCIÓ:

Agraïm els vostres articles i preguem us atengueu a les següents normes: Envieu-los amb el vostre nom a Secretaria, per correu postal (c/Tibidabo, 7 - 08197 Valldoreix), o mail a laveuinformatiu2017@gmail.com, indicant "Assumpte: article per a LA VEU". Els escrits no podran sobrepassar els 2.500 caràcters comptant els espais i sense imatges, o un màxim de 1.500 si s'hi han d'incloure imatges; 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 els escrits. Termini màxim de recepció dels articles el dia 20 del mes corresponent."

EN MAJÚSCULA

DIA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÈNERE EL CERCLE, GRUP DE TEATRE DELS MARXOSOS

presentem el nostre Teatre – Col·loqui

HELENA DE TROIA

ENTRE EL MITE, LA REALITAT I LA HISTÒRIA

DIUMENGE 26 DE NOVEMBRE 2017 - 18 HORES

NAU DE CULTURA - SANT ALBERT 1 - VALLDORREIX



**Monòleg interpretat per
Marcenia Baqués**

Ens acompanyaran al col·loqui la psicòloga i psicoterapeuta junguiana Hortensia Carrer i una representació de TAMAIA VIURE SENSE VIOLENCIA organització sense afany de lucre que celebra 25 anys ajudant dones maltractades.

**Organitzen Marcenia Baqués
i Josep Carné Simó**



TALLER DE MÚSICA

Dia 14 de novembre, a les 18.00 h al Casal. Música en directe a càrrec del pianista

ERIK BARAS.

Dia 28 de novembre, a les 18.00 h al Casal. Es passarà la primera part de la Sarsuela "EL CASERÍO" de Jesús Guridi, a càrrec de Josep M. Castelló



a Sant Llorenç de la Muga

La nostra excursió d'avui és nord enllà, a l'Alt Empordà, on podem gaudir d'una tardor que comença a anunciar-se tímidament en els boscos d'alzines i roures, els quals, juntament amb els pins, a primera hora estan embolcallats per una lleugera boirina que els dona l'encant dels misteris i promeses.

Mentre anàvem fent camí, algú escoltava per una orella en Jordi (Basté) per seguir les inquietants però esperançadores notícies i per l'altra, volia seguir les explicacions del guia preferit, el Daniel qui, com sempre, ens hipnotitzava amb el seu verb fàcil i els enciclopèdics coneixements que fan del viatge l'assistència a una classe magistral.

Ens documenta amb poemes de Mn. Cinto Verdaguer, ens informa sobre el castell de Cabrera enfilat dalt d'una muntanya, ens fa notar la renglera d'arbres ben alineats a fi d'amortir la tramuntana. També tenim el record d'un altre indret de tramuntana el qual, gràcies a aquestes rengleres d'arbres, hi arriba amb menys força.

El paisatge empordanès és ara un trosset de paisatge de garriga que avui ens regala un temps esplèndid. Ens sorprèn una extensió de paret seca que ens fa recordar l'altre lloc amb llargs caminets de paret seca...

Camps de cultiu acabats de llaurar de càlid color ocrós. Al fons muntanyes espolsades de blanc. El Vallespir del Pirineu francès. "Cançó d'amor i de guerra".

Daniel ens fa notar les ferides de

les muntanyes, ferides que han deixat les antigues glaceres, amb els corriols oberts perquè hi poguessin accedir amb el viàtic, les destrals provinents dels qui obrien camí entre la vegetació.

Quan arribem a Sant Llorenç de la Muga ens sorprèn la seva bellesa. És un poble preciós. No serà un plató cinematogràfic?

Entrem per un dels tres portals del segle XIII que deixaven pas a un poble emmurallat, al recinte de forma triangular que encara conserva torres, espitlleres i restes de merlets.

Són les dotze i repiquen les campanes que esmorteixen per un instant la fressa del riu Muga, net i transparent.

Roca de granit. Restes calcinades del gran foc del bosc. Terres vermel·lotes d'argila.

Anem cap al pantà de Boadella que està força buit. Fa molta calor i fem un breu recorregut.

Després de dinar anem cap a la bonica ciutat de Figueres. Visita maratoniana entre excessius turistes (Ai! Si nosaltres també ho som!) Torre Galatea (la dels ous), passem també davant del Museu Dalí, l'església de Sant Pere, veiem el monòlit dedicat a Monturiol i el teatre d'estil neomudèjar. És un passeig meravellós. Petita rambla plena d'encant i un adéu entre tots amb l'advertiment d'en Daniel que mengem castanyes, però que no ens les donin...

Viatgers del Casal

EXCURSIÓ AL LLUÇANÈS I VISITA AL MUSEU DE LA TERRISSA CATALANA



Dia: 16 DE NOVEMBRE, 2017

Hora: 08:00

Sortida a l'hora indicada en direcció al Lluçanès. Esmorzar en ruta a càrrec dels Srs. clients.

Seguidament visitarem...

**El Museu de la Terrissa
Catalana d'Oristà**

Petit museu ubicat a la Rectoria de l'Església que compta amb una completa col·lecció d'unes 4.000 peces de terrissa catalana i ceràmica de tots els temps, amb la finalitat de conservar i difondre aquesta tradició popular.

A continuació anirem cap a La Gleva per a dinar a base de:

**AMANIDA VERDA
ESCALIVADA DE PAGÈS
BOTIFARRA I MONGETES AMB CANSALADA
XAI A LA BRASA AMB PATATES
LLOM A LA BRASA
PIJAMA
PA, VI, AIGUA, CAVA, CAFÈ I GOTES**

**QUAN ACABEM, ANIREM CAP A CENTELLES A VISITAR L'EXPOSICIÓ DE
MINIATURES DE L'ARTISTA DEL FERRO JOAN MUNS**

PREU: 36€



el comerç de proximitat col·labora amb el casal

Socis protectors



Llic. B.A. Pinto

**FARMÀCIA
VALLDOREIX**

OBERT TOTS ELS DIES DE L'ANY

Laborables **Dissabtes i festius**
de 08:30 a 22:00 h **de 09:00 a 22:00 h**

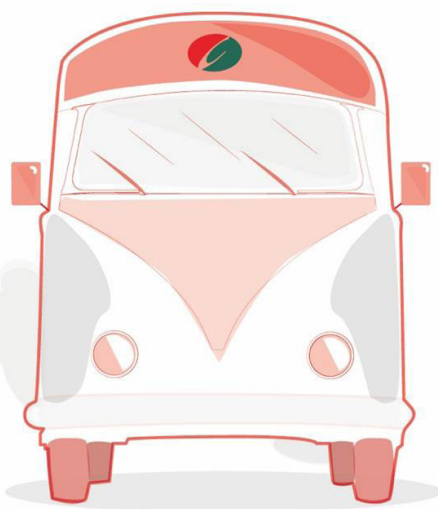
C. Església, 3 · 08197
Sant Cugat del Vallès - Barcelona
T. 93 674 28 71
farmacievalldoreix@hotmail.com

**EL
RACÓ
DEL
PA**



T. 93 675 99 00

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



SERVEI A DOMICILI

936 743 534*

PLAÇA MAS ROIG

*CONSULTA CONDICIONS



Condís
Valldoreix

PEUS DE PORC GUISATS

Ingredients per a 4 persones:

4 peus de porc. Recomano comprar-los crus i bullir-los a casa.

Per coure els peus: 1 os de pernil, 2 pastanagues, 2 porros, 1 branca d'api, 3 alls, nap, xirivia, 1 fulla de llorer, 1 culleradeta de pebre negre en gra, uns brots de farigola, un canó de canyella.

Per a la salsa: 1 gra d'all, 12 ametlles torrades, 2 galetes Maria, 250 gr. de tomàquets madurs, 250gr. de cebes, 150 gr. de pebrot verd, 1 fetge de gallina (fregit lleugerament), 150 gr. de llet, oli i sal.

Poseu en remull amb aigua tèbia l'os de pernil, uns 15 minuts.

Renteu els peus, i poseu-los a bullir en una olla amb aigua abundant i bullent, tireu-hi les verdures tallades petites, les herbes, l'os de pernil ben net, el pebre i la canyella. Deixeu que coquin a poc a poc unes 3 hores, fins que estiguin ben tendres. Tot seguit, escorreu-los i traieu els ossos que es desprenguin fàcilment. Col·loqueu-los en una cassola.

Poseu oli en una paella i sofregiu la ceba i el pebrot, tallat tot ben petit, quan la ceba sigui rossa, tireu-hi el tomàquet pelat i trossejat, deixeu-ho coure fins que brilli. Afegiu-hi dos cullerots de caldo de coure els peus, deixeu que arrenqui el bull i passeu-ho pel passapuré, aboqueu-ho damunt dels peus, i deixeu-los coure a foc baix.

Mentre feu la picada, amb l'all, les ametlles, les galetes i el fetge fregit, quan tot sigui ben fi, afegiu-hi la llet de mica en mica, i aboqueu-ho a la cassola damunt dels peus. Tasteu-ho i rectifiqueu-ho de sal, deixeu-ho coure a foc baix uns 15 minuts.

NOTA: Aquest guisat millora fent-lo la vigília



Mercè

Soci protector

**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

Com fem l'exercici físic

- Abans de començar l'any ens fem un control mèdic per detectar principalment si hi ha alguna contraindicació per fer exercici.

- L'objectiu de la nostra pràctica no és suar, ni aconseguir un rendiment determinat, ja que tenim molt clar que no convé fatigar-nos massa.

- Com a norma, és important que els músculs es trobin a gust fent l'activitat, que els pulmons i el cor no vagin gaire forçats. Per això el treball que fem és de baixa i/o mitjana intensitat.

- Per controlar si estem treballant a una intensitat adient, a vegades prenem com a referència la fórmula: $170 - \text{edat}$

El nombre de pulsacions adequat per a un tipus d'exercici de baixa i/o mitjana intensitat, el calculem restant l'edat a 170.

- Quines són les pulsacions adequades durant l'exercici? Tenim tots dos 70 anys. Per tant, hem de restar 70 a 170. Això vol dir que, quan fem exercici, els batecs del cor no han de passar de 100 pulsacions per minut.

- Hem de prendre'ns les pulsacions just després de fer l'esforç. Col·loquem els dits índex i mitjà sobre el canell de l'altre braç i comptem el nombre de batecs durant 15 segons. El resultat el multipliquem per 4 i així obtindrem el nombre de pulsacions que tenim en 1 minut.

- Per controlar la intensitat, sem-



pre combinem els exercicis que ens fan cansar més amb aquells més relaxants, com ara estiraments, relaxació, massatges, etc.

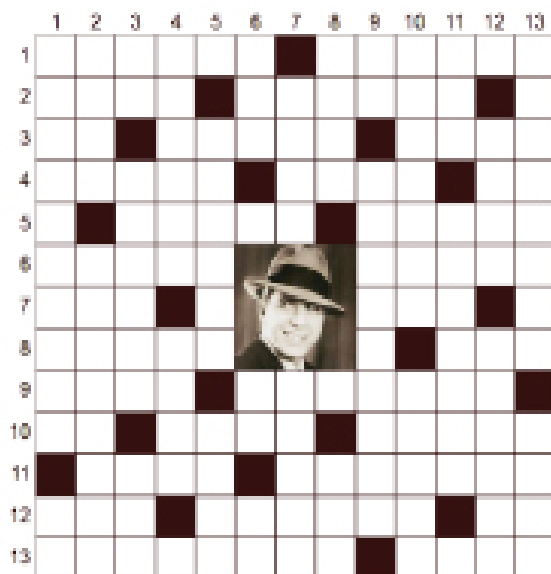
- Durant les primeres sessions de cada temporada després d'unes vacances, fem pràctiques de poc temps de durada. Per exemple, de 15 minuts, que anem augmentant progressivament a mesura que guanyem forma física.

- Participem en programes d'exercici global, combinem exercicis de millora de la mobilitat articular, de coordinació i d'equilibri, que augmenten la força muscular i la resistència al cansament.

- Les classes d'activitat física les fem amb una freqüència de dues o tres vegades la setmana.

- Ens agrada tant que fins i tot en fem a casa.

ENTRETENIMENTS



HORIZONTALS

1. Cada dia canta millor, el Morocho del Abasto. 2. Una de les coses que sol quedar penjada de la universitat. Divinitat que ens acull cada dia amb els braços oberts. Urani radioactiu. 3. Tallet de xoriço. No sabem si és natural, però llueix la cabellera durant l'arrossada. Mercat ideal per anar a fer-hi un gintònic. 4. Menjar a poc a poc per davant i per darrere. Tu, tu, quina faldilleta! Editora sense suc ni bruc. 5. Ressona pel Mississipi. Llauradora a pas de bou. L'adob que el pagès només utilitza en la intimitat. 6. Tan trempat com un cretí esbojarrat. Seguidor incondicional d'en Sandokan. 7. Tall de moniato. Llarga i prima, qui sap si parenta d'en Bufa. Palleta un pèl lúbrica. Caram, això no és pas de coure! 8. Banda sonora del Mar del Plata. No hi ha cap dubte, la tenim al pot. Període revolucionari. 9. Menestral de Sant Eloi. Molt aguda, Montserrat Caballé. 10. Dues puntes de sal. Adolescent a Central Park. Eres i eres no del tot federals. 11. Enllaç perpetu amb l'altre món. Tumult acervat de mala manera. 12. Encadenar pel mig. No toca de peus a terra, pot-bra Lluïsa. Parella caiguda en desgràcia. 13. El

mago del balón, que deia en Carlos Gardel, l'home llagosta. Ximplet i endormiscat.

VERTICALS

1.AVINGUDA de Buenos Aires amb un pis il·luminat a mitges. La primera copa a l'Astrolabi. 2. Romança nòrdica. Alegria de cara a la galeria. 3. Límits històrics del Raval. Cavall de joguina. Dentistes esdentegats de Mataró. 4. Capelleta domèstica de l'antiga roma. Llançaments de vòmits. El que té de curosa no ho té de curiosa. 5. Boleta que gira al mig de la discoteca. Frase carregada de solemnitat. La flor i la nata dels israelites. 6. El missatge que Marconi hauria rebut amb més il·lusió. Tercer signe del zodíac. Enceten la secallona. Closca de llagostí. 7. Corda feta a posta, a posta d'obrir el diccionari, però. La tia Maria el té com a marit. 8. Deu dècimes de febre. Prenyar sense cap mena de retrets. Emergència d'una processó. 9. Fa desafinat. Hi podeu pujar de peus, són per a posar-hi el cul. 10. Insistir amb la ventada. Al voltant de la zona de penalti. 11. El més dinàmic compartia un amor de quinze anys. Fer perdre l'oremus. Romà de Vic. 12. La Guiomar i en Joaquim no la tenen. Passava una bona estona amb l'aire ben condicionat. Tornar a Buenos Aires amb la frente marchita. 13. Cavall guanyador a l'estable d'en Carlos Gardel. Si és músic no cal que vingui d'Anglaterra.

solució a pàg. 21



1a SETMANA DE LA GENT GRAN DE VALLDOREIX

La celebració de la Setmana de la Gent Gran patrocinada pel l'EMD de Valldoreix, va representar un esdeveniment històric per diversos motius. Per primera vegada s'aglutinaren les associacions i forces vives de la ciutat com són: Casal d'Avis, Els Marxosos, les corals Harmonia i Esclat de Germanor, Teatre Espiral i el VEN, i entre totes van organitzar tot un seguit d'actes, no sols per homenatjar la feina feta per la gent gran, sinó també, les tasques que encara es duen a terme.

El segon objectiu, fou el reconeixement a totes aquelles persones que porten anys treballant i dedicant voluntàriament el seu esforç en benefici de la ciutadania. Es varen lliurar uns diplomes honorífics de reconeixement a la seva meritòria tasca a Isabel Castells, al matrimoni Carme Ferrer i Isidre Rovira, a Joana Vilaplana, a en Miquel Pellicer, a Trini Escrihuela i a Marce-nia Baqués.

Trobades com les d'aquesta setmana, a més de la finalitat social com és que la gent gran es trobi i reforci lligams, també tenia la finalitat de recaptar diners per a la Marató de TV3 2017, enguany dedicada a les malalties infeccioses. Esperem publicar pròximament la recaptació total, ja que encara estem rebent alguna aportació.

Des d'aquí també el nostre agraïment a tots el que hi van col·laborar i hi van participar, molt especialment als comerços de Valldoreix que van contribuir amb els seus obsequis a la rifa solidària.





GENT GRAN, DONAR VIDA ALS ANYS

És difícil definir de manera concreta a quina edat es pertany; biològicament tens l'edat que et marca el calendari, però hi ha persones de 50 anys que se senten, o bé semblen, més grans que d'altres amb 70. En bona part depèn de l'estat mental i de l'actitud enfront la vida.

Tractarem des que un es o el jubilen és a dir deixa de ser "productiu" però està plenament capacitat per a fer qualsevol cosa, fins a no ser autònom. Aquest últim grup mereix ser tractat a part ja que cada cas és únic. Del que es tracta és que a aquesta última etapa de la vida s'hi arribi amb les millors condicions i al més enllà possible.

Hi ha tantes maneres de concebre com és i s'ha de tractar la gent gran com cultures. A tal d'exemple en citarem dues: al Japó la vellesa és un símbol d'estatus, és freqüent que als viatgers que es registren en els hotels se'ls preguntin l'edat a fi d'assegurar-se que rebin les deferències que es mereixen. En canvi, als Estats Units, l'envelliment, en general, es considera indesitjable. El pensament en el nostre entorn és més similar al segon cas i, encara que la crisi dels darrers anys ha fet a aquest col·lectiu imprescindible per a moltes famílies, tenint cura dels nets i fins i tot ajudant-los econòmi-

cament, no sembla que la visió que se'n té, hagi millorat massa.

Ara se sap que no són els gens els que determinen que la nostra salut sigui millor o pitjor o que visquem més o menys anys, sinó que, una dieta saludable, els exercicis físics i mentals i un bon estat d'ànim, són imprescindibles per a assegurar-nos una vida més plena i llarga. Cadascú ha de saber quina és la millor manera de cuidar-se però hi ha unes pautes senzilles que si som constants a mantenir-les funcionen molt bé: cultivar la ment, llegir, escriure, fer sudokus, utilitzar quaderns d'entrenament...

- gaudir del temps lliure viatjar, buscar una activitat que ens agradi i ens distregui, compartir estones amb la família i els amics,...

- evitar l'estrès ja que és motiu de molts problemes de salut, identificar-ne les causes que ens el provoquen i aprendre a bloquejar-lo, i, si cal, demanar ajuda.

- com hem dit abans cuidar la dieta i fer exercicis físics, considerar les tasques domèstiques com a tals, l'esport encara que sigui caminar enforteix el cos i la ment.

- és a dir: evitar al màxim la inactivitat, mirar massa estona la TV, engreixar-nos, les migdiades de més de 20 minuts.

- tot això és una bona manera d'atorgar més anys a la vida.

MONTSERRAT JORBA TERMENS

Aventures i desventures d’una mestressa de casa

Al matí d’un dia qualsevol que no va ser qualsevol dia...

Havia pensat fer cigrons i com manen els cànons culinaris estaven en remull amb bicarbonat des de la nit anterior (fins aquí tot correcte). La meva intenció era que fossin millor que quan els coïa a l’olla a pressió.

Els vaig colar i posar al foc amb aigua calenta en una cassola mentre m’anava a dutxar, ja que m’havien dit que tardarien una hora a estar cuits.

Quan torno a la cuina per donar-los una ullada: sorpresa! Els cigrons s’han begut tota l’aigua i la cassola ha quedat negra com el sutge. Per sort els cigrons no s’hi han enganxat i penso que encara es poden salvar. Canvio d’olla i els poso a coure novament amb aigua calenta i continuo traficant per casa.

Quan novament vaig a donar un cop d’ull a l’operació cigrons, ja s’havien begut l’aigua; quina set tenen aquests! Poso més aigua calenta i, paciència, que passi el temps que toca.

Amb totes aquestes peripècies se’m posa un got al davant, només cau del marbre a la pica i... “catacrac” s’esmicola com si caigués de més amunt: nou ensurt! Els nervis augmenten, recullo el desgavell i xoco amb l’armari que havia quedat obert quan he canviat l’olla: cop al cap! Em venen ganes de plorar: això ja és massa!...

I els cigrons? Doncs una mica tossuts, no s’acaben de coure com m’agrada però amb una salsa i uns espinacs es poden menjar. Precisament tenia una neta a dinar i no ha fet cap comentari, potser per prudència; no li he ofert repetir...

Crec que he descobert una nova recepta de cuina: Cigrons al “dente” amb got trencat i cop de cap!

Una cuinera dolenta

Soci protector

IMPREMTA RÀPIDA DIVERSA

en paper, plàstic, fusta...

Llibres Revistes

Flyers

Triptics

Targetes i targetons

Postals Sobres

Capses

Records

Clauers

Llapis

Imants

Trofeus

Jocs

Renodrac

Pg Ratapinyada 13
VALLDORREIX

93 589 38 12

Menjadores i calxes niu

Metacrilat

Expositors

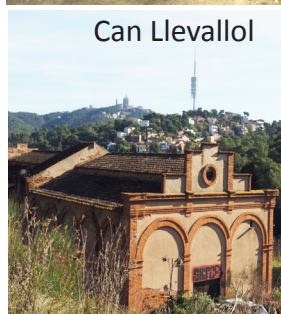
www.RENODRAC.ES

LES PASSEJADES DE LA CARME I L'ISIDRE

Avui, dia 10 d'octubre, hem fet un recorregut pels entorns naturals de Sant Cugat **Torre Cendrera i Can Borrell**, passant pels dos pins emblemàtics: **Pi d'en Xandri i Pi d'Entre Termes**. Ens hem trobat alguns genets amb els seus cavalls passejant per la mateixa zona.



Can Llevallol



Pi d'en Xandri



Amb el funicular arribem a la zona alta de Vallvidrera i caminem pels indrets de les masies de Can Cuiàs i Can Llevallol, al retorn el carrer de "la reineta" ens porta al pantà.

El dia 26, amb un dia magnífic s'ha fet la passejada suau, per la zona de la masia de Can Monmany. Molt pocs hi han assistit, però s'hi ha incorporat una nova caminadora. Benvinguda al grup!

el comerç de proximitat col·labora amb el casal

Socis protectors

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

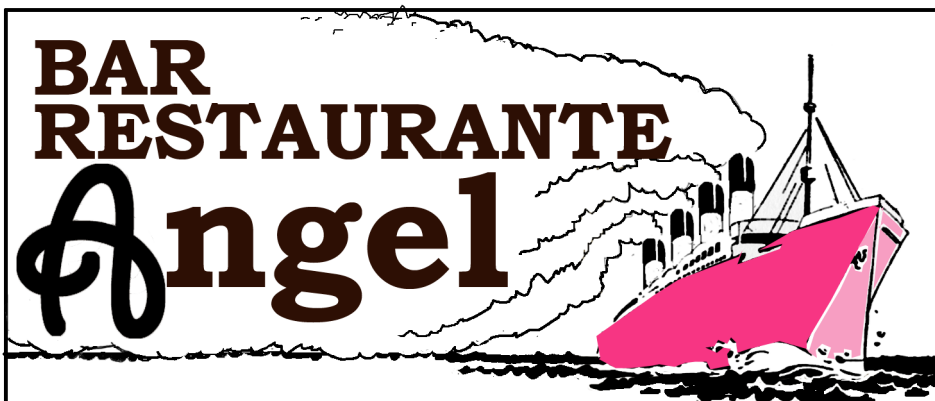


els laborables gaudeix del nostre menú

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

DESTAQUEM

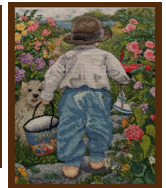
PROPERES XERRADES PER AL MES DE NOVEMBRE

Dijous 9: A les 18.00 h al Casal d'Avis, Xerrada d' Àngel Guàrdia **"Cuba a l'època dels esclaus"**. Es parlarà de l'esclavitud africana a Cuba, com va ser i factors que hi van intervenir.



Dijous 30: A les 18.00 h al Casal, Xerrada d'en Xavier Cussó **"L'economia del menjar"**

Divendres 10: A les 18.00 h al Casal, inauguració de l'exposició de labors de **Cristina Majordom**. Obres d'art sobre roba, amb una dificultat d'execució evident, que podrem admirar i alhora felicitar l'artesana.



El Casal, com cada any, participarà en la campanya **pro-CÀRITAS** per tal que el Nadal el gaudeixin també aquells que tenen pocs recursos. Podeu portar aliments bàsics com: oli d'oliva, llegums cuits en pots de vidre, llet de vaca, tonyina i tomàquet triturat (en pots petits), pasta de sopa, arròs...

Volem fer una gran recollida, així que no badeu! Aju-deu-nos!

PROJECTES



CONCURS DE PESSEBRES 2017



Animeu-vos a participar-hi!

Bases del concurs:

Els pessebres es podran presentar al Casal a partir de l'1 i fins al 12 de desembre.

Podrà ser un pessebre artesanal (tot fet a mà) o amb figuretes clàssiques.

S'atorgarà un primer i un segon premi als pessebres escollits per un jurat aliè al concurs.

Les obres no podran sobrepassar els 80x80 cm.

El lliurament de premis serà durant la Festa de Nadal a la Nau de Cultura.

Tots els pessebres quedaran exposats al Casal i es podran visitar fins al 10 de gener. Per a més informació i per apuntar-vos dirigiu-vos a Secretaria.

FEM FÒRUM:

El Casal té previst properament una sessió de cinema, un dijous al mes, a les 19 h, amb la col·laboració del soci ANGEL COMAS, historiador i crític cinematogràfic que presentarà la reproducció. Us proposem de convertir-ho en una trobada per gaudir-ne tots junts sopant en acabar, amb les "aportacions gastronòmiques" de tots els assistents. Queda pendent determinar la primera sessió, dins del mes de desembre.

RECORDEM



Víctor González, fill d'Aurora Reca, antiga sòcia a la qual visitàvem, i marit de Montse Gasch, alumna del taller de ceràmica i component dels Marxosos a qui volem acompanyar en aquests moments. Descansi en pau.

Baltasar Santafè, un soci bon jugador de petanca i dòmino fins que va poder. Recordem el teu 80 è aniversari a La Mancha i la teva alegria per la sorpresa que et van preparar per a celebrar-ho. Descansa en pau.

Josefa Rocasalbas (mare de Lourdes Aritzeta), fins fa poc venia a la perruqueria i també assistia molt alegre a les festes com Carnestoltes o Castanyada, col·laborant sovint amb coques de vidre que ella mateixa feia amb molta il·lusió. Descansi en pau.

Lola Romagosa, una senyora, senzilla, riallera, mans de plata en labors, mare i àvia estimada i dolça amiga. La recordarem, sobretot els últims anys al taller de manualitats amb el seu tarannà positiu. Descansi en pau.

la veu del lector

Envieu-nos les vostres cartes amb el vostre nom i número del DNI, a **Secretaria**, per **correu postal** (c/Tibidabo, 7 - 08197 Valldoreix), o **mail** a **laveuinformatiu2017@gmail.com**, 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.

Potser a l'hora que es publiqui la nostra revisteta ja hauran canviat molt totes les coses al nostre petit país, Catalunya, però voldria enco-ratjar tothom a mantenir els llaços indestructibles quant a l'amistat passi el que passi. Tots tenim sentiments contradictoris però la feina real l'han de fer els polítics, que, de tota manera, estan empesos per la ciutadania. Confiem en aconseguir a poc a poc un món millor per als nos-tres fills. *A.Escarabajal.*

Voldria fer un suggeriment que arribi a algun emprenedor que consideri establir-se a Valldoreix... Quants serveis ens falten! Papere-ria, merceria, tintoreria, sabater... sempre estem obligats a despla-çar-nos (evidentment en cotxe la majoria de vegades) a Sant Cugat o Rubí. El nostre poble és molt dis-pers, però la no carència d'algun altre tipus de comerç que no siguin restaurants facilitaria molt la vida dels valldoreixencs. *Marga L.*

Solució als mots encreuats de la pàg. 13



Recordeu que podeu comprar lote-ria per intentar que les Festes Na-dalenques i/o les de canvi d'any ens siguin més il·lusionants! Aquest any jugarem a la **"Nacional"**, per Nadal, i a la **"Grossa"** peL 31 de desembre. **NO US EN QUEDEU SENSE!**



Calendari d'activitats no fixes del mes de novembre

Divendres 3: A les 20.00 h a la Sala del Casal de Cultura . Fòrum visual del VEN. Org. VEN. Col. Cultura EMD. VDX.

Diumenge 5: A les 19.00 h al Casal de Cultura **“Escenes d’una vida amb hèmsters”** d’Anna Bofill. Pel grup de teatre Fresquita Montés Obra especial dedicada als joves. Entrada gratuïta a la gent de l’Espai jove. Org. Grup de Teatre Espiral. Col. Cultura EMD. VDX.

Dimarts 7: A les 10 h a l’est de VDX. Sortida Cultural, anirem al **cementiri del Poblenou**. (Veure sortides culturals, pàg. 4).

Dijous 9: A les 18.00 h al Casal d’Avis, Xerrada d’ Àngel Guàrdia **“Cuba a l’època dels esclaus”** (veure pàg. 19).

Divendres 10: A les 18.00 h al Casal, inauguració de l’exposició de treball sobre tèxtil de **Cristina Majordom** ((veure pàg. 19).

Diumenge 12: A les 19.00 h a la Nau de Cultura **“La Rambla de les floristes”** de Josep Maria de Sagarra. Per Mira-sol teatre. Org. Grup de Teatre Espiral. Col. Cultura EMD. VDX.

Dimarts 14: A les 9.30 h a l’est. VDX, passejada, pugem per la drecera Can Monmany, camí Colònia Montserrat, passant per les restes de Can Julià i retorn c/Guineu (G12).

Dijous 16: A les 08.00 h al Casal, excursió al **Lluçanès** i visita al **museu de la Terrissa Catalana**. (Veure excursió, pàg. 9)

Divendres 17: A les 18.30 h a la Pl. est. VDX. Anirem al Teatre Romea a veure **“Calígula”** . Preu 20 euros.

Diumenge 19: A les 19.00 h, a la Nau de Cultura **“L’Arrogància humana”** de Víctor Alexandre. Pel grup de Tatre Espiral amb la col·laboració d’actors d’altres companyies. Org. Grup de Teatre Espiral. Col. Cultura EMD. VDX.

Dimarts 21: A les 9.15 h a l’est de VDX, sortida Cultural, visitarem **“l’Infern segons Rodin.”**(Veure visites Culturals).

Dijous 23: A les 9.30 h a l’est. VDX, passejada *suau* pel camí inclusiu 5 vermell **des del Club de Tennis fins Mas Roig**.

Divendres 24: A les 19.30 h. a la Sala del Casal de Cultura concert **“Evolució de la guitarra clàssica al llarg del temps”**, amb Claudia Salamonesco. Org. VEN Col. Cultura EMD. VDX.

Diumenge 26: A les 18.00 h a la Nau de Cultura, Teatre Col·loqui **“Helena de Troia, entre el mite, la realitat i l’història”**, amb l’obra de teatre **“Judici a Helena”** de Miguel del Arco. Monòleg interpretat per Marcenia Baqués. (Informació a pàg. 7).

Dimarts 28: A les 9.30 h a l’ est. VDX, passejada, pugem per la drecera Can Monmany fins l’ermita de la Salut i retorn pels cirerers de Can Domènec.

Dijous 30: A les 18.00 h al Casal, Xerrada d’en Xavier Cussó **“L’economia del menjar”** (veure pàg. 19).

Calendari d'activitats fixes del mes de novembre

Dilluns

Dies 6-13-20-27

A les 10.00 h loga, amb Eulàlia Gu-
diol

A les 16.00 h Tarda lúdica.

A les 16.00 h Taller de pintura.

A les 16.30 h Assaig Coral Esclat de
Germanor.

A les 18.00 h Ping-pong.

A les 18.00 h Ball de coordinació.

A les 18.00 h Taller de ceràmica.

Dimarts

Dies 7-14-21-28

A les 16.00 h Tarda lúdica.

A les 16.30 h Taller de Memòria.

A les 18.00 h Sessió de tarda (7-21)

A les 18.00 h Taller de música. (14-
28) (Veure programació pàg. 7)

Dimecres

Dies 8-15-22-29 (dia 1 festa)

A les 11.00 h loga, amb Eulàlia Gu-
diol

A les 11.00 h Taller d'anglès.

A les 16.00 h Perruqueria.

A les 16.00 h Ping-pong.

A les 16.00 h Tarda lúdica.

A les 16.45 h Taller de català (veure
programació pàg. 6)

A les 18.00 h Racó de reflexió (15)

A les 18.00 h Poesia - Jacint Verda-
guer "En defensa pròpia" (22) – con-
tinuació

A les 18.00 h Sàpiens (29)

Dijous

Dies 2-9-16-23-30

A les 09.00 h Taller d'informàtica,
iniciació, amb Montse Julià.

A les 11.15 h Exercicis de salut amb
Maria Armengol.

A les 16.00 h Servei de perruqueria.

A les 16.00 h Ping-pong.(2-16-23)

A les 16.00 h Tarda lúdica.

A les 16.30 h Taller d'informàtica
amb Ricard Cluet.

A les 16.30 h Taller de labor de re-
talls i punt de mitja.

Divendres

Dies 3-10-17-24

Informàtica amb Montse Roura.

A les 09.30 (nivell alt) i 10.30 h (re-
pàs general, mòbils i tauletes)

A les 16.00 h Tarda lúdica.

A les 16.00 h Taller de puntes de
coixí.

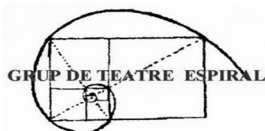
A les 16.00 h Ping-Pong

A les 16.00 h Podologia (10-24)

Dissabte

Dies 4-11-18-25

A les 11.00 h. Petanca



Us recordem que ja s'ha de fer la reno-
vació del carnet per al **Teatre Espiral**.

La "Pantomacada" i el concurs de foto-
grafies per als viatgers que han anat a
Salamanca se celebrarà durant el mes
de desembre. Es determinarà dia i hora
i s'anunciarà a La Veu.

No pas l'atzar ni tampoc la impostura...

No pas l'atzar ni tampoc la impostura
Han fet del meu país la dolça terra
On visc i on pens morir. Ni el fust ni el ferre
No fan captiu a qui es don l'aventura.

Clos segellat, oh perfecta estructura
De la mar a Ponent, i a l'alta serra
-Forests dels Pirineus-, on ma gent erra!
A Ella els cors en la justa futura.

Sòl de beautats: la Mar és el teu signe
I els teus magnes cabdills la feren dea;
Pagà tribut i un temps fores insigne.

Oh, vigorosa estirp! Esclava indigna
Que cobeges viltats: Sagna, i signa
El teu rescat, i el retorn a la Idea!

J.V.FOIX del poemari SOL, I DE DOL

Ajuntament
de SantCugat



Amb la col·laboració de:



Entitat Municipal de
Valldoreix