

LA VEU DEL CASAL



INFORMATIU MENSUAL



**XXXIV
ANIVERSARI**

**Casal
d'Avis de
Valldoreix**

nº 197 maig 2018



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

CURIOSITATS

Avui és dimecres. La sala de tallers es va omplint de gent, la mestra ja ha arribat. Avui, diuen, toca fer dictat. M'he amagat en un raconet, això pot ser interessant.

La mestra dicta i tothom escriu, només se sent el soroll dels llapis i bolígrafs sobre el paper, la resta: silenci. Un cop acabat es van corregint les possibles faltes. Ara sí que se senten comentaris: -Visca ho he posat bé!- o – Llàstima m'he equivocat- o – Això, què vol dir? La mestra aclareix els dubtes i escriu les paraules conflictives a la pissarra. Té una lletra clara i bonica fruit dels molts quaderns de cal·ligrafia de la seva etapa escolar.

Quin goig assaboreixen aquests alumnes. Ara poden conèixer i aprofundir en la nostra bonica i desacredditada llengua. No ho van poder fer quan tocava. Ara gaudeixen llegint llibres, comentant-los i aprenent a escriure el català correctament. Fins i tot s'atreveixen amb els pronoms febles...

S'acaba la classe. Són las sis de la tarda. Ara és l'hora de la tertúlia amical distesa i desenfadada. Comenten que el proper dia hi haurà poesia. He quedat bocabadat, i... segur que hi tornaré!

Follet tafaner

Soci protector



The advertisement is enclosed in a red border. On the left is a stylized illustration of a red and white bus with a red roof and a green and red logo on the front. On the right, there is a cartoon illustration of an elderly couple. The man has grey hair and a mustache, wearing a dark blue shirt. The woman has grey hair and is wearing a green shirt. Below them is a red banner with the text 'SERVEI A DOMICILI' in white. Underneath the banner is the phone number '936 743 534' in large blue digits, with a small red star above the last digit. Below the number is a red location pin icon followed by the text 'PLAÇA MAS ROIG'. In the bottom left corner, there is a small red star followed by the text 'CONSULTA CONDICIONS'. In the bottom right corner, there is a circular logo with a red and green leaf-like shape above the text 'Condis' in bold blue letters, and 'Valldoreix' in smaller blue letters below it.

EDITORIAL

Aquest mes hi ha un esdeveniment important: el 34è aniversari!!!

Amb molta il·lusió la Junta s'ha bellugat per a trobar solucions a la dificultat de no poder celebrar el dinar a la Nau com era habitual.

Finalment serà més nostre, ho celebrarem al Casal.

Fa 34 anys ho vam fer a Montserrat convidats pel Sr. Orús que va voler començar d'aquesta manera el Casal d'Avis.

Vam començar on ara és correus. D'allà ens vam traslladar al que havia estat domicili del mestre, on ara és el NEC.

El 25è. Aniversari va ser una meravella. Es van fer coses impensables com la lectura dramatitzada del "Somni d'una nit d'estiu" a la plaça una nit de lluna plena, la sardana de persones que sumaven 10.000 anys que es va fer amb diverses rotllanes. I moltes més activitats que es van recollir en un llibre editat per a l'ocasió.

Tot va anar evolucionant i se'ns va fer petit el local tot haver-lo ampliat amb una sala de billar.

Finalment ens hem traslladat on som ara: antiga llar d'infants, adaptada i condicionada naturalment. Ens hi trobem bé.

Ja ho veieu, tenim història. Ara ens toca a nosaltres continuar-la i fer-la més gran!!!

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

**IMPREMTA
RÀPIDA
DIVERSA**

en paper,
plàstic,
fusta...

Libres
Revistes

Flyers
Triptics
Targetes i targetons

Records
Clauers
Llapis

Postals
Sobres
Imants

Capses

Trofeus
Metacrilat
Expositors

Renodrac
Pg Ratapinyada 13
VALLDOREIX

93 589 38 12

Menjadores i caixes niu

www.RENODRAC.ES

Visites culturals

Coneixeu la Universitat de Barcelona?



Per al dia 8 de maig ens proposem visitar l'Edifici Històric i el Seminari Conciliar. Al bell mig de la ciutat hi trobem la construcció més emblemàtica de la Universitat de Barcelona: l'Edifici Històric. Construït l'any 1863, va ser un element destacat dins de la configuració urbanística de la Ciutat Comtal.

Elias Rogent, reconegut arquitecte i mestre de Gaudí, dissenyà tant l'Edifici Històric de la Universitat de Barcelona com el Seminari Conciliar. A través d'aquesta visita ens apropem a la seva figura amb la descoberta d'aquestes dues obres, peces clau no només dins la seva trajectòria sinó també per a la construcció de la imatge de Barcelona i del seu Eixample. Es tracta de dos conjunts que, malgrat ser veïns i atresorar un patrimoni excepcional, encara són grans desconeguts. Trobada a l'estació de Valldoreix a les 9.30 h.

Preu de la visita guiada: 2,50 €

SORTIDA EN EL PAILEBOT SANTA EULÀLIA - 23 DE MAIG

TROBADA ESTACIÓ VDX 8.30 h - MOLL DE LA FUSTA 9.30 h

Podrem gaudir durant 2h 30 d'una extensa vista de la ciutat, des del mar, sempre a una certa distància de la costa (veieu informació a La Veu d'abril).

Preu de la sortida 12 €. Preguem feu el pagament a la Secretaria del Casal abans del 17 de maig.

RECOMANACIONS PER A LA NAVEGACIÓ

Com vestir, què portar :

- Calçat pla, ben agafat al peu i amb sola de goma
- Roba còmoda.
- Roba d'abric. Si pot ser, una peça per damunt que resguardi del vent.
- Una peça impermeable, si hi ha previsió de pluges.
- Gorra amb visera i protecció solar alta.

Per no marejar-se :

- Haver esmorzat. Eviteu els làctics i mengeu, sobretot sòlids
- Portar alguna cosa per picar, com petit entrepà, galetes, bastons
- Portar aigua.
- Medicaments: qui tingui propensió al mareig, seria convenient que prengué les mesures convenients. A bord no es subministrarà cap tipus de medicació.

CONSELLS DEL PADRÍ I DE LA PADRINA

Si caminant pel bosc trobeu ortigues al voltant del camí no les toqueu perquè les fulles són urticants i us causaran molta picor. Podreu calmar aquesta picor posant-vos una mica de fang damunt la zona afectada.

El padrí és un fan de les pomes. Gairebé en menja una al dia i, a més, la menja amb pell. La pell és molt bona per a les malalties cardiovasculars i per als intestins. Millor si les pomes són ecològiques perquè la pell no ha estat tractada.

Una frase del Groucho Marx:

“La TV és molt educativa. Cada vegada que algú l’engega me’n vaig a una altra habitació i llegeixo un llibre”

Fins al mes vinent

Antoni Mallol

RACÒ DE REFLEXIÓ

GUARDAR O LLENÇAR?

Retenim i guardem moltes coses perquè hem oblidat que les tenim, encara que no les usem o no les necessitem ja. Guardem coses antigues perquè ens recorden (si ens en recordem) que, en un temps, formaren part de la nostra vida. Tot només serveix per a recordar allò que fou i que no tornarà.

Em pregunto: De què serveix entretenir-se en allò que ja no és i fomentar nostàlgies i records, quan, a més, moltes vegades, no sabem ni on són aquestes coses que en un temps foren el nostre present que ja s’ha esvaït?

Conservar solament allò que necessitem ara, és estar plenament viu i obert al nou. Agafar-se a les coses del passat i viure ‘n és morir a l’ara i solament l’ara ens ofereix la possibilitat de viure plenament, sense llastos de nostàlgies que ens porten records d’allò que no tornarà a ser.

Com a soldat de la vida em planto amb allò que necessito aquí i ara, poc importa com és aquest present. **ÉS EL PRESENT I PUNT, NO HI HA ALTRA COSA.** Si desitjo fugir enrere, només trobaré el buit estèril i la nostàlgia. Sovint no som conscients d’aquesta nostàlgia del passat, però resta amagada als calaixos.

Rosa M Preckler

Extractes del llibre “Lecciones de Vida” de Elisabeth Kübler-Ross i David Kessler

LA GRATITUD

Una persona agraïda és una persona poderosa perquè la gratitud genera poder. El veritable poder, felicitat i benestar es troben en el sublim art de la gratitud.

Sent agraïment per qui ets, per les coses que has aportat al món amb el teu naixement. Ets únic. Ningú no pot veure el món de la mateixa manera que tu.

“L'agraïment és beneficiós per al cos i per al cervell. Augmenta el benestar general: El simple fet de donar les gràcies amb sinceritat, provoca l'alliberació de neurotransmissors en el cervell, com la serotonina i la dopamina (missatgers alegres) ja que es relacionen amb sentiments de generositat i serenitat.

El efectes de l'agraïment s'aprecien també en el sistema immunitològic, el ritme cardíac, la pressió arterial i el sucre a la sang. També hi ha reducció significativa de les hormones que es generen en casos d'estrès, pel sol fet d'expressar gratitud

Tots tenim aquest recurs i cal utilitzar-lo per millorar la nostra qualitat de vida” (Steven Toepfer).



LA CULPA

La psicologia de la culpa naix del judici a nosaltres, la sensació que hem fet quelcom de dolent. Es ràbia girada cap a dins que sorgeix quan violem el nostre sistema de creences.

Gairebé sempre l'origen és el que ens ensenyaren de petits. No se'ns estimulava a ser independents, ens ensenyaren a donar importància a les necessitats dels altres.

Sovint ignorem com satisfer les nostres necessitats per a la nostra felicitat. Un símptoma d'això és la incapacitat de dir: no. De vegades ens sentim culpables si tractem de fer valer la nostra independència.

Potser ens sentim malament per coses que hem fet i ja no tenen remei. Això en realitat ens mostra la nostra bondat ja que els que fan mal volent, no tenen remordiments.

Els sentiments de culpa són dolorosos. El nostre primer instint és desempallegar-nos-en, inconscientment els projectem a una altra persona i ens quedem estancats en un punt que no podem resoldre.

La pau i la culpa són oposats, no podem experimentar pau i culpa a la vegada. Per suposat que cometem errors, és part de l'experiència humana.

Com que la culpa sempre ve del passat, fa que aquest es mantingui viu. **LA CULPA ÉS UNA MANERA D'EVITAR LA REALITAT DEL PRESENT.** Quan ens alliberem de la culpa ens alliberem del passat. La clau per curar-nos és el PERDÓ. Perdonar significa reconèixer el passat i deixar-lo marxar.

No ens mereixem **CULPA**, ens mereixem **PERDÓ**.

Parlem bé el català,

No s'ha de dir

Pormenor (al)
Poro
Portavions
Portalàmpares
Porte
Porvenir
Pos
Posaderes
Posar en marxa
Posar la taula

Cal dir

A la menuda, al detall
Porus
Portaavions
Portalàmpades, portabombetes
Capteniment, comport
Esdevenidor
Pòsit
Paner, natgera
Engegar
Parar la taula

TALLER DE CATALÀ

DIA 2	Comentari del llibre "LA VIDA QUE APRENC" de Carles Capdevila
DIA 9	Dictat comentat i exercicis
DIA 16	Dictat comentat i exercicis
DIA 23	Gramàtica
DIA 30	Lèxic

Pilar Mercadé
Soc l'Eli



RECORDEU que, davant la dificultat de trobar el llibre corresponent al mes de juny, PAISATGE AMB BOIRA de Carme Meix, es va acordar canviar-lo per:

SOC L'ELI de Pilar Mercadé.

TALLER DE MÚSICA:



Dimarts 8: A les 18.00 h al Casal taller de música, 1a part de l'òpera **"MARIA STUARDA"** de Donizetti , per Montserrat Caballé.



Dimarts 22: a les 18,00 h al Casal, 2a part de l'òpera **"MARIA STUARDA"**, de Donizetti, per Montserrat Caballé.

FILOSOFIA DE BUTXACA

"Sempre és massa d'hora per rendir-se".

*Norman Vincent Peale (1898-1993)
escriptor, editor, predicador nord-americà autor del famós llibre:
"El poder del pensament positiu"*

Maria Sentís

Llegeixo per segona vegada el llibre de Ferran Soldevila, "RESUM D'HISTÒRIA DELS PAÏSOS CATALANS", l'edició ampliada a cura de Miquel Coll i Alentorn. En la seva MOTIVACIÓ acaba amb unes paraules que copio a consideració:

"La informació més indispensable per a saber qui hem estat i com hem arribat a ésser qui som. Que això ens doni força i empena per a PROJECTAR-NOS, PURGATS DE VICIS I ENRIQUITS DE VIRTUTS I D'EXPERIÈNCIA, vers l'esdevenidor"

*MIQUEL COLL i ALENTORN
de l'Institut d'Estudis Catalans*

TINGUEM CURA DEL NOSTRE COS

- Mirem de no menjar massa greixos, dolços, pa blanc ni aliments molt salats.
- No ingerim massa alcohol, ni te o cafè abans d'una pràctica esportiva.
- Beguem molta aigua, i sovint.
- No estem massa estona al sol, i evitem rebre massa calor.
- Controlem la temperatura i la ventilació dels espais tancats i dels llocs on practiquem exercici, perquè l'activitat es faci de manera confortable.
- No freqüentem els ambients molt carregats, amb aire calent i humit.
- No estem gaire temps drets en la mateixa posició.
- No fem servir calçat estret, punxegut o de taló molt alt.
- Fem els canvis de posició, d'estirats a drets, progressivament, sense presses.
- Evitem d'estar asseguts amb les cames creuades.
- Si transportem càrregues pesants, fem-ho molt a prop del cos.



el comerç de proximitat col·labora amb el casal

Socis protectors



Llic. B.A. Pinto

**FARMÀCIA
VALLOREIX**

OBERT TOTS ELS DIES DEL'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
[farmaciavallloreix@hotmail.com](mailto:farmaciovallloreix@hotmail.com)

**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: 9,25 €

CALAMARS FARCITS I LLAGOSTINS

Ingredients (per a 4 persones):

8 calamars d'uns 110 gr. cadascun, 8 llagostins mitjans,
2 ous,
4 cullerades de pa eixut ratllat,
150 gr. de salsitxes,
all, julivert i sal .

Per a la salsa:

4 tomàquets madurs,
1 ceba grossa,
1 all,
60 gr. ametlles torrades,
1 culleradeta de farina,
120 cc de xerès sec,
aigua i oli

Renteu els calamars, deixeu les bosses senceres i ben netes de dintre. Peleu les aletes i les potes, talleu-les ben petites i trinxeu-les amb la picadora. Barregeu-hi la carn de les salsitxes, l'all i julivert ben picats, el pa ratllat i els dos ous. Treballeu-ho posant-hi una mica de sal, quan estigui tot ben unit ompliu les bosses dels calamars, tanqueu les obertures amb un escuradents, o bé cosint-les amb una agulla i fil perlé. Punxeu-los amb un escuradents per tots costats.

Poseu oli en una cassola i amb el foc moderat afegiu-hi els llagostins, fregiu-los fins que vegeu que canvien de color, retireu-los i reserveu-los. A la mateixa cassola fregiu-hi els calamars, deixeu-los coure només que blanquegin.

Per a la salsa: Trinxeu la ceba, i fregiu-la en una paella, quan la ve-

geu enrossida, afegiu-hi seguidament el tomàquet, pelat i trossejat, poseu-hi una mica de sal i a mitja cocció, tireu-hi el xerès. Aboqueu el sofregit a la cassola, al damunt dels calamars i poseu-ho a coure entre 30 i 40 minuts, tombeu-los de tant en tant, anant-hi tirant miquetes d'aigua perquè no es quedin sense suc. Sabreu que estan cuits punxant-los amb una agulla, si són tous ja els podreu treure del foc.

Feu una picada d'all i ametlles aclairada amb aigua.

Poseu en un cassó la salsa de la cocció, afegiu-hi una cullerada de farina i la picada que teniu preparada. Deixeu-la que arrenqui el bull i passeu-la pel passapuré.

Descosiu els calamars, torneu-los a la cassola, acompanyeu-los amb els llagostins que teniu reservats. Tireu-hi per sobre la salsa ben calenta i deixeu-ho coure a foc moderat 5 minuts. Servi-ho seguidament.

Podeu completar el plat amb uns pèsols bullits.

Mercè



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

PROGRAMA RWANDA PERE BORDES

Ja coneixeu la nostra dèria de passar comptes.

S'ha recollit de caramelles	250 €
Mercadet del dia 7 d'abril	300 €
Total	550 €

Que no és gaire? Bé, en relació a altres anys no és gaire però per a Rwanda són molts diners que aniran directament als nostres infants.

Intentarem explicar-vos el per què de la poca recaptació:

En primer lloc es va canviar la data de la festa de Primavera (que semblava d'hivern). Temps gris, plujós i ventós que ens va trencar unes copes de cava precioses. Poca gent, molt poca gent, desanimació, ambient fredorós. La compra, a última hora d'una escultura de l'Eulàlia ens va fer arribar als 300 €.

Hem d'agrair a totes les persones que d'hora, ben d'hora es van aplegar per muntar la parada ben plena de coses boniques que la gent generosa (que no falla mai) havia aportat. Hem d'agrair també l'ajut de la brigada d'obres que va tragar caixes i més caixes que nosaltres ja no podíem aixecar. Quant d'agraïment!

I de les caramelles... què en podem dir? Només vam poder anar a cantar a tres residències i a un forn de pa. Aquest any la "Coral Harmonia" va acudir gairebé en massa. Quina alegria! També hi va participar la coral del Casal, "Esclat de Germanor". Érem un bon grup, gent solidària que va emplenar la cistella amb uns euros. Però el més important és que van emplenar els ulls dels avis d'una llum de reconeixement, d'una emoció que donava sentit als nostres cants. Molts recordaven "El vestir d'en Pascual", la història de la múrria noieta que baixava de la "Font del Gat"...

Una cantaire que venia per primera vegada estava commocionada.

- No m'hagués pensat mai que poguéssim donar tanta alegria ...Com els canvien les cares...quins somriures...

Com que s'ha continuat la venda d'objectes al Casal, la quantitat acaptada s'ha vist augmentada en 190 €, més 150 € d'un donatiu particular. Total acaptat 890 €. Moltíssimes gràcies a tots.

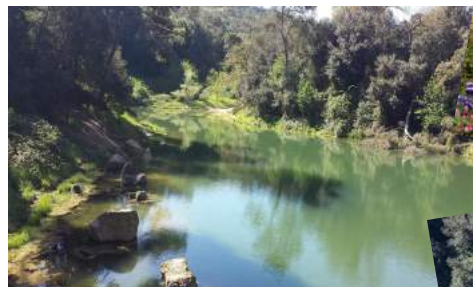
NOTA: preguem que si algun padrí/na encara no ha rebut la foto anual del seu/seva fillol/a ho comuniqui.

LES PASSEJADES DE LA CARME I L'ISIDRE

El 3 d'abril 2018, amb un temps primaveral, hem anat per 2a vegada a la masia de can Domènech per tal de donar oportunitat als que no van poder venir a la 1a. Ara sí que tots els cirerers havien florit!



17 d' abril de 2018- PANTÀ DE VALLVIDRERA



Després de tanta pluja el paisatge estava preciós!



El dia 19, abracem arbres! Pins emblemàtics...



TREN TURÍSTIC A LA GARROTXA



Sortida en autocar des del Casal: dia 17 de maig - Hora: 8.00 h

Arribada a St. Joan Les Fonts, C/ Francesc Caula on ens recollirà el trenet aproximadament a les 11 h. Començarem fent la Visita a St. Joan Les Fonts, que us detallem a continuació:

RUTA SANT JOAN LES FONTS

Poble situat dins el Parc Natural de la Zona Volcànica. Visitarem l'església de l'antic Monestir Benedictí. Seguidament entrarem dins el barri vell, panoràmica del Pont Medieval i la majestuosa església parroquial. Anirem direcció el volcà de la Canya i la RUTA DE LES 3 COLADES de LAVA. Allà farem parada per visitar-les, així com el Salt d'aigua del Molí Fondo i la pedrera de basalt.



Quan s'acabi la visita a St. Joan les Fonts us espera un dinar a un restaurant de la zona, el Vertisol.

MENÚ

Entrants:

Crema de verdures
Amanida

1r plat

Arròs a la cassola
Patates d'Olot

2n plat:

Bacallà amb samfaina
Garró rostit

Postres a triar
pa, aigua, gasosa, vi i cafè

LA VALL DE BIANYA

Ruta de les esglésies i cases pairals. Sortida des d'Hostalnou direcció l'església romànica de Santa Margarida.

PREU: 38€



UN BON CAP DE SETMANA

Un grup de 40 persones sortim cap al **Vilar Rural d'Arnes**.

Potser em preguntareu, què és un Vilar Rural? Doncs un hotel original. A Catalunya n'hi ha tres escampats pel territori.

Té unes estances comunes: recepció, bar i restaurant. A continuació hi ha unes casetes d'una planta totes iguals que formen els carrers on hi ha les habitacions. Tot configura un conjunt com si fos un petit poble o vila, d'ací ve el nom.

El nostre vilar d'Arnes té la particularitat de la producció de mel.

Arribem i ens instal·lem.

Arribar i moldre: anem a dinar i comprovem la varietat i qualitat d'un bufet obert que ens acompanyarà durant tota l'estada.

La visita anterior a la **cooperativa de Gandesa**, obra de **Cèsar Martinell**, fou molt interessant i distesa ja que la guia l'anava amenitzant amb comentaris graciosos. Vam provar el vi i vam sortir contents.

A la tarda vam visitar el nostre poble **Arnes**. Pocs habitants, carrers deserts. Al museu de la mel una guia ens explica la increïble organització de les abelles i l'elaboració i procés de la mel. Una reina que no fa res, l'abellot que només té feina de fecundar però després mor i les obreres a treballar...en diferents tasques.

L'endemà ens endinsem al **Matarranya**.

Cretes un poblet molt maco amb carrers estrets, tots amb balcons. Aquesta visita ha estat un detall d'en Daniel, el nostre guia, en atenció a les persones amb més dificultats de caminar ja que és més planer que el següent.

Vallderoures poble més gran. El primer que veiem és el pont sobre el riu. Això sí que puja, amunt, amunt, escales o rampes per arribar. Des d'allà es domina la vista del castell i l'església que visitem. Valia la pena!!!

A la tarda **Horta de Sant Joan** amb la seva plaça porticada. Visitem l'eco museu i ens assabentem de la seva història des del pas de templers i hospitalaris fins a la guerra civil i l'actualitat.

L'endemà ja enfoquem la tornada. Maletes i cap al **Delta de l'Ebre** passant pel paisatge dels Ports. Anem a **Riumar i al Poble nou** que realment es veu nou amb les seves casetes blanques d'una planta totes iguals.

La fi de l'estada la rematem al bufet obert de **Sant Carles de la Ràpita** on ens perdem enmig de tantes diferents menges i postres.

Quan pugem a l'autocar: silenci total, migdiada general. En Daniel ens deixa dormir. Després retorna amb les seves explicacions que han omplert i enriquit la nostra cultura.

El temps podem dir que ens ha respectat i s'ha pogut fer tot el previst.

Hem tornat contents, s'ha fet curt.



34è ANIVERSARI DEL CASAL

DIJOUS 24 DE MAIG

A les 14.00 h

MENÚ

Pica-pica

- Amanida de Papitu amb: assortit d'enciams, tonyina, pipes, blat de moro, cranc, tomàquet cherri amb vinagreta de Mòdena.
- Torrada amb ceba caramel·litzada amb seitó.
- Patates xips.
- Olives.
- Pa de xapata amb tomàquet i pernil.

1r Plat

- Paella de peix i marisc: gambes, cloïsses, calamars, musclos...
- Panet individual.

Postres

Pastís i obsequi de Papitu: pastes de te

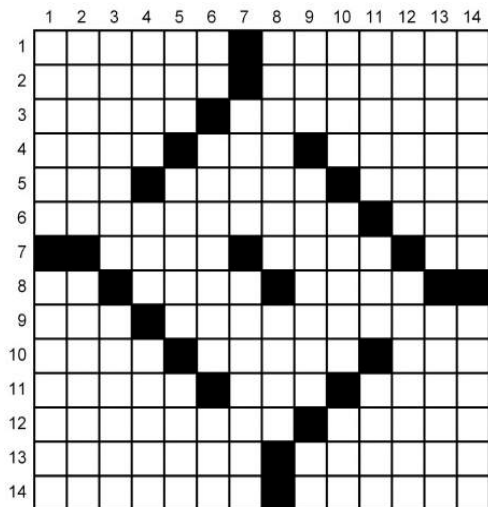
Beguda

- Aigua.
- Vi negre.
- Cava Brut Natura
- Cafès, tallats (descafeïnats) i te.

**Preu:
19 €**

ENTRETENIMENTS

MOTS ENCREUATS



HORITZONTALS: 1. Malaurança, fat advers. Acció d'escoltar, de fer l'aguait. 2. Ocell femella. Que riu molt. 3. Congregació de fidels considerada amb relació als seus pastors. Es forma quan toca una cobla. 4. Tap de bota. Company del zag. Que bada. 5. Darrera porció de l'intestí prim. Roba lligada amb vetes darrere el coll per no tacar-se. Fer-lo és fer el desentès. 6. Extraordinari, ultra mesura. Etilè. 7. Aviso algú perquè comparegui a tal hora en un lloc determinat. El dia anterior al d'avui. Animal carnívor corpulent, de pelatge abundós i de cua curta. 8. Interjecció de fàstic. Peça de roba ampla i llarga fins als peus. Era d'Ibèria però no va fer ni un segon de vol. 9. Arrel carnosa comestible. Persona que té dret a reclamar la llegítima. 10. Hidrur de silici. Cant funeral romà. Sufix que significa 'aversió'. 11. Resant. Entrant marítim sinuós i ramificat. Suport. 12. Pendeló. Col·locar la fonadura d'una bóta. 13. Etern. Passió boja. 14. Cara grotesca. Relatiu als inques.

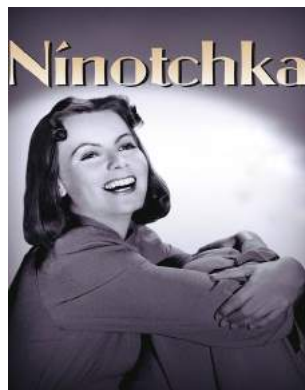
mar la llegítima. 10. Hidrur de silici. Cant funeral romà. Sufix que significa 'aversió'. 11. Resant. Entrant marítim sinuós i ramificat. Suport. 12. Pendeló. Col·locar la fonadura d'una bóta. 13. Etern. Passió boja. 14. Cara grotesca. Relatiu als inques.

VERTICALS: 1. Morbós. Acció d'ensopegar. 2. Dit de les plantes de tija curta, en què les fulles neixen arran de terra. Guixa. 3. Cadascuna de les cintes de fibres sensibles longitudinals, que pugen dels peduncles cerebel·losos i acaben en el tàlem i en el metatàlem. Pla, senzill. 4. Pastís fet de pasta de farina farcida de formatge. Sufix del leucòcit. Sufix que fa mandra. 5. D'una alçària superior a l'ordinària. Vagabund, sense ofici ni benefici, que no treballa i viu d'allò que capta o roba. Estirat o tibet fins a la rigidesa. 6. Possessiu femení que fa referència a la segona persona del singular. Microorganisme que causa fermentació. Fatigat. 7. Norma que regula una acció sacra. Rossinyol. 8. Que produeix l'excitació sexual o hi és sensible. Mancat d'equitat, de justícia. 9. El final del paràsit. Natural de Tahití. Lady morta a París. 10. Que ha perdut els cabells. Estat del nord d'Àfrica, la capital del qual és Trípoli. Prefix relatiu a les radicals fenil. 11. expressió usada pel carreter per a fer anar l'animal cap a la dreta. Serveix per impulsar embarcacions manualment. Bolcada. 12. Persona que roba. Intoxicació deguda a la ingestió de llavors de rave silvestre barrejada amb el blat. 13. Forma prefixada del mot grec ténon, ténontos, que significa 'tendó'. Cert acte de devoció cristià. 14. Família d'espadiciflores integrada per plantes herbàcies, arbustives o arborescents i per lianes, de fruits en baia. De la península Ibèrica.

ESPECTACLES

Dijous 10 a les 18.30 h,
TARDA OBERTA

Àngel Comas presenta i comenta *Ninotchka*, una comèdia nord-americana de 1939, dirigida per Ernst Lubitsch i protagonitzada per Greta Garbo i Melvin Douglas. És una enginyosa, divertida i elegant sàtira anties-talinista. La primera comèdia que va fer la Greta Garbo i la penúltima pel·lícula de la seva carrera. Anomenada “La Divina”, Greta Garbo és encara ara una de les màximes icones de la història del cinema, famosa pels seus grans melodrames muts i sonors – Anna Chistie, Maria Walewska, Gran Hotel, La reina Cristina de Suecia, El demonio y la carne, etc- *Ninotchka* va ser la primera vegada que reia a la pantalla i aquest fet es va utilitzar per a la publicitat. És un film amb el toc màgic d’Ernst Lubitsch.



El dia 15 anirem al Teatre Condal a la representació de l'obra **EL FANTASMA DE CANTERVILLE**. Ens trobarem a les 18.00 h a l'estació de Valldoreix. El preu 22€ (cal que encarregueu i aboneu les entrades aviat).



TARDES DE LA MARIA ROSA (sessió de tarda)

Aquest mes seran els dies 15 i 29, amb històries distretes i disteses en companyia dels amics del Casal!

Informació al plafó de l'entrada del Casal i/o a Secretaria

Divendres 25: a les 18.00 h es farà la inauguració de l'exposició de pintures de **LLUÏSA BARNADAS**.

La Lluïsa és molt coneguda al Casal, on hi ha exposat en una altra ocasió, i aquesta vegada ens delectarà amb les seves obres més recents.



ELS MARXOSOS

presentem el nostre

SHOW DE PRIMAVERA 2018

DISSABTE 19 I DIUMENGE 20 DE MAIG A LES 17:30 HRS
NAU DE CULTURA, SANT ALBERT I - VALLDOREIX

FOLKLORE AL MÓN



ENTRADA GRATUÏTA

JUNTS GAUDIREM DE BONA MÚSICA, BALLS, RIALLES, CANÇONS, RIFES... I GERMANOR
ENTITATS QUE HI COL·LABOREN I A LES QUALS AGRAÏM EL SEU SUPORT



la veu del lector

NOTA DE LA REDACCIÓ: Envieu-nos les vostres cartes o articles 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"** ó **"article per a LA VEU"**. Els escrits per a les cartes no podran sobrepassar les 15 línies mecanoscrites de mida 12 punts, i per als articles 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 les cartes o articles que ho requereixin.

Aproveiteu aquest espai, "DEL LECTOR", per a suggerir activitats, felicitar amics, indicar coses a millorar al poble, denunciar, lloar... A la publicació podeu signar amb pseudònim, encara que a Redacció ha de constar el nom real de l'autor. Ànims! Pot ser molt útil!

UNS ÀNGELS ENS VAN AJUDAR

No sé com expressar els meus sentiments davant d'aquests fets: diumenge, tornant contents després de compartir il·lusions i esperances, tot es va torçar en un moment i el meu company de caminar per la vida deixava el camí sense voler-ho ni preveure-ho. Però els amics vetllaven per nosaltres i entre tots van fer que poguéssim seguir, que encara quedava molt de camí.

L'escalf dels amics del casal i d'aquells que per casualitat van viure aquell moment, sent decisius per donar alè a l'Armand abans que fos inevitable la seva partida, ha estat per a mi tan reconfortant que mai no podré expressar adequadament tot el que sento.

No vull deixar de dir que els metges de l'hospital públic, malgrat les dificultats que tots coneixem, em mereixen un gran respecte tant per la seva professionalitat com pel tracte humà que dispensen a qui els necessita en hores tan dures. NO TINGUEM POR! Déu hi és i l'home l'ajuda!

Una oració que em va ensenyar la mare i que mai no he deixat de resar: *Àngel de la Guarda, dolça companyia, no em desampareu ni de nit ni de dia, que soc petiteta i em perdria. Montse*



Solució als mots encreuats
de la pàg. 18

M	A	L	F	A	T		E	S	C	O	L	T	A
O	C	E	L	L	A		R	I	A	L	L	E	R
R	A	M	A	T		R	O	T	L	L	A	N	A
B	U	N	O		Z	I	G		B	A	D	O	C
I	L	I		P	I	T	E	T		O	R	N	I
D	E	S	C	O	M	U	N	A	L		E	T	E
		C	I	T	O		A	H	I	R		O	S
E	C		T	O	G	A		I	B	E	R		
N	A	P		L	E	G	I	T	I	M	A	R	I
S	I	L	A		N	E	N	I	A		F	O	B
O	R	A	N	T		R	I	A		B	A	S	E
P	E	N	D	E	L	O	C		F	O	N	A	R
E	T	E	R	N	A	L		D	E	L	I	R	I
C	A	R	A	S	S	A		I	N	C	A	I	C

Calendari d'activitats no fixes del mes de maig

Divendres 4: a les 19.30 h a la Casa de Cultura, conferència **“Alimentació i benestar”** per Sònia Aguilera, experta en nutrició i productes naturals. Org. VEN . Col. Cultura EMD Valldoreix.

Diumenge 6: a les 18.00 h al Casal d'Avis, **CONCERT D'AVIS I NETS.**

Diumenge 6: a les 18.00 h a la Casa de Cultura **“MOTS EN JOC”**, d'Anna Fité, pel Grup de Teatre Espiral. Org. Grup de teatre Espiral. Col. Cultura EMD Valldoreix.

Dimarts 8: a les 9.30 h. a l'est. de VDX, Sortida Cultural. Visitarem l'**Edifici Històric i el Seminari Conciliar.** (Veure sortides culturals, pàg. 4)

Dijous 10: a les 18.30 h al Casal **“SESSIÓ OBERTA”**, amb el crític de cinema Àngel Comas. (Veure pàg. 19).

Divendres 11: A les 9.00 h. al Casal ens visitaran els alumnes de l'escola Ferran i Clua.

Divendres 11: A les 18.00 h al Casal, xerrada **“WILLIAM SHAKESPEARE, LA SEVA OBRA I EL SEU LLEGAT”**, a càrrec de **Josep M. Oroval.**

Dimarts 15: passejada. Ens trobarem a les 9.30 a l'estació de Valldoreix. Farem un camí incliusiu des de **Mas Roig** passant per la **font de Can Barba, Masia Monmany i Poliesportiu.**

Dimarts 15: a les 18.00 h a l'estació de Valldoreix. Anirem al Teatre Condal a veure **“EL FANTASMA DE CANTERVILLE”**. Preu 22 € (cal reservar i abonar les entrades a Secretaria amb temps). (Veure pàg. 19).

Dijous 17: a les 8.00 h al Casal, excursió a **LA GARROTXA**, preu 38 € (veure excursió d'un dia a la pàg. 15).

Divendres 18: a les 20.00 h. al Casal de Cultura. **“Fòrum visual del VEN”**. Org. VEN . Col. Cultura EMD Valldoreix.

Dissabte 19: a les 10.00 h al Casal, **melé de petanca.**

Dissabte 19 i Diumenge 20: a les 17.30 h a la Nau de Cultura, **“SHOW DE PRIMAVERA” dels Marxosos.** (Programa a pàg. 20)

Dimarts 22: passejada **SUAU.** Ens trobarem a les 9.30 h a l'estació de Valldoreix, per anar fins a l'escola de La Floresta des del Club de Tennis.

Dimecres 23: a les 8.30 h a l'estació de Valldoreix. **Sortida Cultural.** Anirem en vaixell pel litoral de Barcelona. (Veure sortides culturals, pàg. 4).

Dimecres 23: a les 18.00 h, al Casal, **reunió amb els viatgers que aniran a Polònia.**

Dijous 24: Celebració del **34è ANIVERSARI DEL CASAL D'AVIS.** A les 12.30 h, a l'església de Sant Cebrià, **Eucaristia d'Acció de Gràcies** i, a les 14.00 h, **Àpat de Germanor** al Casal. (Recollir tiquet del 2 al 19 de maig). -Pàg. 17-

Divendres 25: a les 18.00 h es farà la inauguració de l'exposició de pintures de **LLUÏSA BARNADAS.**

Dimarts 29: passejada. Ens trobarem a l'estació de Valldoreix a les 9.30 h per anar a la **Masia i gorg de Can Busquets.**

NOTA: No deixeu d'assistir a la Missa del dia de l'Aniversari (24 de maig a les 12.30 h), perquè, a més de donar gràcies per tot el que trobem de companyonia al Casal, podem escoltar la nostra Coral Esclat de Germanor.

Calendari d'activitats fixes del mes de maig

Dilluns

Dies 7-14-28 (21 festa local)

A les 10.00 h loga, amb Eulàlia Gudiol.

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 8-15-22-29 (1 festa)

A les 16.00 h Tarda lúdica.

A les 16.30 h Taller de Memòria.

A les 18.00 h Sessió tarda.(15-29)

A les 18.00 h Taller de música.(8-22)

Dimecres

Dies 2-9-16-23-30

A les 11.00 h loga, amb Eulàlia Gudiol (9-16-23-30)

A les 11.00 h Taller d'anglès.

A les 16.00 h Perruqueria.

A les 16.00 h Tarda lúdica.

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

A les 16.45 h Taller de català. (Veure programació a pàg. 8)

A les 18.00 h Poesia. Escola mallorquina: **M COSTA I LLOBERA i JOAN ALCOVER** (continuació) (dia 16)

A les 18.00 h Sàpiens. (30)

A les 18.00 h Ping-pong (2-9-16-30)

Dijous

Dies 3-10-17-24-31 (24 tarda tancat)

A les 09.30 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 Tarda lúdica.

A les 16.30 h Taller de labors de retalls i punt de mitja

A les 18.30 h Sessió Oberta, amb Àngel Comas (dia 10): **NINOTCHKA**.

Divendres

Dies 4-11-18-25

A les 09.30 h Informàtica amb Montse Roura nivell usuari experimentat.

A les 10.30 h Informàtica amb Montse Roura repàs 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 Podologia (4-18)

A les 18.00 h Ping-Pong (4-18-25)

Dissabte

Dies 5-12-19-26

A les 11.00 h. Petanca (5-12-26)

Dia 19, a les 10.00 h al Casal, **melé de petanca**.



Benvolguts socs i sòcies del Casal d'Avis: L'àpat de la Festa del 34è Aniversari del Casal el celebrarem al nostre jardí si fa bon temps i l'actuació dels MARXOSOS a la Nau de Cultura, per la qual cosa recomanem confirmeu l'assistència a dita actuació, ja que l'aforament és de 125 places, per tant s'ha de reservar localitat.

Per a la recollida dels tiquets i reserva per a l'entrega de reconeixements i trofeus, així com l'assistència a l'espectacle, a la Nau adreceu-vos a Secretaria.

HE HERETAT L'ESPERANÇA

*He heretat l'esperança dels avis
i la paciència dels pares.
I de tots dos els mots
dels quals ara em serveixo
per parlar-vos.*

*M'han dit que la naixença em dóna drets
inviolables.*

*Però jo sóc poruc i sempre em sento
una mica eixalat i solitari.*

*Visc en un poble petit,
en un país petit
i, tanmateix, vull que quedi ben clar
que això que escric ho escric per a tothom,
i que per mi és com si el món sencer
girés entorn de l'eix dels meus poemes.*

*Vagarejo tot sol pels carrers en silenci
i cada vespre escolto el cant de les sirenes
des del terrat de casa.*



Miquel MARTÍ i POL

Ajuntament
de SantCugat



Amb la col·laboració de:



Entitat Municipal de
Valldoreix