

LA VEU DEL CASAL



INFORMATIU MENSUAL

ESTIUUEIG AL NOSTRE JARDÍ



nº 199 juliol-agost 2018



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

CURIOSITATS

Estimada **Petúnia**: quina il·lusió m'ha fet el teu comentari.

Ja que dius que és banal el qui som, continuarem en l'anonimat. Ara ja serem dues incògnites, cosa que a mi se'm fa difícil pel meu tarannà tafaer...

Així doncs, aquí van les respostes d'un follet a una petúnia.



Em preguntes on m'amago i et puc dir que no em cal fer-ho, perquè sóc invisible i sempre estic a punt d'observar les coses interessants que el Casal em proporciona, en tantes ocasions.

Que, com ho recordo? Això sí que a vegades em costa. Sóc un follet vellet i ja se sap que la memòria falla amb l'edat. Però, haig de dir, que tinc altres follets repartits estratègicament en diferents llocs que m'ajuden quan convé.

Quan acabo la feina a l'ombra d'un pi, reposo.

Estic content d'haver-te "conegut". Potser algun dia ens trobarem en una clariana del bosc i xerrarem i serem feliços en aquest país de la imaginació, on tot és possible.

I, llavors, recordarem vells temps...

Follet tafaer

PROJECTE RWANDA PERE BORDAS

Mercadet Solidari

Novament el dia 15 de setembre es farà la fira de Festa Major aquest cop a la plaça.

Us tornem a demanar, com sempre la vostra col·laboració, ja sigui portant objectes per a vendre, com ajudant al muntatge de la paradeta i a la venda posterior.

Gràcies, els nens de Rwanda també us ho agrairan. Encara que no sigui molt, contribuïrem a un futur millor per a ells.

EDITORIAL

Ara som al temps de “descansar” (si la família o amics ho permeten).

Els tallers, en general, pleguen fins a l'octubre.



No oblideu, però, que el casal estarà obert (mentre no es facin les vacances del dia 6 al 19 d'agost).

Es mantindrà el cinema dels dimarts.

El taller de memòria es converteix en “Bingo” per a tothom qui vulgui.

Recordeu que se celebraran els Aniversaris.

També pot ser temps de quedar amb amics per a jugar a cartes, ping-pong, billar o simplement fer una xerradeta al jardí.

L'excursió a Roses potser us sorprendrà pel preu: 45 €. Això és degut al passeig amb el “catamarà” vorejant la costa fins arribar a la platja, a un bon dinar i a l'autocar. Heu de tenir en compte que a l'agost no hi ha sortida i podem omplir la bossa per a la següent...

Desitgem que descanseu i pugueu tornar ben refets al setembre per a celebrar la Festa Major on tindrem la fira amb la paradeta per a Ruanda i la “famosa paella”.

Gaudim d'unes bones i merescudes vacances!

RECORDEM

Alfons de la Cruz, antic soci del Casal i amo, junt amb la Maria, del bar de l'estació que tots tant recordem. Els hem vistos passar, aquests últims temps, agafats de la mà patint l'un per l'altre. Ens mostraven l'exemple vivent dels “vells amants” de Serrat.

Queden la teva amabilitat en el servei, l'estimació als teus amics i a la teva família.

Rest a un lloc buit a la “gimnàstica de salut”.



Descansa en pau

CONSELLS DEL PADRÍ I DE LA PADRINA



Sabíeu que les cireres només maduren quan estan a l'arbre?. Quan es cullen deixen de madurar. Per tant poseu atenció al moment en què les cireres maduren i colliu-les ben aviat, si no voleu que els ocells no us en deixin ni una.

El padrí cria conills al mas on viuen i en mengen molt sovint. La carn del conill té més proteïnes que la carn de vedella i va molt bé per als que teniu colesterol. Per tant us convé menjar conill sovint.

Que passeu un bon estiu

Antoni Mallol



RACÓ DE REFLEXIÓ

Saber respirar.

Però què em diu vostè de saber respirar? Jo respiro, sinó estaria mort. Entesos: si no respireu estàs mort, mort físicament, però hi ha maneres de respirar que et mantenen viu però sense consciència d'estar-ho. Prendre consciència de la respiració i aprendre a ser-ne els amos, és cosa molt diferent.

En inspirar profundament treballem els músculs pectorals i en obrir el pit es manifesten patiments tancats que afecten el cor, amb la qual cosa, podem alliberar emocions ocultes, encara que ens facin plorar. D'aquesta manera les integrem en la nostra consciència i podem assumir-les sense amagar-les.

Amb la columna completament recta, ets com un guerrer i amb una inspiració i espiració completa, harmonitzem les nostres emocions, ens alliberem d'emocions ocultes que, sense ser-ne conscients, ens tenallen i ens asfixien poc a poc. Inspirar i espirar lentament prenent-ne plena consciència, ens endinsa en l'esperit i ens allunya de les inquietuds de la vida quotidiana.

AMÉN

Rosa M Preckler

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

LA IRA

Es una emoció natural que només li cal expressar-se uns segons o minuts per a poder-la dominar, abans que ella ens domini. La ira reprimida no desapareix, queda com un assumpte pendent. S’ha d’experimentar, no jutjar.

Alguns han crescut en famílies en les quals estava mal vist expressar ira, d’altres en què el més mínim problema es convertia en ira. El que sí és cert és que la ira és normal i útil: ens fa actuar quan cal i ens ajuda a controlar el món que ens envolta. No se l’ha de sufocar automàticament. Ens avisa que ens fan mal o que les nostres necessitats no són ateses. Però també pot ser un senyal que en el nostre sistema de creences hi ha un desequilibri.

Estem tan habituats que la ment domini, que oblidem els nostres sentiments i el nostre cos. La ira ens diu que no ens hem ocupat d’una ferida. Una ferida és un dolor present. Si anem acumulant ferides sense curar-les, la nostra ira creixerà. Quantes més se n’acumulin més difícil serà curar-les i amb el temps no reconeixem la ira..

A més d’enfadar-nos amb els altres ens enfadem amb nosaltres per quelcom que hem fet o deixat de fer. Ens enfadem perquè no aconseguim respectar les nostres necessitats i desitjos.

La ira cap a nosaltres s’expressa amb sentiments de depressió i culpa. El temor no afrontat es pot convertir en ira. Cal aprendre a dir: estic enfadat per això..., o bé plorar i cridar, fins a sentir-nos en pau.

Sapiguem que la ira és un sentiment passatger, no un estat.



EL JOC

Jugar i passar-ho bé és una REGLA D’OR.

La queixa més comuna en un moribund és:- “Tant de bo no m’hagués pres la vida tan seriosament!”

Estem aquí per jugar i gaudir. El joc és la nostra força vital. Jugar és fer aquelles coses que ens donen plaer. És el nostre goig intern expressat a l’exterior.

Jugar confereix més sentit i delecta tots els aspectes de la nostra vida, les relacions i el treball milloren. Ens fa sentir més joves i positius i millora l’estat mental: el riure i el joc alliberen endorfines.

Molts descarten la diversió per considerar-la una pèrdua de temps, (com ens havien dit de petits) El sentit del joc el portem a dintre, hem de redescobrir-lo. Qualsevol cosa pot ser un joc, però... atenció!: si sortim a caminar perquè ens agrada, està molt bé, però si ho fem perquè ens hi sentim obligats, ja no és un joc.

De petits, cada experiència tenia possibilitats màgiques. No et guardis l’alegria per a ocasions especials, celebra cada oportunitat.

Preu un temps lliure per a tu, un temps en què puguis SER com vulguis, FER el que desitgis i de la manera que t’agradi més (no com ho voldria un altre).

Parlem bé el català, que no costa gaire

No s'ha de dir

Prendar-se
Prescribir
Presilla
Pressurós
Préstam
Pretenir
Pretina
Prevalèixer o prevaldre
Privilegi
Primerís

Cal dir

Corprendre's
Prescriure
Bagueta, anseta // Clac
Apressat
Préstec
Pretendre
Cinturó // Trinxà, cintura
Prevaler
Privilegi
Novençà

NOTA INFORMATIVA DEL TALLER DE CATALÀ

A fi que pugueu fer la vostra planificació,
els llibres per al proper curs seran:

MES	TÍTOL	AUTOR
Octubre	LA FUGITIVA	Blanca Busquets
Novembre	LA MORT: UNA AURORA	Elisabeth Kübler-Ross
Desembre	PETITS CRIMS FAMILIARS I ALTRES MICRORELATS	Maria Pons Vidal
Gener	PLANS DE FUTUR	Màrius Serra
Febrer	OPERACIÓ URNES	Laia Vicens, Xavier Tedó
Març	GUADALAJARA	Quim Monzó
Abril	VALENTINA	Ferran Soldevila
Maig	VENJARÉ LA TEVA MORT	Carme Riera
Juny	INVENTARI DE JUBILACIONS	Josep M Espinàs

PARAULES TRETES D'ACÍ I D'ALLÀ

Cap Constitució pot sostreure el dret que té Catalunya de decidir lliurement el seu futur i aspirar, si ho vol, a la plena sobirania. Altra cosa seria anar contra el Pacte Internacional dels Drets Civils i Polítics. Sense elecció, sense capacitat de decisió, no hi ha persones totalment lliures.

Escolta SEPHARAT: els homes no poden SER, si no són lliures.

La nacionalitat és una comunitat natural de persones unides en una vida comuna per la unitat del territori, els costums i la llengua.

Tenint consciència d'aquesta unitat del territori i la llengua, un poble no viu només de la seva riquesa o el seu benestar. Un poble viu també, del respecte que sent envers ell mateix, del seu honor.

La nostra llengua és com un nus que es fa i es desfà. Ens uneix, ens fa lliures. És fonament de la nostra identitat, és garantia de la nostra llibertat. Una llengua és un tot orgànic que viu i es desenvolupa com a ésser vivent.

La nació és el bressol espiritual de l'home. Crea valors immaterials i sentiments que no crea cap organisme polític.

Hem d'ésser catalans les vint-i-quatre hores del dia i hem d'ésser-hi en tots els detalls de la nostra vida.

Maria Sentís



FILOSOFIA DE BUTXACA

“La nostra recompensa es troba en l'esforç i no en el resultat. Un esforç total és una victòria completa”. Mohandas Karamchand Gandhi, pensador i polític indi, conegut amb el títol honorífic de mahatma(1869/ assassinat el 1948)

Baix Empordà

Sortim puntualment a les 8 h. El cel blau augura un bon dia i el servei meteorològic una bona calor.

Tornem a trobar un embús a l'autopista conseqüència d'un accident. El guia ens distreu amb preguntes capcioses que ja sap que no sabrem per la seva especial dificultat. Finalment sortim per una via lateral.

Amb una hora de retard arribem a Pals, poble molt bonic situat al cim d'un turó, cosa que ens complica el passeig però que queda dissimulat per les moltes botigues de roba "interessants", que algunes poden constatar...Al capdamunt l'església entre romànica i gòtica, bonica de veure, ens brinda l'ocasió de reposar i refrescar-nos.

Continuem la ruta per Peratallada, poble construït sobre roca, amb carrers estrets i coberts de florides buguenvil·lees.

Les dues poblacions ens fan reviure l'època medieval i ens hi traslladem a través dels segles.

Però la calor ens ofega i busquem l'ombra.

Anem a dinar a Tordera, ara som a l'Alt Maresme, al restaurant hi trobem el pàrquing ple de cotxes i podem comprovar que la sala és plena de gent de la nostra quinta amb moltes ganes de moure l'esquelet i el que l'envolta. La música és adequada al temps que fa que vam néixer.

En tornar fem un petit passeig pel poble i podem fer la nostra particular revenja, amical naturalment, preguntant al guia una cosa que no sap. El nom del Sant que es veu a la façana de l'església i que ni els mateixos vilatans que hem trobat sabien.

Un dia força distret que reclama una dutxa...



DIA DE PLATJA A ROSES

Dia: 11 de juliol 2018

Hora: 8.00 h



Sortida a l'hora indicada en direcció **ROSES**, parada tècnica a l'àrea de l'Empordà, on podrem esmorzar (no inclòs). Aproximadament arribarem a Roses a les 11.00 h.

Embarcarem al catamarà "**Els Blaus de Roses**" per a recórrer les cales de Canyelles, Almadrava, Punta Falconera, Cala Murtra (visió submarina), Cala Rostella, Cap Norfeu (cova del Tamariu) i Cala Jóncols, durada aproximada 2 hores.

De les 13.00 a les 14.00 h temps lliure per a banyar-se o fer un tomb.

Dinar al restaurant **ROC-FORT** amb el següent menú:

Pica-pica

(musclos a la marinera, patates braves, amanida,
anxoves de Roses fregides)

Paella o Fideuà

Postres, pa vi aigua i gasosa

A la tarda un passeig fins als ports esportius i de pescadors.



Tornada a Valldoreix.



NOTA IMPORTANT

Donat que també hi ha persones que vénen d'altres llocs (per ex. Barcelona o Sant Cugat) s'ha suprimit la parada de Mira-sol a les sortides. No obstant sempre que vingui de pas es continuarà fent. Confiem en la vostra comprensió.

La comissió de viatges

ACTIVITATS QUE PODEM PRACTICAR

Podem aprofitar diferents medis naturals per treballar de maneres diferents el nostre cos:

- Caminar per algun **parc o espai verd de la ciutat** permet seguir un ritme continuat durant un temps prolongat.
- **La muntanya** obliga a variar el ritme i a adaptar-se als desnivells propis del terreny.
- Quan caminem descalços per **la sorra de la platja**, les cames s'han d'adaptar a terrenys inestables, sense el perill propi d'un terra dur.
- Caminar amb **l'aigua de la platja** per sobre dels genolls, lentament, ens permet reforçar especialment la part anterior de les cuixes.



VIATGE A NÀPOLS I COSTA AMALFITANA

del 25 al 28 de setembre 2018
(mínim 25 places)



Preu per passatger en allotjament doble: **725 €**

El primer dia visitarem **Pompeia i Herculà**, l'endemà el centre històric de Nàpols, acompanyats d'un guia local. **Catedral de San Genaro (Duomo)**, botigues artesanals de **San Gregorio Armeno**, **Capella de Sant Sever amb el "Cristo Velatto"**, **Basílica de Santa Clara i el Claustre**. Després de dinar, en bus, visita panoràmica de la ciutat amb guia local i visita amb entrada inclosa al **Palau Reial de Nàpols**. I el tercer dia visita a **Sorrento**, a peu amb guia local i amb mini bus anirem fins al seu port.

El quart dia, a **Nàpols**, gaudirem de temps lliure i retorn a Barcelona//Valldoreix.



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



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 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)

**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 €

LES PASSEJADES DE LA CARME I L'ISIDRE

Un recorregut per Valldoreix, pujant al turó de la Pineda i passant pel bosc Literari i bosc Naturalista tot travessant la riera d'en Saladrigues. Finalment hem visitat l'hort del nostre amic Emili.



Inici del recorregut



Ocells de l'entorn



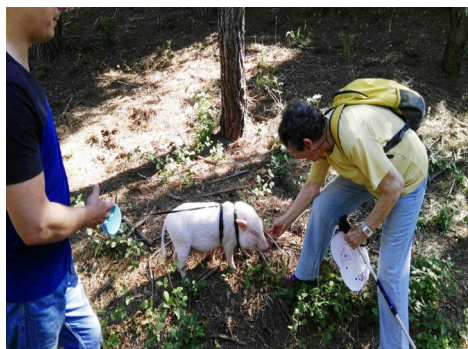
L'hort del nostre amic Emili



Arribem a l'estany



Estany dels Alous



En "minipig"

SOLSONA

A I T A S FUNDACIÓN

En projecte **sortida cultural/musical a SOLSONA** el dilluns dia 13 d'agost per assistir al Concert de professors i alumnes solistes d'**AIMS**.

- **Lloc: TEATRE COMARCAL**
- **Hora: 20.00 h**

PROGRAMA DE LA SORTIDA



Trobada al Casal a les 11.30 h i sortida amb autocar cap a Solsona.
Dinar en un restaurant de Solsona, i en acabar, visita a la ciutat on podrem gaudir d'artistes tocant pels carrers.

A les 20.00 h comença el concert al Teatre comarcal.

Cap a les 21.00 h aproximadament tornada a Valldoreix.

- **Preu de la sortida:** 55 € aproximadament, incloses les entrades i el dinar.

**Preguem als interessats que facin la reserva al més aviat possible
a Secretaria del Casal.**

Durant juliol i agost no hi haurà: Tallers, Visites Culturals, ni tampoc Passejades. Ens posarem en marxa de nou al setembre; s'informarà adequadament a LA VEU.



BON ESTIU!

TORRADES DE SANTA TERESA

Ingredients:

Uns 160 gr de pa del dia abans, 300 cc. de llet, 3 ous, un canó de canyella de 5 cm., 2 tires de pell de llimona, 60 gr de sucre, oli i sucre per empol-sar-les.

Bulliu la llet durant uns 3 minuts, amb la canyella lligada, la pell de llimona i el sucre. Tapeu-la i deixeu-la refredar.

Talleu el pa a llesques d'1cm i mig, poseu-les en un plat soper, tireu-hi per sobre la llet preparada. Deixeu-les estovar una estona, anant-les girant. Passeu-les per ou batut, i fregiu-les amb oli abundant i calent, quan es-

tiguin rosses, deixeu-les escórrer da-munt d'una reixeta.

Ensucreu-les per tots els costats, i col·loqueu-les en una plàtera.

Servir immediatament ben calentes.

Mercè

Les "Torrades de Santa Teresa" tal com es confeccionaven, era amb un pa representatiu de la nostra terra el "llonguet", un pa artesà típic català, tots el recordem (els joves no el co-neixen) La seva manipulació era espe-cial i acurada, jo crec que per aquest motiu les fleques han deixat de fer-lo.

Totes les meves receptes editades a la nostra revisteta des de l'any 2009 les trobareu a <http://cuinaalaveudelcasal.blogspot.com/>

Soci protector



*CONSULTA CONDICIONS



Condís
Valldoreix

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

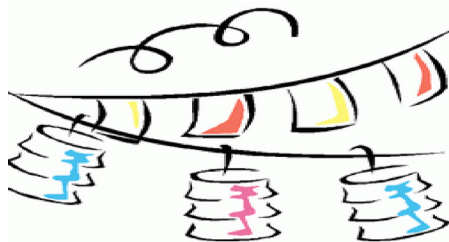
**BAR
RESTAURANTE
Angel**



Menús de lunes a viernes
Sábados gran surtido de tapas

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

FESTA MAJOR - SETEMBRE 2018



El Casal d'Avis participarà en les següents activitats:

- **CAMPIONAT DE PETANCA:** dissabte 8 de setembre a les 10.00 h.
- **CAMPIONATS D' ESCACS, DÒMINO i BILLAR:** que començaran el dilluns dia 3 de setembre i fins el dijous 13 a les 16.30 h.

(Per a Socis Casal d'Avis i residents de Valldoreix no socis + de 60 anys)

- **CAMPIONAT DE CANASTRA:** (eliminatòria). Apunteu- vos-hi per a jugar durant juliol, agost i la primera setmana de setembre (sols per a socis).

Lloc: Casal d'Avis, carrer Tibidabo, n. 7

Bases dels campionats a Secretaria

Inscripcions: al Casal d'Avis fins el divendres 31 d'agost T/. 93 589 86 89 de dilluns a divendres 16.30 a 20.30 hores.

• **Diumenge 16 de setembre:** A l'Espai Garden, Av. Mossèn Cinto Verdaguer, al costat de l'EMD, **CONCURS DE PAELLES** a les 14.00 h i **BALL** a la tarda de 16.00 a 18.00 h. Entrega d'els trofeus corresponents a tots els campionats.

Inscripcions: al Casal d'Avis del 3 al 10 de setembre. T/. 93 589 86 89 de dilluns a divendres de 16.00 a 20.00 hores. Mínim 10 comensals per paella per a concursar.

El Casal d'Avis participarà a la Fira d'entitats del dissabte 15 de setembre.

**DESITGEM MOLTA PARTICIPACIÓ, COM SEMPRE, A
TOTES LES ACTIVITATS!**

ENTRETENIMENTS

Completa la graella amb aquests 9 estris i productes de neteja.

RECOLLIDOR

ESCOMBRA

DETERGENT

PLOMALL

SABÓ

GALLEDA

RASCADOR

SPONJA

DRAP

FREGALL

PAL DE FREGAR

JEROGLÍFIC

-Fa temps que vius en aquest barri?

D  + 

DIVERSOS

TARDES DE LA MARIA ROSA (sessió de tarda)

Aquest mes tindrem sessió cada dimarts a les 18.00 h,
amb històries distretes i disteses en companyia dels amics del Casal!

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

GRANS AMICS



Moltes gràcies **Roger (CONDIS)** per la teva col·laboració desinteressada amb el nostre Casal.

Moltes gràcies **Rosamari i Sònia (El CASALET)** per la vostra col·laboració desinteressada amb el nostre Casal des de fa molts anys.



NITS D'ESTIU

Tots el divendres de juliol,
a la Pça. de la Casa de Cultura.

Organitzat per l'EMD

Soci protector

IMPREMTA RÀPIDA DIVERSA

en paper, plàstic, fusta...

Llibres Revistes
Flyers Tríptics
Targetes i targetons
Postals Sobres
Capses

Records
Clauers
Llapis
Imants

Renodrac
Pg Ratapinyada 13
VALLDORREIX
93 589 38 12

Trofeus
Metacillar
Expositors

Menjadors i calxes niu

www.RENODRAC.ES

FESTES PER A L'ESTIU

Dijous 5: Anirem al Teatre Poliorama a veure **"LA IMPORTÀNCIA DE SER FRANK"**. Ens trobarem a les 18.30 h, a l'estació. de Valldoreix. preu 17,30 €.

Cal reservar previ pagament a Secretaria

De què va però l'obra? En resum, tenim dos nens "pijos" de l'alta societat victoriana, companys de "farra" i de vida relaxada, que ves per on, poden acabant sent parents...



Dissabte 7 de juliol, a les 18.30 h
FESTA D'ANIVERSARIS per als nascuts durant els mesos abril, maig i juny.
Aquesta vegada la festa la celebrarem amb un berenar fresquet al jardí, ja que serà ple estiu. Hi haurà com sempre molta animació, regals, rifes...



Dijous 26 de juliol: a les 18.30 h al Casal **"SESSIÓ OBERTA"**,

Àngel Comas presenta i comenta **Un lugar en el sol** (A Place in the Sun), una pel·lícula dramàtica nord-americana dirigida el 1951 per George Stevens i protagonitzada per Elizabeth Taylor, Montgomery Clift i Shelley Winters.

És la segona adaptació al cinema d'Una tragèdia americana de Theodore Dreiser, inspirada en fets reals, considerada com una de les millors novel·les nord-americanes de tots els temps. Guanyador de sis Oscar (entre ells el del millor director), i infinitat d'altres premis internacionals, el film fa una reflexió sobre la moral i l'ètica del país d'aquella època i qüestiona l'anomenat somni americà, a través d'una turbulenta història d'amor, passió, ambicions i violència. Durada 122 minuts.

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.

Aprofiteu 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!

Què opineu de “l’obra d’art” que substitueix el pi de l’estació?
Què opineu del BLOG de CUINA de la Mercè Armora? (veure pàg. 15)
Què opineu de les celebracions al nostre jardí, quan fa bon temps?
Quines coses us agradaria que fossin diferents al Casal?

PANTOMACADA

El dia 20 de juliol celebrarem la

PANTOMACADA del viatge a Polònia.

Hi haurà, com sempre, projecció de vídeo del viatge, àlbums, sopar compartit (cadascú podria portar un plat cuinat si us sembla), i concurs de fotografies; reviuem els moments tan inoblidables d’aquest viatge.



Bases del concurs de fotografies:

Des de dilluns dia 2 fins divendres dia 13, restarà oberta la inscripció del concurs i entrega de fotos del viatge a Secretaria del Casal.
Cada concursant presenta **3 fotos** amb un lema comú per a les tres.

Mides: 13x18 brillant

Temes: 1. Paisatge - 2. Església o monuments emblemàtics - 3. Tema lliure

Calendari d'activitats no fixes dels mesos de juliol i agost

Juliol 2018

Diumenge 1: a les 19.00 h, a la Nau de Cultura, representació d'“**EL PETIT PRÍncep**” d'Antoine de Saint-Exupéry pel grup de teatre Espiral Creixent (Els petits d'Espiral).

Dijous 5: a les 18.30 h, a l'estació. de Valldoreix. Anirem al Teatre Poliorama a veure “**LA IMPORTÀNCIA DE SER FRANK**”, preu 17,30 €. (Veure pàg. 19).

Dissabte 7: a les 18.30 h celebració de la **FESTA D'ANIVERSARIS** per als nascuts durant els mesos d'abril, maig i juny. (Veure pàg. 19).

Dimecres 11: a les 8.00 h al Casal. **EXCURSIÓ A ROSES**. (Veure excursió d'un dia, pàg. 9).

Divendres 20: a les 20.00 h al Casal, **PANTOMACADA I CONCURS DE FOTOGRAFIES** per als viatgers que van anar a Polònia (veure pàg. 21).

Dijous 26: a les 18.30 h al Casal “**SESSIÓ OBERTA**”, amb el crític de cinema Àngel Comas. (Veure pàg. 19).

Agost 2018

Durant el mes d'agost **TARDES LÚDIQUES**, no hi ha activitats programades, fora de la proposta d'assistir al concert d'**AIMS** a Solsona (pàg. 14).

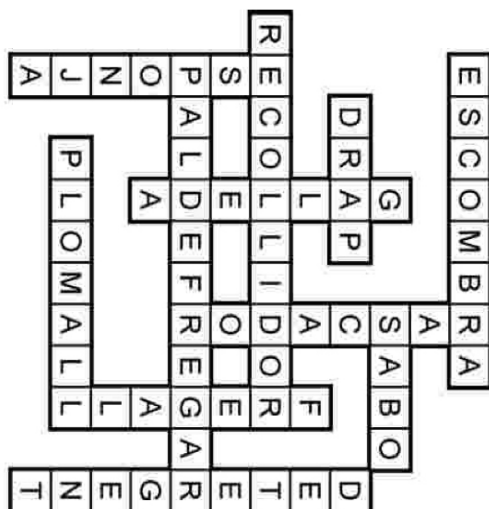
Del 6 al 19 tancat

(solucions
als jocs de la pàg. 18)

**GRAELLA
DE PARAULES**

JEROGLÍFIC

**Dos mesos
(D, os, més, os)**



Calendari d'activitats fixes dels mesos de juliol i agost

Dilluns dies 2-9-16-23-30 (juliol)

A les 10.00 h, ioga, amb Eulàlia Gudiol (2-9) - agost no

A les 16.30 h tarda lúdica.

A les 18.00 h ping-pong.

Dimarts dies 3-10-17-24-31 (juliol)

A les 16.30 h tarda lúdica.

A les 17.00 h. Jocs dirigits amb Montse Julià (juliol) - agost no

A les 18.00 h, cinema familiar

Dimecres dies 4-11-18-25 (juliol)

A les 11.00 h ioga, amb Eulàlia Gudiol (juliol, 4-11) - agost no

A les 16.30 h Perruqueria

A les 16.30 h ping-pong

A les 16.30 h tarda lúdica.

Dijous dies 5-12-19-26 (juliol)

A les 16.30 h servei de perruqueria (26 no)

A les 16.30 h, ping-pong.

A les 16.30 h, tarda lúdica

Divendres dies 6-13-20-27 (juliol)

A les 16.30 h, tarda lúdica.

A les 16.30 h, ping-Pong

A les 16.30 h, podologia (6-20 juliol)

Dissabte

dies 7-14-21-28 (juliol)

A les 11.00 h petanca

Dilluns dies 20-27

(agost, 6-13 tancat)

A les 16.30 h tarda lúdica.

A les 18.00 h ping-pong.

Dimarts dies 21-28

(agost, 7-14 tancat)

A les 16.30 h tarda lúdica.

A les 18.00 h cinema familiar

Dimecres dies 1-22-29

(agost, 8-15 tancat)

A les 16.30 h Perruqueria (22-29)

A les 16.30 h ping-pong

A les 16.30 h tarda lúdica.

Dijous dies 2-23-30

(agost, 9-16 tancat)

A les 16.30 h servei de perruqueria (23-30)

A les 16.30 h tarda lúdica.

A les 16.30 h, ping-pong.

Divendres dies 3-24-31

(agost, 10-17 tancat)

A les 16.30 h, tarda lúdica.

A les 16.30 h, ping-Pong

A les 16.30 h, podologia (3-31)

*Durant el mes d'agost
no hi ha petanca*

LES ACTIVITATS DE CORAL, IOGA I EXERCICIS DE SALUT
COMENÇARAN AL SETEMBRE.



Horari d'estiu
Juliol de 16.30 h a 20.30 h
Agost de 16.30 h a 20.30 h - Del 6 al 19 tancat



SONET



Quan ella dorm el gaudi somnolent
del vell jardí vibrant de flors i nit,
passant per la finestra sóc el vent,
i tot és com un alenar florit.

Quan ella dorm i sense fer-hi esment
tomba a les grans fondàries de l'oblit,
l'abella só que clava la roent
agulla –fúria i foc- en el seu pit.

La que era estampa, encís i galanor
i moviment ambigu, és plor i crit.
I jo, causa del dolor, de la dolçor

en faig lasses delícies de pecat,
i Amor, que veu, ulls closos, el combat,
s'adorm amb un somriure embadalit.

Bartomeu Rosselló-Pòrcel
Nou poemes (1933)

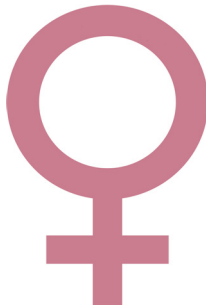
REBOMBORI

Joves poetes

Dones fortes,
dones que no volen violència,
que no volen desigualtat.

Dones que mai no es rendeixen,
i que quan cal, alcen els punys
per dir que no volen diferències,
que el que volen,
és viure en pau.

DONES



Xènia Llansó - 11 anys

Ajuntament
de SantCugat



Amb la col·laboració de:



Entitat Municipal de
Valldoreix