

LA VEU DEL CASAL



INFORMATIU MENSUAL

CASTANYERA
CARBASSERA



nº 202 novembre 2018



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

CURIOSITATS



He tingut una agradable sorpresa en rebre la teva carta, així que passo a respondre les teves preguntes.

Em fa gràcia que em diguis com ho faig per ésser invisible si tu també ho ets. Ja ho diu el petit príncep: l'essencial és invisible i com a follet i petúnia no som humans; tu ja ho dius que els humans són curiosos. Hi estic d'acord; per això sóc tafaer.

Ens podem comunicar més enllà de les paraules.

També dius que tinc companys i jo et dic que tu també ja que ets una nova companya que em pots ajudar a fer observacions de fets actuals i potser passats.

Veig que t'has fixat en el teu entorn. A mi també m'agrada conèixer món. Alguna vegada m'he amagat dins d'una motxilla o maleta ja que la meua feina és comentar què passa al Casal i no ho puc oblidar.

Ara ja han començat tots els tallers i tots hi van amb il·lusió renovada a trobar els companys.

Et proposo una entrevista en el bosc una nit de lluna plena. Com que dius que estàs molt arrelada, si no pots venir, jo et vindré a trobar. Pot ser el principi d'una bona amistat entre éssers invisibles. Llavors t'explicaré moltes coses i també com és el mar...

Follet tafaer

FILOSOFIA DE BUTXACA

QUE LA LLENGUA NO ET VAGI MÉS DE PRESSA QUE EL PENSAMENT.

QUILÓ DE LACEDEMÒNIA segle VI Ac
Savi de Grècia

EDITORIAL

Aquest matí en mirar per la finestra he vist el sol que lluitava per aparèixer d'entre els núvols que l'impedien la sortida. Però a la fi ha triomfat i de mica en mica tot s'ha anat omplint d'aquesta claror meravellosa d'un color daurat especial: és el de la tardor.

Podríem fer un paral·lelisme amb les nostres vides.

Han passat els anys de la infantesa i de la joventut, primavera i estiu i hem arribat a la maduresa. Deixem que el sol ens il·lumini, gaudim de la nostra tardor. Tenim l'ocasió de fer noves coses i reflexionar tranquil·lament en una vida més distesa. Potser és una utopia?

El Casal vol ajudar a assolir aquest repte, tot i els núvols que sempre poden aparèixer.

Ajudant-nos entre tots, amb l'esforç de la nostra amistat ho hem d'intentar.

Celebrem la castanyada, repartim castanyes i petons sincers...

BONA CASTANYADA!

Pro-CARITAS



Comencem la campanya de recollida d'aliments per a CARITAS, comptem amb la vostra generosa col·laboració... **AL CASAL HEM D'OMPLIR 2 o 3 CARROS! SOM-HI!**

Soci protector

IMPREMTA RÀPIDA DIVERSA

en paper, plàstic, fusta...

Libres Revistes

Flyers Triptics

Targetes i targetons

Postals sobres

Copsses

Records

Clauers

Imants

Lapis

Trofeus

Melactiat

Exposos

Renodrac

Pg Ratapiyoda 13

VALLDORRÈ

93 589 38 12

Menjadors i caixes niu

www.RENODRAC.ES

aquest mes una sola, però molt interessant

Visites culturals



27 novembre – Museu arqueològic de Catalunya

Aquest mes de novembre, farem una única visita cultural. La Setmana de la Gent Gran, a la que us esperem a tots, ens té l'agenda compromesa, del 15 al 18. Esperem que aquesta visita que us proposem us satisfarà plenament. El Principat com a terra de frontera al llarg de bona part de l'Edat Mitjana, constitueix un espai privilegiat per a comprendre l'evolució del castell. La confrontació i l'intercanvi entre dues cultures, la musulmana i la cristiana, esdevindrà un magnífic escenari per a difondre coneixements, progrés i avenços tècnics.

L'exposició ens traslladarà a un període històric comprès entre els segles IX i XVIII. Mostra l'evolució arquitectònica, militar, social i econòmica d'aquestes construccions a través d'una selecció d'objectes que reflecteixen com s'hi vivia, què van representar i de l'ús que van tenir.

Hora de trobada 10.00 h a l'estació de VDX - Preu de la visita guiada 3 €

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.

CONSELLS DEL PADRÍ I DE LA PADRINA

Si teniu gespa al vostre jardí i la voleu ben bonica per l'any que ve, ara és el moment de replantar-la.

La temperatura del terra encara és favorable i les llavors germinen millor. Sereu l'enveja dels vostres veïns en arribar la primavera.

Està acabant la temporada de bolets. Si n'heu trobat molts i els voleu assecar ràpidament, poseu-los al forn sobre un paper i a una temperatura que no passi de 50 graus, després, els podeu guardar per fer un bon estofat, una vedella amb bolets i d'altres plats consistents.

Antoni Mallol

RACÓ DE REFLEXIÓ

SABER ESCOLTAR

Ens passa moltes vegades que tenim el cap tan ple dels nostres propis pensaments que no estem atents al que ens diuen els altres i, fins i tot, al que necessitaríem dir-nos a nosaltres mateixos. Podríem dir que és una mena d'estat d'embotiment estèril al qual si ens hi enganxem ens conduirà lentament i inexorable a una absència de presència conscient d'allò que realment succeeix dintre i fora de nosaltres en cada moment.

No ens confonguem. Això no és un "Alzheimer" ni un deteriorament cerebral. Això és tan simple com que ens proposem estar conscients i presents en cada moment vigilant no "caure" en aquesta espècie de vacuïtat sense sentit que ens deixa en un estat amorf.

No ho confonguem amb el silenci meditatiu perquè el silenci meditatiu consisteix precisament en una plena i conscient presència, un estat d'alerta en què es presta total atenció a la respiració, essent entre la inspiració i l'expiració quan es produeix, si estem atents, la connexió amb l'energia universal que som.

Rosa M Preckler

Parlem bé el català, que no costa gaire

No s'ha de dir

Pròxim (prójimo)
Pues
Puesto
Pujar o puixar (pujar)
Pulgada
Pulgar
Puliment
Pulir
Pulpa
Pulsador

Cal dir

Proïsme
Doncs/ / perquè, ja que
Lloc, indret // Parada// Post
Licitar
Polzada
Polze, dit gros
Poliment
Polir
Polpa
Polsador

PROGRAMACIÓ TALLER DE CATALÀ

Dia 7	Comentari del llibre “ LA MORT: UNA AURORA ” d’Elisabeth Kübler-Ross
Dia 14	Dictat comentat i exercicis
Dia 21	Dictat comentat i exercicis
Dia 28	Gramàtica/Lèxic

fem cuina

TRUITETES D’ESPINACS

Netegeu els espinacs, un cop nets poseu-los a coure amb aigua bullent i poca sal. Un cop cuits escorreu-los molt bé, i trinxeu-los amb un ganivet. Seguidament fregiu-los amb un all. Reserveu-los.

Feu una salsa de tomàquet, afegiu-hi una picada d’ametlles torrades i pinyons.

Poseu una paella petita amb poc oli al foc, aboqueu-hi ou batut i emboliqueu-hi una porció d’espinacs, i així continueu fent truites petites.

Serviu les truitetes posant unes cullerades de salsa de tomàquet per sobre.

Mercè

Les passejades de la Carme i l'Isidre

PASSEJADA 2 OCTUBRE

Un matí, amb una temperatura excel·lent. El paisatge molt verd, amb mates d'orenga, galzeran i romaní. Camps cultivats prop de Ca n'Abadal i fins i tot unes cabretes i una ovella ens han saludat en passar.



PASSEJADA 16 D'OCTUBRE

Un sol i un cel extraordinaris, ens han acompanyat per pujar a l'ermita de la Salut i recórrer els bonics camins de la zona.

(a causa de la pluja dels dies anteriors, hem canviat el recorregut anunciat per aquest dia)



PASSEJADA 30 D'OCTUBRE

Hem anat a can Borrell i després d'esmorzar, com no podíem visitar el pantà ja que està amb obres, ens hem arribat a l'ermita de Sant Adjutori i al Forn Ibèric.



el comerç de proximitat col·labora amb el casal

Socis protectors



Llic. B.A. Pinto

**FARMÀCIA
VALLDOREIX**

OBERT TOTS ELS DIES DEL'ANY

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

C. Església, 3 - 08197
Sant Cugat del Val·lès - Barcelona
T. 93 674 28 71
farmaciavalldoreix@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

**Condís
Valldoreix**

CONSULTA CONDICIONS

ACTIVITATS QUE PODEM PRACTICAR

Ballar

El dissabte i el diumenge anem a ballar al centre de gent gran del barri. És una pràctica molt recomanable, ja que és gratificant i dóna resposta a les necessitats de la persona gran.

Bellugar-nos al ritme de la música permet relacionar-nos i treballar la resistència, la coordinació, el ritme i la memòria. Com en totes les activitats, aquí també prenem les nostres precaucions:

- Portem sabates còmodes i amb molt poc taló.
- Entre peça i peça, si les cançons són molt mogudes, fem un descans.
- Les peces molt intenses, com les de rock, les adaptem a les nostres possibilitats. El que és important és que mantinguem el ritme de la música amb les passes, encara que no fem les “piruetes” de la tele.
- Ens agrada intervenir en les coreografies pròpies de cançons famoses, com les típiques d'estiu o de country, en què tota la gent del ball participa de manera conjunta.



Extret del llibre de la FATEC

NOTA PER AL TALLER DE MÚSICA

Al Taller de Música del **dia 13** de novembre us oferirem la segona part de l'òpera **MADAMA BUTTERFLY**.

La programació per al dia 27 pendent de confirmar.

ESTADA DE DOS DIES A TERRADETS



Dijous 18, a les 9.00 h, tothom puntual, l'autocar ja és aquí! Salutacions, abraçades, tots amics i amb alguns, que no ens coneixíem fins avui, presentacions i benvinguda.

Sortim, direcció al Montsec, però abans paradeta a La Panadella, petit esmorzar o cafetó... i carretera cap al destí.

Visitem La Seu Vella, - Amb tranquil·litat, - ens diu en Josep, el guia, que ens cuida molt. Meravella La Seu! Romànica però amb elements gòtics i també renaixentistes. Quines vistes des de dalt, que per cert, tots hi hem pogut pujar, tros a peu per una rampa i elevador qui ha volgut, fins dalt de tot.

Preciós el claustre, però, a criteri de qui escriu, és la part més bonica de la catedral, perquè l'interior està bastant malmès a conseqüència de l'ocupació de l'exèrcit durant la guerra. Es va reformant respectant l'original, tal com es fa actualment. L'altar major presidit per un gran Crist, capitells exposats, alguns frescos en algunes capelletes, però en bastant mal estat.

Seguim cap a Terradets, el nostre destí final, on dinarem. Pel camí observem la meravella d'unes muntanyes increïbles, tant pel color com per l'alçada dels seus penya-segats, paradís, segons ens diuen, d'escaladors i de practicants d'ala Delta. Els estrats de la muntanya un cop més ens fan adonar quant fantàstica és la Creació, o, si voleu, la Natura, el pas del temps que tot ho canvia amb els milers, milions d'anys del nostre planeta.

Arribem a l'hotel per dinar i, oh, sorpresa! Bufet lliure immillorable! Hi ha de tot i bo. Es respira germanor a les taules, brindem diverses vegades, anem coneixent millor els nous amics, sobretaula llarga i després cadascú a l'activitat que vol: futbolí, cartes, Rummy... passejada per pair i gaudir del

paisatge, i/o descans a l'habitació, algunes amb vistes al pantà de Terradets. Ben entrat el vespre sortim cap al Centre astronòmic del Montsec, al poble d'Àger. Els núvols ens juguen una mala passada, però el científic, molt amable, ens ha preparat una sessió extra per a nosaltres, que gaudim gràcies a la professionalitat de les seves explicacions. Veiem el sostre de l'observatori en imatges 3D que ens permeten pensar que estem immersos en la galàxia, amb unes ulleres especials; resulta que una estrella brillant, però que veiem molt petiteta és més gran que el sol, però està tan lluny que la seva llum ha trigat 3.000 anys a deixar-se veure, és a dir que potser a la realitat ja no existeix. Els núvols ens permeten veure la lluna un moment, ampliada fins que podem observar els forats que té a la seva superfície, senyals dels meteorits que hi han xocat. En fi, una experiència que no esperàvem tan completa i que ens ha deixat meravellats i potser més entenedors de l'espai. La terra... petiteta... què som nosaltres? Un puntet insignificant, però la curiositat de l'home i de la dona, estudiant l'entorn, ens permet avançar en coneixements i trobar solucions a molts dels problemes que ens amenacen. Sopem tard, però..., tornem-hi! Un esplèndid bufet, i apa, a dormir i potser somniar en estrelles, o potser algú haurà intentat comptar-les per agafar el son, en comptes de comptar ovelles.

L'endemà, després d'esmorzar (quins "xurros" amb xocolata tan bons!), comencem la tornada, però abans hem d'anar a buscar or... Sí, sí, tal qual! Al Centre d'Interpretació de l'Or del Segre. I n'hem trobat! Quina afició! Tots, remenant les palanganes que omplíem amb sorra i d'on destriàvem "palletes" d'or de debò! Llàstima que per aconseguir-ne 20 grams hauríem de triar entre 600 camions de sorra i... no ens donava temps!

I finalment Balaguer, la seva basílica i el Sant Crist.

Dinar a Ca la Carmeta, en una gran taula molt ben parada. Alegria, bon dinar, aigua i vi, cava, cafè i copa... molt bona cloenda per a una excursió inoblidable!



Montse

EXCURSIÓ AL MUSEU DE LES MINES DE CERCS I LA NOU DEL BERGUEDÀ!



Dia: 22 novembre, 2018

A les 08.00 h

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

Seguidament anirem cap a La Nou del Berguedà per visitar el **SANTUARI DE LOURDES**, molt relacionat amb el de França, que alberga un retaule neogòtic amb la imatge de la Verge.

A continuació anirem a Sant Corneli, per a dinar a base de:

**SAFATES AMB AMANIDA, PEBROT ESCALIVAT,
PERNIL I FUSTA D'EMBOTITS
ESCUDELLA I CARN D'OLLA O PAELLA
PEUS DE PORC O
VEDELLA AMB BOLETS o CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN
BUNYOLS DE LA CASA AMB MOSCATELL
PA, VI, AIGUA, CAVA, CAFÈ I GOTES**

A la tarda visitarem el **MUSEU DE LES MINES DE CERCS**

Allà gaudirem d'una exposició permanent i d'un audiovisual que ens endinsarà en la època industrial minera i com vivien els miners i les seves famílies en aquesta colònia de l'Alt Berguedà.

Finalitzarà la visita amb l'entrada a l'habitatge miner amb un trenet, acompanyats d'un monitor (entrada inclosa).

PREU: 39 €



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

Viatge a Nàpols

Dies 25-26-27-i 28 de setembre

Es va anunciar al Casal, un viatge a Nàpols i al cap de poc ja érem 30 els socis que ens hi havíem inscrit.

No cal fer gaires comentaris de Nàpols perquè és una ciutat molt coneguda. Va pertànyer a la Corona d'Aragó i posteriorment a Carles V. Sota el regnat de Carles de Borbó aconseguí la independència.

Vàrem sortir cap a Nàpols molt il·lusionats.

Només arribar vam visitar les excavacions de Pompeia i Herculà. Són dues ciutats sepultades per una erupció del Vesuvi l'any 79. La lava del volcà juntament amb núvols de cendra va colgar les ciutats i al mateix temps va fer que es conservessin com el dia que van ser colgades. Vam fer la visita acompanyats d'una guia que ens ho va explicar molt detalladament.



Pompeia, Vesuvi al fons



El dia següent vam passejar pel centre històric de la ciutat amb els seus carrers plens de bullici i soroll i gent.

Ens van impressionar també entre les moltes esglésies, el convent de Santa Clara i especialment l'escultura del Cristo Velato. És realment impressionant per la seva bellesa i la dificultat de treball de l'escultura que és de marbre.

A la tarda vam anar al museu Arqueològic. Hi ha moltes escultures i peces de ceràmica trobades a les excavacions de Pompeia i Herculà. Crida l'atenció que les escultures estan totes intactes. Ni braços trencats ni caps, ni cames, és que, en quedar cobertes per la lava, no van sofrir cap destrossa.

A l'endemà ens van portar a Sorrento Positano i Amalfi. La costa amalfitana té uns penya-segats imponents. S'hi veuen unes edificacions arrapades a la muntanya impressionants i uns paisatges preciosos.

Costa Amalfi



La carretera era tan estrecha i, pas-sava tan arran de mar, que dona-va vertigen. Van haver de canviar d'autocar per dos de més petits ja que el gran no passava.

El quart dia era lliure. Cadascú va triar l'opció que li agradava més. Es podia anar a Ischia, Capri, Caserta, Capodi-monti i al Palau Reial i al Vesuvi.

A la tarda ja era hora de tornar a casa i agafar l'avió cap a BCN, tothom molt satisfet del viatge. Hem combi-nat turisme i cultura i el resultat ha estat perfecte.

Van ser 4 dies molt ben aprofitats Donem les gràcies a l'equip organit-zador, especialment a l'amic i soci Ricart Cluet per les explicacions que ens va anar oferint.

Antoni Mallol



també teatre, pantalla i atzar

Ja tenim la Loteria per intentar que les **FESTES NADALENQUES** i/o les de **CANVI D'ANY** ens siguin més il·lusionants.

Jugarem a la **"NACIONAL"** per Nadal i a **LA GROSSA** per cap d'any no us en quedeu sense!

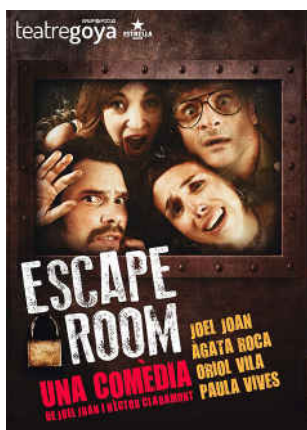


**Dijous 8 de novembre,
a les 18.00 h, SESSIÓ OBERTA**



Àngel Comas presenta i comenta el film nord-americà **"CANTANDO BAJO LA LLUVIA"** (1952 – Singing in the Rain – Gene Kelly i Stanley Donen) que, no només es un grandios musical sinó també una de les millors pel·lícules de tota la història del cinema mundial. Narra amb enginy, gran sentit de l'humor, talent i espectacularitat, la transició a Hollywood dels anys 20 del cinema mut al sonor. Està plena de sorpreses, de gags irresistibles, de fabulosos números musicals i amb quatre estrelles en estat de gràcia, Gene Kelly, Donald O'Connor, Debbie Reynolds i Jean Hagen, amb la sensacional actuació de Cyd Charisse. Durada del film: 98 minuts.

(Versió original i subtítols en castellà)



A les 18.30 h a la Pl. de l'estació de Valldoreix.
Anirem al Teatre Goya

Sinopsi: Dues parelles d'amics de tota la vida queden per fer un escape room al barri d'Hostafrancs, on recentment s'ha trobat, en un contenidor, el cadàver d'un home esquarterat...



II SETMANA DE LA GENT GRAN



DEL 15 AL 18 DE NOVEMBRE DE 2018

Del 12 al 14: Un grup d'animació visitarà les Residències a fi d'anunciar els actes

DIJOUS 15

14.00 h - Al Club de Tennis VDX
Dinar de Germanor. Rifa solidària i animació

DIVENDRES 16

17.30 h - Al Casal d'Avis
Inauguració de l'exposició del concurs de fotografies. Tema lliure. 3 premis.

18.30 h - A la Nau de Cultura
Festival de música: Coral L'Harmonia, Coral Esclat de Germanor, Músics de l'Acadèmia Internacional de Música de Solsona, joves pianistes

DISSABTE 17

11.00 h - A la Plaça del Casalet
Gimcana matemàtica per a infants a partir de 5 anys.
Xocolatada.

18.00 h - A la Nau de Cultura
Tarda de teatre amb la participació dels grups:
Teatre Espiral, El Cercle, Magma, Aire Teatral,
Grup de Teatre La Global, El Xoc, Mira-sol Teatre.
Esquetxos alegres i divertits de 10 min.

DIUMENGE 18

12.00 h - A la Plaça del Casalet.
Àfrica balla amb tots els vallldoreixencs, animació a càrrec de Djumbai ONG, amb Nino Galissa i el seu conjunt de músics.

18.00 h - A la Nau de Cultura
Festa de cloenda: repartiment de diplomes Gent Gran, actuacions, Els Marxosos, Cremat de comiat.

Encara ets a temps de presentar les teves fotografies per al concurs, ANIMA'T (bases a secretaria)
INAUGURACIÓ divendres 16

NO T'HO PERDIS!

Reserves i inscripcions:
Casal d'Avis

tf. 93 589 86 89 - casal.avis@vallldoreix.cat



GIMCANA MATEMÀTICA
Dissabte
17 de Novembre
11:00 h.
Plaça del Casal de Cultura de Vallldoreix

PER A NENS I NENES
DE 5 FINS A 4T
Jocs matemàtics
adaptats a cada edat.

Jugarem i gaudirem
d'una GRAN
XOCOLATADA!!!

Si ets alumne de
5è o 6è i vols
ajudar-nos fent
de voluntari,
inscriu-te!

dominos
PUZZLES

INSCRIPCIONS:
ABANS DEL 12 DE NOVEMBRE,
Indicant NOM I CURS del nen
casal.avis@vallldoreix.cat

Calendari d'activitats no fixes del mes de novembre

Diumenge 4: A les 19.00 h, al Casal de Cultura **"QUATRE ACTRIUS"** de J.M. Benet i Jornet. Org. Grup de Teatre Espiral. Col. Cultura EMD. VDX.

Dimarts 6: A les 9.30 h, a l' est. VDX, passejada, anirem a **Can Llevallol, Can Cuiàs i Pantà de Vallvidrera.**

Dijous 8: A les 18,00h al Casal, **"SESSIÓ OBERTA"**, amb el crític de cinema Àngel Comas. (Consultar pàg. 16).

Dimecres 14: A les 18.30 h a la Pl. est. VDX. Anirem al Teatre Goya a veure **"ESCAPE ROOM"**. (Veure pàg. 16)

ACTES DE LA II SETMANA DE LA GENT GRAN DE VALLDOREIX

(Veure programació a pàg. 17).

DIJOURS 15: A les 14.00 h **DINAR DE GERMANOR AL TENNIS VALLDOREIX.** Cal apuntar-se a Secretaria. A la tarda el Casal restarà tancat.

DIVENDRES 16:

A les 17.30 h al Casal, **INAUGURACIÓ DE L'EXPOSICIÓ DEL CONCURS DE FOTOGRAFIES** Tema lliure. (Dins dels actes de la Festa de la Gent Gran). Col·laboració amb l'EMD.

A les 18.30 h: **FESTIVAL DE MÚSICA** (veure programa pàg. 17)

DISSABTE 17: A les 11.00 h **GIMCANA MATEMÀTICA** per als nostres infants, a la Plaça del Casalet (Pça. de la Centralitat). Veure programa a pàg. 17.

A les 18.00 h, **TARDA DE TEATRE.**

DIUMENGE 18: A les 12.00 h, a la Plaça del Casalet, **"ÀFRICA BALLA"**.

A les 18.00 h: A la Nau de Cultura, **FESTA DE CLOENDA**, amb **CREMAT DE COMIAT.**

Divendres 16: A les 19.30 h, a la Sala del Casal de Cultura, **Cicle de conferències "Els personatges de Shakespeare"**, per Josep M. Oroval. Org. VEN Col. Cultura EMD. VDX.

Dimarts 20: les 9.30 h a l'estació de Valldoreix. **Passejada**, anirem al **CIRCUIT DE VOLPELLERES.**

Dijous 22: A les 08.00 h al Casal , excursió al **MUSEU DE LES MINES DE CERCS I A LA NOU DEL BERGUEDÀ.** (Veure pàgina 12)

Dissabte 24: A les 19.30 h a la Nau de Cultura. **Concert amb l'Orquestra d'acordions de Barcelona.** Org. VEN. Col. Cultura EMD. VDX.

Dimarts 27: A les 10.00 h a l'estació de Valldoreix. Sortida Cultural, visitarem el Museu arqueològic de Catalunya, **"L'ESPLENDOR DELS CASTELLS MIEVALS CATALANS"**. (Veure visites Culturals, PÀG. 4).

Dijous 29: a les 18.00 h al Casal, xerrada **"QUÈ ESTAN FENT AMB LES NOSTRES PENSIONS ACTUALS I FUTURES?"** a càrrec d'un membre de la plataforma de pensionistes i jubilats de Sant Cugat.

Calendari d'activitats fixes del mes de novembre

Dilluns

Dies 5-12-19-26

A les 10.00 h loga, amb Eulàlia Gudiol (12 - 19 - 26)

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.

Dimarts

Dies 6-13-20-27

A les 16.00 h Tarda lúdica.

A les 16.30 h Taller de Memòria.

A les 18.00 h Sessió de tarda amb Ma. Rosa (6-20)

A les 18.00 h Taller de música (13-27). Veure Nota a pàg. 9.

Dimecres

Dies 7-14-21-28

A les 11.00 h loga, amb Eulàlia Gudiol (14 - 21 - 28)

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 les 18.00 h Racó de reflexió (14)

A les 18.00 h Poesia - Josep Carner (21)

A les 18.00 h Ping-pong.

Dijous

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

A les 11.15 h Exercicis de salut, amb Maria Armengol.

A les 16.00 h Servei de perruqueria. (8-22-29)

A les 16.00 h Tarda lúdica.

A les 16.30 h Taller de labor de retalls i punt de mitja.

Divendres

Dies 2-9-16-23-30

A les 9.30 a 11.00 h, informàtica, amb Montse Roura nivell experimentat i repàs general, mòbils i tauletes.

A les 16.00 h Tarda lúdica.

A les 16.00 h Taller de punta de coixí.

A les 16.00 h Podologia (9-23)

A les 18.00 h Ping-Pong (condicional)

Dissabte

Dies 3-10-17-24

A les 11.00 h. Petanca



ELS CODONYS TARDORALS

Diu l'un amic a l'altre: -Ligea ta promesa,
té una blancor molt gerda en tot el cos diví,
i corre, embriagada de tanta juvenesa,
i és com el tany que es gronxa en l'aire del matí.

Però ja saps com elles es tornen malgirbades
per fills i feines, o perquè no n'han tingut,
i amb cara tediosa caminen desmarxades
i són codonys, diries, el fruit més boterut.

I l'altre amic que deia: - Quan fina tot esclat,
nosaltres rondinem, esgarriant les passes,
i flagel·lem el dia amb folles amenaces,
saturns a la memòria del goig mal escampat.

Llavors, el codony, que es féu vell en la branca,
dins el calaix perfuma la nostra roba blanca,
i si l'amorosim al caliu de la llar
i l'acostem als llavis sorruts, és dolç, encar.

Josep CARNER (Els fruits saborosos 1906)