

LA VEU DEL CASAL



INFORMATIU MENSUAL

JA HO TENIM TOT PREPARAT
PER ESTAR
MUDATS EL
DIUMENGE
DE
RAMS



n. 218 - abril 2020



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

CURIOSITATS

Tal com estava anunciat en el darrer informatiu la meva tafaneria havia de continuar el dilluns a la tarda. Per això m'he amagat darrera del piano per poder seguir els esdeveniments.

Van arribant senyores amb una carpe-
ta negra, n'he comptat fins a catorze,
es van situant al seu lloc i comencen a
preparar la veu: primer diferents res-
piracions després, seguint el piano se
sentsen les veus amunt i avall de les no-
tes, dels acords. I jo, el follet, darrera
pensant: això sí que va de debò.

Les sopranos a un costat, les contralts
a l'altra. La directora darrera del fa-
ristol dóna les entrades. Ara sento
les cançons primer separatament
per cordes, per assegurar les dife-
rents melodies i jo penso: que difícil



és la veu de contralt perquè la melo-
dia que coneixem és una altra!. Quan
s'ajunten les veus i sorgeix la cançó
a dues veus: quina alegria! I jo, el fo-
llet gaudint de l'èxit aconseguit amb
esforç. Així van assajant cançons fins
que de cop s'obre una porta i se sent
un gran: bona tarda! Són les 6h. de la
tarda, és l'hora de plegar. Remor de
paraules, guardar carpetes i cadires al
seu lloc. Algunes van al ball de coordi-
nació, una es queda al ping-pong i les
altres a jugar al "rummi" o cap a casa.
Ja puc sortir de l'amagatall, m'ho he
passat molt bé, crec que elles també.

Socis protectors

IMPREMTA RÀPIDA DIVERSA

en paper, plàstic, fusta...

Libres
Revistes

Flyers
Triptics
Targetes i targetons
Postals
Sobres
Capses

Records
Clauers
Llapis
Imants

Trofeus
Metacrilat
Expositors

Renodrac
Pg Ratapinyada 13
VALLDOREIX

93 589 38 12

Menjadores i caixes niu

www.RENODRAC.ES



Llic. B.A. Pinto

FARMÀCIA VALLOREIX

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
farmaciavalldoreix@hotmail.com

EDITORIAL

L'abril d'aquest any 2020 ens ha portat un problema inesperat. La globalització ens ha fet arribar de la Xina una pandèmia mundial que ha agafat amb les seves urpes a tota la humanitat i que ens està afectant a tots.

El Casal també en pateix les conseqüències; s'ha hagut de tancar per recomanació de les autoritats i els socis usuaris hem pogut comprovar com i quant el trobem a faltar.

Els dies a casa se'ns fan llargs, l'absència dels amics ens colpeix. Estem fent les activitats individualment des de casa i desitgem vivament que tot torni a ser com abans.

El món viu la feblesa de la persona humana davant d'aquests fets que ens sobrepassen i tots els països, colze a colze, s'esforcen a vèncer "l'enemic", ja que tots en som víctimes.

D'això en podem treure, entre d'altres, la següent reflexió: humilitat (no som res) i solidaritat (la unió fa la força) i per sobre de tot:

Esperança de veure aviat el final.



CONSELLS DEL PADRÍ I

El padrí té el costum de prendre cada dia un cafè després de dinar. La padrina no en pren perquè no li agrada i diu que el cafè la posa nerviosa.

Al padrí sí que li agrada i ha llegit en un llibre que el cafè es bo per a la salut per moltes raons: regula el trànsit intestinal i ajuda el cor.

El padrí ho creu també i segueix prenent cafè cada dia i us ho recomana.

És temps de plantar els alls. Cal plantar-los en lluna vella i amb la punta enlaire, aneu amb compte de no cobrir-los massa de terra.



UNA DITA

A camí llarg, passa curta

Antoni Mallol

RACÓ DE REFLEXIÓ

EL DESPERTAR DE L'ÀNIMA

Està clarejant una nova consciència i hem de contemplar, amb esperit reverent, el gran esdeveniment del despertar de tanta ignorància i egoisme que ens ha portat a voler un món (anomenat millor) que ens estava devorant per l'error i l'ambició de voler posseir i dominar.

Hem confós la set de la plenitud de l'ànima (centre i origen del TOT), anomenat set de Déu, pel tenir i dominar. Hem cercat la plenitud i la felicitat sense adornar-nos que aquesta set, convertida en desitjos temporals i peribles, és la set de plenitud de l'ànima, la qual erràticament es busca a si mateixa per camins que ens allunyen més i més del reclam interior que és simplement SER amb profund silenci i reverència.

El nostre SER VERITABLE ens convida a trobar-nos amb la nostra essència sacsejant-nos a fi que despertem de tanta ignorància.

Donem gràcies a qui o què anomenem Déu i cerquem en el nostre interior el crit que demana amor i respecte en forma tan punyent. Amén.

Rosa Ma Preckler

MEDITACIÓ. El Casal seguirà amb la programació de trobades per a compartir, així que s'acabi el confinament obligat i comptant amb la disponibilitat de la Rosa Maria.

FILOSOFIA DE BUTXACA

NO PER CRÉIXER EN PODER, POT ARRIBAR A LA VERITAT ALLÒ QUE ÉS FALS

*(Rabindranath Tagore 1861-1941 poeta ,
escriptor, músic, pintor filòsof bengalí)*

Parlem bé el català,

No s'ha de dir

Repanxingar-se
Reparo
Reparto
Repent (de)
Repentí
Repentir-se
Repisa o repissa
Reposter
Reposteria
Reptil

Cal dir

Arrepapar-se, escarxofar-se
Objecció, remarca // Empara
Repartiment, repartició
De sobte
Sobtat
Penedir-se
Lleixa
Reboster
Rebosteria
Rèptil

TALLER DE CATALÀ Programació subjecta al procés, difícil de preveure, del COVID-19

DIA 1	Comentari del llibre de poemes " VARIACIONS PROFANES" de Marta Pessarrodona
	SETMANA SANTA (no hi ha classe)
DIA 15	Dictat corregit i comentat
DIA 22	Exercicis
DIA 29	Literatura: LA NOVEL·LA BURGESA

Al Taller de Català Rosa Pallàs llegint la carta que ha rebut de la seva amiga Tània Juste, autora del llibre "L'hospital dels pobres"



CRÒNICA DE LA SORTIDA A NÚRIA



I, enmig de rumors, d'incertesa i, perquè no dir-ho, d'una certa por, va arribar el dia 12, el previst per a la desitjada sortida a Núria. Tot esperant l'autocar, alegria de trobar els amics i coneguts, alguns proveïts de motxilles, altres no, però, això sí, tots plens d'il·lusió. Ocasíó de donar la benvinguda a algun soci no habitual que provava per primera vegada l'encís de les excursions del Casal. Prova superada. Van quedar amb ganes de tornar-hi! Aviat el primer desencís, hi mancaven molts amics, en total 10 persones que per un motiu o un altre optaren per quedar-se a casa. Evidentment una decisió comprensible. Seríem nosaltres uns inconscients?

Penso que en aquell moment la majoria no hi vàrem pensar. Les ganes de distreure'ns, de passar un dia diferent, de poder xerrar amb tots, d'anar a una petita aventura..., trobarem neu? fou superior a les cabòries que tots portàvem dins nostre. Finalment vàrem sortir, puntuals com sempre. La parada a Tona, va ser la primera aturada. Allí tot molt bé, solament una curiositat, a l'hora de pagar, amb la consumició un tiquet numerat i a la sortida la gran cua per pagar. La cua no ens va importar massa, anàvem bé de temps i la Vall de Núria ens esperava.

No cal dir que durant el viatge, l'Arturo ens va anar explicant detalls de l'excursió i altres temes, sempre amb la intenció de fer agradable el trajecte. Ho va aconseguir.

Ribes de Freser, el cremallera, un vagó per a nosaltres sols! Cal aclarir, per als malpensats, que no érem els únics viatgers. Durant el trajecte, crec recordar d'uns quaranta minuts, els "Oh!" d'exclamació per la precio-





sitat del paisatge es varen anar succeint, i és que la pujada a Núria ens permet gaudir d'unes vistes espectaculars.

I així vam arribar a la vall. La majestuositat del Santuari en primer terme, envoltat de bucòliques muntanyes tenyides de taques blanques de neu, ens donà la benvinguda. Tot passejant trobarem la guia, qui explícita, malgrat que no li sobrava simpatia, va explicar als qui per primera vegada trepitjaven l'indret, les històries, anècdotes pròpies del lloc, l'ermita de Sant Gil, el pas del Sant per aquells paratges, la trobada de la Mare de Déu de Núria... Alguns agosarats, fins i tot, van posar el cap dins la campana. Altres, que ja sabien la història o que desitjàvem caminar, trepitjar neu o escampar la boira, van anar pel seu compte. La Teresa i l'Arturo, sempre al cas, van advertir de la conveniència de respectar l'horari, "a les 13.00 h tots al restaurant". Tots vam complir, uns i altres ens vam trobar a la sala on passaven de forma continuada un power-point sobre la Vall. A continuació el primer recordatori del problema que ens afectava i que en el futur s'agreuaria. Els cambrers no ens volien servir. Havíem d'anar al Self Service. Aquí la Teresa, es va quedar i ens va demostrar a tots, per si algú no ho sabia, la seva vàlua, es va negar en rodó a acceptar-ho, ja que s'havia acordat un menú. Va discutir la situació i finalment es va arribar a un acord. Es dinaria a les 13.30 h, ja tindríem l'aperitiu, el primer plat posat a taula, el segon i postres. Els cambrers ho anaven deixant en una taula on cadascú el recollia. La Teresa i l'Arturo es van cuidar de recollir els plats buits de les taules i els dipositaven a una altra taula. Pel cafè ens van deixar les màquines tipus "Nespresso" amb les càpsules i així vàrem poder gaudir d'un bon dinar i al final fer un brindis pel Casal i per Valldoreix.

A les 15.30 vàrem agafar el telefèric per pujar al Pic de l'Àliga. Molt bé, però alguns ens pensàvem que seria una mica més enlairat, malgrat això vam gaudir d'unes vistes esplèndides.

La tornada, malgrat ser més trista, per què sempre són més tristes les tornades? Va ser profitosa. Vàrem baixar a Ribes Centre i visitàrem el

museu del cremallera, on s'exposaven els primers models de trens, vagons, estris i tot el relacionat amb el tren. Va ser una visita molt interessant, molts per recordar i altres per gaudir de la seva afició, i és que els trens sempre han tingut un màgic poder d'atracció per a molts. I a dos quarts de nou arribàrem a Valldoreix, cansats però contents d'haver passat un dia per al record.





Pel camí vàrem anar rebent notícies contradictòries que van anar provocant decisions, rectificacions, i finalment, van trucar de l'EMD, amb la qual havíem tingut comunicació directa en tot moment, la cosa era més seriosa del que ens podíem imaginar, i llavors la decisió més crua i dura, havíem de tancar el Casal.

Vam arribar amb un desig: poder tornar aviat al nostre Casal i és que tots l'enyorem, enyorem tots els amics, els diferents tallers, les classes, les sortides, els jocs, el cinema, la música..., en definitiva tornar a la nostra vida i és que el Casal d'Avis de Valldoreix, ara que fa dies que no el trepitgem - per si encara hi havia algú que ho dubtava- s'ha convertit en una part entranyable de la nostra vida. Gràcies a tots, socis, amics, companys, que amb l'esforç, la vostra assistència i la gran humanitat de tots plegats, hem aconseguit allò tan important, trobar-nos al Casal com si fos casa nostra.



Josep Carné

Les passejades de la Carme i l'Isidre

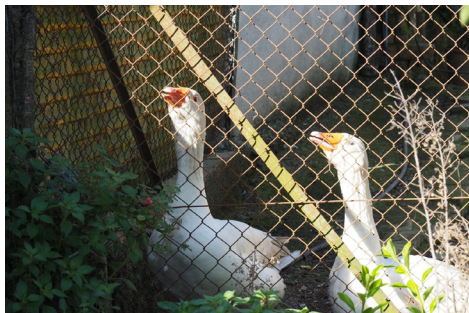
03 de febrer. Avui fem una petita passejada pels camins de Can Borrell, amb els habituals caminadors i algú més que s'ha incorporat per a conèixer aquests entorns.



18 de febrer. Amb un bon dia d'hivern, però amb una temperatura de primavera, per una suau pujadeta arribem al Turó de ca n'Oriol, prop de Rubí.



10 de març. Anem per la Rambla de Can Bell i veiem la masia, on en els seus camps s'hi cultiva la vinya. Passant per l'hípica Severino, arribem a la Torre Negra, anomenada així per la tonalitat fosca de les seves pedres.



PECULIARITATS

L'espai del qual disposem en aquest exemplar de LA VEU ens permet posar novament aquest article complet, ja que el creiem prou curiós i interessant.

Els dotze animals de l'horòscop xinès



Sabíeu que l'horòscop xinès consta de dotze animals amb el següent ordre: rata, bou, tigre, conell, drac, serp, cavall, cabra, mico, gall, gos i porc. El nou any xinès de 2020 ha començat el 25 de gener i és l'any de la Rata. Els xinesos creuen que l'horòscop d'una persona influeix en la seva vida i que configura el seu caràcter.

Entre el poble xinès existeix el costum d'atorgar un signe zodiacal d'animal al nounat, d'acord amb la data de naixença. El zodíac en idioma xinès (huang-dao dai o 黄道带) també es diu "naixement". És, doncs, una manera tradicional d'enumerar els anys i calcular l'edat.

Segons explica una llegenda, Buda va manar cridar davant la seva presen-

cia tots els animals de la Terra, malgrat tot, únicament n'hi van aparèixer dotze. El primer a fer-ho va ser la rata, ja que en anar pujada sobre el llom d'un bou, només veure Buda, va donar un salt i va córrer cap a ell. La rata representa, doncs, el primer any i els altres tenen les característiques de la resta d'animals que van arribar després. Com és lògic, el bou va ser el segon, i l'últim el porc.

El signe de cada persona depèn de l'any –i per tant de l'animal- en el qual s'ha nascut i sempre tenint en compte que aquest comença a finals de gener o a principis de febrer. Les característiques d'aquest animal seran les que determinaran la personalitat, la sort, les desgràcies o, fins i tot, l'amor ideal de qualsevol de nosaltres.

A la Xina, una de les preguntes més freqüents que se sol formular quan es coneix a algú és: –"De quin animal ets?", a fi de saber l'edat de la persona a qui ens dirigim. Fins i tot els nens saben de memòria la successió dels dotze animals i són capaços de calcular, immediatament, l'edat de qualsevol persona. Segons els antics filòsofs xinesos, els cinc elements fonamentals de l'Univers que es combinen amb els dotze animals i influeixen en la seva personalitat són: el metall, la fusta, l'aigua, el foc i la terra.

LA RATA (1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020)

Els nascuts sota el signe de la Rata són persones sàvies a les quals els agrada envoltar-se de familiars i amics, a qui ajuden en els seus problemes diaris. Bons treballadors, estalviadors i bons administradors de la seva economia.

EL BOU (1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009, 2021)

Els bous són animals pacients i tranquils, que irradien molt d'afecte i amor i infonen respecte. Grans treballadors, se senten a gust envoltats de l'ordre i la neteja i aconseguen l'èxit gràcies al seu esforç. Per a ells el més important és la família, encara que són gelosos amb la seva parella. Estimen l'art i la música. No els agrada discutir, encara que sí que els obeeixin. Signes compatibles: serp, gall, bou. Signes incompatibles: ovella, cavall, drac i gos.

EL TIGRE (1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010, 2022)

Les persones d'aquest signe són molt passionals i plenes d'energia. No passen desapercibudes, són aventurers, independents, enginyosos, impulsius i els agrada la diversió. Són amics per a tota la vida, encara que els agrada ser el líder del grup. En el món de les relacions de parella es mostren el més fort, "sexy" i seductor, encara que de comportament excessiu.

EL CONILL (1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011, 2023)

Els que neixen l'any del Conill reuneixen extraordinàries qualitats humanes: són prudents, intel·ligents, afables, discrets, previsors, atents i benivolents. De caràcter moderat i indulgent, amants de la pau i la concòrdia, el conill odia la guerra i la violència. Li agrada la vida tranquil·la, la tendre-

sa i l'harmonia. S'esforça per portar-se bé amb els altres i quasi sempre ho aconsegueix per les seves virtuts humanes. La seva gran clarividència davant situacions delicades, el converteixen en un excel·lent diplomàtic i mediador.

EL DRAC (1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012, 2024)

El drac és imaginatiu, magnànim, emprenedor, afortunat i poderós. Està ple de força i vitalitat. És un vertader acumulador d'energia i si el fas enfadar, perdrà els estreps. Serà difícil calmar-lo, ja que no creu ni a ningú ni en ningú. Solen donar bons consells i són afortunats tant en els diners com en l'amor. Són molt sentimentals i s'enamoren bojament. Compatibles amb el tigre, el gall, el cavall, l'ovella i el conill.

LA SERP (1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013, 2025)

Les persones Serps són astutes, saben el que volen i com aconseguir-ho. La seva conversa és elegant i fluida. Són intensos i prudents alhora. Són geloses i possessives amb la seva família però lleials. Els agrada cuidar dels seus amics i esperen d'ells una actitud recíproca. Si se senten menyspreats o fracassen en les seves temptatives, poden estar enfadats durant hores, encara que són bones per a mantenir la calma i semblar tranquil·les en situacions difícils.

EL CAVALL (1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014, 2026)

Populars, optimistes, plens d'alegria, aventurers, eloqüents, impacients, emprenedors, entusiastes amb la vida, grans amants i amics. La seva gran passió són els diners i els viatges. Els agrada conèixer gent nova, diferents cultures, parlar idiomes i són l'ànima de les festes. El seu atractiu físic i la seva bellesa fa que els sigui fàcil trobar l'amor.

LA CABRA (1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015, 2027)

La cabra és creativa, artística, positiva, elegant, femenina, afable, compassiva, ploramiques, sensible, somiadora, orgullosa i trista. No persegueixen la riquesa material i prefereixen viure dels seus ensomnis. Estimen la família, els nens, la llar i estar en contacte amb la naturalesa. Són molt treballadores, encara que no els agrada la pressió ni una data límit, ni d'un cap.

EL MICO (1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016, 2028)

Animal més semblat a l'ésser humà, és enginyós, divertit, simpàtic, de ment ràpida i desperta, comprador, persuasiu, sociable, capaç de resoldre qualsevol problema per difícil que sigui. Les seves relacions amoroses i amb els amics solen ser conflictives.

Gaudeixen de bona salut, encara que els seus excessos en les festes, alcohol i drogues podrien passar-li factura.

EL GALL (1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 201, 2029)

Atractiu i seductor, amb talent i benivolgut. Són meticulosos, eficients, ordenats, bons conversadors, observadors, egoistes, usurers, pragmàtics i molt familiars. En l'amor són romàntics, obstinats i lluiten pel control de la seva parella. Solen destacar com a relacions públiques o com a artistes. No presen massa atenció a la seva salut.

EL GOS (1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018, 2030)

El gos és un ser dedicat al treball, honest, fiable, diligent, amb un gran sentit de la justícia i la lleialtat. Captiva a tots amb la seva personalitat excitant, el seu bon humor i la seva gran capacitat per a escoltar els problemes dels altres i donar bons consells. En l'amor són fidels i lleials, encara que molt gelosos quan la seva parella no està a casa. Els nervis són el seu principal problema de salut.

EL PORC (1935, 1947, 1959, 1971, 1983 1995, 2007, 2019, 2031)

És un animal sincer, honest, confiat, educat, afectuós, servicial, valent, decidit, amb gran força de voluntat, sense grans pretensions ni vanitat, amb els peus en la terra. Són molt agradables i tenen gust i modals impecables. En l'amor són sensuais, apassionats i pacients, però fins a un punt. Són molt treballadors, encara que la falta d'atracció per l'esport i l'apatia faran que el seu físic se'n ressenti i s'engreixi en excés.

Teresa Sanchís

NOTA: Trobareu l'article complet a la nostra web

www.avisvalldoreix.santcugatentitats.net

des d'on el podreu visualitzar o descarregar si el voleu conservar.

NOTA INFORMATIVA

El viatge al **Congost de Mont-Rebei i comarca del Somontano** que estava previst per els propers 15, 16 i 17 d'abril queda **AJORNAT** fins al mes de setembre, concretament per als dies 21, 22 i 23 de setembre.

Les persones que ja han donat la paga i senyal de 100 € o han pagat ja 299 € i estiguin d'acord amb les noves dates, només ho hauran de comunicar a Secretaria quan el Casal es reobri.

En cas de desistir del viatge i voler recuperar els diners ja entregats, podran recuperar la totalitat entregada excepte 5 €, que és el cost de l'assegurança que en cap cas té retorn, presentant la targeta de crèdit.

Hem negociat amb l'asseguradora el **"cost 0"** pel canvi de dates, per tant, aquelles persones que mantinguin la reserva per a les noves dates no tindran cap cost extra.

Anirem veient com es desenvolupa la situació, **QUEDA'T A CASA!**

el comerç de proximitat col·labora amb el casal

Socis protectors

CLÍNICA DENTAL VALLDOREIX

Dra. Mercè Bellosta

— Estètica Dental —

— Implants —

— Odontologia general —

— Nens i adults —

C/Albert Rosas, 4 (Valldoreix)
Tel. 93 589 11 56
cdvalldoreix@hotmail.com
www.clinicadentalvalldoreix.com

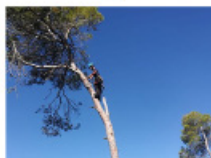


DESAVIA

SERVICIOS DE JARDINERÍA
www.desavia.es - info@desavia.es



- Mantenimiento
- Puesta a punto
- Podas y Talas
- Sistema de Riego



PROMO Mantenimiento 99€!

Llámanos o envíanos un mensaje

Te visitamos sin compromiso

Zona Valldoreix, Mirasol y St.Cugat



607 774 698

633 851 606



BAR RESTAURANTE Angel



Menús de lunes a viernes
Sábados gran surtido de tapas

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

RAP AMB SALSA MORNAY

Ingredients: (per a 6 persones)

800 gr. de rap de la part ampla (en un tros), 18 musclos, 500 gr. de cebes, 60 cc de xerès sec, 1 porro, 1 pastanaga, 1 tronxo d'api, 1 tros de nap, 1 tros de xirivia, julivert, 1 all, sal, pebre i oli.

Per a la salsa Mornay:

500 cc de llet, 2 cullerades de farina, 50 gr. de mantega, 75 gr. formatge de Gruyère ratllat, 50 cc crema de llet, 1 rovell d'ou.

Poseu 1 litre d'aigua en una cassola, i quan bulli tireu-hi les herbes tallades petites, el xerès, un raig d'oli i sal, deixeu-ho bullir uns 30 minuts.

Netegeu i rasqueu els musclos, renteu i peleu el tros de rap, partiu-lo de dalt a baix, i traieu l'espina central, reserveu-la.

Poseu el rap a bullir amb el brou preparat, afegiu-hi l'espina, i deixeu-lo coure uns 7 minuts.

Retireu el rap, i en el mateix brou tireu-hi els musclos, aneu-los traient a mesura que s'obrin.

Talleu la ceba a rodanxes fines i fregiu-la en una paella amb oli, salpebreu-la, deixeu-la coure fins que estigui tova, no rossa. Seguidament poseu-la en una plata d'anar al forn, que cobreixi el fons. Reserveu-la.

Talleu el rap a trossos grossos. Retireu els musclos de les closques, i col·loqueu el rap i els musclos damunt de la ceba, cobri-ho amb la salsa Mornay, escampeu-hi per damunt formatge, i poseu-ho al forn calent que cogui durant uns tres minuts i que es gratini.

Per confeccionar la salsa Mornay: Foneu en un cassó els 50 gr. de mantega, afegiu-hi les 2 cullerades de farina, remeneu-ho i deixeu-ho coure una mica, a poc a poc tireu-hi la quarta part de la llet ben calenta, remenant-ho sense parar, fins que quedi una pasta fina i molt espessa, aboqueu-hi l'altra part de llet (bullent), remeneu-ho, i encara que sembli que s'agrumolla, remeneu-ho amb força fins que quedi una pasta ben fina. Repetiu l'operació fins que acabeu la llet, salpebreu-la, en els últims bulls afegiu-hi el formatge, reserveu-ne 2 cullerades per gratinar, remeneu-ho fins que el formatge es fongui.

Retireu la salsa del foc, desfeu el rovell amb la crema de llet, i afegiu-ho a la salsa. Torneu a posar el cassó al foc suau, sense que bulli, tan sols perquè s'escalfi.



Mercè

QUÈ HEM DE FER?

Estem plens de missatges de tota mena sobre què fer, com actuar i què pensar d'aquesta crisi, però l'important és que no ens estressem i que no tinguem por, ja que això fa baixar les defenses del cos. Per tant, es recomana confiança, alegria i unes coses més que us vull recordar:

RESPIRAR: al matí, davant d'una finestra oberta o al jardí, si es pot, fer unes quantes respiracions fondes amb tota l'atenció al plaer de respirar. Això es pot fer diverses vegades al dia. Especialment recordem la respiració espinal, és a dir: obro els braços en creu per deixar que entri l'aire i l'expulso tancant els braços fent-me una abraçada. Es pot repetir tres o quatre vegades inclinant una mica enrere la columna en inspirar - els genolls fluïxos per no afectar les lumbar- i inclinant més endavant en expulсар.

RIURE: posem-nos música, cantem, ballem, deixem que el cos s'expressi lliurement, i si estem amb família molt millor perquè riurem tots junts. La vida pot ser una festa.

RELAXAR: s'hauria de fer sempre que un es noti cansat o estressat: estirat o assegut, observant també com el cos respira, això sol fa que la respiració s'assossegui. I encara millor si fem una mica de meditació: asseguts a terra o en una cadira, l'esquena recta però recolzada, si ens cal, les mans obertes cara amunt sobre els genolls. Tanquem els ulls i observem com el ventre puja suaument i baixa amb l'expulsió de l'aire. A cada expulsió el cos s'afluïxa una mica més, la cara i la mandíbula relaxades, els pensaments els deixem passar, ja ens n'ocuparem després. Ara l'únic a fer és observar aquest moviment respiratori, com una onada que va i ve, observar també com els músculs es van relaxant. Cada vegada que ens distraïem tornem a posar l'atenció en el nostre espai intern, sentim el benestar, somriem, agraïm. Som Energia, Llum i Amor. Sentim aquest amor i enviem-lo als nostres estimats i a tothom, al món sencer.

Eulàlia Gudiol



L'EULÀLIA ENS ACONSELLA



donar patades



moure la pelvis



inspirar



expirar

respiració espinal

el comerç de proximitat col·labora amb el casal

Socis protectors

L'ÚNIC
FORN
ARTESÀ DE
VALLDOREIX

BONAPARTE

PA I DOLÇ

Rbla. Moisés
Jacint Verdaguer, 21
08197 Valldoreix

Tel. 93 315 30 10
www.bonaparte.cat

**El jardí
de les
Delícies**
—
BAKERY - COFFEE



Plaça Mas Roig, 2
telèfon: 93 280 99 06
VALLDOREIX

Obert de 8 a 20 h

**Caps de setmana
a partir les 19 h**

SOPARS, COPES I CÒCTELS



SERVEI A DOMICILI

936 743 534

PLAÇA MAS ROIG

Condis
Valldoreix

CONSULTA CONDICIONS

CELEBRACIÓ DEL DIA DE LA DONA AL CASAL

El dimecres dia 4 de març, el Casal va celebrar el DIA DE LA DONA amb una excel·lent xerrada a càrrec de la il·lustre veïna, recentment guardonada amb el 51è Premi d'Honor de les Lletres Catalanes: MARTA PESSARRODONA.

La sala polivalent feia goig de veure de tan plena. El públic majoritàriament femení, amb comptades excepcions d'algun que altre "cavaller".

Quin mestratge!

Va fer elogi de diverses dones dins del món literari: Sor Isabel de Villena, (segle XV) Dolors Monserdà, Caterina Albert i Paradís (Víctor Català), Maria Antònia Salvà, Clementina Arderiu,... (totes del segle XIX-XX), les quals, amb el seu fer, en època de moltíssima dificultat pel sol fet de ser dones, hi han deixat petjada inesborrable.

Dolors Monserdà escrivia:

"Escriure per a la dona i que els meus escrits poguessin ser-li d'alguna utilitat moral, veus aquí els meus ideals literaris". "Fa apenas trenta anys que a Barcelona, sens dubte la ciutat amb més vida intel·lectual de Catalunya, la dona literata hi era vista amb marcada prevenció. Tant és així, que jo, durant llarg temps, segons amb qui parlava, feia tots els esforços possibles per amagar les meves afeccions, arribant a consultar el confessor, si de veritat cometia una falta en donar al públic les meves produccions".

(Estudi feminista, 1909)

En un entorn, el literari, on pràcticament només hi mantenien presència els homes s'avançaren i lluitaren a fi d'aconseguir la seva consideració, la seva dignitat.

La sessió es va fer curta i com a col·lofó es va passar una bona estona signant llibres del seu últim poemari "Variacions profanes".

Una copeta de cava i un ambient distès entre les/els assistents posà punt i final a aquesta important i interessant trobada.

Moltes gràcies Marta



**EL
RACÓ
DEL
PA**

T. 93 675 99 00

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

Soci protector

EL CONFINAMENT

Doncs sí, allò que semblava impossible ha arribat, estem confinats!, patint els efectes del coronavirus o Covid-19 com l'han batejat. Curiós costum aquest de batejar els virus, els tifons, les llevatades,... I nosaltres, com podem batejar el que estem patint? No ho sé, em sembla que cadascú segons la circumstància li pot posar un mot diferent, malgrat això, una cosa ens uneix a tots, el confinament. En veritat estem passant per uns moments molts difícils i per què no dir-ho? encara que alguns ho vulguin amagar, tenim por. Som grans i ens estan martiritzant contínuament insistint en la nostra vulnerabilitat. A les notícies ho diuen, les xifres són aterridores, som els més vulnerables, trist, molt trist. Als amants de les notícies de TV3, de sobte, ens ha aparegut, en pantalla, un altre espècie, no de virus, més aviat de malson. Aquest també té nom, no el diré, no sigui cas que democràticament m'empresonin, però hem de suportar que cada dia ens amargui les notícies que volem saber del món. Particularment m'he quedat molt tranquil en saber que els generals agafen el comandament de l'operació. A ben segur que els virus corren espaordits, és un goig veure com l'exèrcit fa servir els equips anticontagi per netejar l'aeroport, i és que tots patíem per si no estava prou net, el personal de neteja, pel que sembla, no ho feia bé. Certament la situació és molt greu, tots en som molt conscients, però també estem tips que dia rere dia, ompli el nostre espai amb una xerrameca incontrolada, que pot durar quasi una hora i sempre repetint el mateix. Un prec, deixi que els professionals facin la seva feina, procuri que no els manqui res i, respecte a nosaltres, amb una vegada que ens digui les coses en tenim prou... Bé ara tots sabem que la situació s'allargarà molt de temps, que tot canviarà, ai!...ens tocaran les pensions? Val més no pensar-hi.

Malgrat això, jo us emplaço a pensar en positiu. Ens costarà però ens en sortirem i en alguns aspectes reforçats, no econòmicament, no, però potser quan tornem a sortir d'aquesta reclusió forçada, apreciarem més el que tenim. La nostra societat ha anat degenerant i ja no donàvem valor a res, escoltàvem impàvids com tot es degenerava, com si no anés amb nosaltres, vèiem com la contaminació omplia els nostres pulmons, malgrat que tenim la sort de viure en un lloc semblant al paradís, hem estat incapaços d'alçar la veu veient com la corrupció omplia les butxaques d'alguns i buidava les dels altres, i tots tan frescos mentre resulta que, no tenim recursos sanitaris, guerres per arreu, violència de tota mena, migrants tractats despòticament, el forat a la capa d'ozó i un llarg d'innombrables etcèteres que solament servien per a dir-nos que la societat havia perdut no tan sols el nord, sinó també els seus valors. De sobte, inesperadament el Covid-19 ho ha canviat tot. El brogit s'ha tornat silenci, ara podem sentir els ocells com canten, veurem el cel més blau, haurem après de nou a estar en família, els homes mandrosos ajuden la dona en les feines de la casa, (alguns,

no tots) llegirem llibres oblidats, escriurem contes, farem mots encreuats, arrencarem males herbes, (això els afortunats que tenen jardí), unes males herbes que haurem descobert que la majoria fan unes flors precioses, ens fixarem en la natura, aprendrem a estimar les coses senzilles, telefonarem amistats de les quals feia anys que no en sabíem res, i és que, sabeu? abans no teníem temps! Ara contents per haver sobreviscut pensarem en nosaltres, ens preguntarem com ho podíem haver fet millor a la nostra vida, sempre trobarem coses a rectificar, pensarem en algunes discussions que tots hem tingut amb amics o coneguts, i ens preguntarem si en veritat pagava la pena. Segurament no n'hi havia per tant, i, quan per fi, el confinament s'hagi acabat, potser encara haurem d'anar tots uns dies més amb mascaretes, ens mirarem als ulls amb alegria, i tindrem el goig de sentir la calidesa de la mirada de l'amic i, quan definitivament, ens puguem treure la màscara, ens abraçarem i serem capaços de dir-nos, coses tan boniques com: t'he trobat a faltar, estic tan content de veure't, t'estimo amic o amiga, mira quin dia tan radiant. I és que la natura ens ha donat una lliçó, un virus a penes visible al microscopi, ha parat el món, ens ha ensenyat a viure en pau amb la natura. N'haurem après? Millor dit, han après la gran lliçó? Perquè nosaltres, amics, som uns senzills titelles d'aquest gran guinyol.

Josep Carné

celebracions pendents

Celebrarem la **“JORNADA DE PORTES OBERTES”** així que el maleït Coronavirus ens ho permeti, i serà un retrobament emocionant per a tots.

També direm

BENVINGUTS AMICS!



als socis que hem conegut durant el 2019 i part del 2020.

Serà **UNA GRAN FESTA!**

I segur que tan enyorats d'abraçades i petons, celebrarem també el retrobament després del temps de confinament, esperant ser-hi tots, havent suportat el malson, atesos per aquests joves tan respectuosos amb pares i avis que no ens han permès sortir de casa i ens han proveït de tot el que necessitàvem. Dedicarem un fort aplaudiment per a tots ells!

REBOMBORI

LA GRANOTA SORDA

Una vegada hi havia un grup de granotes que passejava pel bosc i, de sobte, dues d'elles van caure en un forat molt profund.

Totes les altres granotes es van reunir al voltant del forat.

Quan van veure la profunditat que tenia, les granotes de dalt van dir a les dues granotes del fons que, a efectes pràctics, s'havien de donar per mortes.



Les dues granotes no van fer cas dels comentaris de les seves amigues i van seguir intentant sortir-ne amb totes les seves forces.

Les altres, mentrestant, seguien insistint, dient-los que els seus esforços serien inútils.

Finalment, una de les granotes del forat va parar atenció al que les altres deien i es va rendir, es va deixar anar i va morir.

L'altra granota va continuar saltant tan fort, tan fort, com li era possible.

→

La multitud de granotes seguia cridant i li feia senyals perquè deixés de patir i que, simplement, es disposés a morir, ja que no tenia sentit seguir lluitant.

Però la granota va saltar cada vegada amb més i més forces, fins que finalment va aconseguir sortir del forat.

Quan en va sortir, les altres granotes li van dir: “ens alegra moltíssim que hakis aconseguit sortir-ne, tot i el que et dèiem”.

La granota els va explicar que era sorda i que es pensava que les altres l'estaven animant a esforçar-se més i més a sortir del fons del forat.

*** LLIÇÓ ***

1. La paraula té poder de vida o mort. Una paraula d'alè a una persona que se sent desanimada pot ajudar-la a aixecar-se i a seguir endavant.
2. Una paraula destructiva dita a algú que se senti sense ànims la pot enfonsar. Per tant, cal que anem en compte amb allò que diem.
3. Una persona especial és aquella que dedica temps a animar els altres.

I per acabar, una referència que té relació amb això:

A la seu central de la NASA, hi ha un pòster molt bonic d'una abella amb aquesta llegenda:

“Aerodinàmicament, el cos d'una abella no està dissenyat per a volar; el més bo és que l'abella no ho sap”.

Què us sembla si no fem cas de les coses negatives i comencem a animar-nos i a fer alguna cosa perquè aquest temps que ens toca viure, sigui molt millor per a tothom?

Aquest conte corre per les xarxes, però potser a algun dels nostres lectors no els ha arribat i ens sembla prou bon consell en aquesta temporada que estem vivint per no defallir.



**CARNISSERIES
CAN BERNAT**

**Ramón Escayola, 91
Telf. 93 583 14 21**

**Varietat
de productes càrnics,
vedella ecològica i de pagès,
xai, cabrit, bou...**

PROCESSÓ A L'ALBADA



Entre dolces cantarelles,
quan encara no s'hi veu,
van duent Jesús en creu
pels carrers de cases velles.

Mig es fonen les estrelles.
Par que dormi el Nazareu.
Més, de cop, la mar atreu.
I dessota les parpelles

sos esguards són renadius.
Es dilaten sos badius
a un perfum de violetes.



I sos braços d'encisat,
són talment de bat a bat
per cridar les orenetes.

Josep Carner (1884-1970)
del poemari El cor quiet

Ajuntament
de SantCugat



Amb la col·laboració de:



Entitat Municipal de
Valldoreix