

# LA VEU DEL CASAL

INFORMATIU MENSUAL



Les cues de l'estiu 2020

**n. 221 - juliol 2020**



Carrer Tibidabo, 7- 08197 Valldoreix  
Telf. 935 898 689  
Correu elect. [casal.avis@valldoreix.cat](mailto:casal.avis@valldoreix.cat)  
[www.avisvalldoreix.santcugatentitats.net](http://www.avisvalldoreix.santcugatentitats.net)

queda't a casa

## CURIOSITATS

Avui us comentaré com n'és de curiosa la persona humana. De tothom és sabut que no hi ha dues persones amb les mateixes opinions.

Això és el que he pogut constatar després d'haver fet la mateixa pregunta a diferents persones.

La pregunta és la següent: Com estàs vivint aquest temps tan especial?

Respostes:

1. "ho veig molt malament, en tenim per molt de temps i ves a saber..."
2. "mira, és qüestió de prendre paciència, ja ho veurem"
3. "hem de tenir confiança en els investigadors, a la fi sortirà una vacuna."
4. "no me'n parlis. Estic farta de tantes mesures: mascaretes, distàncies, desinfeccions,... i a la TV vinga i vinga parlar-ne"
5. "això ja va de baixa, aviat s'acabarà"
6. "tinc molta por, aquesta malaltia és molt dolenta i he tingut males experiències."

Potser que parí; crec que ja tinc un ventall suficient d'opinions per a veure que ben mirat totes tenen una part de raó, però totes són diferents. Segur que tots hi podríeu afegir molts comentaris i fer-ne una xerrada però ho hem de deixar per a més endavant...



Follet tafaner

Soci protector

**IMPREMTA RÀPIDA DIVERSA**

en paper, plàstic, fusta...

**Llibres Revistes**

**Flyers**

**Triptics**

**Targetes i targetons**

**Records**

**Postals**

**Sobres**

**Clauers**

**Capses**

**Imants**

**Lapis**

**Jocs**

**Renodrac**

Pg Ratapinyada 13  
VALLDORREIX

**93 589 38 12**

**Trofeus**

**Metacrilat**

**Expositors**

**Menjadores i caixes niu**

**www.RENODRAC.ES**

## EDITORIAL

Silenci, al Casal tot és silenci. Silenci en la vida, el Casal tancat.

Interrogants sense resposta.

Quan s'acabarà aquesta pandèmia o potser haurem de conviure-hi?

Quan s'obrirà de nou el Casal i quines mesures s'hauran de prendre?

La Junta treballa per a resoldre quan (aquest quan, condicionat per les disposicions de les autoritats sanitàries i polítiques) i com poder tornar a obrir amb totes les garanties oportunes: mesures higièniques, aforament en cada activitat,...

Quina època més estranya ens ha tocat viure. Ens hem anat comunicant entre nosaltres i hem procurat seguir les incidències dels socis estant al seu costat ni que sigui a distància.

Desitgem que tot això s'acabi ben aviat i puguem retrobar-nos al Casal, segona família nostra. Canviem el silenci amb l'esperança d'una gran alegria.



## RACÓ DE REFLEXIÓ

### UNA NOVA MANERA DE VIURE

El cataclisme que ha suposat per al món, l'epidèmia del coronavirus i totes les conseqüències que se'n deriven, ens va reflexionar si la nostra manera de viure és la correcta.

Penso que no soc solament jo que m'ho plantejo i suggereixo que ho revisem junts.

És una crisi d'alt significat que ens convida a centrar-nos de diferent forma en el decurs de la nostra vida?

Certament alguna cosa falla en el nostre sistema, però aquest es basa en les formes de pensar, viure i sentir dels humans que la componen. Així doncs indaguem, cadascú, quines són les premisses que sostenen el nostre "castell de naips".

La set de poder, de sentir-se guanyador del que sigui, de felicitat (que ens ha dut a elegir fets, possessions i vivències que ens puguin apaivagar aquesta set), però el que sembla que no hem investigat encara és d'on sorgeix aquesta set.

Personatges tan reconeguts per tots com Jesús o Buda, Ghandi, Krishnamurti, Nisargadata, i de més propers encara com, Vicenç Ferrer, Amma i d'altres, ens han deixat el llegat que, la set de felicitat emana de la set de plenitud de l'ànima. L'ésser humà està errant el camí, en intentar saciar la set de plenitud amb les possessions, la fama o el poder. Ha silenciats aquelles veus que provenien del nostre SER interior i les ha permutades per un estat transitori a la terra o les ha intentades satisfer per rumbos erronis que condueixen el món, a la seva destrucció.

Fer callar tot desig i en profund silenci (meditació) connectar amb el no desig NO-RES. En el NO-RES hi és TOT. Inclinem-nos i demanem a l'ÉSSER de l'univers PERDÓ i

*Rosa Ma Preckler*

## CONSELLS DEL PADRÍ I DE LA PADRINA

Arran del Covid-19, els padrins l'han passat confinats al seu mas, encara que ja estan a la quarta edat ho han superat molt bé.

Us desitjo que també tots vosaltres hagueu superat el Covid-19 sense novetat. El padrí us vol parlar aquest mes d'una planta. És l'anomenada flor de sant Joan o hipèric. Creix a molts boscos i la coneix molta gent. Les seves flors són grogues més aviat petites. És recomanable com a cicatriçants i antiinflamatori per guarir ferides i cops. Vulgarment se li diu oli de cop. També serveix com a antidepressiu lleu.

Amb les flors i fulles se'n fa una infusió barrejada amb oli i s'aplica sobre les ferides. També serveix per alleugerir el dolor d'una picada de vespa o d'un tàvec. Com cada any ja tenim aquí el mosquit tigre.

El padrí us aconsella que no deixeu cap toll d'aigua al vostre jardí o a l'hort. Els mosquits necessiten aigua per reproduir-se i si no en tenen no poden fer la posta d'ous i frenem la seva expansió.

El padrí i la padrina us desitgem un molt bon estiu a tothom

*Antoni Mallol*



### **NOTA IMPORTANT!**

Preguem als socis que no hagin satisfet la quota del 2020 ho facin com més aviat millor. Donat que no tenim Secretaria per culpa del confinament, podeu fer-ho mitjançant transferència o ingrés al nostre compte: ES76 2100 2776 3102 0006 8248

També podeu domiciliar el pagament, indicant-nos el vostre número de compte i girarem el rebut pel import corresponent. Aquest sistema seria el millor, ja que així cada any giraríem el import de la quota sempre a primers d'any, data en què, a partir del 2021, es passaran tots els rebuts.



## Parlem bé el català,

### No s'ha de dir

Ressabi  
Ressarcir  
Ressollar  
Ressumar  
Restanyar  
Restregar  
Resto  
Restos  
Ret  
Retaguàrdia

### Cal dir

Regust // Vici, deix  
Rescabalar  
Esbufegar, bleixar  
Traspuar  
Estroncar  
Fregar, refregar  
Resta, residu, romanent  
Romanalles, despulles  
Ret // Filat , xarxa  
Rereguarda , ressaga

## TALLER DE CATALÀ

Deixeu-me escriure unes paraules com a cloenda d'aquest curs. Aquest curs sí que ha estat ben anormal per culpa del maleït coronavirus . La sort però és, almenys que jo en sigui sabedora, que no ha afectat cap membre del nostre grup . (Es pot considerar sort quan moltes persones del col·lectiu de la nostra edat n'han estat víctimes).

Al mes d'octubre , en iniciar-lo, poc ens podíem imaginar tot, el que hem viscut i encara, poc o molt, estem vivint.

A través de les xarxes hem anat mantenint el caliu de grup, però el tracte presencial s'ha enyorat i molt!. Les tardes del dimecres han estat buides, silencioses en el record. Les he evocades amb certa melangia, i, encara que sigui repetició, les he enyorades molt.

Les perspectives cara al curs vinent encara són una incògnita, Què podrem fer? Què ens deixaran fer? Haurem de mantenir les distàncies? Usarem mascareta? De moment tot està en funció de com es comporti d'ara endavant, aquest virus i de les normes (encertades o no ) que ens imposin les autoritats sanitàries i polítiques. Malgrat tot, espero i desitjo que passeu, passem, un bon estiu i que, si Déu vol, ens puguem retrobar amb ànims i il·lusions renovades a fi d'encarar el curs proper amb les “piles ben carregades”.

## El Xiprer

Aquests dies dinant a la terrassa que dona darrera la casa he estat observant un arbre que tenia al davant i que fins ara no hi havia parat atenció.

És un xiprer especial; no és alt i prim com els que veiem en renglera bordejant un espai. Curiosament té forma de triangle isòsceles enfilant-se cap al cel. Si fos ara el proposaria com a arbre singular de Valldoreix però en el seu moment ni em va passar pel cap.

La meva veïna, que també gaudeix de la seva vista, diu que és l'hotel de quatre estrelles dels ocells i té raó. Si estàs una estona davant, veuràs com diverses famílies d'ocells entren i surten. A voltes se sent una piuladissa en diferents melodies, sobretot la de les merles.

Els acull i abraça a tots dins les seves branques, ***solidaritat***.

Discret, amagant la seva bellesa darrera la casa, ***humilitat***.

Ferm en la seva força. No sé quants anys deu tenir, quan vam comprar la casa ja hi era, ***constància***.

Només alimentant-se de l'aigua de la pluja, ***austeritat***.

Ara que t'he descobert et demano perdó per haver-te ignorat i no haver agraït la teva presència. Encara que tard, vull expressar-te la meva admiració i dir-te: moltes gràcies i que això sigui el principi d'una amistat. Jo marxaré duent el teu record i tu seguiràs oferint el teu "Hotel Xiprer" de quatre estrelles amb entrada lliure.

*Isabel*



## BRIOIXOS FARCITS

### Ingredients:

6 brioixos petits,  
150 gr. de xampinyons,  
100 gr. de bacó tallat fi,  
50 gr. de formatge ratllat,  
maionesa espessa feta amb 200 cc d'oli  
llet, 1 cullerada de mantega, 1 clara d'ou.



Traieu la cotna del bacó, feu-lo a trossets, fregiu-lo amb poc oli, enrossiu-lo, retireu-lo del foc i reserveu-lo.

Netegeu els xampinyons i tal·leu-los a làmines fines, coeu-los amb mantega. Tal·leu la punta de dalt dels brioixos, i buideu-los traient la molla, deixeu un gruix de 1cm. Amb una mica de llet mulleu les puntes i la molla, aixafeu-ho amb una forquilla, ajunteu-hi el bacó, els xampinyons escorreguts, i el formatge, barregeu-ho bé, adjunteu-hi 2 cullerades de maionesa, trebal·leu-ho fins que quedi ben unit. Repartiu-ho dins dels brioixos, alliseu-ho una mica. Munteu una clara a punt de neu, amb una mica de sal, i barregeu-hi la resta de la maionesa, poseu-ne una culleradeta tapant el farcit.

Poseu els brioixos preparats a la planxa del forn i gratineu-los lleugerament. Traslladeu-los a una plata de servir. Es poden menjar calents o freds.

*Mercè*

En aquest enllaç al **BLOG DE CUINA DE LA MERCÈ**, hi trobareu moltes idees per a cuinar des del confinament:

<https://cuinaalaveudelcasal.blogspot.com/>

### Soci protector



**CARNISSERIES  
CAN BERNAT**

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

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

## IMPORTÀNCIA DELS NOSTRES PEUS

Els peus són la nostra base que ens connecta amb el terra. Del que no som gaire conscients és de la relació que hi ha entre els peus i la salut de tot el cos. S'estima que, al final de la nostra vida, haurem caminat com quatre o més vegades al voltant del planeta. Es diu que la persona fa una mitjana de 10.000 passes al dia.

En estirar, eixamplar i bellugar els peus, turmells i dits és fonamental per a mantenir la nostra mobilitat i independència. Quan els peus pateixen pateix tot el cos. Hi ha persones que creuen que tenir dolors als peus és normal. Aleshores no fan res per solucionar-ho i el mal s'accentua. Els problemes més comuns són: ossos desplaçats o deformats, dits que se sobreposen, dits martell, callositats, etc. El principal culpable és la indústria del calçat! Hauríem d'anar amb sabates ben còmodes i amples on els dits s'hi poguessin bellugar.

Als 26 ossos del peu els cal un espai ample per a poder distribuir i equilibrar el pes del cos. Si no es poden separar els dits dintre de la sabata llavors es necessita una sabata més ampla, o bé caminar més estones descalç i fer ioga. El fet d'haver-hi poc espai provoca un desgast desigual d'ossos, músculs, tendons i lligaments que tot el cos ha de compensar. Per exemple, els talons alts afecten turmells, genolls, malucs, el sacre, la part baixa de l'esquena i el coll. Si no se solucionen els problemes tot el cos es veurà cada vegada més afectat. Hi ha persones que deixen de caminar quan més ho necessiten, quan ens fem grans.

Als peus els cal fer exercicis de reforçament i estirament de forma regular. Recordeu quan de petits podíem agafar coses de terra amb els dits dels peus? Procureu de caminar descalços sobre un terra natural, (el parquet també va bé, però les rajoles són fredes. El millor és sobre sorra o gespa). Podem començar per terrenys suaus, però més endavant es bo també caminar per pedregars o roques!

Asseguts, podem treballar els dits: un per un, els estirem i els fem voltar (es pot fer el mateix amb els dits de la mà, ja que peus i mans estan molt relacionats, ambdós tenen les mateixes terminacions nervioses que afecten a tot el cos). Després entrellacem els dits de la mà amb els dits del peu, com es veu a la foto, i fem-los moure. Si no ens hi caben, podem posar un separador més petit com boles de cotó o també llapis! Mantinguem la separació uns quants minuts.



---

El ioga fa èmfasi en la importància d'estirar els peus mentre s'estira el cos, i que els peus estiguin ben alineats amb les cames i els genolls.

Crec que tots coneixem la reflexologia, la interrelació entre els peus i els òrgans interns ha estat coneguda i utilitzada per moltes civilitzacions durant milers d'anys. Un mateix s'ho pot fer, no té cap perill. Fem massatges i estimem els nostres peus perquè ens portin a fer milers de passes més. Que tingueu un bon estiu!

*Eulàlia Gudiol*



A l'aire lliure ja es poden fer activitats. És per això que al casal ja s'hi practica petanca els dissabtes al matí, el ioga, tots els dilluns al matí.

Podeu veure el grup de ioga en un moment de relax a les cadires, després d'una sessió molt bona per al cos i la ment.

Qui vulgui s'hi pot afegir, serà molt benvingut!



## PECULIARITATS DEL MÓN

---

Aquests dies tan especials, segur que molts de vosaltres heu aprofitat per fer repàs de moments, persones, circumstàncies viscudes i han vingut a la vostra ment, records de llocs visitats, persones conegudes i també desconegudes, paisatges inoblidables...

Doncs parlem d'aquests llocs especials: una posta de sol al mig del mar, o a ple desert o fins i tot a les planúries plenes d'arbres d'acàcia dels Parcs Nacionals africans, com el Massai Mara a Kenya, el Serengueti a Tanzània o Chobe o Moremi a Botswana.

La visió personal d'un monument conegut arreu del món com el "Taj Mahal", a Agra, a l'Índia que expressa amb la seva bellesa de marbre blanc, l'amor incondicional d'un espòs per a la seva esposa estimada. Tant és així que el projecte incloïa, davant per davant, un Mausoleu exactament igual però en marbre negre, per a ser la tomba del Maharajà; però que no va ser a temps de construir. Un moment màgic el tenim amb la contemplació del monument del "Taj Mahal", una nit de lluna plena.

Normalment és la natura la que ens dona més moments plens de màgia, com endinsar-se dins dels canals d'aigua dolça que porten des de la frontera de Panamà/Costa Rica a les Illes de "Bocas del Toro", uns canals que transitarem amb barques de motor, per a unes 15 persones, enmig d'una frondosa vegetació aquàtica: lletugues d'aigua, nenúfars i d'altres plantes que la barca va apartant curiosament, obrint camí i que, si tenim la bona pensada de girar-nos, podem veure com es van tancant al nostre pas, tornant a gaudir del seu espai que per un moment hem distorsionat.

El desert, per altra banda, ens proporciona unes nits estelades, de conte de les 1001 nits, on reconèixer les principals constel·lacions, també la "Via Làctia" i on clarament veiem "Orió" com protegeix amb el seu arc salvador les "Plèiades" que fugen de la persecució de "Taure" o el cavall "Pegàs", quadrat perfecte; sense oblidar la "W" imperfecta de "Cassiopea" o el carro petit de "l'Óssa Menor" o el gran de "l'Óssa Major". Una nit al desert és una experiència que no s'oblida de per vida.

Finalment, i per aquest article, perquè d'experiències n'hi ha per omplir llibres i llibres, poder passejar per dins d'una glacera, per exemple, el "Perito Moreno", a la Patagònia argentina; endinsar-se dins la glacera

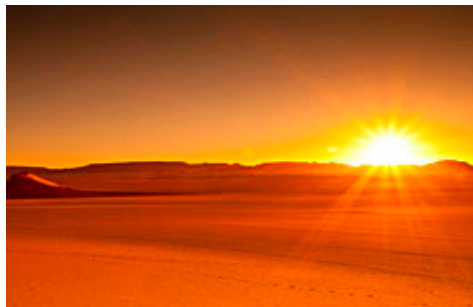


és entrar en un món desconegut de petites coves, seracs immensos, gel de diferents colors i la sensació d'estar, per unes hores meravelloses, fora d'aquest món. Una beguda refrescant amb gel de la glacera, ens farà més viu el record que ens emportarem a casa per sempre més.

*Teresa Sanchis*



Taj Mahal



posta de sol al desert



Bocas del Toro



Orió



Perito Moreno

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

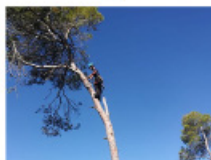


## DESAVIA

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



## LES NOSTRES CENTENÀRIES

Com ja vam comentar aquí, a La Veu, en ple confinament, dues sòcies molt estimades s'han convertit en centenàries. Injustament aquesta pandèmia ens ha privat de poder celebrar-ho tots plegats com era, i és, el nostre desig. Quan aquest mal son ens ho permeti, tenim pensat fer una gran festa, amb la intenció que rebin l'afecte que tots sentim per elles. **Pepita Aguirre i Magda Macià**. Dues dones lluitadores, amb una vida molt intensa, cadascuna a la seva manera, una d'elles, entre moltes altres coses, sent una de les cofundadores dels Marxosos, l'altra amb una vida plena de detalls i de records tal com ens ho explica en el seu llibre recentment editat. Des del Casal hem volgut que rebessin la nostra felicitació i el nostre suport en una data tan assenyalada i els vam fer arribar a casa seva un ram de flors. Un ram de flors que, si bé senzill en la seva forma, anava farcit del nostre afecte i de la nostra estima. Gràcies Pepita! Gràcies Magda! Dues dones que arriben a centenàries amb una trajectòria exemplar, un cap molt clar i un cor encara capaç de donar molt d'amor.

### FELICITATS!



**Pepita i Magda** llegint, molt interessades, la nota que acompanyava els rams





## 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](http://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

CONSULTA CONDICIONS

**Condis**  
Valldoreix

## EL NOSTRE CASAL

Aquests dies de forçat confinament, entre moltes altres coses, hem tingut temps de reflexionar. Prendre's un temps per a la reflexió sempre es bo, la ment ho agraeix. Particularment he reflexionat molt sobre el Casal, el seu funcionament, la seva gent i el resultat és que me'n sento molt orgullós. Heu pensat en tots els tallers, activitats, sortides, viatges,... que fem? No solament per la quantitat de coses sinó, pel que és més important, per la qualitat! Si analitzem amb cura tot el que hem fet veurem que totes les activitats programades compten amb un nombre important d'incondicionals i el que és més important, que van creixent. Així veiem com a ioga, tot i fent-lo dos dies, la classe cada dia està més plena, la gimnàstica també compta amb un bon nombre de practicants que estan molt contents, les classes de memòria i de català compten igualment amb molts socis, la pintura, tot i sent una disciplina difícil (no tothom hi està capacitat) ha superat amb èxit el canvi obligat de professor pel trànsit del malaurat Alfred; els jocs, amb el Rummi que ha entrat amb força, la canastra, els escacs; els esports com ara la petanca, el ping-pong, el futbolí, el billar, les caminades de la Carme i l'Isidre; la força de les sortides culturals, les excursions, els viatges, les exposicions, i, encara per ampliar més coneixements, les manualitats, l'anglès, la informàtica... Segur que em deixo coses al tinter, però és que també tenim la música en directe, l'òpera (hem millorat en visió i so), la coral, les festes socials, el cinema, hem posat una bona biblioteca al servei de tots. Hem arranjat el pati per a poder gaudir del nostre oreig. Espectacular, no us sembla? I el que és més important, les ganes que tenim tots de seguir fent-lo créixer.

Aquesta pandèmia, no ens ha d'aturar, al contrari, ens ha de fer més forts, un cop més hem de ser capaços de donar una lliçó, una lliçó de força de voluntat, d'il·lusió, de cohesió social. He viscut amb tristor el fet que alguns socis abans de pagar la quota, han preferit donar-se de baixa, totes les decisions són respectables, però n'hi ha que dolen.

Us espero amb ganes de dir-vos: -  
"Hola, de nou aquí, al Casal,

**al teu Casal"**

*Josep*



## OBSERVANT EL MÓN DES DE CASA

Recordeu la proposta que ens va fer el nostre amic Emili a La Veu del mes de juny, de la primera

### Exposició fotogràfica col·lectiva,

després d'uns quants mesos de repòs forçat?

Doncs som'hi!

Pràcticament tots hi podrem participar, perquè, qui no té una càmera, un telèfon mòbil...? amb l'avantatge que ofereix que, en qualsevol moment del dia o de la nit, podem disparar a un punt fix o que es bellugui. Tots tenim plantes i molts un jardí, imagineu-vos doncs, la de coses que podem arribar a captar: flors, arbres, animals, núvols, paisatges, persones, objectes de l'interior de casa, tot és vàlid, des d'una bona perspectiva, espereu el moment propici, amb la llum oportuna i dispareu. Els fotògrafs professionals per obtenir una foto òptima, en realitzen quantitat i en trien solament una, tampoc no cal. Una bona idea en el moment oportú, de vegades, pot resultar una imatge única i esplèndida.

Bases de participació. De temàtica LLIURE. Fotografies efectuades durant el període del confinament a l'interior de casa, o de vistes des de la finestra o jardí ("paisatge"). Els participants, podran presentar un parell de fotografies, que lliuraran quan es convoqui la data definitiva de l'exposició. Unes persones qualificades seran les encarregades de la selecció. La resta de detalls es notificaran en el moment oportú. Per

*Emili*

Les fotografies que veieu a la pàgina següent no són per a l'exposició (en principi), però us convidem a participar en aquesta petita publicació, LA VEU, amb aquests jardins, flors per tot els racons, que heu anat enviant mitjançant la multitud de grups de whats app durant aquest llarg període sense poder sortir més enllà dels propis límits dels nostres habitatges.

Ho podeu fer per **whats app** al mòbil del Casal, **665674962**, indicant: **"per a La Veu"**.





Cedides per Josep i Montse



## L'ADÉU A LA MARE

Mare, veus aquell raig de claror?  
És la tímida llum de l'albada,  
la vull agafar, tenir-la entre les mans.  
Per ventura, no m'escoltes, no ho entens?

Mira'l és allí, en el roser, sobre la rosa,  
li dóna vida, però veig, ai, com s'apaga la teva.  
Li demano que acaroni el teu rostre, cada arruga,  
que amb amor envolti el blanc cabell i et besí les parpelles.

No ho entens llum? De tu vull omplir el seu rostre,  
donar-li vida, llum t'imploro, deixa que t'agafi,  
ella m'ho ha donat tot, i jo a canvi...res.  
Voldria curullar de vida els seus ulls, ja quasi tancats.

Què puc fer si ets la darrera esperança?  
La mirada es tanca, i tu, sorda al meu crit,  
segueixes sobre la rosa, no tens sentiments?  
Plorant t'ho prego, sols et vull per ella.

Desesperat agafo la rosa, l'arranco del roser,  
la tinc entre les mans, havia estat poncella,  
però la llum ja no és amb ella, s'ha amagat,  
és al lloc on fa un instant escalfava la rosa.

He tallat flor de vellut, llàgrima de rosada rellisca,  
els pètals rogents ploren, és escuma de rosada?  
O tan sols llàgrima enamorada? Més què dic!  
Com puc ara parlar d'amor, a rosa estranya?

Llum, no sordegis al meu clam, he de salvar ma mare.  
Vull que el teu raig ompli d'amor el seu rostre.  
Què no ho veus? Ja no em sent, ha perdut la mirada!  
Plorant t'ho demano, vine, sols un petit alé.

La mare ha tancat els ulls, a les mans hi tinc la rosa  
ella, com jo, plora, dels pètals vessa llàgrima de rosada.  
Perquè no has vingut llum de matinada  
i no has besat el darrer sospir de ma mare?

*Josep Carné - President*



## ACTIVITAT PER AL MES DE JULIOL AL CASAL

### BERENAR FRESQUET!

Sabem que per les circumstàncies som rebecs a trobades, però tot i així us convoquem a un **berenar de fruita fresca (síndries i melons) i a brindar amb un bon cava per acomiadar-nos d'aquest "curs" tan estrany i encarar l'estiu amb l'alegria de haver-nos retrobat amb els amics** ni que sigui, evidentment, amb totes les mesures de seguretat i les distàncies obligades.

Serà **DIMECRES DIA 15 DE JULIOL, a les 19.00 h** (les 7 de la tarda), entrant pel jardí posterior, ja que no podem passar per l'interior del Casal.

Hem desinfectat taules i cadires i les disposarem (com veieu a la foto) ben distanciadades. Cadires escampades per tot el jardí, i estrenarem una carpa, pensada per adequar la pista de petanca, que donarà molta ombra a la trobada.

Utilitzarem guants i mascaretes per preparar el tall de la fruita, i també tots els assistents hauran de portar la corresponent mascareta (OBLIGATÒRIA).

Això sí, agrairem confirmeu assistència per evitar aglomeració (tant de bo que puguem comptar amb la majoria de vosaltres).

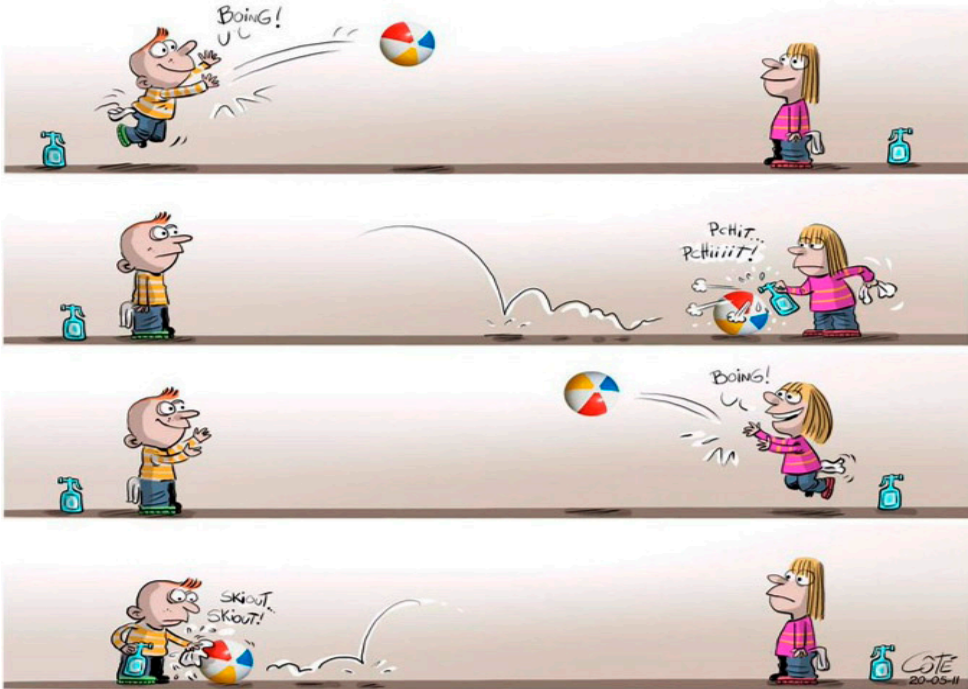
Telèfon de contacte: 665674962 (mòbil del Casal).



Com podeu veure a dalt, així tenim ara protegides les taules i les cadires. Tindrem a disposició de tothom gel desinfectant.

Tenim permís per a actes a l'aire lliure amb les precaucions marcades per les autoritats, per tant, estem segurs que serà molt especial i agradable per a tothom!

TORNADA A L'ESCOLA



## LA VEU DEL LECTOR

ENVIA'NS EL TEU POEMA. En temps de confinament segur que molts us heu inspirat i heu escrit algun poema o pensament en forma de prosa. Ens agradaria que ho compartíssiu en aquesta petita publicació, ens ajudarà a conèixer-nos millor.

A les pàgines 17 i 18 en teniu un exemple.

També us proposem ens feu arribar imatges (fotografies) de racons del vostre jardí, o el que veieu des de la finestra. Potser heu tingut temps de tenir cura de les flors i estan exuberants..., compartiu-ho aquí!

**NOTA DE LA REDACCIÓ:** Envieu-nos 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](mailto: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.

### Socis protectors



Llic. B.A. Pinto

**FARMÀCIA  
VALLDOREIX**

**OBERT TOTS ELS DIES DE L'ANY**

|                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| <b>Laborables</b>         | <b>Dissabtes i festius</b> |
| <b>de 08:30 a 22:00 h</b> | <b>de 09:00 a 22:00 h</b>  |

C. Església, 3 - 08197  
Sant Cugat del Vallès - Barcelona  
T. 93 674 28 71  
[farmaciavalldoreix@hotmail.com](mailto:farmaciavalldoreix@hotmail.com)

**EL  
RACÓ  
DEL  
PA**



**T. 93 675 99 00**

Av. Mas fuster 2, Valldoreix  
[elracodelpa.vdx@gmail.com](mailto:elracodelpa.vdx@gmail.com)

## Teletreball... passat, present o futur?



Treballar des de casa és un somni per a molts treballadors i una autèntica prioritat per a uns altres, que no conceben una altra manera d'exercir la seva activitat que no sigui fent-la des del despatx de casa. El teletreball s'ha convertit en una alternativa per a molts empleats i freelance que no volen, o no poden, treballar des d'una oficina física. Amb una connexió a internet i un ordinador personal n'hi ha prou per exercir l'activitat. Els avantatges són evidents: reducció de costos per a les empreses i els empleats, millor conciliació de la vida personal i professional i, per descomptat, una motivació addicional que redunda en més productivitat. Però no és or tot el que lluu. Treballar des de casa no és un camí de roses, ni de bon tros, i l'experiència dels professionals que treballen des del seu domicili (o dels qui hi han treballat en algun moment) així ho testimonien. La feina ens permet estalviar i cuidar el medi ambient. No hi ha dubte que el teletreball suposa un estalvi molt important per a les empreses i

els treballadors, tant en despesa de transport com energètica.

L'experiència de qui signa aquest article, igual que la de molts professionals, és similar. Malgrat que de tant en tant cal fer algun viatge puntual o treballar des de l'oficina, la veritat és que el teletreball ens permet estalviar en benzina, en desgast del vehicle propi i en menjars fora de casa al voltant de 2.500 € a l'any. Una mica més de 200 € al mes que, sens dubte, suposarien una veritable entrada d'aire fresc per a moltes famílies. Som més productius quan treballem des de casa? L'argument principal que esgrimeixen els defensors del teletreball no és la reducció de despeses, sinó la possibilitat de millorar la conciliació entre la vida familiar i la professional. Això fa que els treballadors estiguin més motivats, cosa que redunda en més productivitat.

La veritat és que casa nostra pot estar plena d'elements que ens facin perdre l'atenció, començant pels fills, seguint per la televisió i acabant per la rentadora; qualsevol temps mort és una excusa ideal per dedicar-nos a tasques domèstiques. I no és qüestió de cinc minuts; al final, acabem perdent massa temps per enllestir-les. Per això, és imprescindible disposar d'un espai professional que ens aïlli completament de la resta de l'habitatge. Habilitar un despatx que serveixi d'oficina, i des del qual puguem exercir l'activitat sense distraccions ni pèrdues de concentra-



---

ció. Només d'aquesta manera, i fent patent que som capaços de tirar endavant la feina, podrem demostrar que som igual o més productius que treballant des de l'oficina.

Què ens oferirà el futur? Tot apunta al fet que les noves professions de futur consolidaran aquest model de treball com la manera de treballar

preferida pels professionals freelance i els treballadors assalariats, perquè es preveu que moltes de les seves feines puguin exercir-se sense necessitat de presència física. Ara bé, cada empresa és un món diferent, i tot dependrà de les seves estratègies i necessitats particulars.

*Extret d'un article signat per  
Diego Lorenzana – Periodista, l'octubre de 2019*

També la Junta del Casal s'ha reunit telemàticament, perquè hi havia necessitat de tractar alguns temes, ja que de fet no ens hem abstret dels assumptes susceptibles de dur a terme tot i estant tancat.

Ha sigut una experiència que ens ha permès constatar que som grans però que som capaços d'adaptar-nos a les noves tecnologies.

Segons l'extracte de l'article que precedeix, no sembla tan malament el teletreball, però, potser perquè l'experiència ens fa tema el pitjor, tampoc ho veiem com la panacea, ja que

es trenquen els llaços socials i forçaria a compaginar la cura dels petits i/o depenents grans amb el treball, per tant una gran col·laboració amb la parella i una estricta organització quant a horaris i deures, per tant "una voluntat de ferro".



Quant a les escoles, trist que no puguin relacionar-se normalment els nens com ens hem trobat amb aquest maleït virus, però hem de creure que sobreviurem a tot i ens adaptarem, uns i altres, al que calgui fer, i potser milloraran relacions i medi ambient. Això és un pensament positiu que jo no vull abandonar, ja que és el futur que espera als nostres fills i nets i desitgem que la seva vida sigui de bona qualitat, com ha estat per a molts de nosaltres després del que van haver de passar els nostres pares i avis.

*Montse*

## TARDA D'ESTIU

Hi ha una dea en aquest cel  
de clara turquesa;  
de la sesta allunya el tel;  
s'allarga amb peresa.  
Ja ha minvat la xafogor  
i se sent un regueró  
com una sorpresa,  
i un ocell canta allí baix  
i el sol besa de biaix  
una rosa encesa.  
Son espill la dea ha pres  
i s'hi mira, nua;  
de son cos, en l'aire estès,  
un or lleu traspua.  
Ja ha minvat la xafogor.  
Com invicte gonfanó  
son cabell desnua;  
del bes que ella ha somniat  
deixa el cel tot perfumat  
la flonja corrua.

I perquè l'adolescent  
que mortal va néixer,  
i sospira tot veient  
deserta una reixa,  
o llegeix tímid, si pot,  
sota el crit del falciot  
que mai no se'n deixa  
un moment sigui sortós,  
pressentint les tremolors,  
el goig i la queixa,  
ella, aroma de son cos  
va ventant desclosa,  
pren aquell coixí de flors  
on son cap reposa,  
i el cinyell, que fa el desig,  
i aura fina, d'un trepig  
com d'un que no gosa,  
i ho estufa com un vel  
i en fa , sota el primer estel,  
un gran núvol rosa.

*Josep Carner*

