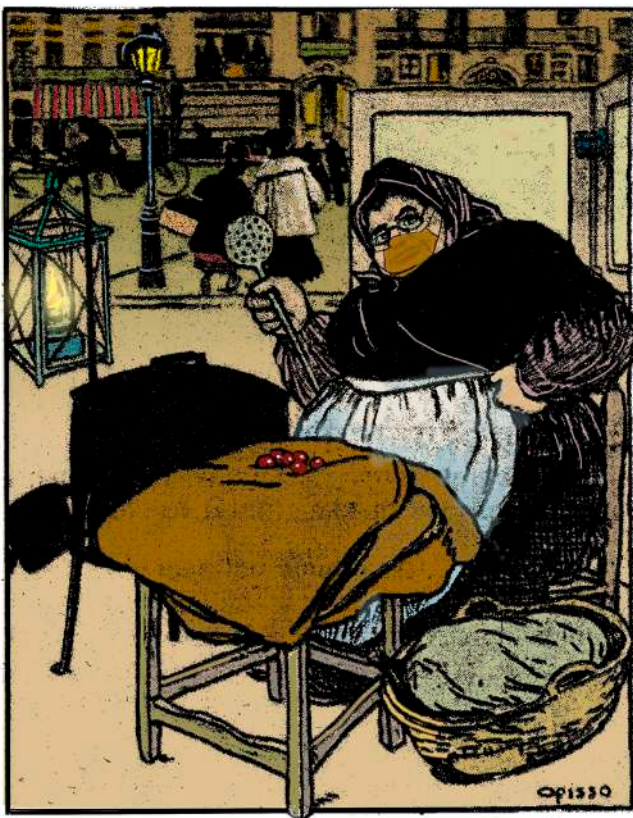


LA VEU DEL CASAL



INFORMATIU MENSUAL

LA
CAS
TA
NYA
DA



n. 225 - novembre 2020



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

CURIOSITATS

Avui en entrar al Casal he vist un rètol: passeu per secretaria. Jo penso, què em voldran dir? Ara em prenen la temperatura, si em trobo bé, crec jo. Endavant, tot correcte. Veig un "spray" per a les mans, me les rento i continuo cap a la sala gran, avui toca ping-pong.

Entro i, sorpresa! Tothom emmascarat: quina colla de vaquers de l'oest, sembla un western. Es desinfecten les pales i també la innocent pilota groga.



Sento dir: tota precaució és poca, val la pena fer l'esport segur.

És agradable trobar-se amb els amics "ping-pongueros", xerrar i gaudir d'unes partides. Si ens movem i ens cansem una mica la nit ens ho agrairà amb un bon son reparador. Tot això és el que he vist aquesta tarda al Casal i crec que és una trista curiositat...

Follet tafaner

Socis protectors



Llic. B.A. Pinto

**FARMÀCIA
VALLDOREIX**

OBERT TOTS ELS DIES DE L'ANY

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

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

**IMPREMTA
RÀPIDA
DIVERSA**

en paper,
plàstic,
fusta...

**Llibres
Revistes**

Flyers

Triptics

Targetes i targetons

Postals

Sobres

Capses

Records

Clauers

Llapis

Imants

Trofeus

Metacriat

Expositors

Jocs

Renodrac
Pg Rataplinyada 13
VALLDOREIX

93 589 38 12

Menjadores i caixes niu

www.RENODRAC.ES

EDITORIAL

Continuem vivint un temps diferent que mai no hauríem imaginat: una dolenta i encomanadissa pandèmia ha envaït el món i, el Casal, com tothom, n'ha rebut les conseqüències.

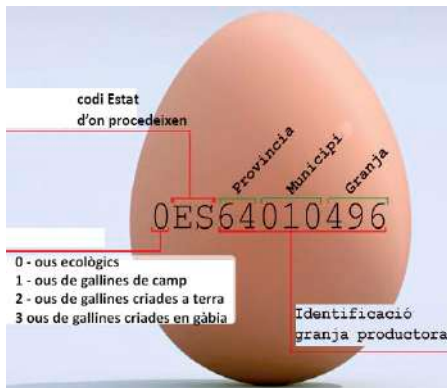
No som els amos del món però sí de la nostra petita parcel·la que hem de cuidar, però també continuar vetllant pel seu objectiu que és donar contingut a aquesta època de la nostra vida.

Com podeu veure a LA VEU (l'informatiu que va sortint malgrat les dificultats) amb molta cura, s'ha obert el Casal per a les activitats de pintura, memòria, manualitats, ioga, gimnàstica i els esports de ping-pong (només individuals) i petanca. Tot pendent de l'evolució positiva per la qual hem de fer tot l'esforç.

Ens hem acostumat a veure'ns amb mascareta, els nostres ulls han pres protagonisme, en ells posem i transmetem la nostra gran ESPERANÇA.

CONSELLS DEL PADRÍ I DE LA PADRINA

Molts de vosaltres segur que teniu un gat a casa com a animal de companyia. Si en teniu algun que s'embruta on no cal, una solució és que poseu un mica de pebre o nou moscada allà on fa les seves necessitats i així aprendrà a fer-les a la caixa d'arena que li tingueu preparada.



Ara trobeu al mercat ous de diferents qualitats. Per distingir-los us heu de fixar en un codi que porten imprès a la closca.

El núm. 0 vol dir que és un ou post per una gallina de camp i ecològic.

el núm 1 és de gallina de camp.

el núm 2 és de gallina de granja amb poca mobilitat.

el núm 3 és de gallina de gàbia que gairebé no es pot moure.

Antoni Mallol

VISITES CULTURALS

17 NOVEMBRE – ARBRES SINGULARS DE SANT CUGAT

Seguint les recomanacions del Departament de Salut, hem preparat una sortida a l'aire lliure, a fi d'admirar els arbres singulars de Sant Cugat. Caminarem aproximadament una hora i mitja. Sortirem de la Plaça de Barcelona, farem un recorregut pel centre de la vila i enfilarem per l'Avinguda de Gràcia fins a l'ermita del Sant Crist de Llaceres .

Mentre preparàvem la visita i identificàvem els arbres amb la guia d'un magnífic llibre editat per l'Ajuntament de Sant Cugat, la nostra sorpresa anava augmentant veient els exemplars que tenim a l'abast. Són arbres grans i vells, majestuosos i mediambientalment rellevants. Són exemplars que superen els 200 anys i que fan prendre consciència de la història de la ciutat. Una curiositat, als carrers Francesc Moragas/Girona hi ha un pollancre monumental que no havíem vist, o bé no ens hi havíem fixat, tot i haver passat infinitat de vegades pel davant! Paga la pena aquesta passejada.

Aquesta sortida està sotmesa a les directrius de les autoritats sanitàries en aquesta data.

TROBADA A LA PLAÇA DE BARCELONA A LES 10.30 h - VISITA GRATUÏTA



EL ROURE GROS -PASSEIG DEL TOSSAL

Petita crònica

Petita crònica de l'anterior Visita cultural, el 13 d'octubre, amb permís de les autoritats

Sant Cugat Medieval

El passat 13 d'octubre, el sol lluïa intensament, la temperatura era molt agradable, 11 membres del Casal ens vàrem retrobar per fer el recorregut pels vestigis medievals de la vila de Sant Cugat. Només el fet de trobar-nos ja va ser motiu de joia. Els bons presagis que tots teníem es varen complir. La visita va començar al claustre del Monestir, de seguida vàrem percebre que seria com una classe magistral d'història. El guia que ens conduïa tenia totes les qualitats que es desitgen per a aquestes tasques. Les explicacions molt completes i quan calia les ampliava, també li va saber donar el punt d'humor necessari per a fer la visita divertida. Tot el grup va gaudir d'aquesta sortida, hem de dir que si la situació ens ho permet, tenim una visita emparaulada per al mes de desembre, a fi de visitar més detalladament el claustre i l'església. Us hi esperem !



Quina alegria en retrobar-nos!



Tots hem complert amb les mides preventives indicades, distància, mascareta i rentat de mans



GRAN RECAPTE 2020



La pandèmia que estem patint no ha d'impedir que el Casal col·labori a la recollida d'aliments per a CÀRITAS, per tant comencem la campanya.

Com ho farem, si tenim el Casal tancat?

Tots els dilluns i dimecres de novembre, de 16 a 18.00 h tindrem el carro al jardí de l'entrada i la porta estarà oberta per tal que pogueu dipositar els productes amb els quals vulgueu col·laborar (algú estarà vigilant que no hi falti res).

Comptem amb la vostra generositat!

Més que mai hi ha famílies necessitades, AJUDEM, un dia podríem ser nosaltres! Siguem solidaris!

AL CASAL HEM D'OMPLIR 2 o 3 CARROS! SOM-HI!

NOTA IMPORTANT!

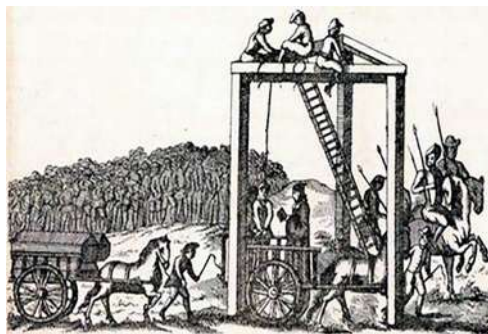
Preguem als socis que no hagin satisfet la quota del 2020 ho facin com més aviat millor. Donat que no tenim Secretaria per culpa del confinament, podeu fer-ho mitjançant transferència o ingrés al nostre compte: ES76 2100 2776 3102 0006 8248

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

Per tal de facilitar que els socis que ho prefereixin puguin fer la gestió en persona al Casal, ens hi trobaran els **dilluns i dimecres de 16 a 18.00 h.**

També volem agrair la vostra comprensió, sobretot a aquells que ja heu fet l'ingrés o us heu posat en contacte amb nosaltres.

LA FORCA



La pena de mort continuava vigent a molts països, sortosament al nostre es va suprimir arribada la democràcia. En altres èpoques, però, la justícia humana tenia una severitat cruel. També és cert que abans que el temps tingués tanta importància com té per a nosaltres, era més freqüent inflingir càstigs físics als delinqüents que no pas tancar-los. El càstig més fort era la forca. I durant molt de temps els paisatges de Barcelona estaven esquitxats amb l'estampa llòbrega dels penjats.

Les forques es trobaven situades en indrets ben visibles, especialment en encreuaments de camins perquè els vianants poguessin veure bé el trist espectacle dels condemnats. Com que no era concedida als cadàvers terra sagrada se'ls deixava penjats fins que, menjats pels corbs, els ossos mig podrits anaven caient dins el carner, que era un pou a peu de forca.

Aquell indret es considerava esgarrifós i no s'hi acostava ningú. En una ocasió, però, un galifardeu que es creia molt valent va fer una juguesca. A mitjanit, es va posar a clavar un clau a la paret del carner. Però es neguitejà mentre ho feia, i no s'adonà que es clavava un bocí de la capa. Quan mirà d'anar-se'n, la capa no el seguia. Va creure que el penjat l'estirava i va morir de por.

LA QUINTA FORCA

Generalment les forques eren quatre, però, posteriorment, també s'anava a recollir els cossos dels desventurats que penjaven de les forques de la Trinitat, situades dalt d'un Turó que dominava el camí ral que anava de Sant Andreu cap a Montcada, turó encara avui conegut com el Puig de les Forques. Aquesta cinquena forca estava molt lluny i resultava dificultós anar-hi en processó des de Barcelona i a peu; això donà lloc a la frase "ÉS A LA QUINTA FORCA", que vol significar en un lloc ben allunyat.

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

Parlem bé el català,



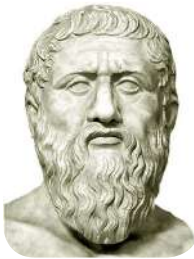
No s'ha de dir

Rienda suelta (a)
Riesgo
Rimbombant
Ripi o ripio
Risso
Rissa
Rissa (de)
Rissar
Rissotada
Rissuenyo

Cal dir

A lloure
Risc
Ostentós, cridaner
Falca // Reble, reblum
Rull, rínxol
Riure // Rialla
De riure
Arrissar
Riallada

FILOSOFIA DE BUTXACA



De nit, especialment, és bonic creure en la llum
PLATÓ Atenes 428/27 aC 348/47 aC filòsof grec
Frase referent a la fe en temps difícils.

NOTA DE LA REDACCIÓ

Quina il·lusió ens va fer obrir tímidament el Casal a activitats al jardí! Però ens han tornat a tancar, ens volen cuidar, i evidentment, complint, ajudem que no s'escampin els contagis en l'anar i venir de casa nostra.

Quan hagueu llegit tot el contingut d'aquest nostre Informatiu veureu que hem dissenyat quatre activitats, pensades com a possibles tot i la pandèmia, ja que serien grups petits i particulars observant totes les mesures de seguretat exigides, i en espais municipals o camins boscosos.

Quant a la cultura la tolerància és més àmplia, per això us convidem a la **MOSTRA DE TEATRE DE VALLDOREIX** (pàgs. 22 i 23) i a la visita i participació al programa **PLANTA BAIXA de Tv3** (pàg. 21).

Totes les activitats estan subjectes a les indicacions que anem rebent de les autoritats, Generalitat i EMD, per tant podrien ser anul·lades i ho faríem saber immediatament a les persones que s'haguessin apuntat.

Es fa amb la millor de les voluntats i desitgem que sigui grat per a la major part dels socis.

OUS AL NIU

Ingredients: (per a 6 persones)

6 panets rodons petits,
6 ous,
8 cullerades de salsa de tomàquet espessa,
75 gr. de pernil del país,
120 cc de llet,
75 gr. de pinyons, oli i sal.

En un recipient poseu-hi la salsa de tomàquet, barregeu-hi el pernil tallat a quadres petits. Reserveu-ho.

Escapceu els panets circularment, traieu tota la molla de dins. Remulleu el dins de cada panet amb la llet, i repartiu-hi el farciment reservat.

Col·loqueu un rovell dins de cada panet, damunt del farciment. Bateu les clares a punt de neu, a mig batre poseu-hi un pessic de sal. Amb l'ajuda d'una cullera ompliu els panets ben curulls amb les clares muntades, al damunt repartiu-hi els pinyons.

En una paella poseu-hi oli abundant, quan sigui ben calent, col·loqueu-hi el panet acompanyat d'una escumadora, retireu-la i amb una cullera tireu-hi oli ben calent damunt de cada panet, hem de vigilar que la part de baix de cada panet no quedi massa cuita, torneu a agafar-lo amb l'escumadora i, sense posar-lo dintre de l'oli, enrossiu-lo tirant-li cullerots petits d'oli calent per sobre. Heu de servir-los seguidament.

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



**EL
RACÓ
DEL
PA**

T. 93 675 99 00

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

JOCS

Veiem un ocell que aguanta menjar amb el bec.

Si girem la imatge veiem una guineu que aguanta el menjar amb el braç.



ENDEVINALLES

Caminen com les formigues
un darrera l'altre
tots en tenim dos
i lluiten per avançar-se.

El seu nom és de persona
però persona no és.
El seu color és blanc i groc
però ou no és.
Endevines què pot ser?

PECULIARITATS DEL MÓN

Sabies que el dia de Tots Sants i el dels Difunts se celebra no només dins del món cristià sinó també a d'altres religions i cultures, de formes ben diferents?

El culte celta creia que l'any es dividia en dos períodes: el temps clar, que segons ells començava l'1 de maig amb el floriment de la natura, i el temps fosc, l'1 de novembre amb l'arribada del fred, la foscor i el mal temps, període que els feia connectar amb la mort.



El mes de novembre tenim els dies de la celebració de Tots Sants i la dels Difunts. Aquestes dues celebracions, de les més arrelades del calendari litúrgic cristià, foren adaptades al calendari religiós de creences procedents de rituals molt anteriors al cristianisme, en especial de civilitzacions diferents i distants entre si —com les dels celtas, egipcis, maies, asteques i dels grecs i romans—, tots ells fent veneracions als esperits dels seus difunts, fossin familiars o herois.

L'Església ortodoxa, sobretot a Rússia, Grècia i l'Europa de l'Est, celebren Tots Sants més o menys com els catòlics, però el diumenge després de la Pentecosta (cap al mes de maig).

A gran part del sud-est asiàtic tenen el costum d'encendre espelmes i fanalets de llum i deixar-los anar riu avall, així com als llacs i les platges. Igual a l'Índia, fent flotar els fanalets de coloraines riu Ganges avall.

A les muntanyes nevades del Nepal se celebra el Sa-paru amb una massiva participació de fidels. La gent surt al carrer amb una figura feta de bambú engalanada amb cintes de sedes que simbolitza el familiar mort, al qual fan una gran cercavila amb danses tradicionals i disfresses de tota mena, acompanyades de músics tocant els instruments propis de la zona.

Als Estats Units se celebra el Halloween, que ha quedat allunyat del seu origen en adquirir un clar ambient carnavalesc. Aquella nit els nens es dediquen a demanar dolços per les cases. El fet de disfressar-se i demanar dolços prové del fet que els anglicans d'Anglaterra s'ocultaven amb màscares per exigir cervesa i pastissos als catòlics. Es creia que aquella nit les persones mortes l'últim any tornaven per visitar els seus parents i que s'apoderaven de cossos vius per endur-se'ls al món dels morts. Per foragitar-los la gent es disfressava per crear confusió.

A l'Amèrica del Sud la influència hispànica va portar el "día de los muertos" a tot el continent. En especial a Mèxic i a l'Amèrica Central, on se celebra massivament el dia dels morts als cementiris amb espectaculars ofrenes i àpats familiars, estenent sobre la verda gespa àmplies i acolorides estovalles plenes de viandes. A Mèxic encara més, festegen interessants rituals d'origen asteca amb focs artificials aquella nit.

Els dies previs a Tots Sants, els veïns van al cementiri per netejar els ossos dels familiars morts. Ho fan amb devoció. Netegen el crani, la tibia, les costelles i, un cop han acabat, emboliquen les restes amb tovallons brodats amb flors o amb les inicials del difunt, de tal manera que el 2 de novembre la persona estimada -o el que en queda- es pugui retrobar amb els seus i



compartir, ben net i polit, el menjar i el beure que li han preparat.

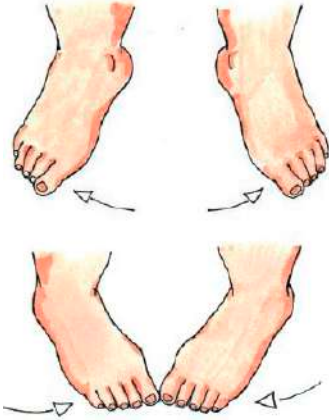
Amb aquesta pràctica, els vius s'acosten als morts tal com es feia a l'època maia, mentre que el ritual que segueix a continuació -pregàries- ja beu del cristianisme. A Mèxic, el sincretisme entre dues cultures diferents ha donat lloc a un folklore relacionat amb els difunts molt peculiar i ple de color. El 2003, la Unesco va catalogar el "Día de los Muertos" com a Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat. El "Día de los Muertos" es remunta com a mínim a l'imperi asteca; per aquella civilització, la mort no era un estadi final. Els déus portaven les persones mortes a Mictlan, o residència

dels morts, on descansaven fins que podien tornar a les seves llars a visitar els familiars. La festa se celebrava a l'estiu, fins que els missioners cristians van traslladar-la al novembre i van introduir-hi canvis. Avui, els elements més característics del "Día de los Muertos" són les "calaveras de dulce", que antigament es feien de fang, també les calaveres "Catrines", més modernes i "el pan de muerto", uns panets dolços amb diferents formes: rodons, cranis, ossos...que en alguns casos també reproduïxen calaveres. Hi ha la creença que en aquestes dates les ànimes dels nens visiten les seves famílies l'1 de novembre, el dia de Tots Sants, mentre que els adults ho fan l'endemà, el Dia de Difunts.

Gràcies a aquesta festivitat a Mèxic-llatina, la gent aprèn a no témer ni la mort ni els difunts i a jugar amb aquests conceptes, així com a riure's de la mortalitat.

ACTIVITATS QUE PODEM PRACTICAR

Exercicis estirats en una màrrega o al llit De panxa enlaire



Per donar mobilitat als malucs

Amb les cames estirades i els peus separats uns 40 cm, girem peus i cuixes endins fins a tocar els dits grossos.

Obrim els peus enfora, separant els dits al màxim.

Repetim l'exercici 10 vegades.

Per reforçar la musculatura abdominal

Amb les cames flexionades, els peus en contacte amb el terra i els braços al costat del cos, aixequem les espatlles lleugerament i baixem.

Repetim l'exercici 10 vegades.



Extret del llibre de la FATEC

SOLUCIONS ALS JOCS DE LA PÀG. 11

- 1) Els peus
- 2) La margarida

TANCAMENT DELS CASALS

Malauradament la nostra alegria d'anar-nos retrobant amb molta prudència, però no exempta d'alegria, s'ha estroncat de nou.

Tots haureu vist que l'ordre ve des de la Generalitat. En cap moment el nostre Casal ha incomplert les normes ni s'ha donat cap cas de contagi en els actes, programats amb molta cura.

En veritat aquest tancament ens afecta molt i ens afecta per diferents raons, una d'elles la ràbia que ens va fer a tots, veure el Montseny ple de gom a gom i la gent amb una imprudència, ratllant el desafiament, menjant ben juntets, malgrat totes les recomanacions. El trist del cas és que aquests comportament incívics i d'altres com "botellons" o trobades amb força participació, on es busca el contacte i el contagi, ens perjudiquen a tots.

Hi havia molts socis que tenien la necessitat de poder sortir, fer alguna activitat i el Casal, amb totes les mesures i sempre amb el vistiplau de l'EMD, era el lloc adequat.

Ara ens tocarà esperar que la pandèmia baixi l'índex de contagis. De moment fins el 31 d'octubre, s'han decretat noves ordres. La realitat és que no ho sabem, ningú no ho sap, però molt ens temem que el temps s'allargui. De moment solament us puc demanar que us cuideu molt, i que no perdeu ni la il·lusió ni l'esperança. Nosaltres des de la Junta, de forma telemàtica seguirem treballant perquè, quan de nou ens puguem tornar a trobar, el nostre Casal segueixi sent el lloc acollidor que tots estimem.

Teníem previst fer l'Assemblea de socis a finals de novembre, per raons òbvies no podrà ser. Ens hagués agradat explicar-vos: les millores que hem anat fent, que cal fer canvi de Junta, presentar-vos l'estat de comptes, així com escoltar les vostres queixes i/o suggeriments. Haviem pensat fer-ho de forma telemàtica, finalment ho hem desestimat per la complicació que suposaria. Caldrà esperar la millora de la pandèmia. Malgrat això sempre estem oberts als vostres comentaris.

Una abraçada i ànims.

Les passejades de la Carme i l'Isidre

Després de mesos sense sortir en grup, el dia 20 d'octubre vam fer una volta a la masia de can Monmany. Diversos camps cultivats i arbres fruiters envolten la masia. En un espai proper hi trobem un apiari on només hi resten algunes caixes d'abelles. Més avall un cobert per a passar la nit els ramats que en ocasions pasturen per Collserola.



BENVINGUDA TARDOR!



SORTIDES PER AL MES DE NOVEMBRE

No desistim en la il·lusió de projectar alguna sortideta, sempre subjectes a les últimes informacions que tinguem quant a permisos marcats per les autoritats. **Els dies previstos, si fos adequat, serien el 10 i el 24 de novembre, i ens trobaríem a les 10.00 h a la Pça. Joan Gassó els dos dies.** Preveiem un recorregut per la zona els dos dies. Estem pensant dividir els grups de manera que se'n formin diversos de 5 persones, comptant amb l'ajuda d'un voluntari que es faci càrrec del control.

Informarem mitjançant el whatsapp de grup de les últimes novetats i confirmació de cada sortida. Si hi ha algú que es vol incorporar de nou cal que ho demani al 665 674 962 i s'admetrà, o no, segons capacitat de grup.

el comerç de proximitat col·labora amb el casal

Socis protectors

**L'ÚNIC
FORN
ARTESÀ DE
VALLDOREIX**

BONAPARTE

PA I DOLÇ

Rbla. Mossèn
Jacint Verdaguer, 21
08197 Valldoreix

Tel. 93 315 30 10
www.bonaparte.cat

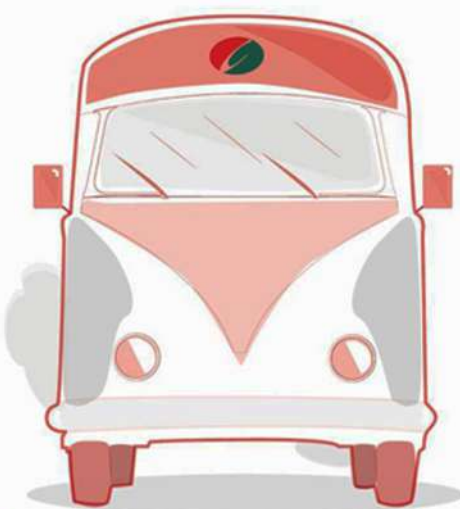
**El jardí
de les
Delícies**
—
BAKERY - COFFEE

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

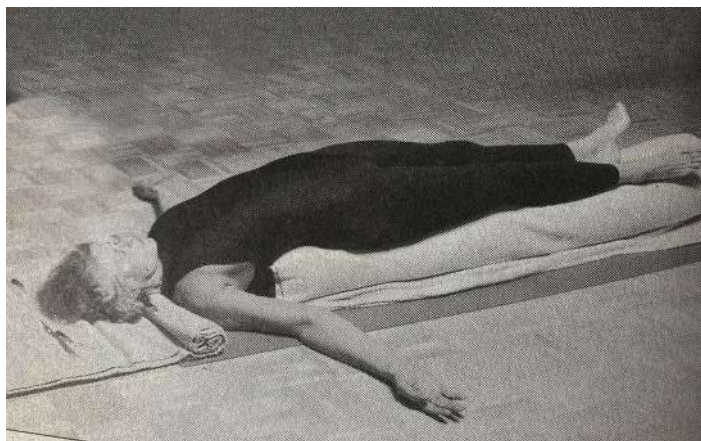
Dues postures bàsiques de loga per a la nostra salut i benestar

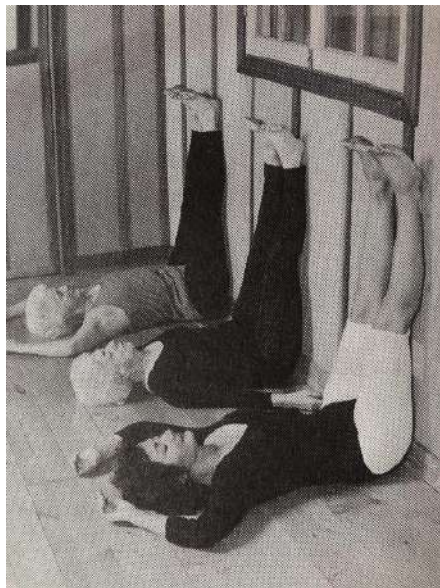
Com que seguim amb el COVID-19 de company de ruta, us voldria recomanar algunes coses per ajudar-nos en aquests moments difícils i enfortir la nostra salut i els ànims.

A banda de les normes més sabudes: una bona hidratació, prendre vitamines, en especial la C i la D, prendre all, gíngebre, cúrcuma, canyella, pròpolis i un llarg etc, és molt important l'exercici a l'aire lliure, caminar pel sol i, sobretot, no estressar-se. També se sap que una bona oxigenació de la sang és bàsica a fi d'afavorir el nostre sistema immunològic. Respirar lliurement i relaxar-se profundament redueix l'estrès.

Us presento dues asanes de ioga que a més de relaxar ajuden a respirar millor:

1. La Postura del pont amb suport, situa el cap una mica més baix que el cos i obra el pit i el ventre per donar més espai a la respiració. Ens posarem ben còmodes, el cos fent una mica de curvatura, com es veu a la imatge, els braços poden estar oberts o al voltant del cap. És relaxant per al cor i ajuda a equilibrar la pressió arterial. Té un efecte calmant per a la ment i el sistema nerviós. També ajuda a prevenir mals de cap i millora la depressió. Respirar és l'essència del loga. Respireu amb naturalitat, sempre pel nas, sense forçar. A mesura que el cos es tranquil·litza veureu com la respiració va sent més lenta. Observeu com l'aire s'expandeix en aquesta postura i el cos es va relaxant. Gaudiu del benestar.

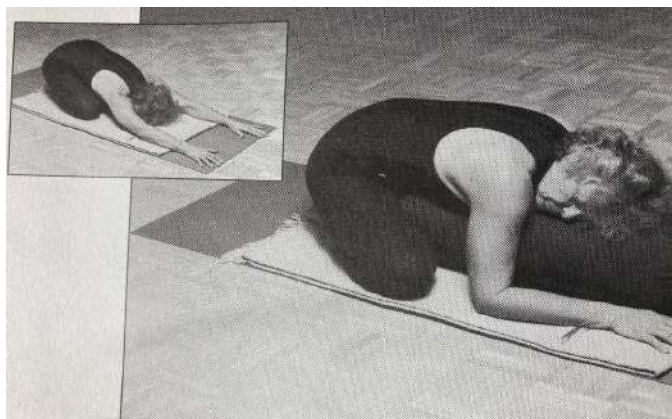




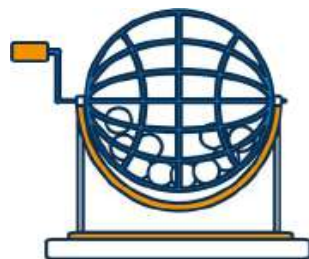
2. Postura de posar les cames a la paret. Molt beneficiosa sobretot per a mals d'esquena i la circulació de la sang. Seiem al costat d'una paret, sobre d'una catifa o marfegó, de manera que una espatlla i el maluc toquin la paret, ens inclinem sobre el braç contrari i fent un gir pugem les cames contra la paret. Assegurem-nos que la pelvis descansa a terra i que l'esquena estigui confortable. Es pot posar un coixí sota la pelvis, de manera que les lumbar estiguin ben a prop de terra. Si a algú li costa ajupir-se a terra, ho pot fer sobre d'un llit. L'important és sentir-se còmode/a, que no hi hagi tensions, per poder-se relaxar. Les natges poden quedar més o menys a prop de la paret segons la comoditat de cadascú.

Resteu en la postura 5 minuts i gradualment es pot allargar. Com sempre, la respiració ben lliure i àmplia. Si hi ha molèsties es desfà la postura. Mantinguem l'atenció en la postura i sobretot en la respiració.

També podeu assajar aquesta altra postura per al punt (2), i practicar la que us sigui més còmoda.



LOTERIA DE NADAL I CAP D'ANY 2020



Ja tenim la Loteria del Casal per a les properes Festes, tant de LA GROSSA, com de la NACIONAL. Aquest any, a causa de la Covid, potser per a alguns serà difícil adquirir-la, tot i que no trigarem ja gaire a tenir obert el despatx, però us oferim reservar les butlletes que vulgueu mitjançant encàrrec per telèfon i prèvia transferència al nostre compte del banc. Us enviarem certificat segons jugueu als corresponents sortejos i es guardaran les butlletes en un sobre al vostre nom fins que vulgueu recollir-les.

Telèfon per a encàrrecs: 665 674 962
Num. de compte: ES76 2100 2776 3102 0006 8248

També, com sempre, podeu disposar d'1 talonari de cada i ajudar a vendre'n als vostres familiars i amics.

Aquests són els números als quals juguem, Loteria Nacional per al 22 de desembre i La Grossa per al Cap d'Any.



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, indicant **"Assumpte: cartes a l'Informatiu" o "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.

INVITACIÓ



Vols anar-hi de públic?

Ens hi conviden el dia 24 de novembre.

Trobada a les 10.00 h al carrer Tibidabo (davant Correus)

Autocar de 30 places ocupat solament per 7 persones del nostre Casal.

El programa dura 2 hores i ens tornen al lloc de sortida en el mateix autocar.

Es prendran totes les mesures de seguretat, i al plató no hi ha cap problema ja que és molt ventilat i espaiós

Regal:

Deferència a tots els assistents:



**Reserva de plaça
al mòbil del Casal:
665 674 962**



MOSTRA DE TEATRE A VALLDOREIX

PROGRAMA

MOSTRA DE TEATRE A VALLDOREIX



NOVEMBRE 2020

AFORAMENT LIMITAT

Preu: 5 euros/representació

VENDA ANTICIPADA

Dimarts de 8.00h a 14.00h
i dijous de 13.00h a 19.00h

a EMD Valldoreix Cultura/Juventut
935898269

Les entrades que hagin quedat
disponibles es vendran des d'una hora
abans de l'inici de cada representació.

MESURES EXTRAORDINÀRIES COVID-19

ORGANITZA:

Consell de Teatre
de Valldoreix



VIDES DE GOS de Marta Angelat

Q-ARS
TEATRE

Disabte 28 de novembre - 20.00h - Sala del Casal de Cultura

Un relat de Marta Angelat llegit per ella mateixa
Realtat en primera persona de la vida d'una dona a través dels
seus gossos. Cada gos amb la seva cara d'embaïda, lent, avançar
el calendari, marcant les setmanes. Després, cadascun d'ells un
nastre d'amor, de fidelitat i d'alegria inquestionable.

TEXT I VEU: Marta Angelat
IL·LUSTRACIONS I DISSENY GRÀFIC: Maria Velat
PRODUCCió: Associació Q-ars Teatre

Si esteu interessats a assistir a alguna de les representacions, recomanem retirar les entrades a l'EMD l'abans possible, ja que l'aforament és limitat.

El Cercle, Grup de Teatre dels Marxosos actua el dia 15 amb la divertida obra **"LA FARSA DEL BANYUT APALLISSAT"**.

MI ROBOT Y YO

a càrrec de Magma 2011

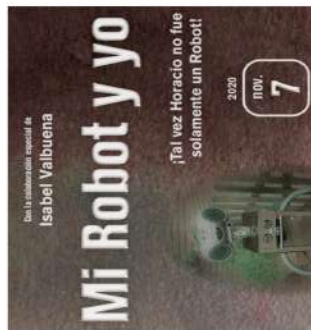


Dissabte dia 7 de novembre - 20.00h - Nau de Cultura

Es desencadena una guerra nuclear, que fa tremolar al món. Homes sobreviuen quatre adolescents, que hauran de fer front a l'irreversible. El món es converteix en res, perquè res queda en peu després d'una guerra nuclear. Apareix en les seves vides Horaci, un robot, que canviarà la convivència entre ells, donant un sentit humà a la farsa de cadascuna de les quatre joves supervivents.

INTERPRETS: Isabel Valbuena, Jack Vaughan, Laura Moren, Paula Gálvez, Orla Perry, Albert Mañosa, Yulia Rodríguez
DIRECCIÓ: Joaquim Castelló

AMB EL SUPORT DE:



LA FARSA DEL BANYUT APALLISSAT

a càrrec del Cercle, Grup de Teatre dels Marxosos del Vallès



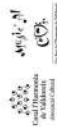
Diumenge dia 15 de novembre - 18.00h - Nau de Cultura

Alejandro Casona (generació del 27) va portar al teatre aquest passatge dels contes de DECAMERÒ de Boccaccio (de les bromes d'amor fetes per dones als seus marits). Des de llavors aquesta comèdia que parla sobre els jocs de seducció que practiquen algunes dames medievals va estar representada amb gran èxit a tot arreu. Traduída al català i estructurada ara d'una manera força barroca, cosa que accentua la composició, que envolta l'argument, aquest treball ens ha permès jugar amb dues expressions creatives al mateix temps, el teatre i el cinema.

VERSIO I DIRECCIÓ: Marcenja Bagüés

EL GRAN SHOWMAN

a càrrec de Music'Al Cor (grup jove de la Coral l'Harmonia de Valldoreix)



Diumenge 22 de novembre - 18.00h - Nau de Cultura

Una adaptació al català del musical 'The Greatest Showman' (2017) al musiques de John Debney. Cap a l'any 1870, l'empresari americà Pheasant Taylor Barnum veu desenvolupar-se els seus negocis sobretot gràcies als 'freak shows' i crea el seu propi circ, el circ Barnum.

ASSISTENT D'INTERPRETACIÓ: Trini Escribuela / Elisenda Riera
MUNTATGE LLUMS: Miquel Rejat
GUÍO I TRADUCCIÓ: Clara i Pau Cardoner
DIRECCIÓ: Albert Santiago



TARDOR BENIGNA

Passen en llarga desfeta
damunt les flors dels terrats
núvols que vénen de ploure,
decandits i escabellats.

Naveguen en la mar dolça
d'un cel blau tot indolent,
i mira el sol i no mira
amorosit en argent.

Més suau que en primavera,
la llum pinta els degotalls;
els carrers lluen i lluen
de finestres amb miralls.

I ara que al verger hi ha a penes
roges pomes a collir
i rossegen tant els arbres
que encatifen el camí,
amb bell sucre d'indulgència
i l'humil foquet a punt,
hom fa encara melmelades
de records d'amor difunt.

JOSEP CARNER

El príncep dels poetes del poemari OFRENA 1957

Ajuntament
de SantCugat



Amb la col·laboració de:



Entitat Municipal de
Valldoreix