

LA VEU DEL CASAL



INFORMATIU MENSUAL

TOC DE QUEDA !?



n. 226 - desembre 2020



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

CURIOSITATS

LES FORMIGUES

En aquest temps tan desvagat que estem vivint, he pogut observar aquest fet tan repetitiu en un dia qualsevol.

Una petita formiga volia arrossegar una molla de pa, una molla gairebé invisible a uns ulls distrets.

Quin esforç representava portar aquell enorme pes per a ella, amb prou feines podia aixecar-la. Va passar un temps en aquest intent fins que una altra formiga va veure el problema i va decidir ajudar-la.

Poc a poc va arribar on estava la seva companya que acabant les seves forces ja s'estava donant per vençuda.

Ànim, amunt! Amb la seva nova força, entre les dues, van poder traslladar aquella enorme (per a elles) molla de pa cap al seu destí: el magatzem de queviures per a passar l'hivern.

Els meus ulls ja no van poder veure res més però amb la imaginació vaig gaudir de l'alegria d'aquell formiguer.

La natura ens ofereix exemples per a reflexionar i seguir el seu comportament. No deixa de ser una bona curiositat.

En aquest cas es diu: compassió i solidaritat.



Follet tafaner



Llic. B.A. Pinto

**FARMÀCIA
VALLDOREIX**

OBERT TOTS ELS DIES DE L'ANY

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

C. Església, 3 · 08197
Sant Cugat del Vallès - Barcelona
T. 93 674 28 71
farmaciavalldoreix@hotmail.com

**IMPREMTA
RÀPIDA
DIVERSA**

en paper,
plàstic,
fusta...

**Llibres
Revistes**

Flyers
Targetes i targetons
Postals Sobres
Capses

Records
Clauers
Llapis
Imants

Trofeus
Metacrilat
Expositors

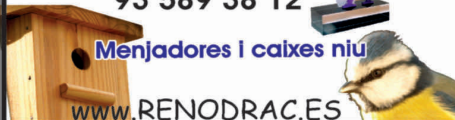
Jocs

Renodrac
Pg Ratapinyada 13
VALLDOREIX
93 589 38 12

Menjadors i caixes niu

www.RENODRAC.ES

Socis protectors



EDITORIAL

Com a conseqüència de les normes de la Covid, a contracor, hem hagut de tancar el Casal, amb l'excepció de dues hores dos dies a la setmana, (només uns quants dies, perquè de seguida ens van fer tancar novament). Hem constatat quanta falta ens fa per a trobar-nos i gaudir del nostre dia a dia compartit entre els tallers, els jocs i sobretot l'amistat.

Ara ens queden les trucades telefòniques i el mòbil per a passar-nos les notícies i canvis d'activitats i horaris amb el nostre bon amic "WhatsApp". Un petit grup d'espavilades s'han arribat a veure a la petita pantalla, cosa no gaire fàcil per cert.

Esperem amb nostàlgica impaciència el moment en què ens donin el permís per tornar a obrir.

Ànims, i, com diu la cançó: "amistat uneix-nos, llibertat deslliura'ns, germans, el demà serà millor..."

CONSELLS DEL PADRÍ I DE LA PADRINA

Oi que us ha passat més d'un cop, que al matí trobeu glaçat el parabrisa del cotxe? Podeu treure el glaç fregant-lo amb un drap on hi haurem embolicat un bon grapat de sal de cuina. La sal fon el gel i el drap priva que el vidre quedi ratllat.

Per als que feu bricolatge a casa, com fa el padrí de tant en tant, i necessiteu guix, en preparar-lo, atenció! aboqueu primer el guix dins de l'aigua per evitar que se us facin grumolls.

Ara un pensament: CULTURA ÉS TOT EL QUE ENS QUEDA QUAN OBLIDEM TOT EL QUE HEM APRÈS



Antoni Mallol

LA RENDICIÓ

LA RENDICIÓ – Acceptació de l'Ara. (Del llibre “El poder de l'Ara” d' Eckhart Tolle)

Per a algunes persones la rendició pot tenir connotacions negatives i implicar abandó, deixar de fer front als reptes de la vida, esdevenir letàrgic, etc. La veritable rendició, però, és una cosa del tot diferent. No significa que passivament suportem qualsevol situació i no hi fem res. Ni tampoc significa que deixem de fer plans o no iniciem accions positives.

La rendició és la simple però profunda saviesa de CEDIR, més que no pas OPOSAR-SE, al corrent de la vida. L'únic lloc on es pot experimentar el corrent de la vida és l'Ara; per tant, rendir-se és acceptar el moment actual sense condicions ni reserves. És abandonar la resistència interna davant del que és. La resistència interna és dir “no” a allò que ÉS, a través de la valoració mental i la negativitat emocional. Es torna especialment aguda quan les coses “van malament”, la qual cosa significa que hi ha una fractura entre les exigències o expectatives rígides de la nostra ment i allò que ÉS. Aquesta és la fractura del dolor. Sabem que les coses “van malament” tot sovint. És precisament en aquests moments quan cal practicar la rendició si volem eliminar de la nostra vida el dolor i la pena. L'acceptació d'allò que ÉS (del que està passant en l'instant present) ens allibera immediatament de la identificació amb la ment i ens reconnecta amb l'Ésser. La resistència és la ment.

La rendició és un fenomen purament intern. No significa que en el nivell exterior no puguem actuar i canviar la situació. De fet no és la situació general el que ens cal acceptar quan ens rendim, sinó tan sols el petit segment anomenat: ara.

La no-rendició endureix la nostra forma psicològica, la closca de l'ego, i així crea un fort sentiment de separació. El món que ens envolta i la gent en concret es perceben com amenaçadors. Les nostres percepcions són governades per la por.

No tan sols la nostra forma psicològica sinó també la forma física –el cos– esdevé dur i rígida a través de la resistència. Sorgeix tensió en diferents parts del cos. El flux lliure d'energia que és essencial per al funcionament saludable del cos, queda altament restringit. El treball amb el cos i certes formes de teràpia física poden ajudar a restablir aquest corrent, però si no practiquem la rendició en la vida diària, aquestes coses només poden proporcionar un alleujament temporal, perquè la causa –el patró de resistència– no ha estat dissolt.

Hi ha una cosa dins nostre que roman inalterada per les circumstàncies transitòries que constitueixen la nostra situació en la vida, i només a través de la rendició hi tenim accés. És la nostra vida, el nostre Ésser mateix, que existeix eternament en el reialme atemporal del present. Trobar aquesta

vida “és l’única cosa que cal” de què parlava Jesús.

Si trobem la nostra situació en la vida, insatisfactòria o fins i tot intolerable, és només rendint-nos primer, que podem trencar el patró de resistència inconscient que perpetua aquesta situació.

La rendició és perfectament compatible amb actuar, iniciar un canvi o assolir objectius. Però en l’estat rendit (d’acceptació), una energia d’una qualitat diferent flueix en els nostres actes. La rendició ens reconnecta amb la font d’energia de l’Ésser. A través de la no-resistència millora incommensurablement la qualitat de la nostra consciència i, per tant, la qualitat de qualsevol cosa que fem o creem.

Tot això també ens aporta més confiança i agraïment en la nostra vida.

Vegem un exemple d’acceptació de l’ÉS:

Vaig amb presses a buscar el tren per anar a Barcelona, en sortir a l’andana el tren arrenca. M’agafa un enfuriment,(o un cabreig) que em deixa amb tensió i mal humor durant un llarg temps. Emperò, si accepto la situació –tampoc no hi puc fer res- respiro a fons per tranquil·litzar-me, m’assec en un banc que hi toca el sol, reposo de les presses, contemplo el cel, els arbres... encara pot ser quelcom positiu l’haver perdut el tren.

Eulàlia Gudiol

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...**

RACÓ DE REFLEXIÓ

La meua opinió:

A criteri dels extremistes, - que sembla un guió de pel·lícula,- “EN PRINCIPI RES DE VACUNES”. Però, ja veurem què va succeint. No sé si riure o plorar. Tot ho poso en quarantena.

Arribat el cas em fixaré en el que persones que em mereixen una gran confiança (per exemple, Amma, amb l'actuar de la qual m'identifico) facin o diguin. És persona coherent amb allò que diu i viu i la seva vida és AMOR INFINIT i a més inclusiu, mai no exclou ningú. Per ara està molt tranquil·la (trista per nosaltres) encara que amb mascareta.

Els apocalíptics pronosticaven en el 2012 que el món s'acabava. Actualment seguim en un altre episodi d'aquesta aventura terrenal.

Déu ens estima massa per permetre un extermini de tal dimensió. Jo ho veig una mica paranoic. Veurem...

I si en lloc de crear aquets escenaris mentals intentem viure el que està passant amb un somriure, amb confiança i intentant veure la part positiva de tot això? Cada un la pot veure segons el seu parer i tot hi té cabuda perquè les possibilitats són infinites.

Jo crec que la vida es més intel·ligent que totes les teories i malgrat les barbàries que s'han donat al llarg de la Història, fruits del nostre egoisme, sempre ha triomfat l'AMOR.

La vida continua. Ja vindran temps millors!

Recordem la gran lliçó: intenta viure amb certa distància els vaivens de l'avenir, i això no vol dir apartar-se o escapolir-se ja que cadascú, tard o d'hora, ha d'escollir, en cada moment, l'acció que sigui correcta per a ell/a. En fi, que Déu ens guï i ens doni pau i lucidesa.

Maria Ribes Preckler

NOTA IMPORTANT GRAN RECAPTE



Atenent les normes que ha dictat l'organització del GRAN RECAPTE, preguem no porteu més donacions al Casal i feu-ho a través de la pàgina web de l'organització

<https://www.granrecogidadealimentos.org/>

Els productes que heu portat al Casal els farem arribar a destí.

Ànims, col·laboreu!

ODA A LA PETANCA



Oh petanca benvolguda!
Dels dissabtes ets gaubança,
amb la COVID valorada
per treure'ns de desvagança
Amb tu passem bona estona
d'amistat i de rialles.

Si la tirada no és bona
esperem altra jugada.

No és important guanyar o perdre,
divertir-se és el que compta
i mesurar amb el metre
si la cosa no està clara.

Cap a casa quan s'acaba,
guanyant, empatant o perdent,
la petanca altra vegada
diu adeu a tots, ben somrient.

Isabel Castells



Tant de bo més aviat que tard puguem tornar a obrir el Casal per activitats esportives al jardí! Ens mantenen en forma i ens retrobem amb els amics, la qual cosa sempre és reconfortant i més en aquest temps que ens toca viure. Així que ens ho permetin les mides anti-virus obrirem també per a les activitats a l'interior.

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"** 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.

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 —

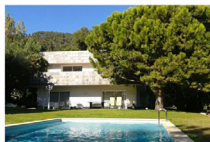
C/Albert Rosas, 4 (Valldoreix)
Tel. 93 589 11 56
cdvalldoreix@hotmail.com
www.clinicadentalvalldoreix.com



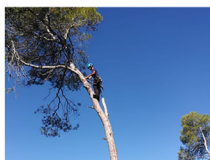
DESAVIA

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

Ornament de
Jardineria
de Catalunya



- 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,



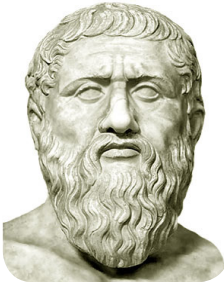
No s'ha de dir

Ristra
Robo
Roce o rosse
Rociar
Rodaja
Rodapeu
Rodilleres
Rodilles(de)
Rodillo
Roedor

Cal dir

Enfilall, forc
Robatori
Fregament, frec
Ruixar, arrosar
Rodanxa
Entornpeu
Genolleres
De genollons
Corró
Rosegador

FILOSOFIA DE BUTXACA



LA IRA : un àcid que pot fer més mal al recipient en què s'emmagatzema que a qualsevol cosa sobre la qual s'aboca.

Luci Anneu SÈNECA (Còrdova 4 aC- Roma 65 dC) Escriptor i filòsof llatí

Interessant reflexió que ens indica que la ràbia i l'odi acaben per fer més mal a la pròpia persona que no pas vers aquella a la qual va dirigida.

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.

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

TIÓ DE NADAL

Ingredients per a la placa: 3 rovells, 4 clares, 100 gr. de farina, 100 gr. de sucre, 20 gr. de cacau, 1 culleradeta de llevat.

Amb un full de paper blanc 34x41 cm. prepareu una capsa doblegant una vora de 2cm. per cada costat, tanqueu les cantonades amb un clip metàl·lic (quedarà una capsa de 30x37cm. per 2 cm de profunditat), unteu-la amb mantega. Poseu la reixeta del forn damunt del taulell i col·loqueu-hi la capsa.

Ingredients per al farcit: 25 gr. de cacau i 300 gr. de nata ensucrada ben espessa.

Ingredients per a la cobertura: 125 gr. de xocolata de cobertura.

Barregeu el cacau amb la farina i el llevat, fins que quedi ben unit. Reserveu-ho. Separeu els rovells de les clares, bateu les clares amb la batedora elèctrica afegint de mica en mica el sucre fins que quedin a punt de neu, afegiu-hi els rovells barrejant-ho amb suavitat, seguidament incorporeu-hi la farina preparada amb el cacau i el llevat, tamisant-la amb porcions, remeneu-ho amb suavitat amb una espàtula.

Aboqueu la pasta a la capsa, igualant-la fins que quedi tota amb el mateix gruix, i entreu-la al forn a una temperatura de 170º, durant 10 minuts, abans de retirar-la del forn comproveu que la part de sobre estigui cuïta que no s'enganxi. Un cop cuïta, deixeu-la refredar una mica. Encara tèbia, traieu els clips de la capsa i tombeu-la sobre un drap de cuina. Retireu el paper i cargoleu la planxa de xocolata pel cantó més llarg, juntament amb el drap perquè agafi la forma rodona, deixeu-la acabar de refredar dins del drap, damunt una reixeta.

Elaboració farcit: Poseu la nata en un bol, incorporeu-hi el cacau de mica en mica passant-lo per un colador metàl·lic (per evitar els grumolls), remeneu-ho amb molta suavitat. Quan la placa de xocolata estigui freda descargoleu-la amb molta cura, separeu-la del drap, farciu-la amb la nata que teniu preparada i enrosqueu-la de nou sense el drap.

Confecció de la cobertura: Trossegeu la xocolata i foneu-la en un cassonet al bany maria, fins que sigui ben fina, deixeu-la refredar una mica i cobriu el tió amb l'ajuda d'un pinzell, seguidament amb una forquilla feu-hi unes estries al llarg, perquè sembli l'escorça d'una soca.

Traslladeu el tió a una plata de cartró coberta amb una blonda de paper, adorneu-ho amb fulles de grèvol.

BONES FESTES!

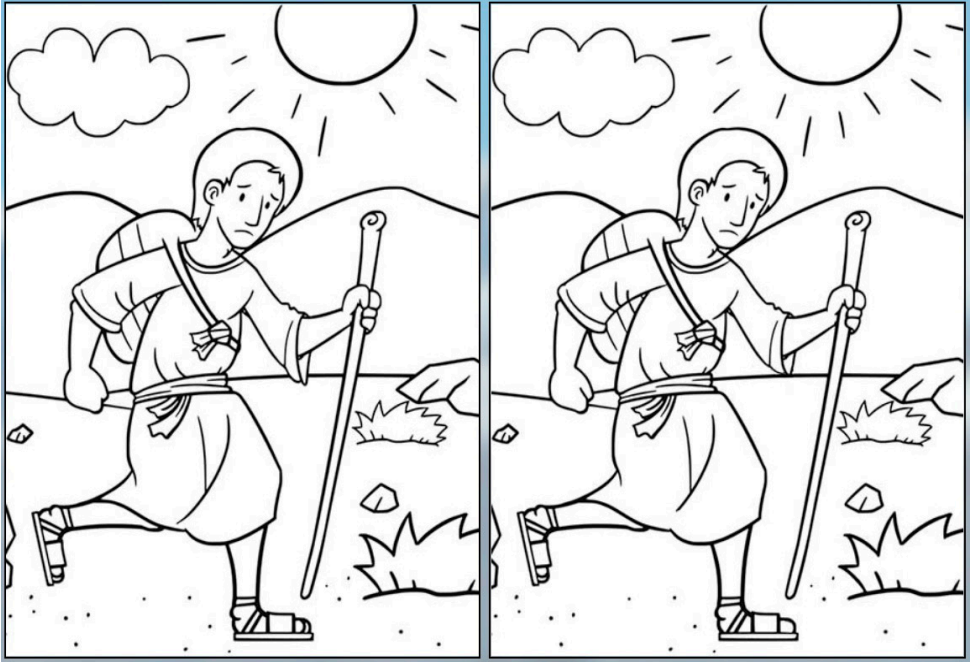
En aquest enllaç al BLOG DE CUINA hi trobareu moltes idees per a cuinar des del confinament:

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

Mercè

JOCS

Troba les 7 diferències entre els dos dibuixos:



REFRANYS CATALANS

- A bodes i a fillol, qui no t'hi convida, no t'hi vol.
- A ca un penjat, no hi anomenis cordes.
- A cada casa es perd un llençol.
- A cada ocellet li agrada el seu niuet.
- A casa d'un titella, ella és ell i ell és ella.
- A casa de l'amic necessitat, vés-hi sense ser cridat.
- A casa de l'amic ric no hi vagis si no ets requerit.
- A casa de ta germana, només un cop a la setmana.
- A casa de ton germà, no hi vagis a estiuajar.
- A casa vaig portar un amic; ell es quedà d'amo i jo acomiadat.
- A casa vella, portalada nova.
- A l'amic prova'l primer, ans no l'hagis de menester.
- A l'amic, si el guanyes en el joc, guanya-li poc.

PECULIARITATS DEL MÓN

Sabies que Sant Nicolau és el sant protector dels nens? I que el seu nom significa guanyador del poble o també protector del poble?

Va néixer a Lícia (Turquia) cap allà l'any 270; quan va quedar orfe, va repartir els seus béns entre les famílies pobres, sobretot entre les famílies amb nens petits. Més tard va viatjar a Myra on va ser escollit bisbe, per això la seva vestimenta consisteix en un hàbit vermell i blanc, mitra vermella i bàcul daurat.

Actualment la seva tomba es troba a la ciutat italiana de Bari on van se traslladades les seves restes des de Myra, per evitar que fossin profanades pels sarraïns, cap allà el 1065. A part de patró dels nens ho és dels mariners i de la gent de mar – una dita molt popular és: “que Sant Nicolau guï el teu timó” –, també dels prestadors, jutges, notaris, bombers, pastissers, forners, prostitutes i gent acusada injustament. A Centre-Europa és tradició que la nit del 5 al 6 de desembre (data de la seva mort a Myra, l'any 345), els nens posin les seves sabates davant de la porta de casa o a tocar de la xemeneia, per rebre dolços, galetes i caramels que Sant Nicolau i els seus ajudants (els pedrits) els hi deixaran durant la nit. Tradicionalment es diu que Sant Nicolau ve des d'Espanya, concretament d'Alacant (ciutat de la qual n'és patró), en vaixell i després en un cavall blanc es desplaça repartint dolços i petits regals.

Quan els centre-europeus van emigrar a Amèrica, van portar amb ells aquesta tradició; de la paraula holandesa “SinterKlaas”, va derivar Santa Klaus; els protestants instal·lats als Estats Units li varen treure el bàcul, la creu del pit i la mitra la van convertir en un barret blanc i vermell donant origen a la figura de l'actual Pare Noel.



En un principi es va mantenir la tradició de donar llaaminadures i petits regals la nit del 5 al 6 de desembre però després de la “Reforma”, els protestants alemanys van voler donar més importància al Christkindl (Nen Jesús), més adient, segons ells,

per repartir regals, traspasant la data a Nadal. No obstant i això la tradició de Sant Nicolau no ha desaparegut en alguns països europeus i el dia 5 de desembre a les escoles bressol i altres escoles, es rep la visita de Sant Nicolau i els seus ajudants que reparteixen dolços i caramels entre la quitxalla; a les empreses, l'empleat més jove es disfressa de Sant Nicolau i reparteix entre els seus companys petits regals i llepolies.

Aquesta fusió entre Sant Nicolau i Santa Klaus es documenta l'any 1809, quan l'escriptor Washington Irving, inspirant-se en les tradicions d'immigrants holandesos, escriu una sàtira "la història de New York", on apareix aquest sant però amb el nom ja deformat com a Santa Klaus. Posteriorment, l'any 1863, el dibuixant alemany Thomas Nast va dissenyar, per a les seves tires nadalenques, el personatge amb la seva vestimenta tradicional.

Ja en el S. XX (1931), l'empresa Coca Cola encarregà al pintor Haddon Sundblom que refés la figura de Santa Klaus/Pare Noel per fer-la més humana i creïble i malgrat que Coca Cola no va ser la primera a vestir el Pare Noel amb aquests colors, li va donar un aspecte més rodó; s'ha de reconèixer que la gran difusió de la seva campanya publicitària va contribuir al fet que aquesta imatge ens hagi arribat fins a l'actualitat.



Aquesta figura ve envoltada de polèmica, perquè s'assenyala com un producte comercial que amenaça les tradicions locals com el "Caga tió", "l'Olentzero" o "Olantzero" al País Basc (escura-xemeneies que porta els regals per Nadal), "l'Apalpador", a Galícia (un carboner vell que visita els nens, mentre dormen, els toca la panxa per veure si estan ben alimentats i els deixa un bon grapat de castanyes), entre altres tradicions nostres i repartides arreu; per això en alguns països es promouen mobilitzacions contra Santa Klaus per protegir les seves tradicions autòctones, com la de Sant Nicolau que ha sobreviscut fins ara.

ACTIVITATS QUE PODEM PRACTICAR

Circuit d'exercicis per a la muntanya

Caminem de 20 a 30 minuts. Seguint un ritme, busquem un camí agradable



Per anar a la muntanya, portem un calçat còmode, unes vambes que agafin bé els peus. Ens posem roba de cotó, xandall o pantaló curt. Si és estiu o època de calor, ens posen una gorra amb visera.



Ens recolzem en un arbre amb una mà i fem elevacions de la cama, flexionada i/o estirada. Amb una cama i amb l'altra. Repetim el moviment 10 vegades amb cada cama.



Cridem o cantem: els pulmons s'obren i baixa el diafragma.



PER FESTES LA FAMÍLIA UNIDA

Amics! Que passeu unes **Bones Festes**, diferents però igualment entranyables!



Recordeu: 6 persones a taula (el gos no el comptarem...)

Solució a “TROBAR LES 7 DIFERÈNCIES” de la pàg. 11



Soci protector

EL
RACÓ
DEL
PA



T. 93 675 99 00

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

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

*CONSULTA CONDICIONS

Condis
Valldoreix

aquest any toca!

NADALS ALS CASALS

Cada any per aquestes dates, l'Ajuntament de Sant Cugat ha convidat a totes les entitats del Municipi a un fantàstic concert a l'Auditori. Enguany, davant la impossibilitat de reunir un públic tan nombrós que sempre hi acudeix, ens conviden a gaudir d'un petit concert exclusiu, a càrrec de membres de l'Orquestra simfònica de St. Cugat (música clàssica).

Serà el pròxim dia 20 de desembre a les 12 h del migdia, al jardí del nostre Casal. Necessitem saber les persones que hi acudireu, per tal de controlar l'aforament, perquè serà limitat, tot i que de moment no disposem encara de quin serà el permès. Es reservaran els tiquets per ordre d'inscripció.

Podeu sol·licitar-los als tlfns: 665674962 (WhatsApp), 635636524 (Montse), o per correu electrònic

casal.avis@valldoreix.cat

Esperem i desitgem fer un brindis de germanor amb tots vosaltres i desitjar que el 2021 sigui un any de recuperació en el que hagi passat aquest mal son de la Covid. un any de recuperació en el que hagi passat aquest mal son de la Covid.

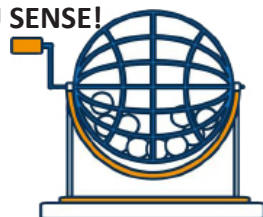


LOTERIA DE NADAL I CAP D'ANY 2020

AQUEST ANY TOCA, NO US EN QUEDEU SENSE!

Encara ens queda Loteria 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, 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

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



I la pandèmia segueix...

Si hi ha un col·lectiu especialment vulnerable davant la pandèmia que estem vivint, aquest és el de les persones grans, NOSALTRES.

L'aïllament ens pot resultar particularment dur. Hi ha persones grans que han de viure la situació en solitari, allunyades dels seus éssers estimats. És molt important que ens mantinguem actius, que intentem mantenir totes les nostres rutines en la mesura que sigui possible i no aïllar-nos socialment. Sortosament els socis del Casal, en general, segueixen en contacte amb els grups que normalment interactuaven, aquests amics que tenim la sort de guanyar a la nostra "tercera joventut". Juguen a la canastra a cases particulars, passegen..., sense obviar les normes de seguretat.

I la teva família, què pot fer per tu?

- Programar una vídeotrucada amb tota la família, per Skype o WhatsApp. Gràcies a aquesta pandèmia molts que no s'havien interessat per la informàtica han prosperat força!
- Ens poden obsequiar amb els seus millors somriures a través d'una vídeotrucada en la qual hi participin tots, establint un horari que vagi bé a tothom. Això és el millor regal que ens poden fer. Potser els ho haurem de suggerir...

I nosaltres? com ens podem cuidar?

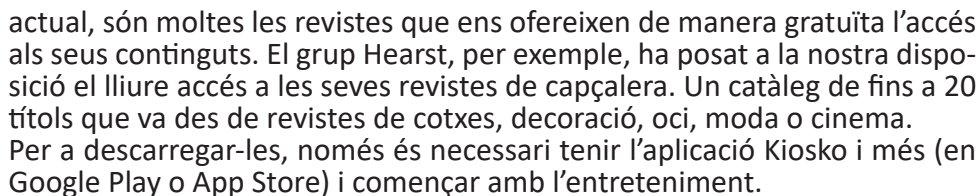
1. Temps per a llegir. La lectura sempre ha estat la nostra gran amiga en els moments d'oci. Permet relaxar-nos, desconnectar de la realitat que ens envolta i viure milions d'històries sense sortir de casa. Les hores se'ns passaran volant i no pensarem tant en la situació que estem vivint.

Novel·les gràfiques, llibres de viatges, antologies de relats o els grans clàssics adaptats per a persones grans. Hi ha moltes opcions per a oferir-nos una agradable estona de lectura. Ficció, no ficció i, també, llibres cognitius per a entrenar el cervell i estimular la memòria.

Trobarem també moltes alternatives de llibres digitals en aplicacions com Kindle (per a iOS i Android). Allà hi trobarem centenars de títols de manera completament gratuïta.

Per a qui tingui problemes de visió i no pugui gaudir de la lectura amb un llibre de paper o digital, els audiollibres són una opció més que interessant. Aplicacions com Storytel (disponible per a Android i iOS), ens ofereixen milers d'històries que podran escoltar i descarregar per a escoltar-les quan vulguin.

Revistes, oci gratuït a casa. Amb les revistes online, tindrem fàcil accés a l'oci, la cultura, l'actualitat i les seves aficions favorites. A més, és una bona manera acostar-nos la lectura d'una manera molt més amena. En la situació



Una bona sessió de cinema és capaç de fer que les hores se'ns passin en un moment. Per sort, tampoc no és necessari sortir de casa per a poder gaudir d'una bona pel·lícula.

4. Una divertida i gratificant activitat d'oci són els passatemps. Són molt adequats per a les persones grans que, a més de romandre entretinguts, posen el cervell a funcionar prevenint la pèrdua de capacitats.

A la web de “epasatiempos” hi trobarem multitud d’aquests divertits jocs. Mots encreuats, sopes de lletres i de números, sudokus o taulers matemàtics, entre molts d’altres. Tots ells de manera completament gratuïta per a hores d’entreteniment.

La majoria de museus, tancats durant aquest període excepcional, ofereixen visites virtuals, vídeos i fotografies per acostar l'art que està, ara mateix, en exposició. A més existeix la possibilitat de visitar importants monuments nacionals i internacionals sense necessitat de moure's del sofà, així com acostar-se als parcs i espais naturals més impressionants.

També entre els socis hem fet alguna vídeoconferència, mitjançant MEET o ZOOM. Animeu-vos a fer trobades virtuals amb els vostres amics! És francament deliciós veure'ns i comprovar que malgrat la distància ens estímem!

Fragment del POEMA DE NADAL de J. M de SAGARRA

L'alegria de pensar serenament
que de tot el bagatge de la vida,
de tot l'orgull passat i present,
no hi ha res que ens crida;
no hi ha res que ens apagui la set,
ni ens ompli la mirada,
ni ha res que ens escalfi aquest gran fred
de l'ànima descarnada,
i només aquesta mica
de cançó, aquesta musica
d'una Verge i un Infant
i un Fuster que la contempla,
té la força enlluernant
que no té tot l'or del temple;
té un sentit tebi i pregon,
que no té cap veu inflada,
ni cap ciència del món
ni cap mitra encarcerada!



I aquesta cançó només,
estranya, anònima, lliure,
s'enganxa al llavi, després
de tant dubtar i tant somriure;
I ens dóna un deliri foll,
i sentim el cor com salta,
i ens fa doblegar el genoll,
i ens humiteja la galta.
I sense saber per què
aquest plor viu i serè
tot l'esperit ens amara
i anem reprenent el to
de fa mil anys, de sempre, d'ara
“ Què li darem an el noi de la Mare,
què li darem que li sàpiga bo?...”