

LA VEU DEL CASAL



INFORMATIU MENSUAL



MEETING AL CASAL!

n. 229 - març 2021



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

CURIOSITATS

Avui us explicaré la vida dels follets, és a dir, la nostra vida i la nostra organització com a poble.

Vivim al bosc i del bosc ja que mengem del que ens proporciona a cada temporada. Cadascú té el seu racó amb la seva família. El Gran Follet organitza els espais, el bosc és gran. Hi ha lloc per a tots i hi estem a gust.

Però també tenim espais comuns.

Una clariana per a reunir-nos quan se'ns convoca. També serveix per a intercanviar productes de segona mà el dia de mercat. S'hi poden trobar coses interessants.

Botigues per a comprar bolets, maduixes, nabius, avellanes, castanyes,...

Les nostres cases són els arbres. Dormim a l'hivern dins les soques i a l'estiu dalt les branques.

Fins i tot tenim un arbre especial, on el cucut ens crida per a reflexionar i trobar-nos amb l'Amo del bosc.

El Gran Follet i els seus consellers els triem per votació. Han de ser intel·ligents i conciliadors. L'equip de govern organitza l'ensenyament per als nens i joves que han d'assistir durant uns anys a l'escola on se'ls ensenya, per sobre de tot, a conviure en pau, aportant cadascú el seu talent i qualitats.

D'aquesta manera hem aconseguit ser un poble pacífic i acollidor per als que puguin arribar.

D'això us en parlaré el proper dia...

Follet tafaner

EDITORIAL

Març és el mes de l'Assemblea de socis. En aquest any tan especial l'assemblea s'haurà de fer per "Meet".

I, què és el "Meet"? - diran alguns. Doncs és la nova manera de relacionar-nos a través de l'ordinador. No ens cal mascareta i ens podem veure en la pantalla (en miniatura, més o menys, segons el nombre de participants) clicant el "Meet". "Meet" és la paraula anglesa que vol dir reunió o trobada. Si diem meeting ho entenem millor.

Com ens hem de veure a la nostra edat aprenent aquests mètodes tecnològics...

Així doncs, el dia 20 de març ens podrem trobar (on line, una altra parauleta) i decidir nous projectes per a l'incert futur que ens espera però que desitgem ple de bones noves per al nostre Casal, amb ferma il·lusió i esperança. AIXÍ SIGUI

fruita fresca per tenir cura de l'esperit

CONSELLS DEL PADRÍ I DE LA PADRINA

Per aconseguir que les pomes que teniu a la fruitera facin més goig fregueu-les amb un drap humitejat amb unes gotes d'oli d'oliva. Ja veureu quin goig que fan.

També cal fer-ho quan feu pomes al forn. Abans d'enfornar-les, fregueu-les amb un drap humitejat amb oli però millor que sigui de gira-sol.

Quan feu ous remenats, si voleu que quedin ben esponjosos, un cop batut l'ou i abans de coure'ls, afegiu-hi una mica d'aigua amb gas.

Antoni Mallol

RACÓ DE REFLEXIÓ

CANT ESPIRITUAL 1909-1910

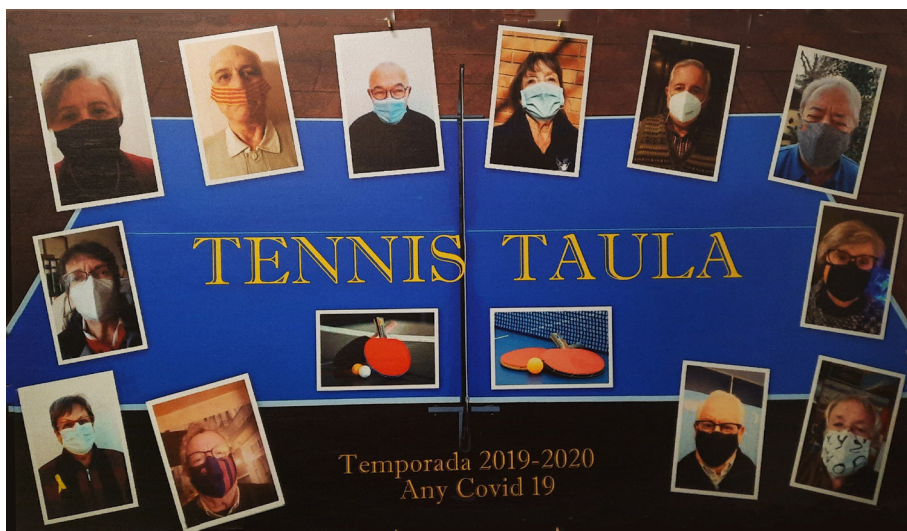
Si el món ja és tan formós, Senyor, si es mira
amb la pau vostra a dintre de l'ull nostre,
què més ens podeu dâ en una altra vida?
Per'xò estic tan gelós dels ulls, i el rostre,
i el cos que m'heu donat, Senyor, i el cor
que s'hi mou sempre... i temo tant la mort!
Amb quins altres sentits me'l fareu veure
aquest cel blau damunt de les muntanyes,
i el mar immens, i el cel que pertot brilla?
Deu-me en aquests sentits l'eterna pau
i no voldré més cel que aquest cel blau.
Aquell que a cap moment li digué "Atura't"
sinó al mateix que li dugué la mort,
jo no l'entenc, Senyor; jo, que voldria
aturar tants moment de cada dia
per fê'ls eterns a dintre del meu cor!...
O és que aquest "fê etern" és ja la mort?
Mes llavors, la vida, què seria?
Fóra l'ombra només del temps que passa,
la il·lusió del lluny i de l'a prop
i el compte de lo molt, i el poc, i el massa,
enganyador, perquè ja tot ho és tot?
Tant se val! Aquest món, sia com sia,
tan divers, tan extens, tan temporal;

aquesta terra, amb tot el que s'hi cria,
és ma pàtria, Senyor; i no podria
ésser també una pàtria celestial?
Home só i és humana ma mesura
per tot quan puga creure i esperar:
si ma fe i ma esperança aquí s'atura
me'n fareu una culpa més enllà?
Més enllà veig el cel i les estrelles,
i encara allí voldria ésser-hi hom:
si heu fet les coses a mos ulls tan belles,
si heu fet mos ulls i mos sentits per elles
per què aclucà'ls cercant un altre com?
Si per mi com aquest no n'hi haurà cap!
Ja ho sé que sou, Senyor; pro on sou, qui ho sap?
Tot lo que veig se vos assembla en mi...
Deixeu-me creure, doncs, que sou aquí.
I quan vinga aquella hora de temença
en què s'acluquin aquests ulls humans,
obriu-me'n, Senyô, uns altres de més grans
per contemplar la vostra faç immensa.
Sia'm la mort una major naixença!

JOAN MARAGALL (1860 1911)

ESPORT I AMISTAT AL CASAL

El **GRUP DE PING-PONG** ens envia la foto d'aquest any. Grup molt consolidat que no para de fer esport i obert a tothom que vulgui participar-hi.



OSTEOPOROSI

“L'exercici literalment pot salvar la teva vida; sense ell el teu cos es deteriora. Si estàs inactiu els teus ossos es descalcificaran, i et conduiran a l'osteoporosi” (Linda Ojeda)

Els nostres ossos estan compostos especialment de calci, es comencen a desenvolupar molt abans del naixement i no estan complets fins cap als 25 anys. La reconstrucció dels ossos continua durant tota la nostra vida, en part perquè els ossos proporcionen calci a la resta del cos. El calci és utilitzat pels nervis en diverses funcions vitals. La manera en com es reconstrueixen varia segons l'activitat i l'estrès de l'individu.

Els ossos creixen més forts segons l'ús que en fem. Juntament amb una adequada dieta que aportí calci, el creixement és estimulat per qualsevol activitat en la qual els ossos carreguin pes o bé que els músculs els estirin. Durant aquestes activitats els músculs transmeten senyals mecàniques i bio-elèctriques als ossos, la qual cosa fa que aquests es facin més densos i forts.

UNA VIDA SALUDABLE REDUEIX EL RISC D'OSTEOPOROSI

Una dieta alta en sal, proteïnes, cafeïna i sucre, a més d'alcohol i tabac, incrementa el risc d'osteoporosi. Només dues begudes alcohòliques al dia, que és un verí directe per a les cèl·lules que formen els ossos, pot doblar el risc d'osteoporosi en una dona.

L'estrès també hi contribueix: quan estem estressats, la sang es torna més àcida, la qual cosa, amb el temps, redueix el calci dels ossos. Quan estem relaxats, la sang es torna més alcalina i els ossos retenen més el calci.

Els ossos es reestructuren constantment per tant cada dia ens cal prendre calci i altres minerals en una dieta adequada, potser vegetariana, per a persones amb alt risc d'osteoporosi. Un nutricionista pot ajudar a determinar les necessitats de cada persona.

Recordem que la vitamina D ajuda a absorbir el calci. 10 o 15 minuts al dia de prendre el sol estimularà el cos a produir la vitamina D necessària.

Sabem que la inactivitat és molt dolenta per al nostre sistema muscular i ossi. Practiquem el caminar cada dia a l'aire lliure. Busquem oportunitats de fer exercici en la rutina diària, per exemple, estan asseguts veient la televisió, podem moure els peus o les cames o fer exercicis amb les mans i els braços. Si estem escombrant, podem agafar l'escombra amb una mà i després canviar a l'altra, perquè els dos costats del cos es moguin per un igual. De la mateixa manera podem rentar-nos les dents canviant de mà i de passada beneficiarem les nostres neurones, i els farem crear noves connexions.

I no oblidem, cada matí, fer unes respiracions fondes, davant d'una finestra oberta, obrint els braços en inspirar i tancant-los fent-nos una abraçada, en expulsar.

ACTIVITATS QUE PODEM PRACTICAR

Exercicis de respiració. 3 repeticions.

Estiraments. Drets darrera el banc, agafats, anem separant les cames del banc fins que ens queda l'esquena recta i els braços estirats. Mantenim uns 10 segons i tornem. 10 repeticions.

fig. 1



fig.2



Massatges a la cara. Seiem en un banc i amb les gemes dels dits índex i cor ens fem uns massatges suaus pel front, al costat dels ulls, als pòmuls i al maxil·lar inferior. 3 minuts.

fig.3



Flexions de braços. Recolzem les dues mans en un arbre i fem flexions-extensions de braços mantenint el tronc recte. 10 repeticions.

Parlem bé el català,

No s'ha de dir

Rul
Rulos

S

Sàbana
Sabendes o a sabiendes
Sabiduria
Sablasso
Sabrós
Sacadineros
Sacamueles
Sacatapus o sacatapus

Cal dir

Corró // Curra
Bigudins

S

Llençol
A posta, a cient de
Saviesa // Saber
Cop de sabre // Manlleu
Saborós
Escurabutxaques
Arrencaqueixals // Xarlatà
Tirabuixó, llevataps

CURRA: Mola que té la forma d'un con truncat

A CIENT DE: A sabuda de ...

FILOSOFIA DE BUTXACA



“És l'esforç constant i decidit el que trenca tota resistència i acaba amb tots els obstacles”.

Claude M. Bristol (1891-1951)
periodista nord-americà

IMPORTANT: Per tal de posar al dia els fitxers del casal, cal actualitzar les dades dels socis, i és per això que trobareu el formulari a la pàg. 12 d'aquest informatiu i pròximament el rebreu per correu electrònic i/o WhatsApp. El podeu retornar complimentat manualment i escanejat, mitjançant la mateixa via, o si ho preferiu el podeu introduir a la bústia del Casal. Gràcies.

CIGRONS AMB GAMBES

Ingredients per a 4 persones:

1 kg. de cigrons cuits

4 gambes (400 gr.)

150 gr. tomàquet madur

Allioli: 1 ou, 4 cullerades d'oli, 2 grans d'all, sal.

Compreu a la peixateria gamba vermella, no són tan cares com les gambes de la costa, i resulten apropiades per fer aquest plat.

En una cassola amb oli hi fregiu lleugerament les gambes. Retireu-les, i en el mateix oli hi fregiu el tomàquet, pelat i trinxat.

Mentrestant, peleu les gambes, i amb una forquilla aixafeu els caps perquè treguin tot el suc.

Quan el tomàquet sigui cuit, afegiu-hi els cigrons amb una mica del seu brou, les cues de les gambes tallades a trossets, i el suc dels caps, remeneu-ho i deixeu-ho que cogui poc a poc uns 10 minuts.

Prepareu l'allioli no gaire espès, i afegiu-lo a la cassola dels cigrons. Poseu-ho a coure al forn calent a 180º durant uns 5 minuts, i ja podeu servir-ho a taula.

Mercè



En aquest enllaç al BLOG DE CUINA hi trobareu moltes idees per a cuinar des del confinament: <https://cuinaalaveudelcasal.blogspot.com/>

el Casal sempre endavant!

CASAL D'AVIS DE VALLDOREIX ASSEMBLEA ANUAL DE SOCIS

CONVOCATÒRIA

Data: **DISSABTE DIA 20 DE MARÇ DE 2021**

Format: **TELEMÀTIC** (s'enviarà enllaç per a connectar mitjançant MEET)

Primera convocatòria: **10.30 hores**

Segona convocatòria: **11.00 hores**

Degut a la pandèmia que estem sofrint, en principi l'Assemblea haurà de ser telemàtica, encara que no descartem que, si el temps més primaverall ho permet, es pugui fer al jardí. Si es produeix aquest canvi s'avisarà a tots els socis via telefònica, WhatsApp i/o correu electrònic.

ORDRE DEL DIA

1. Lectura i aprovació, si s'escau, de l'Acta de l'Assemblea anterior
2. Lectura i aprovació, si s'escau, de la Memòria d'activitats 2019/20
3. Presentació i aprovació, si s'escau, de l'Estat de Comptes a 31-12-2020
4. Proposta i aprovació, si s'escau, del Pressupost 2021
5. Projecte d'activitats i tallers 2021.
6. Actualització de dades socis.
7. Renovació de membres i càrrecs de la Junta Directiva.
8. Torn obert de suggeriments.

Sabem la dificultat que suposa aquest format d'assemblea que proposem en primera instància, però tingueu en compte que **ÉS MOLT IMPORTANT L'ASSISTÈNCIA DE TOTS ELS SOCIS**. És obligat celebrar-la, donat que el 2020 no es va poder fer i és hora ja de fer el canvi de Junta.

Precisament per aquest canvi obligat dels membres de la Junta, volem animar els socis que vulguin aportar les seves idees per al bon funcionament del Casal, formin equip i es presentin, per tal que hi hagi diverses opcions i els socis puguem escollir el programa que sembli més interessant per als propers anys. El Casal necessita la incorporació de persones (potser algunes fins i tot més joves, detall que sempre ajuda a aconseguir la continuïtat), amb noves idees i disposades a prendre responsabilitat en les accions que s'han de prendre.

Veieu la part normativa corresponent al canvi de Junta a la pàgina següent. Encara hi ha temps a presentar propostes per a nou equip de govern del Casal el dia de l'Assemblea. Us encoratgem que penseu en aquesta possibilitat i la feu efectiva amb l'equip en qui poseu confiança, per tal que els socis/es puguin votar el que més els convingui d'entre els que es presentin. Si és possible porteu la proposta uns dies abans, i deixeu-la a la bústia del Casal.

Elecció de nova Junta

Enguany a l'Assemblea General a celebrar el proper dia 20 de març, s'han de renovar membres i càrrecs de la Junta.

Per aquest motiu i per tal que tothom estigui informat, i qui hi estigui interessat pugui presentar la seva candidatura, transcrivim més avall extracte dels nostres estatuts, que s'adapten perfectament a la llei 4/2008.

Article 322-12. Elecció i nomenament

1. L'elecció dels membres de la Junta Directiva es farà per votació de tots els associats que estiguin en situació d'exercir llurs drets socials en l'Assemblea General. Tots els membres de la Junta Directiva hauran de ser membres de l'Associació.

2. Les candidatures seran obertes, és a dir, es podrà presentar tothom i no caldrà que hi hagi tants noms com llocs a cobrir, i resultarà escollit l'equip dels candidats que hagi obtingut el nombre més alt de vots.

3. Les candidatures que es presentin a elecció tenen dret a comunicar llur programa d'actuació als associats abans de la data de l'elecció, i també, si aquesta es fa en Assemblea General, durant la mateixa reunió. A aquests efectes, tenen dret a disposar de la llista dels associats amb antelació suficient. L'òrgan de govern, a proposta dels candidats, ha de fer arribar als associats, una vegada com a mínim, els programes i les altres comunicacions que siguin raonables.

4. Els càrrecs seran escollits per la Junta Directiva d'entre els seus membres. No podran recaure en la mateixa persona els càrrecs de President i Secretari. Seran elegits per sufragi lliure i secret en la primera reunió de la Junta Directiva posterior a l'Assemblea.

5. L'exercici del càrrec serà gratuït.

6. Existeix una responsabilitat col·lectiva i solidària dels membres de la Junta Directiva si s'emprenen accions que puguin lesionar els drets d'altres i no hi consta l'oposició a l'acord.

NOTA: En previsió que l'Assemblea hagi de ser via telemàtica, comuniquem que finalment serà amb l'aplicació MEET, que no requereix instal·lació prèvia, ja que és de Google i va amb el correu Gmail. No és difícil però estem a disposició per a qualsevol informació que necessiteu al respecte.

Tfn. 665 674 962

Què és una societat sense ànim de lucre?

És aquella formada per diverses persones que volen exercir una activitat col·lectiva comuna, l'objectiu de la qual no és obtenir un benefici econòmic. Es tracta d'entitats que tenen personalitat jurídica pròpia i separada de la dels seus membres. A més, es caracteritzen per un règim intern democràtic. Les característiques generals d'aquesta mena d'associacions són les següents: No persegueixen una fi lucrativa, sinó que els seus objectius estan orientats a l'àmbit social, cultural, artístic o a la millora de la vida de la comunitat. Han d'estar formades, almenys, per un grup de quatre persones. Entre elles hi ha d'haver-hi un President/a, un Vicepresident/a, un Tresorer/a i un Secretari/a.

Els socis/es desenvolupen una activitat amb un objectiu comú.

El seu funcionament intern és democràtic (tret que els estatuts matisin el contrari).

Són totalment independents i posseeixen personalitat jurídica pròpia.

Cal no confondre el fet que no tenen ànim de lucre amb què aquestes associacions no puguin obtenir beneficis. Al contrari, les associacions sense ànim de lucre SÍ QUE poden realitzar activitats econòmiques i obtenir-ne ingressos per elles. El que no poden és repartir entre els seus socis els beneficis obtinguts. En el seu lloc, han de reinvertir-se en la pròpia associació o a aconseguir els objectius per als quals va ser creada.

Els estatuts socials estableixen les regles de funcionament i actuació de l'associació, així com els seus principis organitzatius. Han ser aprovats durant la celebració de la reunió fundacional, i inclosos dins de l'acta fundacional. Inclouen informació sobre la denominació, domicili, objecte social, identificació de socis, òrgans de govern, etc.

Una societat sense fins lucratius és gestionada i controlada per dos òrgans principals: l'Assemblea General i la Junta Directiva.

Assemblea General

L'Assemblea General està formada per la totalitat dels socis que formen part de l'associació (o els seus representants). En ella es decideixen totes les qüestions relatives al funcionament de la societat. Les seves principals característiques són:

Es reuneix, com a mínim, una vegada a l'any, per a aprovar els comptes de l'exercici que es tanca i les de l'any que entra.

Junta Directiva

Mentre que l'Assemblea General és l'òrgan de decisió, la Junta Directiva és l'òrgan de representació. La seva missió és gestionar l'associació i representar-la en actes, entre altres funcions.

posem les dades al dia

Agraïrem ens feu arribar al correu casal.avis@valldoreix.cat les dades que es demanen en el present formulari, per tal de posar-les al dia.

NOM I COGNOMS:

Domicili:.....**n**..... **pis/casa****porta**

C.P......**Municipi**.....**DNI:** ..

Data naixement:**Lloc/Municipi:**

Telèfon fix: **Mòbil:** **Telèfon d'avis:**

Professió: **@:**

En compliment del que preveu la Llei 15/1999 de Protecció de Dades de caràcter personal, l'informem que les seves dades s'incorporaran a uns fitxers dels quals és responsable el CASAL D'AVIS DE VALLDOREIX – carrer Tibidabo, 7 de Valldoreix.

Mitjançant el present formulari vostè autoritza, de forma expressa, al CASAL D'AVIS DE VALLDOREIX, a tractar les seves dades personals amb facultats administratives i sanitàries.

Vostè podrà adreçar-se a aquest centre per escrit i en qualsevol moment per exercitar els seus drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició al tractament de les seves dades personals.

Data

Signatura.....

DOMICILIACIÓ BANCÀRIA

El sota-signant, en/na, amb DNI, autoritza el CASAL D'AVIS DE VALLDOREIX, CIF G 59383158, a girar el rebut/anual corresponent a la quota de Soci de l'Entitat

N. de compte: ES

Caixa/Banc

Agència:

C.P. **Municipi**

Data

Signatura.....

CARNAVAL FOTOGRÀFIC



1



2



3



4



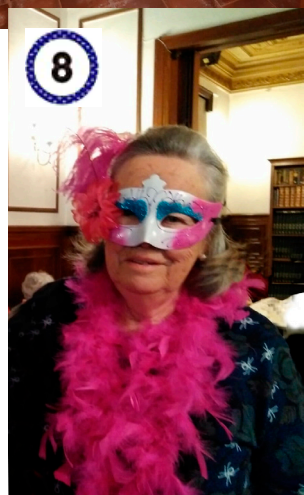
5



6



7



8



Reconeixeu aquest cuiner?

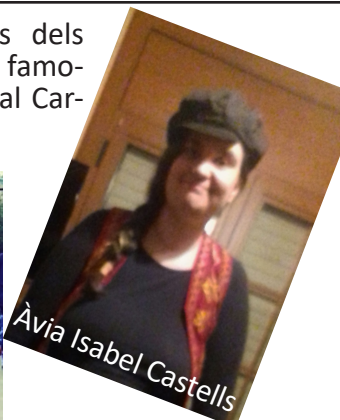


M Teresa Vicente

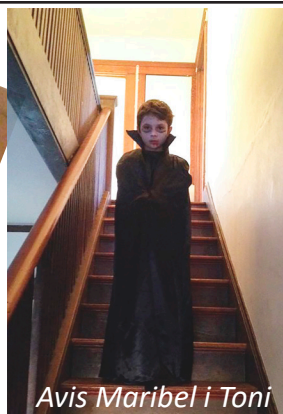
També els nets d'alguns dels avis, cofois ells de fer-los famosos a LA VEU, participen al Carnaval en fotos!



Àvia Josepina i Francesc



Àvia Isabel Castells



Avis Maribel i Toni



Àvia Montse Julià



Doncs ja estan tots els participants! Juguem a endevinar qui és qui i busqueu la solució a la pàgina 19.

PECULIARITATS DEL MÓN

Sabies que podem parlar d'un país anomenant-lo "el país de la stravanza"? Aquest país és Dubai, dins dels Emirats Àrabs. Encara que la capital dels Emirats és Abu Dhabi, Dubai s'emporta tota la fama.

Només arribar al seu aeroport internacional ens trobem amb un ambient molt peculiar: tots els rellotges d'informació són Rolex, a les parets, a les columnes, als aparadors dels Restaurants, etc. les palmeres que adornen els atris d'espera són naturals però recobertes de dalt a baix amb pa d'or.

No és d'estranyar que ens quedem amb la boca oberta en veure com se'ls gasten en aquest país d'uns 2.500.000 d'habitants, amb una concentració d'1.400.000 a la capital, Dubai. El seu creixement ha estat tan ràpid, els costums han canviat d'una forma tan frenètica que les escoles visiten el Museu Etnogràfic per fer saber als alumnes que els seus avis no vivien en aquest conjunt de gratacles, a quin més alt i estrambòtic, ni treballaven amb ordinadors i tauletes, sinó que eren pescadors, agricultors i beduïns cuidant de cabres i vaques, o constructors d'embarcacions de fusta, anomenades "dhows".

La ciutat de Dubai no està pensada per a passejar-la, únicament la "Marina" arran de mar, és un espai de passeig on hi trobem tota mena de centres comercials, botigues de luxe i Restaurants gastronòmics on no hi poden mancar les pizzeríes que fan les delícies dels més joves. Des de la Marina s'agafen els vaixells que s'acosten per mar a l'únic Hotel de 7 estrelles que existeix al món, el "Burj al Arab" (Torre dels àrabs) de 321 metres d'altura; l'edifici en forma de vela, té mirant al mar la creu més alta de la cristiandat, un gran contrasentit dins del món àrab que va fer que, fins i tot, es contemplés la possibilitat d'enderrocar l'edifici.



CREU DEL BURJ AL ARAB

Un cop passat el control d'entrada (molt rigorós), una persona amb una beguda refrescant et rep a la porta i es dirigeix a tu pel teu cognom; en entrar impressiona l'atri, tan alt, que hi cabria l'Estàtua de la Llibertat; unes grans balconades circulars s'aboquen a aquest espai i al sortidor que hi ha al centre i que es mou al ritme de la música ambiental; les habitacions, sempre dúplex, són increïbles amb un espaiós bany amb grifaria d'or, finestres sostre/terra, dirigides al mar, despatx personal amb wifi i impressora, servei personalitzat de majordomia, una holografia d'un rellotge que funciona al segon a la zona de pujada al dormitori, on els llençols són del millor cotó egipci, menú de més de 20 varietats de coixins i amb TV amb més de 130 canals en diversos idiomes i 200 diaris internacionals, gratuïts. Aquestes suites tenen 170 m².

Només acabar dient que el seu Restaurant Al Mahara, especialitzat en marisc, et submergeix en l'ambient d'un gran aquari ple de peixos de colors que et fan la impressió d'estar sota el mar, tot i que el Restaurant està al primer pis.

Una altra gran atracció de Dubai és el Burj Khalifa (Torre del Califa) amb 828 metres d'altura i més de 160 pisos, és l'edifici més alt del món com a estructura independent i amb la terrassa panoràmica a l'aire lliure, també més alta del món a 555 metres del terra, el "Burj Khalifa Sky". Si es baixa una mica, fins al pis 124, es pot gaudir d'una vista de 360° de tota la ciutat i rodalies.

Situades molt a prop de l'entrada del Burj Khalifa se situen les fonts il·luminades "Dubai Fountain" que llencen aigua a una altura impressionant (més de dos camps de futbol); diversos "abra" o vaixells tradicionals s'acosten fins a quasi nou metres de les fonts per a gaudir, a primera fila, de la música i els colors que proporcionen més de 50 projectors i un total d'un milió i mig de lúmens.



BURJ KHALIFA i LES FONTS



El transport també mereix una especial menció. El metro, en ple desenvolupament, totalment automatitzat (no porta conductor), té dos vagons panoràmics, un a cada punta del comboi, amb servei d'hostessa, des d'on es gaudeix d'unes vistes inigualables dels diferents gratacels de la ciutat, ja que la línia passa pel bell mig del centre; també disposa d'uns vagons diferenciats per a les dones i els nens petits; la línia té el projecte d'arribar fins a l'Emirat veí, Abu Dhabi. Dir que les parades de l'autobús disposen d'aire condicionat i avis de l'hora exacte de pas.

I finalment, no podem oblidar-nos de la pista d'esquí "Indoor" situada al "Mall dels Emirats" que permet, quan tenen més de 50° exteriors, gaudir de la pràctica de l'esquí i del snowboard. El preu de l'entrada inclou tot l'equipament necessari, excepte guants; la pista té una llargària de 400 m. i disposa de 5 recorreguts amb diferents nivells de dificultat.

Com us mencionava al principi, aquest país "stravaganza" ens recorda que amb petrodòlars, tot és possible.

Teresa Sanchis

AGENDA DE L'EMD . ACTES AL NOSTRE POBLE

Per si és del vostre interès:

Fins el 15 d'abril, **Exposició "Art a 4 Pellicers"** - A l'EMD

Expliquem contes Musicats Virtuals a Valldoreix - Del dimarts 2 al dissabte dia 6. Escolliu quan us va millor veure'l a la web del Biblioaccés Vall d'Or <https://bibliovalldor.valldoreix.cat/> - "La provisió de petons de la Zea" recomanat a partir de 3 fins a 7 anys (Potser amb els vostres nets...)

Celebració del Dia Internacional de la Dona a Valldoreix

18.00h · Nau de Cultura - aforament limitat

Teatre **"Juicio a una zorra"**, amb Maria Vancell Recollida d'entrades anticipades a l'EMD · dimarts de 9.00 a 14.00h i dijous de 13.00 a 19.00h

Del dimarts 9 al dissabte dia 13:

Expliquem contes Musicats Virtuals a Valldoreix

"Jardí de colors" - Un bon amic titella molt alegre i amant de la natura, avui ha tingut un bon ensurt en veure el seu jardí...

Escolliu quan us va millor veure'l a la web del Biblioaccés Vall d'Or - Escolliu quan us va millor veure'l a la web del Biblioaccés Vall d'Or

<https://bibliovalldor.valldoreix.cat/>

Recomanat a partir de 3 fins a 7 anys

Dimarts dia 9 - Grup de Lectura Català·Castellà

Comentarem la lectura **"Purga" de Sofi Oksanen**

Informació al 93 589 82 69 / 93 674 27 19

Organitza: Cultura - EMD



SERVEI A DOMICILI
936 743 534
PLAÇA MAS ROIG
Condís Valldoreix

CONSULTA CONDICIONS

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

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 COCTELS



EL RACÓ DEL PA

T. 93 675 99 00

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



DESAVIA
SERVICIOS DE JARDINERIA
www.desavia.es - info@desavia.es

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

PROMO Mantenimiento 99€!

Liámanos o envíanos un mensaje
Te visitamos sin compromiso

607 774 698
633 851 606

Zona Valldoreix, Mirasol y St.Cugat



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 Valles - Barcelona
T. 93 674 28 71
farmaciavalldoreix@hotmail.com



IMPREMTA RÀPIDA DIVERSA

en paper, plàstic, fusta...

Libres Revistes
Flyers Tríptics
Targetes i targetons
Postals Sobres
Capses
Records Clauers
Imants Llapis
Trofeus
Metacrilat
Expositors

Renodrac
Pg Ratapinyada 13
VALLDOREIX
93 589 38 12

Menjadors i caixes niu

www.RENODRAC.ES



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



**BAR
RESTAURANTE
Angel**



Menús de lunes a viernes
Sábados gran surtido de tapas

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



**CARNISSERIES
CAN BERNAT**

Ramón Escayola, 91
Telf. 93 583 14 21

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

Solució a la identitat de les disfresses de les pàgines 13 i 14.

- | | | |
|-----------------|----------------|-----------------------|
| 1. Josep Carné | 4. Toni García | 7. Toni García |
| 2. Maribel Pons | 5. Toni García | 8. Ademina Giménez |
| 3. Montse Roura | 6. Toni García | 9. Josep M Portavella |
| | | 10. M Teresa Vicente |

LES PASSEJADES DE LA CARME I L'ISIDRE

Amics i amigues que veniu a les passejades del Casal i socis en general. Durant molts anys hem organitzat dues sortides mensuals per a gaudir de la natura, dels amics i practicar aquest exercici tan necessari per a tots nosaltres. La pandèmia ens va fer aturar aquesta bonica activitat. Esperàvem amb il·lusió tornar-hi aviat, però per determinades circumstàncies personals no ens serà possible seguir-les organitzant.

Volem agrair la vostra col·laboració tant enviant fotografies, com recitant poemes, i cantant cançons en alguna ocasió, també de la bona harmonia de la que sempre hem gaudit!

Ens seguirem veient!

Una abraçada de la Carme i de l'Isidre.

Necessitem els vostres escrits, poden ser comentaris, sensacions, fotografies, queixes, lloances... Ànims! Segur que podeu!



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 informatiucasal@yahoo.es, 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.

RELAT SENTIMENTAL DE LA MEMÒRIA

Les biografies haurien d'estar escrites en vers perquè, si a aquest tema, no s'hi aplica aquesta manera d'escriure, ¿a què es podrà projectar que valgui més la pena?

JOSEP PLA, *Notes disperses*

Amor i temps és un conflicte
que es resol sempre amb el dolor i l'oblit.
Perquè comprendre no vol dir estimar,
sinó allunyar-se més: ja ho sospitava
fa molts anys, fent d'arquitecte.
Ho torno a aprendre tot.
Ara només em cal la lleialtat
a alguna cosa vaga i solitària,
dura com una roca enmig del mar.
A vegades la ment d'una persona gran
engega amb fúria la seva lògica.
Mireu-la deambular pels seus records:
recorre una costa desolada,
perquè comprendre no vol dir estimar,
sinó allunyar-se més. Ho torno a aprendre tot.



JOAN MARGARIT *Es perd el senyal (2012)*
En homenatge al gran poeta, el dia que hem conegut la
seva mort, 16 de febrer de 2021

Ajuntament
de SantCugat



Amb la col·laboració de:



Entitat Municipal de
Valldoreix