

LA VEU DEL CASAL



INFORMATIU MENSUAL



*Mes de maig,
el mes de les flors
El jardí de la Gemma*

n. 231 - maig 2021



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

CURIOSITATS

Avui us explicaré l'organització del nostre poble. Té per nom: “Granfo”. Tenim un òrgan directiu format per set follets que es reparteixen les funcions i tasques a realitzar. Es reuneixen un cop al mes, avaluen què ha passat i organitzen el mes següent.

Som un poble molt actiu, tenim molts projectes que ara s'han vist minvats per aquesta malaltia dels humans.

Com que el nostre ofici és fer el tafaner ens hem quedat sense feina. Ens sap molt de greu tot el que els està passant.

Hem tingut una assemblea per veure què hi podem fer. Després de molt barrinar veiem que de moment no podem fer més que donar ànims.

Així que hem decidit enviar-vos aquest manifest:

“Amics del casal, no us desanimeu, aquest temps tan dolent ja no pot durar. Han sortit vacunes que us immunitzen en bona part.

Conserveu l'alegria que us caracteritza, els follets auguren temps millors. Seguiu gaudint del jardí, tal com heu anat fent, amb els nous aparells que us han posat per a fer exercicis i, espereu que totes les portes se us obrin aviat.”

Aquest és el ferm desig dels vostres amics follets, en nom de tots.



Follet tafaner

EDITORIAL

Maig, aquest mes que tots evoquem amb pensaments de bon temps, flors i joia, no ens pot defraudar aquest any.

Voldríem un maig que fes fora la pesada pandèmia, -la vacuna ens hi ajuda- Tenim unes ànsies reprimides que tot sigui com abans i retrobar-nos novament per a tornar a fer les nostres classes i activitats que ja començàvem a oblidar.

Volem el Casal obert sempre, sense haver de gestionar cada trobada per a resoldre qualsevol qüestió.

S'ha fet el que s'ha pogut al jardí que ha estat la nostra vàlvula d'escapament quan el temps ho ha permès.

Sembla que veiem la llum a la fi del túnel o potser són les ganes de veure-la. No ens fallis maig. Fes honor a les teves expectatives!

CONSELLS DEL PADRÍ I DE LA PADRINA

Gairebé sempre que feu una sardinada es queden enganxades les sardines a la planxa o a la graella. Fregueu abans la planxa o la graella amb una ceba partida per la meitat i us quedaran unes sardines impecables.

Un netejavidres casolà i molt autèntic l'aconseguireu, barrejant aigua amb un raig d'alcohol. És efectiu i a més surt baratíssim.

El padrí com fa quasi tothom, guarda el formatge dins la nevera però sol passar que s'asseca més del compte. Si voleu evitar-ho només heu d' embolicar-lo amb un drap de cotó xop de vi blanc.

Antoni Mallol

RACÓ DE REFLEXIÓ

Per què no somniar?

Quan els temps són difícils i vivim els dies amb inquietud i incertesa, per què no ens regalem espais per a somniar i muntar-nos "pel·lícules d'il·lusions i desitjos"?

Al cap i a la fi, no necessàriament, tot el lleig que estem vivint ara, ha de seguir sent sempre trist i angoixant i per si un cas continués per algun temps més, volem seguir pagant el preu de la inquietud i la tristesa de sentir-nos tancats i més sols que de costum?

Solament una estona cada dia donem-nos una cita amb nosaltres mateixos per a imaginar i visualitzar quelcom que desitgem molt: veure la família i amics abraçant-nos, imaginar-nos caminant lliurement pels carrers o les muntanyes, visualitzar-nos cantant i ballant. Tot allò que més desitgem i que ara no ens és donat viure, portem-ho a la nostra ment: cantar, ballar, abraçar, viatjar, trobar-nos amb família i amics, LLENÇAR LES MASCARETES,... tot el que visualitzem, positiu o negatiu pot succeir perquè el poder de la ment és molt gran i quan pensem o imaginem l'atracem.

La ment vinculada a l'ànima té poder de crear.

Així doncs us convido a tancar els ulls, posar les mans sobre el vostre cor, invocar l'ETERN i demanar els somnis i desitjos imaginant que es compleixen
AIXÍ SIA.

GRÀCIES!

Rosa M Preckler

ELS GENOLLS

Els genolls estan enmig dels dos ossos més llargs del cos, el fèmur i la tibia. Els petits ossos dels genolls es mantenen junts gràcies a uns lligaments entrecreuats que, a la vegada, s'enganxen al fèmur i a la tibia per tal de mantenir els genolls robustos i que no trontollin.

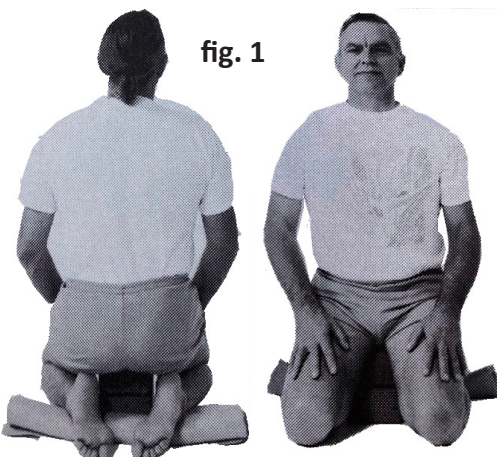
Com que quasi tot el pes del cos passa per les cames, uns cartílags gruixuts, els meniscs, actuen com a amortidors per absorbir el xoc dels ossos i les vibracions, quan els genolls s'estiren i flexionen. Els meniscs es lesionen fàcilment i també es recuperen molt a poc a poc ja que tenen poca irrigació sanguínia. Altres lesions més freqüents són en els lligaments, tendons i els ossets que formen el genoll.

És important doncs, per prevenir problemes i millorar petites lesions, fer exercicis que facin treballar els genolls en tots els seus moviments, de manera suau. És una de les articulacions del cos que té més funcions, i fa que el cos pugui seure, caminar, córrer, ajupir-se, donar puntades de peu i moltes més. Quan hi ha un problema en alguna part del cos s'hauria de mirar com està la resta per si hi ha alguna cosa que hagi contribuït a causar el dany. Especialment amb els genolls és important estirar i reforçar els turmells i els malucs ja que els problemes amb els genolls són sovint causats per aquestes articulacions; encara que no hi hagi cap lesió, el fet que estiguin massa tenses pot afectar el genoll.

Especialment en el món occidental, una gran majoria de persones tenen la musculatura crònicament tensa, degut a l'educació, les postures, l'estrès i hi podríem afegir les pors. Això afecta certament els genolls, a banda de moltes altres coses com el caràcter i en definitiva, la felicitat. Molts diran que ja fan esport, però, malauradament, la majoria d'activitats atlètiques endureixen massa la musculatura, com per exemple, córrer, cosa que provoca que el genoll tingui el seu moviment restringit, i causi dolor o, fins i tot, lesions.

Per tant, el que s'aconsella és una bona relaxació i també unes postures que ajudin a estirar el genoll sense forçar-lo. La **fig. 1** mostra una manera còmoda, senzilla i relaxada, recomanada per a persones de totes les edats i molt especialment per al majors de 50 anys.

És també molt bo practicar la postura de l'Heroi, una postura que



tots els nens petits adopten sovint i és molt bona per als genolls i els peus. Els que no som tan petits podem fer-la amb l'ajuda d'uns coixins o mantes doblegades fins a l'alçada que ens sigui més còmoda com mostra la **fig. n. 2**.



Un darrer consell: “Estimeu els vostres genolls de la mateixa manera que heu d’estimar tot el cos. Si us fan mal, descansau amb les cames estirades sobre un sofà o un escambell. Podeu fregar-vos les mans i posar-les sobre cada genoll, a fi de donar-los energia”

Text basat en el llibre: “The New Yoga for People over 50” de Suza Francina.

Eulàlia

FESTA DE SANT JORDI AL JARDÍ

El dia 22 hem pogut celebrar Sant Jordi al jardí del Casal.

Una trobada entranyable i desitjada després del llarg període de pandèmia que ens ha mantingut distanciats, un senyal d'esperança que aviat podrem gaudir de la vida normal al nostre espai.

El President de l'EMD, Josep Puig, i dos càrrecs de l'EMD, Susanna Herrada i Elena Degollada, responsables de la Gent gran a l'entitat, ens han felicitat amb roses per a tothom i el Casal ha regalat un punt de llibre dibuixat i signat pel dibuixant de les portades de La Veu i soci Miquel Pellicer.

Dues poesies a càrrec d'Encarna Jordana i Trini Escrihuela, de part de l'Anna



Miquel, i actuació de l'amic PERE CODÓ, amb les seves cançons. La Festa també s'ha pogut seguir des de casa amb videoconferència, encara que amb algunes dificultats i molta paciència per part dels internautes.

Gràcies a tot l'equip, Assumpta, Teresa, Encarna, Arturo, Josep, Susanna, Maribel, Montse i públic en general.

La Redacció

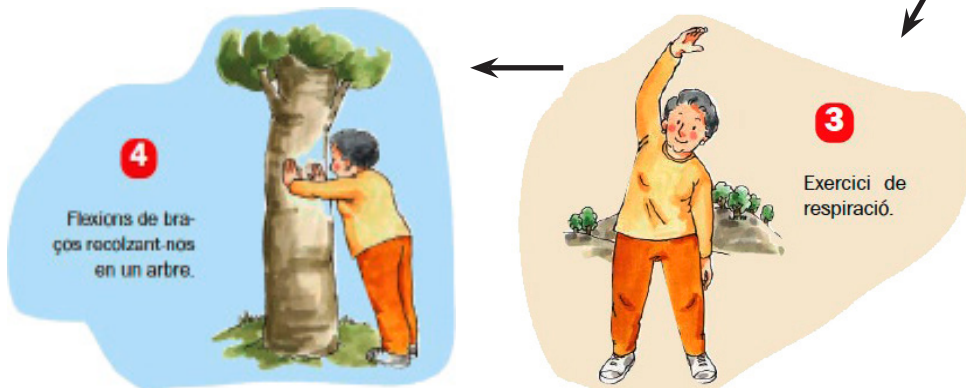
posem-nos en forma!

ACTIVITATS QUE PODEM PRACTICAR

Caminar per desnivells diferents (camp o muntanya mitjana)



Extret del llibre de la FATEC



JUGUEM?

LES VOCALS HAN FUGIT, TROBA-LES!

L'_st_p_d_s_ _s m_n_f_st_ q__n l_ll_ng__
g__ny_ l_
c_rr_r_ _l c_rv_ll

(Solució a la pàg. 19)

Parlem bé el català,

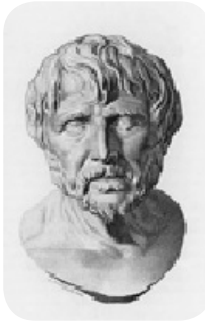
No s'ha de dir

Salobreny
Salpicadero
Salpicadura
Saltamontes
Saludo
Saludos
Salvaconducte
Salvaguàrdia
Salvamantels
Salvo (a)

Cal dir

Salí
Davantal
Esquitxada
Llagost, llagosta
Salut, salutació
Expressions, records
Salconduit
Salvaguarda
Estalvis
Estalvi, estort

FILOSOFIA DE BUTXACA



La major rèmorra de la vida és l'espera del demà i la pèrdua del dia d'avui.

(SÈNECA 4aC- Roma 65)

En aquesta frase, queda reflectit el fet que tendim a perdre el nostre present, preocupant-nos pel futur, i no ens adonem que deixem de gaudir el dia d'avui.



RECORDEM

MARCOS BALLESTEROS MOLINA que descansa després d'una vida plena, deixant un buit però també un bon record a la seva família i amics. D.E.P. Donem el nostre condol a la seva esposa Josefina i als seus fills.

LLEGENDES DE CATALUNYA - en PERE BOTERO.

A ben segur que tots hem, ja des de petits, sentit a parlar del mític dimoni, i moltes vegades amb nom i cognom. En Pere Botero. Però a ben segur que molts no en coneixeu la llegenda. Us l'explico:

"Aquella nit al poble de Tordera hi feia una nit de poca lluna, tres homes sinistres, vestits de negre van trucar a la porta de la casa on hi vivia una família humil, la d'en Pere Porter, de professió boter. Els homes venien en nom del fill del difunt notari d'Hostalric i li van mostrar uns papers oficials on demostraven que el pare d'en Pere, ja difunt també, tenia un deute amb el notari difunt. De res no va servir que els expliqués que el seu pare abans de morir ja havia pagat el deute. Malauradament no tenia cap document que ho acredités. Si no pagava el deute, anava de pet a la presó.

En Pere va decidir anar a Maçanet de la Selva on hi vivien uns amics, amb l'esperança que li deixessin els diners, fins a poder demostrar que el deute era pagat. Dit i fet, a la matinada del 24 d'agost de 1608, es va posar en camí. Tot caminant, pensava on podia trobar el document que acredités el pagament del deute. Tan absort anava que no es va adonar, fins passada una llarga estona, que al seu costat hi tenia un genet, molt ben vestit.

- **Bon dia mestre!** Quan va sentir això, el boter va tenir un fort ensurt.
- **Qui sou vós? D'on heu sortit?** Va xisclar, sense entendre com no l'havia vist.
- **Deveu tenir un problema molt gros! Esteu molt capficat. Expliqueu-me què us passa, fa estona que estic al vostre costat.**

En Pere, va observar el jove de dalt a baix. Era alt i prim, i anava molt ben vestit, no portava equipatge, però darrera la seva muntura, hi portava lligat un altre cavall. El desconegut l'insistia a saber el seu problema, el volia ajudar, però en Pere no volia saber-ne res, sols desitjava tranquil·litat per trobar solució al seu problema. El genet li oferí el seu altre cavall, mentre li explicava podria fer el camí al seu lloc. En tot això ja eren prop de l'estany de Sils, finalment va insistir tant que en Pere fart de sentir-lo li va explicar què passava. Acabat d'explicar-li va pujar d'un bot al cavall. El que mai es podia pensar era el que li passaria a partir d'aquell moment. Com si fos la cosa més normal del món, els cavalls es van posar l'un al costat de l'altre i van començar a parlar en un idioma desconegut. Els núvols corrien a una velocitat de vertigen, semblava com si les roques que flanquejaven el camí tinguessin vida pròpia. Mentre el xicot reia com un posseït sobre el seu cavall, en Pere, espavordit no feia més que resar i encomanar-se a la Mare de Déu. De sobte, com si es tractés d'una porta, dues roques de gran tamany es van separar, i, tot seguit, els cavalls es van precipitar cap a la cova que acabava d'obrir-se: -conduïa directament al més profund de l'Infern!-

Mentre el recorrien passejant enmig de grans columnes de foc, en Pere seguia encomanant-se a tots els sants. A terra es veien personatges gemegant sense parar, patien un gran turment, entre tots, va poder veure el difunt notari d'Hostalric. Tal i com li havia promès el xicot, que ara es presentava com el dimoni en persona, li donava la possibilitat de trobar el document que cercava. El dimoni va sondejar el notari i aquest va confessar l'amagatall del document. Entre sanglots de dolor, tot rebotant-se per terra, va dir que l'havia amagat a casa seva, a Hostalric, sota

una rajola del terra de la sala, dissimulada per una llibreria. Llavors el dimoni que caminava encorbat com una bèstia, reia sense parar. Finalment li va dir a en Pere, que tal com li havia promès, l'havia ajudat en la solució del seu problema, però que mai més no podria sortir de l'Infern.

El boter ja es donava per vençut quan de sobte se li va acudir invocar Sant Miquel. Gràcies a l'ajuda del sant, i sense saber com, se'l va endur de l'Infern i el va deixar al bell mig d'un mercat on la gent vestia de manera diferent. El pobre home estava ben desorientat. La por i l'angúnia li havien provocat una gana desmesurada i, aprofitant que era al mercat, va intentar comprar una mica de pa. Però li va ser impossible entendre's amb la venedora: no parlaven el mateix idioma, i ni tan sols li volia acceptar les monedes que li oferia, perquè eren desconegudes en aquell regne... I és que en Pere havia anat a petar a Malverde, un poble de Granada.

Va trigar dies i nits a arribar a Tordera, i, quan per fi hi va arribar, el van prendre per boig. Tothom el feia mort i, de cop, es presentava dient que havia estat al mateix Infern. Fins i tot la Inquisició es va plantar a Tordera per aclarir l'estrambòtica història. Preguntat insistentment per l'inquisidor, en Pere va demanar que l'acompanyessin a Hostalric, que allí els mostraria el lloc on el vell notari havia amagat el document.

I així va ser com va poder demostrar a tothom que deia la veritat i, de passada, aconseguir el document que cancel·lava el deute del seu pare.

Des d'aquell moment i per la tradició popular, en Pere Porter, de professió boter, va passar a ser conegut com en Pere Botero, el dimoni que s'encarrega de vetllar per les calderes de l'Infern".

Us ha agradat la llegenda? Un altre dia us n'explicaré una altra i és que el nostre país és molt ric en llegendes populars.

Josep Carné Simó

LECTURA AL JARDÍ



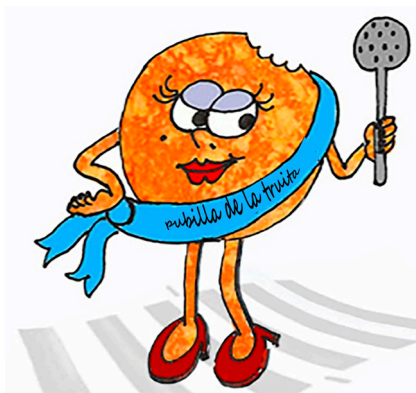
El dia 15 d'abril, dijous, vam tenir la primera trobada al jardí amb la **MARIONA MASFERRER**, disposada amb molta il·lusió a dirigir el nostre Club de lectura i que a partir d'ara tindrà cura de la nostra biblioteca, juntament amb **Montse Julià** que confeccionarà el llistat de llibres que tenim a la nostra Biblioteca. La nova activitat ha tingut una gran acollida i ja hem quedat per llegir **"LA LLIBRERIA AMBULANT"** i trobar-nos **dijous 13 de maig a les 16.45 h.** Cal que us apunteu al 665674962 per tal de controlar l'aforament.

Ens hem posat en contacte amb la biblioteca MARTA PESSARRODONA de Mira-sol, que ens proporcionarà els llibres a llegir, si és necessari.

TRUITA DE BOTIFARRA GRATINADA

Ingredients:

6 ous,
700 gr de tomàquets madurs,
250 gr. de ceba,
5 llesques de pa de motlle eixut,
170 gr. de botifarra de carn crua,
60 gr. de formatge Mozzarella, oli.



Escaldeu els tomàquets, peleu-los, els traieu les llavors, i piqueu-los. Talleu el pa a daus, i fregiu-los amb oli abundant, escorreu-los i reserveu-los, (han de quedar uns 100 gr. de pa fregit).

Traieu la pell de la botifarra, fregiu la carn amb oli, retireu-la i reserveu-la. Filetegeu la ceba i fregiu-la a la mateixa paella, quan comenci a enrossir-se afegiu-hi el tomàquet i coeu-ho; a mitja cocció, afegiu-hi la carn de la botifarra que teniu reservada, remenant-ho fins que el sofregit sigui espès. Bateu els ous i saleu-los lleugerament, barregeu-hi els daus de pa fregit, i el sofregit amb la botifarra.

Poseu a escalfar oli en una paella d'uns 28 cm., aboqueu-hi la barreja i feu una truita ben quallada, sense que enrosseixi.

Poseu la truita en una plata que pugui anar al forn, pel damunt repartiu-hi el formatge a trossets, entreu-la al forn calent i gratineu-la, fins que el formatge es fongui.

Serviu-la tot seguit.

Mercè

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

Visita virtual al Sincrotró ALBA!



Concertada per al dia: **12 de maig, a les 10.00 h**

Per connectar-vos, només heu d'entrar uns minuts abans a l'enllaç següent:

<https://rediris.zoom.us/j/88027971171>

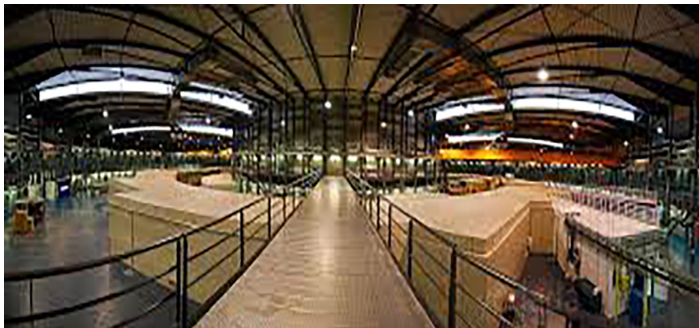
La visita virtual la farem amb una persona del **Sincrotró ALBA** que us mostrarà la instal·lació a través de la pantalla. També hi haurà un torn obert de preguntes per tal que puguem conversar.

És imprescindible que els participants s'hagin descarregat amb antelació l'aplicació Zoom. T'adjuntem una guia amb els passos per a fer-ho i els requisits tècnics per a poder entrar a la reunió el dia de la visita virtual.

Qui prefereixi connectar des del mòbil o tauleta i no vulgui instal·lar l'aplicació ZOOM, pot connectar a través de **MEET** a l'enllaç següent:

<https://meet.google.com/ytz-rsba-iwz>

Amb això, ja està tot a punt per a la visita! Qualsevol qüestió al respecte, no dubteu a consultar-nos.



PECULIARITATS DEL MÓN

Sabies que Guatemala significa “lloc de molts arbres”? La paraula prové de la llengua maia, el segon grup ètnic del país (41,66%) després dels ladins o mestissos (56,01%).

El país tot i patir èpoques més que convulses políticament i socialment parlant, ha sabut conservar ben vives les seves tradicions culturals i religioses. De majoria cristiana, repartida quasi per igual entre catòlics i protestants, conserva encara les creences molt arrelades en xamans i altres personatges amb suposats poders curatius i endevinatoris que estan presents en el seu dia a dia.

Un dels mercats més coneguts és el de Chichicastenango que reuneix tots els dijous i diumenges, a l'esplanada situada enfront de l'església de Sant Tomàs i el Calvari, tot un seguit de parades amb tota mena d'artesanía local, molt treballada, com ceràmica, fusta, teixits amb elaborats brodats, els “guaipiles” o bruses tradicionals, etc. i al mateix temps a les zones laterals, la part més dirigida als locals, tota mena de llegums, verdures, arròs i sacs i sacs de calç que utilitzen per a cuinar les seves “tortitas” de blat de moro (per facilitar que es desprengui la pellofa), fonamental a la seva alimentació.

Quan trenca el dia, uns caminets porten des del mercat a un turó proper: el “cerro Pascual Abaj” i allà, al lloc sagrat anomenat “Turcaj” el guia espiritual maia realitza complicats cerimonials que inclouen el sacrifici d'un gall i la creació amb sucre de colors, pètals de flors, espelmes i altres materials, d'uns cercles relacionats amb l'astrologia i el calendari maia que es cremen al final de la cerimònia, com a testimoni que el foc és el mitjà de comunicació entre l'home i Déu i que propiciarà les bones vendes del dia.



En diferents dies els mercats van recorrent les localitats que rodegen el llac Atitlan, situat a les terres altes, a la serra de la “Sierra Madre”, un llac molt perillós de navegar a les tardes quan bufa el Xocomil (el vent que es va emportar el pecat), per la trobada dels vents càlids del Pacífic amb els vents freds del nord.

La principal i més gran població és Santiago Atitlan on es venera a “Maximon”, un ídol mig fusta, mig parracs, barreja de creences maies, sants catòlics i llegendes

de l'època de la conquesta espanyola, que durant l'any és traslladat a diferents cases de la comunitat i que rep tota mena d'ofrenes com menjar, tabac, licors i fins i tot diners (una confraria es fa càrrec de repartir totes aquestes ofrenes).



Anar a un mercat local a Guatemala és rebre una lliçó d'humilitat en primera persona, les dones indígenes hi van a peu o en bus des dels seus pobles a comprar allò que els manca, especialment sucre, llard i sal. Les poques monedes que porten les guarden al pit, curiosament embolicades dins d'un mocadoret; cada despesa és pensada i repensada abans de decidir-la, Si volen una mica de carn per cuinar els seus guisats amb verdures, no pensen que en compren uns talls, sinó que les carnisseries tenen preparades unes bos-

ses amb $\frac{1}{2}$ kg o 1 kg de grassa, pell i amb sort alguns retallons que és el que es poden permetre comprar per donar gust al guisat. Nosaltres quan comprem, per exemple, cebes tendres, porros, etc. fem tallar les tiges llargues i en canvi els venedors guatemalencs les venen a un preu diferent; hi ha qui pot comprar les cebes i hi ha qui només pot comprar les tiges.

No molt lluny, ens trobem amb la ciutat d'Antigua, declarada patrimoni de la Humanitat per la UNESCO l'any 1979. És un dels principals destins turístics del país, situada a 25 km. de Ciutat de Guatemala, la seva arquitectura barroca espanyola, molt ben conservada, i les seves esglésies, la fan un destí cultural de gran interès. Palaus, convents, ermites, esglésies, ponts i arcades conserven encara l'esplendor de la seva millor època; alguns d'ells s'han convertit en Hotels de luxe com l'Hotel Casa Santo Domingo, cobejat pels viatgers d'un cert poder adquisitiu.

Finalment no podem oblidar-nos de la part nord del país, concretament de TIKAL, un dels majors centres arqueològics maies, situat en plena selva tropical i declarat Patrimoni de la Humanitat l'any 1979.

La seva arquitectura es remunta al segle IV aC sent una potència política, militar i econòmica que va destacar sobretot entre els anys 200 al 900 de la nostra era. Tot i que la gent local no va perdre mai la seva connexió amb Tikal, és ben cert que la seva llunyania i dificultat per arribar-hi va fer que no fos fins a l'any 1839 que realment no fou explorada i reconeguda internacionalment. L'any 1951 es va construir una petita pista d'aterratge, a prop de les ruïnes i això va facilitar el seu estudi, ja que fins llavors, arribar-hi comportava diversos dies de viatge per la jungla a peu o en mula.

El projecte Tikal de la Universitat de Pennsilvanià en col·laboració amb el govern de Guatemala va enregistrar més de dos-cents monuments que es poden visitar si tens el valor de pujar els graons de les grans piràmides, molt costeruts, perquè els graons se situen



quasi verticalment els uns sobre els altres; s'ha d'aprendre a baixar de costat o com els nens petits d'esquena.

Inoblidable gaudir de la posta de sol des de la piràmide C, o si s'és més matinator, gaudir de la sortida del sol. Jo no vaig ser matinadora...



Teresa Sanchís

37è ANIVERSARI



27 de maig de 2021

i recuperant el 36è

Lloc: Nau de Cultura

Hora: 17.30 h (2/4 de 6 de la tarda)

Felicitem els nostres nonagenaris i tindrem diverses actuacions que estem segurs seran fantàstiques! No podem perdre l'ocasió de saludar-nos afectuosament altra vegada.

Reserveu plaça el més aviat possible per mail a casal.avis@valldoreix.cat o al mòbil del Casal, 665 674 962. Tingueu en compte que l'aforament és limitat i com és habitual ara hem de confeccionar la llista de qui vé de públic.

Calendari d'activitats del mes de maig

Dilluns - Dies 3-10-17-24-31

De 17.00 h a 18.00 h PING PONG

A les 16.00 h Taller de Pintura, amb Carme Signes

Dimarts - Dies 4-11-18-25

A les 11.00 h IOGA, amb Eulàlia Gudiol

De 16.30 a 18.30 h PETANCA

De 17.00 a 18.00 h Taller de MEMÒRIA, amb Montse Julià.

Dimecres - Dies 5-12-19-26

El dia 12, a les 10.00 h, des de casa, Visita virtual al Sincrotró ALBA (veure pàg. 11)

A les 11.00 h ANGLÈS

A les 12.00 h IOGA, amb Eulàlia Gudiol

De 17.00 h a 18.00 h PING PONG

Dijous - Dies 6-13-20 (el dia 27 ANIVERSARI CASAL - veure pàg. 14)

De 11.00 a 12.00 h MANUALITATS

De 16.30 a 18.30 h PETANCA (el dia 27 activitat lliure al jardí per a qui prefereixi no participar a la festa o no tingui plaça)

dijous 13 de maig a les 16.45 - CLUB DE LECTURA

Divendres - Dies 7-14-21-28

De 17.00 a 18.00 h Taller de MEMÒRIA, amb Montse Julià

De 17.00 a 18.00 h BALL DE COORDINACIÓ, amb Montse Ferrer

DESPATX OBERT de 17.00 a 19.00 h

Dissabte - Dies 8-15-22-29 (dia 1 Festa del treball)

A les 11.00 h Petanca

Diumenge dia 9

A les 18.00h · Nau de Cultura - Teatre EL CERCLE - Obra: "REFUGIATS"

Preu entrada 5 € · Aforament limitat i amb mesures per a la COVID-19

Venda anticipada d'entrades · oficina de Cultura i Joventut de l'EMD de Valldoreix · dimarts de 9.00 a 14.00h i dijous de 13.00 a 19.00 h (veure pàg. 16)

* Cal que us apunteu per a la Festa d'Aniversari, per correu electrònic a casal.avis@valldoreix.cat o per WhatsApp al 665 674 962

Recordeu que estarem al despatx del Casal els divendres, des de les 5 fins a les 7 de la tarda, per tal de donar servei per algun tràmit o tema que necessiteu consultar.

EL CERCLE



EL CERCLE VALLDOREIX PRESENTA

REFUGIATS de Marcenia Baqués

"... fugiré d'una pàtria assotant-me l'esquena amb fuetades dia i nit; d'una dona que no sap com alimentar la meua ànima amb el nèctar del seu cos. Fugiré de tot per abraçar amb indiferència la mort."

Abdel Wahab Yousif

Hi ha refugiats per conflictes bèl·lics, fam, canvi climàtic... I quan ja no s'hi pot fer-hi res, també hi deu haver refugiats de sí mateixos, com la solitud que viu aquesta parella que, escollida a l'atzar, reflecteix la desolació d'un món distòpic que ens amenaça. No cal que ningú vingui a salvar-los, ja no hi són.

Ell, Josep Carné – Ella, Marcenia Baqués – La mare, Montse Gasch

Direcció: Marcenia Baqués - Assistència direcció: Arturo de Marichalar

AGENDA DE L'EMD . ACTES AL NOSTRE POBLE

Per si és del vostre interès:

Fins el 3 de juny

Exposició “Pell meva” de Nina Roma, Bruna Avellaneda i Bea Crespo (exposició fins el 3 de juny · en horari de dilluns a divendres de 9.00a 14.00h i els dijous fins a les 19.00h · segons la normativa vigent l'aforament serà limitat)

Diumenge dia 16

18.00h · NAU DE CULTURA - Programació Continuada a Valldoreix
Musical “**EL GRAN SHOWMAN**” a càrrec de **Music'Al Cor** (cor jove de la Coral l'Harmonia de Valldoreix)

Sinopsi: *Una adaptació al català del musical The Greatest Showman (2017) i músiques de John Debney.*

Cap a l'any 1870, l'empresari americà Phineas Taylor Barnum veu desenvolupar-se els seus negocis sobretot gràcies als freak shows i crea el seu propi circ, el circ Barnum.

Director: Albert Santiago

Assistent d'interpretació: Trini Escrihuela / Elisenda Riera

Muntatge llums: Miquel Rejat

Guió i traducció: Clara i Pau Cardoner

Divendres dia 21

19.00h · NAU DE CULTURA - CINEMA

“**LA PROFESSORA DE PIANO**” (títol original: Lara) - 98 minuts

Drama / Música

Alemanya · 2019

Direcció: Jan Ole Gerster

Intèrprets: Corinna Harfouch, Tom Schilling, Volkmar Kleinert, André Jung, Gudrun Ritter, Rainer Bock

Sinopsi: *Una veterana professora de piano que en el seu seixantè aniversari ha d'assistir al concert més important de la carrera del seu fill, a qui ella mateixa va instruir i ara debuta com a professional. Lara (la mare) està turmentada per la seva pròpia relació amb la vocació musical i un vincle difícil amb el seu fill.*

Entrada lliure · aforament limitat i amb mesures per a la COVID-19

Les portes s'obriran a les 18.45 hores · accés per ordre d'arribada · no es fan reserves.

Organitza: Cultura-EMD Vdx - Informació al 93 589 82 69 / 93 674 27 19



SERVEI A DOMICILI
936 743 534
PLAÇA MAS ROIG
Condis
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

VINA A DESCOBRIR UN ESPAI ÚNIC DE DIA I DE NIT

TERRASSA · JARDÍ

DEGUSTACIÓ · LUNCH · COPES · CÒCTELS

☎ 932 809 906 @ el_jardi_de_les_delicies
Plaça Más Roig, 2 · 08197 Valldoreix

EL RACÓ DEL PA



T. 93 675 99 00

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

607 774 698
633 851 606

Zona Valldoreix, Mirasol y St.Cugat



Llic. B.A. Pinto

FARMÀCIA VALLDOREIX

OBERT TOTS ELS DIES DEL'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...



Libres Revistes
Flyers Targetes i targetons
Postals Sobres
Capses
Triptics
Records
Clauers
Llapis
Imants
Trofeus
Metacriat
Expositors

Renodrac
Pg Ratafinyada 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...

TOTBO

Qualitat i selecció i Servei a domicili



SANT CUGAT DEL VALLÈS
Rambla de Can Mora, 9 · T. 93 675 42 01

VALLDOREIX
Rambla Mossèn Jacint Verdaguer, 15 · T. 93 250 91 74

totbo@totbo.com @totbostcugat www.totbo.com

Fes la teva comanda a la botiga o per telèfon i te la portem a casa teva el mateix dia.



**Solució al joc de la pàgina 6 - LES VOCALS
HAN FUGIT, TROBA-LES!**

L'estupidesa es manifesta quan la llengua guanya la
carrera al cervell

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" 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.

LA CIUTAT LLUNYANA

Ara que el braç potent de les fúries aterra
la ciutat d'ideals que volíem bastir,
entre runes de somnis colgats, més prop de terra,
Pàtria, guarda'ns: -la terra no sabrà mai mentir.

Entre tants crits estranys, que la teva veu pura
ens parli. Ja no ens queda quasi cap més consol
que creure i esperar la nova arquitectura
amb què braços més lliures puguin ratllar el teu sòl.

Qui pogués oblidar la ciutat que s'enfonsa!
Més llunyana, més lliure, una altra n'hi ha potser,
que ens envia, per sobre d'aquest temps presoner,

batecs d'aire i de fe. La d'una veu de bronze
que de torres altíssimes s'allarga pels camins,
i eleva el cor, i escalfa els peus dels pelegrins.

Màrius Torres (1939)