

LA VEU DEL CASAL



INFORMATIU MENSUAL



n. 232 - juny 2021



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

CURIOSITATS



Hola, Follet Tafaner. Soc Petúnia i fa molt de temps que no et dic res. Fins i tot penso que estaràs enfadat amb mi. Que no et digui res no vol dir que no segueixi les teves explicacions i tafaeries. El mes passat m'ha agradat molt el tema "Curiositats".

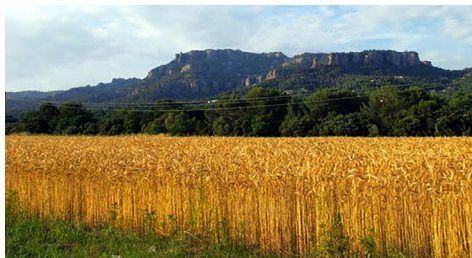
"No descuidar-nos i conservar l'alegria." Molt necessari i penso que vosaltres sabreu endevinar, enmig del camp on viviu, si aviat vindran temps millors, que puguem obrir totes les portes per retrobar-nos tots.

Adéu follet, que tant m'agraden les teves TAFANERIES.

Petúnia

EDITORIAL

"Pel juny la falç al puny" així resa el refrany.



Per als alumnes, el maldecap final: avaluació del curs.

Al Casal no tenim ni camps per segar ni exàmens finals com els estudiants. Malgrat tot està bé avaluar tot el que s'ha fet durant el curs. Amb la pandèmia la porta del carrer ha estat tancada, però, no pas la del pati

que ens ha permès continuar activitats (mentre el temps hi ha col·laborat) tant les esportives, que ja es feien, com alguns tallers: ioga, manualitats, anglès, memòria... ah! fins i tot hi ha una activitat nova: s'ha obert un Club de Lectura amb Mariona Masferrer.

Per Sant Jordi vam tenir la rosa com cada any i al pati, amb algunes autoritats locals, un concert amb la simpatia d'en Pere Codó amb la guitarra acompanyant la seva bonica veu.

D'imaginació no en falta. A l'hora que rebreu aquesta revista s'haurà celebrat el 37è aniversari dle Casal a la NAU. Encara que amb aforament limitat, estem segurs que gaudirem de la festa.

Sempre ens mou la inquietud que ens ajuda a obrir noves portes.

CONSELLS DEL PADRÍ I DE LA PADRINA

Caminant per la muntanya encara és de dia i voleu saber quan es pondrà el sol? El padrí us ho explica:

- 1.- Esteneu el braç a l'altura dels ulls en direcció al sol amb el palmell girat cap a la cara.
 - 2.- Poseu els dits entre el sol i l'horitzó.
 - 3.- Cada dit marca un quart d'hora.
 - 4.- Si entre el sol i l'horitzó hi ha tres dits, és que falten 45 minuts per a la posta, si n'hi ha dos, en falten només 30.
- Us aconsella, però, que no mireu mai directament el sol. És molt perillós.

Aquells que teniu un hort a casa podeu conrear canonges, hi ha qui en diu canònigs, però no es correcte.

Antoni Mallol

RACÓ DE REFLEXIÓ

MIRAR LA VIDA AMB ULLS NOUS

Tota l'angoixa i la soledat que s'ha viscut en aquests temps de pandèmia ens conviden a fer una reflexió: com preparar-nos millor per a qualsevol forma d'eventualitats que ens creen inseguretat i, el principal seria adonar-nos què és allò que més ens espanta o bé ens deprimeix i el perquè.

Serà potser que dintre nostre existeix la certesa de la immortalitat però que la nostra ment ho ignora?

Certament hem donat més credibilitat a la mort que a la VIDA ETERNA QUE SOM.

ÉS HORA D'ATERRAR a la Veritat: som ÉSSERS ETERNNS transitant temporalment per la terra.

Ens hem engegat a la VERITAT del que ÉS i solem viure aferrats a concedir aquesta VERITAT a la transitorietat d'allò temporal.

Amics meus, aprofitem aquesta bonança de temps d'aturada de pandèmia, per a descobrir i connectar amb el nostre JO ETERN i IMPERIBLE, perquè, temps vindran amb pandèmies i altres adversitats i ens han de trobar preparats.

Enfondir en l'ànima i, des de l'ànima, contemplar amb pau i serenitat l'AMOR infinit de l'ETERN en tots nosaltres.

Sortim ja del teatret d'aquesta transitòria vida i submergim-nos amb total abandonament a la falda de Déu..

AIXÍ SIGUI

Rosa M Preckler

VISITES CULTURALS

CLAUSTRE – ESGLÉSIA – MONESTIR SANT CUGAT

El proper 8 de juny reprenem les nostres visites culturals. Ha passat gairebé un any i mig que la dissortada pandèmia ens ha obligat a tancar-nos a casa. Sembla que la situació està canviant i, com diu tothom, es veu la llum al final del túnel. Desitgem veure-us aviat i us proposem aquesta sortida amb el magnífic guia que ens va acompanyar per la vila medieval de Sant Cugat. Visitarem el Claustre i posteriorment l'església. Recordeu que ens va dir que hi havia molta història per desvetllar ? Esperem descobrir-ho el 8 de juny, tots plegats. La visita dura una hora i mitja, acabarà aproximadament a les 12.00 h, si s'escau, en acabar, podem anar a prendre un refresc.

L'antiga abadia benedictina de Sant Cugat del Vallès fou el monestir més important del comtat de Barcelona. Es tenen notícies des de l'**any 878**, en què s'esmenta l'abat Ostofred, un precepte del rei franc Lluís el Tartamut. El conjunt d'edificacions del Reial Monestir està format per l'església que té adossat el campanar, el claustre i les seves construccions annexes. Al davant de l'església es troba l'edifici del Palau Abacial. Altres elements del conjunt són el Portal Major i la Creu de Terme.

El claustre, del qual sabem que s'estava construint l'any 1190, conserva la signatura del mestre Arnau Cadell, que consta que va viure al monestir. És l'espai central de la vida monàstica. Al seu voltant s'organitzen les diferents dependències del Monestir. Actua com a gran distribuïdor que dona accés als diferents departaments del seu perímetre. Alhora és el lloc idoni per a la meditació, el recolliment i el treball intel·lectual.

Preu visita guiada 6 € Trobada a les 10.15 h a l'entrada Monestir



Gema i Assumpta

TRENCADÍS

Si baixeu per les escales de davant de Correus i mireu a l'esquerra veureu un trencadís al racó. Si us hi acosteu llegireu: any 2002 en una rajola, any en què començava una nova època amb en Pere Bordes i les seves constants i originals idees. Aquest trencadís doncs té una història que va començar ara fa 19 anys. Era estiu i feia calor, però tot i això es va voler fer. No ens vàrem rendir i mans a la feina. Un soci ens va ensenyar a pastar ciment, altres van portar les rajoletes que anàvem trencant sense misericòrdia. Totes eren de restes que ens havien quedat en fer o refer la casa. En Miquel Pellicer hi va posar el seu tarannà artístic i li va donar un sentit des del centre, rajoles vermelles. Quan passeu per davant atureu-vos-hi, encara que sigui un moment, i penseu amb la il·lusió amb què es va fer.

El 2009 es van celebrar els 25 anys de la fundació del Casal, amb diversos actes commemoratius: trobades amb altres casals, els **"DEU MIL ANYS BALLANT SARDANES"** a la plaça... El Casal estava ple tòric. En una nit de lluna plena, diversos socis i sòcies, amb altres col·laboradors interpretaran l'obra **EL SOMNI D'UNA NIT D'ESTIU**. També es va celebrar un dinar de germanor després de la celebració de la santa missa, on es pregà per aquells socis que ens havien deixat. Una celebració que sempre recordarem.

EL JARDÍ DEL CASAL



Ens arrugarem per una pandèmia? No! Seguim actius! Petanca, ioga, ping-pong..., i ara aparells per a fer una mica de gimnàstica... Qui no conserva la forma és perquè no vol... perdoneu però

NO ÉS PER LA COVID!

Manualitats al jardí! I pròximament la Revetlla de Sant Joan...!

També el Club de Lectura.

Que bé que s'està!

Val la pena aprofitar aquest jardí tan esplèndid que tenim al Casal.



preservem la nostra llengua

Parlem bé el català,

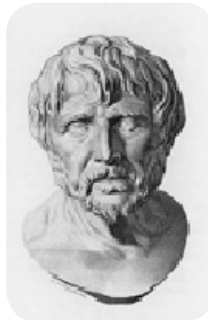
No s'ha de dir

Salvoconducte
Sambenet o sambenito
Sandès
Sandunguero
Sangrador
Sangrar
Sangrient
Sankja
Sanjar
Santiguar

Cal dir

Salconduit
Penjament, capell
Idiotesa, beneiteria
Graciós
Sagnador
Sagnar
Sangonent
Rasa, vall, fossar
Rasar //Resoldre, enllestir
Senyar

FILOSOFIA DE BUTXACA



La riquesa consisteix molt més a gaudir que a posseir

ARISTÒTIL 384 aC-322 aC

Aristòtil va ser un filòsof de l'Antiga Grècia. Se'l considera com un dels grans pensadors de la humanitat. La seva lògica, naturalisme i ètica dominaren en el pensament europeu durant gairebé 2.000 anys, fins ben entrat el segle XVI.



LECTURA AL JARDÍ

Dijous dia 10 de juny, a les 16.45 h, amb la Mariona.
Comentarem el llibre d'aquest mes, EL CAFÈ DE LA GRANOTA i temes que segur sorgiran arran de la lectura.

ACTIVITATS QUE PODEM PRACTICAR

Caminar amb bastons

Anar a caminar per alta o mitjana muntanya ajudats per bastons de caminar. Buscar camins que no hi hagi gaire desnivell.



A part dels exercicis, cal tenir en compte que:



Si el que volem és estar en forma Farem els exercicis de tres a cinc dies a la setmana durant 30 minuts i a una intensitat mitjana.

Si el que volem és perdre pes, farem els exercicis cinc dies a la setmana entre 30 i 60 minuts i a una intensitat mitjana baixa.



Si el que volem és millorar els nivells de glucosa Farem els exercicis cada dia durant 20 minuts i a una intensitat mitjana alta.

SOBRE LA RESPIRACIÓ

“Inspiro, serè el cos i l’esperit, Expulso i somric.
Visc en el moment present, sé que aquest és l’únic moment”

Thich Naht Hanh (monjo budista)

Tots sabem que la respiració és vida, però hi ha moltes maneres de respirar i en general ho fem malament.

Prenquem una estona per observar-nos i veure quin tipus de respiració tenim. Els defectes més comuns són: respiració alta, hiperventilació i respiració vençuda.

RESPIRACIÓ ALTA - pot provocar tensions en la part alta de l’esquena, espatlles i coll. És una tensió que pot ser resistent a teràpies com el massatge. Els òrgans de la part inferior del cos pateixen manca d’irrigació quan els músculs del ventre estan tensos. Pot haver-hi un estat d’ansietat crònic.

El pitjor és que impedeix que el diafragma baixi completament, la qual cosa té un impacte immediat sobre el flux de sang que torna al cor. Com que no inspirem plenament, tampoc no podem expulsar plenament. Com a conseqüència respirem més ràpid per a compensar la manca d’oxigen. Això ens porta cap a una hiperventilació que té una sèrie de símptomes incontrolables.

Com desmuntar la pauta:

- Afluixar i relaxar espatlles i part alta del cos
- Deixar que l’abdomen es projecti cap enfora en inspirar (no portar roba que comprimeixi)
- Analitzar amb sinceritat el que se sent pel cos: expectatives irreals de pes, forma o edat?
- Connectar-se amb el present, ser conscient de qualsevol tendència o apressament sense necessitat. Observar quan la ment es dispara cap al futur.

HIPERVENTILACIÓ - Quan el diafragma no baixa del tot en la inspiració, els pulmons no es poden expandir, cosa que fa accelerar la respiració per manca d’oxigen. Això fa que es perdi molt diòxid de carboni. El cos necessita el CO₂ a fi de mantenir la barreja correcta d’àcids i alcalins essencials per al metabolisme calcular. Quan el CO₂ disminueix molt augmenta la alcalinitat i això provoca nombrosos efectes a les artèries i a l’hemoglobina. També augmenta el calci que entra als músculs i nervis i els torna hiperactius i fa tensions musculars. La llista d’altres problemes derivats és interminable.

Desmuntar la pauta com a la respiració alta.

- Ser molt conscient com respirem en tot moment.
- Desaccelerar les activitats.

Fer algun treball repetitiu i lent acoblant la respiració (com en el ioga)

RESPIRACIÓ VENÇUDA - El cap està desconnectat del cos. La persona no més viu en el cap. La respiració va avall com aixafant el cos.

Com desmuntar la pauta:

- Apertura del centre del cos, obrir els braços,
- Pressionem els peus a terra i estirem la columna cap amunt (això sol pot fer que surtin sentiments inconscients)
- La contracció de la gola és molt corrent i subtil: obrim la boca i traiem la veu, sospirem a fons, sentim la veu que surt des del ventre, no tenir por de parlar.

NOTA: L'article seguirà en el pròxim número de La Veu, amb el títol:
IMPORTÀNCIA DEL DIAFRAGMA EN RELACIÓ AMB L'ESQUENA

Eulàlia Gudiol



RECORDEM

FÈLIX MESTRES. Persona pública a Valldoreix. Fundador del VEN

Assistia a tots els actes, inauguracions, assemblees i reunions de l'EMD. Soci del Casal, present a totes les reunions i xerrades i molt participatiu en els col·loquis. Moltes vegades era el primer a trencar el gel en les intervencions del públic.

Va ser pioner del joc del billar i entusiasta en la seva participació i divulgació, sempre disposat a ensenyar i a obrir el joc a més participants.

Com el trobarem a faltar en tots aquests moments...!

Donem el més sentit condol a la seva esposa, sòcia també molt participativa al Casal. Maite volem estar sempre al teu costat. **DENCANSI EN PAU**



Teresa Besora, bona amiga de tots els qui la coneixíem. Exemple de suportar la malaltia sempre amb un somriure als llavis.

Alegre i animada, a punt de ballar. Quan la música sonava, els seus peus no podien deixar de seguir el ritme. L'amor que ens has anat repartint al llarg de la teva vida ha trobat l'Amor Etern.

Descansa en Pau

ROSA CREUS. Persona amable, discreta i col·laboradora tot i la seva edat avançada. Venia a classe de memòria amb molt d'interès. Alguna vegada havia col·laborat a l'INFORMATIU. **DESCANSI EN PAU.**

EL COMTE ARNAU

Si heu estat a Ripoll en un primer divendres de mes, a ben segur que us ha sorprès veure com un monjo seguit d'un novici, reparteix monedes a un grup de pidolaires, davant del corral del Monestir. Es tracta de l'almoïna instituïda pels descendents del Comte Arnau per redimir-li l'ànima. Els pobres que la recullen, en saben el motiu i per això l'han d'acceptar sense ni una paraula d'agraïment. Si no ho fessin així, es trencaria la cadena d'oracions que des de Ripoll es resen per l'ànima del Comte. En l'actualitat desconec si aquest pietós costum se segueix fent.

Ens explica la llegenda, que el Comte Arnau físicament de molt bon veure amb els seus llargs cabells, era un home molt fort, capaç d'arrencar un arbre amb la força dels seus braços. I era tan veloç com el seu cavall vermell. Els seus avantpassats ja vivien en aquells boscos des de l'antigor, i ell, amo i senyor de tot el que vivia dins la seva terra, no coneixia més llei que la dels costums del seu poble.

Al cap dels anys, havien observat com a la llera del riu hi havien aparegut altres tribus. Eren homes poc feréstecs que vivien a les valls, molts d'ells cremaven els boscos per llaurar-los.

Al principi, la convivència es va fer molt difícil, ja que per alguns els novinguts profanaven les seves terres. Però com sempre passa, amb el temps es van llimar les pors i rancúnies i es va acabar unint el treball dels muntanyencs amb la indústria dels riberencs.

No així va ocórrer amb el Comte, temorós que tot allò amenacés el seu poder i la pervivència dels costums immemorials, i des del seu castell feia tot el que podia per desbaratar aquell comerç.

El Comte sovint s'acostava als rius i pel seu desesper observava com aquella gent tallaven arbres, feien preses per alterar el curs dels rius i foragitaven tota la caça. Els que coneixien el Comte sabien que tot allò acabaria amb la seva paciència.

I així va ser, aquella gent estava desafiant la llei establerta i els costums dels avantpassats, així com també es burlaven de les divinitats de la muntanya. Calia traçar un pla per acabar amb tot allò. Prometent glòria i riqueses va buscar la complicitat dels principals senyors. De comú acord, es va decidir desviar conques de rius i enrunar muntanyes fins que les aigües dels torrents i fonts alimentessin el Llobregat donant-li tanta força, que al seu pas engolís tots els pobles que havien nascut a la seva riba. I van començar les feines pel descomunal projecte, però les coses es van complicar pels interessos del Comte. Va començar a córrer entre la seva gent que l'Arnau intentava desfer el que havia creat el Creador. La desconfiança en el projecte es va anar fent palesa i molts el van abandonar. Enfurismat va decidir atacar ell sol els poblats de la ribera.

Un dia, disfressat per amagar la seva personalitat, va decidir visitar un d'aquells pobles. Sorprès el va trobar gran i molt ben arreglat, carrers amples i cases de pedra. Li va cridar l'atenció un edifici coronat per una torre, així com va observar que hi entrava gent, encuriolit va decidir barrejar-se al mig d'ells i hi va entrar.

El que va veure el va meravellar, els sostres eren alts i ben acabats amb columnes amples, una d'elles era com un roure gegant. Va seguir observant i de sobte va sentir una fiblada al pit. Hi havia un grup de dames vestides de blanc i enmig hi destacava una d'elles, alta i formosa.

L'Arnau, corprès, no va ser capaç d'apartar-ne la mirada. Estava com encantat, palplantat allà al mig, sense deixar de mirar-la. Amb el cap cot i fitant aquells ulls blaus, es va situar a un racó de la sala i allí va preguntar a un riberenc qui era aquella dona tan bella i d'un posat tan elegant.

- És l'abadessa Adelaisa, - va respondre el riberenc.

De nit, de retorn no es podia treure del cap la imatge de la bella abadessa. Era com si la seva formositat l'hagués ferit de mort.

Quan va arribar al seu campament, sorprès va veure que estava desert i les obres abandonades. El gran projecte s'havia aturat!

Va córrer fins les cabanes i va entrar a la del més ancià. Estava sol ran d'una foguera per guarir-se del fred. El vell li va explicar tot: les divinitats dels boscos van fer saber a tots que no estaven d'acord amb l'empresa. Tots van deixar la feina. A ell tant li feia, aviat moriria. Els altres que dormien, en canvi, només esperaven la llum del nou dia per tornar a les seves cases. En assabentar-se del succeït el Comte es va enfurismar i amb un gran crit va treure l'espasa i es va llançar contra els descreguts que jeien a l'entorn de la cabana. Va fer una gran mortaldat. Sols uns pocs van poder fugir. Sanglotant de ràbia i llançant un crit que ressonà com un tro, muntà a cavall, cavalcant envers la ribera. Estava decidit a segrestar l'abadessa per convertir-la en la seva esposa, i així ho va fer.

L'abadessa no es va resistir d'enamorada que estava. Res no el va poder aturar: va marxar amb l'abadessa a la gropa del cavall, amb la capa al vent i l'espasa en mà. Els vilatans, indignats, van sortir a perseguir-los, a ell i a aquella abadessa qui trencant les normes, l'havia acompanyat sense oposar resistència.

Però els fugitius se'ls esquitllaven sempre perquè l'Arnau coneixia aquella terra com a casa seva. Sempre fugint s'amagaven en coves, on feien la seva llar, i quan els convenia, enmig del bosc, convertien el llit de fulles en el seu llit d'amor.

El cercle es va anar tancant i els fugitius cada vegada estaven més acorralats fins que els van arraconar contra el precipici que hi ha sobre Mogrony. Allí va acabar els seus dies l'Arnau, i també l'Adelaisa. Abans de ser capturats abraçats i a cavall, van preferir llançar-se a l'abisme.

Els perseguidors van poder veure com voleiava la capa del Comte en aquell salt al buit sense retorn.

Recopilat de **QUADERNS DE CULTURA POPULAR.**

Josep Carné Simó

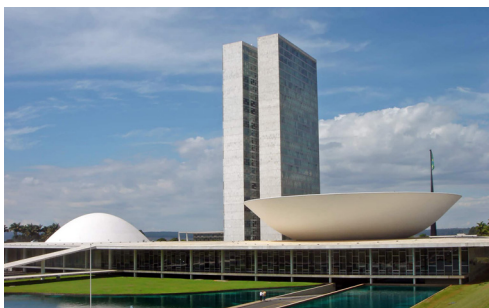
PECULIARITATS DEL MÓN

BRASIL

Sabies que Brasil és el país més gran de Sud-amèrica i el cinquè més poblat del món? La seva capital no és ni Sao Paulo ni Rio de Janeiro, com a vegades es pensa, sinó Brasília, creada del no-res, enmig d'una planúria. La construcció de la ciutat s'inicià l'any 1956 i el 1960 es convertí en la capital oficial que abans havien estat Salvador de Bahia i Rio de Janeiro.

L'arquitecte Oscar Niemeyer i l'urbanista Lucio Costa ideen el plànol de la nova ciutat que recorda la forma d'un avió i aprofitant el llac Paranoà, no molt lluny de la ubicació final, creen una gran presa artificial que alimenta una vegetació importada i un llac artificial per a la pràctica de l'esport.

No pots perdre't la plaça dels Tres Poders, eix monumental on també destaca la imponent Catedral. Els edificis residencials, tots iguals, se situen al nord i al sud de la plaça, una mica deshumanitzats, on hi viuen més de tres milions de persones vingudes de tot Brasil, als quals s'anomena "candangos", atrets per les oportunitats que ofereix una capitalitat i el seu estol de funcionaris. L'única ciutat construïda en el s. XX, fou declarada patrimoni de la Humanitat per la Unesco, l'any 1987.



Quan recorres Brasília et pot no agradar per la seva fredor manifesta, però és indiscutible que consideraràs absolutament indispensable i interessant haver-la visitat. Tot el contrari que la càlida Rio de Janeiro amb les seves platges com Copacabana, Ipanema, Botafogo i d'altres que s'omplen, cada matí, d'esportistes improvisats, fent exercici en els aparells que l'Ajuntament ha posat a aquest efecte o senzillament corrent o nedant.

De tant en tant trobem a la sorra de la platja, petites barquetes de bambú, cartó o fusta que contenen espelmes, flors, fruites i d'altres petits objectes, són les "macumbes", ofrenes rituals que es fan de forma quotidiana per demanar o agrair un favor als déus, també per demanar-los bona sort, en una barreja d'animisme africà, catolicisme i bruixeria que també inclou reunions on es balla, canta i sobretot es beu molta "cachaza", licor de canya de sucre, fortíssim, amb una graduació entre 38° i 48° que comporta que al final, els participants acabin extenuats i sense memòria del que han fet, dit o cridat; són les macumbes blanques on principalment s'utilitzen herbes i plantes especialment preparades per metges bruixots (els macumberos), que els interessats empenen durant set dies, en banys rituals, per obtenir diners i millorar el seu estatus econòmic, vaja per a ser més rics.

En les cerimònies de “macumba negra”, se li demana al macumbero utilitzar en els seus ritus la fotografia d’alguna persona a qui es vol fer mal, que caigui en desgràcia, causar-li dolor o fins i tot la mort, per això el brasiler és molt reticent a deixar-se fotografiar per algú que no sigui d’absoluta confiança.

Nosaltres sí que varem fer un tou de fotos als principals monuments de la ciutat: el Crist Redemptor, situat dins de la Floresta de Tijuca, té una alçada de 30,1 m sobre una base de 8 m, és de formigó i pesa més de mil tones. L’estàtua se situa a la part alta del “Cerro de Corcovado” i és visible des de pràcticament tota la ciutat, es va inaugurar el dotze d’octubre de 1931, per tant, aviat farà cent anys; és la tercera estàtua de Jesús més gran del món darrere del Crist de Swiebofzin (Polònia) de trenta-sis metres i el Crist de la Concòrdia a Cochabamba (Bolívia) de trenta-quatre metres i dos centímetres. I com oblidar-nos de l’altre atractiu turístic de Rio, el



“Pao d’Açúcar”, un penyal situat sobre la Baia de Guanabara, just a la seva entrada, al qual s’hi arriba amb dos telefèrics que ens permeten gaudir d’una impressionant vista de la badia i de la ciutat. El cim està a 396 m sobre el nivell del mar i deu el seu nom a la forma en què s’emmagatzemava el sucre en els segles XVI fins a finals del segle XVIII.

No podríem acomiadar-nos d’aquesta

ciutat sense parlar de la seva vida nocturna i de les “Garotes”, noies esculturals que ens demostren la ductilitat del seu cos, ballant sambes durant tota la nit, en locals especialitzats, preludi de les nits de “Carnaval” i les seves escolles de samba.



Catedral Brasília

I ens acomiadem amb un “BELEZA”, que vol dir que tot vagi molt bé.

Teresa Sanchís

FÈLIX MESTRES vist per ADOLF



COCA DE SANT JOAN

INGREDIENTS:

500 gr. de farina,
25 gr. llevat premsat (el trobareu a les
fleques que es fabriquen el pa)
50 c.c. de llet,
125 gr. de sucre,
pell de llimona ratllada,
80 gr. de mantega tova,
culleradeta petita (de moca) de sal,
25 c.c. d'anís, 2 ous..

PER GUARNIR:

Fruita confitada (meló, cireres, taronja, etc.), 80 gr. de pinyons, sucre, 1 rovell.

PREPARACIÓ: Desfeu el llevat amb la llet perduda la fredor, pasteu-ho amb 125 gr. de farina tamisada, afegiu-hi aigua si calgués; ha de quedar una massa tova i llisa. Formeu una bola i, deixeu el cassó que contingui aquesta pasta posat sobre un plat a escalfor suau, tapat amb un drap, fins que la pasta dobli de volum.

Seguidament comenceu la massa de la coca:

Tamiseu la farina restant i barregeu-hi la sal, el sucre i la pell de llimona ratllada.

Aboqueu-la sobre el taulell, formeu una corona, poseu al centre els ous (clara i rovell), l'anís i la mantega, remeneu-ho amb els dits i aneu atraient la farina cap al mig, fins que quedi ben unit. Pastar-ho tot plegat amb les mans enfarinades, fins a tenir una pasta compacta i ben unida. Esteneu-la damunt el taulell i poseu-hi la pasta primera pujada i reposada,

ajunteu-les totes dues i continueu-ho pastant amb les mans fins que quedin ben unides i formin una sola massa, en aquest punt la pasta s'estira com si fos de goma i es desenganxa de les mans. Seguidament feu-ne una bola, empolvoreu-la amb farina i deixeu-la en un recipient prou gros, perquè la pasta dobli el seu volum, en un lloc temperat a uns 25º a 30º aproximadament.

Poseu paper vegetal a la placa per anar al forn.

Quan la pasta s'hagi doblat, pasteu-la sobre el taulell, estireu-la amb el corró, i formeu la coca en la placa preparada i, deixeu-la per última vegada reposar a la mateixa temperatura anterior, perquè la pasta pugui, i ja estarà a punt per coure-la.

Abans d'enfornar-la pinteu-la amb el rovell batut amb una mica de llet, guarniu-la al vostre gust amb la fruita confitada i, escampeu-hi pinyons i sucre.

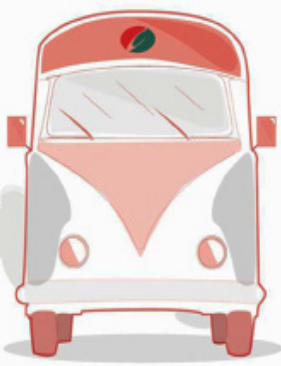
Coeu-la al forn a 180º durant 15 o 20m., per comprovar que ja està cuïta, punxeu-la amb una agulla, i si surt seca, vol dir que ja està a punt.

BONA REVETLLA DE SANT JOAN!

ACLARIMENT I SUGGERIMENT : Mantega tova: vol dir com si fos una pomada. Traieu-la una bona estona de la nevera, o bé poseu-la en un recipient, junt amb un pot de vidre amb aigua calenta i ben tapat, s'estovarà ràpidament.

Mercè

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



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

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
Metallat
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 | Servei a domicili



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

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

totbo@totbo.com @totbostocugat www.totbo.com

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



LARAMPA 23
DE LA COLÒNIA MONTSERRAT

La nostra especialitat és la carn a la Brasa,
sempre molt ben acompanyada de bones tapes i amanides.

Producte fresc i de proximitat.

Si no ens coneixes,
no dubtis a contactar amb nosaltres i fer-nos una visita.

De Dimarts a Diumenge
de 12 a 17 h, i de 19:30 a 00:30 h.
<http://larampa.cat/larampa.cat>

Carrer Moreneta de Montserrat, 44,
08197 Valldoreix

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.

tornem a les excursions... poc a poc

EXCURSIÓ A BAETULO (Badalona romana)

17 de juny 2021

Trobada a l'estació de Valldoreix a las 9.30 hores

Anirem en transport públic: FGC + METRO línia 2

Visita a la **CASA DELS DOFINS** (única casa romana museïtzada a Catalunya), i al **MUSEU DE BADALONA (Termes i Decumanus)** amb un guia expert que ens transportarà a l'època romana de l'Emperador August (27aC – 14dC).

Dinar a un apreciat Restaurant de la ciutat.

PREU PER PERSONA: 32 EUR

INCLOU: Entrada al Museu

Entrada a la Casa dels Dofins

Guia cada 12 persones aproximadament

Dinar. 1r, 2n plat i postres, amb beguda i pa inclosos

NO INCLOU: Bitllet del transport públic

La visita es realitzarà en dos grups màxims d'unes 12 persones aproximadament cadascun, i el dinar en taules de 4/6 persones, seguint totes les restriccions COVID.



mosaic - Casa dels Dofins



Termes i Decumanus

Tornada amb METRO + FGC a Valldoreix

Per inscriure's, truqueu a la Teresa, al 660 23 39 18

AGENDA DE L'EMD . ACTES AL NOSTRE POBLE

Actes triats de l'**Agenda d'activitats · Cultura i Joventut · Juny 2021, de l'EMD de Vallldoreix.** (Per informació i per a l'agenda completa podeu dirigir-vos a les seves oficines o al tf. 935898269)

Divendres dia 4 - a les 20.00h · Nau de Cultura

Concert Homenatge a Meritxell Negre

Músics: Noelia Molino (veu), Noel Meya (bateria), Stephen De Swart Dube (baix), Gustavo Rocha (guitarra) i Kim Molino (teclats/director musical)

Aforament limitat i amb mesures per a la COVID-19



Divendres dia 18 a les 20.00h · Nau de Cultura: CINEMA

"Mandarinas" - (títol original: Mandariinid) - Premi

Gaudí a la millor pel·lícula europea - 83 minuts - Drama / Bèl·lic - Estònia · 2013. - Direcció: Zaza Urushadze



Intèrprets: Lembit Ulsak, Giorgi Nakashidze, Misha Meskhi, Elmo Nüganen, Raivo Trass

Sinopsi: En el 1990, esclata la guerra en una província georgiana que busca la independència. Ivo, decideix quedar-se, a diferència de la resta dels seus companys, per ajudar el seu amic Margus en la collita de mandarines. En començar el conflicte, dos soldats resulten ferits davant de casa seva, i es veu obligat a cuidar-los.

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

Organitza: VEN i EMD Vdx_Cultura - s'obriran portes a les 18.45 hores · accés per ordre d'arribada · no es fan reserves.

Grup de teatre **ESPIRAL**

Divendres 11 de juny a les 18.00 h, a la Nau de Cultura, oferiran l'obra **REVOLTA DE BRUIXES**.

NOTA: Hi haurà representació també diumenge dia 13, però en aquests moments les entrades per aquest dia estan exhaurides. Aneu a buscar-ne per al dia 11, no us perdeu aquesta representació.

(Veure cartell en gran a la pàgina 20)

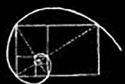
Aforament limitat i amb mesures per a la COVID-19

Organitza: Consell de Teatre i Cultura_EMD Vdx



TEATRE ESPIRAL

GRUP DE TEATRE



ESPIRAL

ReVolta de bruixes

J.M. BENET I JORNET



ANTONI BALAGUER



MAITE CUEVAS



ISABEL VALBUENA



ANNA POU



NÚRIA BOU



ENCARNA
ADELANTADO



Mª ROSA
CASAPONSA



Entitat Municipal de
Vallldoreix
CULTURA

DIVENDRES 11 DE JUNY · 21:00h
DIUMENGE 13 DE JUNY · 18:00h

NAU DE CULTURA
DE VALLDOREIX

2021

Entrades anticipades a l'EMD de Vallldoreix, Rambla Mossèn Jacint Verdaguer, 185



Dimarts dia 22

Al Casal, a partir de les 19.00 h, REVETLLA DE SANT JOAN!

Al jardí, amb música enllaunada, coca i cava i alguns elements de pirotècnia. 4 persones/taula, distàncies recomanades contra la Covid. Aforament limitat (màxim) 40 persones (10 taules).
Final de festa quan cadascú decideixi...

Preguem no es portin aliments de casa, no es podrà compartir.
Obligatori l'ús de mascareta.

Cal que us apunteu per assistir a la REVETLLA, per correu electrònic a casal.avis@valldoreix.cat o per WhatsApp al **665 674 962**

LA NIT DE SANT JOAN

La Revetlla de Sant Joan, anomenada popularment com la Nit del Foc, de les Bruixes o del Ros, se celebra arreu dels Països Catalans, així com en diferents indrets del món, durant la nit entre el 23 i 24 de juny. El dia de Sant Joan és el 24 de juny, però la revetlla se celebra la nit del 23. És una nit màgica en què se celebra el solstici d'estiu, amb dos dies de retard. L'Església catòlica la fa coincidir amb la data de naixement de sant Joan Baptista i ha esdevingut una festa amb elements i costums molt marcats i simbòlics: el foc purificador, els banys de mitjanit, les herbes de sant Joan, les cançons, el ball o els guariments i més rituals màgics. L'origen d'aquesta celebració és pagà i forma part del grup de festes solsticials, com Nadal. Una tradició que es remunta a molt abans de la implantació de cristianisme; és un culte al sol, a l'allargament del dia, pel solstici d'estiu.

La Flama del Canigó és una tradició catalana vinculada al solstici d'estiu que té lloc en diversos indrets dels Països Catalans cada any, entre el 22 i el 23 de juny. S'inicia amb la renovació del foc al cim del Canigó i culmina amb l'encesa de les fogueres de la nit de Sant Joan després que la flama, portada per voluntaris, es reparteixi per tot el país.



37è ANIVERSARI DEL CASAL

DIJOURS 27 DE MAIG, amb molta il·lusió vam celebrar el 36è i 37è Aniversari del nostre local.

Molt emotiu l'homenatge a les persones que han complert noranta anys i que van gaudir de la festa. Malauradament algunes no hi van poder assistir, però les felicitem igualment.

D'aquesta notícia volem fer-vos-en solament un tastet, però en el pròxim número de LA VEU farem un reportatge més extens, i també es passarà un petit vídeo per whatsapp i per correu electrònic.

Veieu aquí com en Joaquim, fill de la Mercè Juanico, llegeix la poesia amb la qual la vam obsequiar, i també es va llegir la corresponent a tots els altres, Antoni Isern, Isabel Martín, Joanna Zanini i Marina Escanilla.



Calendari d'activitats al Casal per al mes de juny

Dilluns - Dies 7-14-21-28

De 17.30 h a 19.00 h PING PONG

A les 16.00 h Taller de Pintura, amb Carme Signes

Dimarts - Dies 1-8-15-22-29

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 2-9-16-23-30

A les 11.00 h ANGLÈS

A les 12.00 h IOGA, amb Eulàlia Gudiol

De 17.30 h a 19.00 h PING PONG

Dijous - Dies 3-10-17 (dia 24: Sant Joan - Casal tancat)

De 11.00 a 12.00 h MANUALITATS

De 16.30 a 18.30 h PETANCA **dijous 10 de juny a les 16.45 - CLUB DE LECTURA.** (Veure pàg. 17)

Divendres - Dies 4-11-18-25

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 5-12-19-26

A les 11.00 h Petanca

Dimarts dia 22

Al Casal, a partir de les 19.00 h, REVETLLA DE SANT JOAN! Al jardí, amb música enllaunada, coca envasada + cava i alguns elements de pirotècnia. 4 persones/taula, distàncies recomanades contra la Covid. Aforament limitat (màxim) 40 persones (10 taules).

Final de festa quan cadascú decideixi... (veure pàgina 21)

* Cal que us apunteu per a la REVETLLA, per correu electrònic a **ca-sal.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.

LA CIUTAT LLUNYANA

Com he de retenir jo la meva ànima per tal
que no toqui la teva? Com he d'alçar-la i dur-la
per sobre teu vers altres coses?

Ben, ai, de grat, voldria en qualsevol objecte
perdut en la foscúria arrecerar-la,
en algun lloc estrany, quiet, que no continués
vibrant quan vibren les fondàries teves.

Però tot el que ens toca a tu i a mi
ens ajunta talment un cop d'arquet
que una veu sola treu de dues cordes.

Sobre quin instrument estem tensats?

I quin violinista ens té a la mà?

Oh cançó dolça!



Rainer Maria RILKE
del poemari *Noves poesies* (1907)
Traducció de Joan Vinyoli

Ajuntament
de SantCugat



Amb la col·laboració de:



Entitat Municipal de
Valldoreix