

LA VEU DEL CASAL

AMNISTIA

INFORMATIU MENSUAL

CAN MONMANY FAÇANA SUD

Oli - autor: ADOLF



n. 233 - juliol/agost 2021



Carrer Tibidabo, 7- 08197 Valldoreix

Telf. 935 898 689

Correu elect. casal.avis@valldoreix.cat

www.avisvalldoreix.santeugatentitats.net

CURIOSITATS



Resposta a la meua amiga Petúnia:
Quina alegria he tingut en veure i llegir el teu article a La Veu.

Com vols que estigui enfadat? l'amistat no es perd mai en el nostre cas.

Encara que no ens comuniquem el record continua; i tant!

Quan passo davant d'alguna parada de flors plenes de les teves companyes, et busco per a dirte: - hola Petúnia, - però entre tantes no et sé reconèixer.

Avui, però, ho he tornat a provar i quan t'he cridat un ventijol ha remogut totes les fulles i una harmonia de colors m'ha corprès.

Follet Tafari

EDITORIAL



A ple estiu entrem en aquest mes tan esperat pels joves per a sortir de la rutina de l'estudi i somiar amb nous projectes, potser aventures...

Nosaltres ja hem passat aquesta època fa "uns quants anys".

Les circumstàncies no ens ajuden, però, hem de ser optimistes i no deixar-nos endur pel desànim.

Podem fer trobades fins a deu persones a l'aire lliure, siguem imaginatius. El Casal ens ofereix la possibilitat del jardí en el qual hi tenim racons molt agradables i l'entrada des de fora l'espai públic de l'esplanada davant del teatre.

Aprofitem aquesta oportunitat i gaudim del que tenim. Participem dels actes que, amb tan bona voluntat se'ns ofereixen i aportem noves idees.

CONSELLS DEL PADRÍ I DE LA PADRINA

Convé tenir a casa un alcohol per fer fregues i guarir dolors musculars .
Es pot aconseguir molt fàcilment macerant flors d'espígol en 1/2 litre
d'alcohol. El deixeu 9 dies a sol i serena, des-
prés el filtreu i ja el teniu fet.



Uns quants consells per als que teniu un hort a casa:
al costat de les tomaqueres, ni patates, ni mongeteres,
al costat dels pèsols, no planteu alls,
al costat de les faves, ni bròquils, ni cols.

Antoni Mallo

RACÓ DE REFLEXIÓ

L'INTERIOR ÉS LLUM

La vida ens ha submergit, per un temps, en el silenci i la soledat i no hi estàvem acostumats. Durant anys ens vam anar vestint de costums, modes, distraccions que ens van anar situant en una capa molt exterior al nostre ser (tant és així, que vam creure ser el personatge inventat per les emocions i la ment) arraconàrem l'ÉSSER ETERN que ens habita i no permetérem que ens il·luminés amb la seva presència i ara, quan la vida ens ha desposseït de tantes coses, ens hem sentit sols i perduts.

Aprofitem ara aquesta aparent tornada al soroll que sigil·losament es va acostant de nou, per a prendre una important decisió: submergim-nos en la profunditat i grandesa del nostre ésser, tirem l'àncora en l'ETERN que ens alena i dona la vida ja que ELL sempre hi és i sempre hi serà. És imperible i etern.

Aquest és DÉU en nosaltres i sempre és present en nosaltres.
Tanquem els ulls, silenciem la xerrameca mental i emocional, deixem-nos respirar per la vida i descansem en la bonança de l'ETERN. Amén.

Rosa M Preckler

VISITES CULTURALS

Per al pròxim sis de juliol, us proposem visitar una exposició molt lúdica

TRICICLE CLIC, GEST, HUMOR, LLENGUATGE

Durant uns mesos, el Palau Robert de Barcelona és el centre neuràlgic de l'humor intel·ligent made in Catalunya. Una gran exposició dedicada íntegrament a la companyia Tricycle i als seus quaranta anys d'activitat proporcionarà alegries, somriures i rialles al visitant, més necessaris que mai en temps de pandèmia, però també apunts d'informació, de reflexió i de coneixement entorn d'un dels principals grups de l'escena catalana i internacional contemporànies.

La companyia **Tricycle** es va fundar el 1979 a Barcelona. Des de llavors ha desenvolupat una intensa i qualificada carrera professional que es va perllongar fins a l'any 2020, quan els seus membres van decidir acomiadar-se del públic i donar per acabada la seva trajectòria com a grup.

També podem fer un cop d'ull, si ens ve de gust, a les exposicions:

L'underground i la contracultura a la Catalunya dels 70: un reconeixement.

Quatre dècades de fotografies de rock a Catalunya.

Entrada gratuïta

Ens trobarem a les 10.00 h, a l'estació de Valldoreix.



Gema i Assumpta

* A la pàgina següent hi veureu una petita mostra del que va ser la visita al Monestir de Sant Cugat el dia 8 de juny.

→

Amb la Gema i l'Assumpta descobrim una de les moltes meravelles que tenim al nostre poble... no cal anar lluny. Una visita molt interessant, tant per les diferents obres, racons i museu com per les explicacions d'una bona guia. El detall de la "càmera oculta" demostra l'enginy dels antics abats per controlar els capellans en les seves obligacions fora del recinte... increïble!

Ara, necessitem internet!



molta atenció a les explicacions



la "càmera oculta"
de l'època



el claustre, que té cent quaranta-
quatre columnes i capitells



detall d'un dels capitells



interior del Monestir

preservem la nostra llengua

Parlem bé el català,

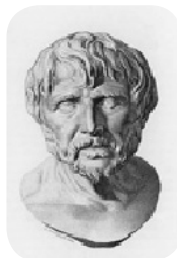
No s'ha de dir

Santurron
Sanya
Sapiguer
Sarampió
Sargento
Sarpa
Sarracè
Sarracina
Sarro
Sarta

Cal dir

Beguí, beat // Hipòcrita
Furor, ràbia
Saber
Xarampió
Sergent
Salpar
Sarrai
Brega, batussa
Tosca, turo, carrall
Enfilall, tirallonga, rosari

FILOSOFIA DE BUTXACA



No és en els homes sinó en les coses on s'ha de cercar la veritat.

Segons el pensament de Plató la veritat és quelcom independent de les opinions, existeix més enllà d'allò que les persones creguin.

ODA A LA IL·LUSIÓ

Guardem la il·lusió
en el camí de la vida,
que no la perdem en el trajecte.
És gratis, però efímera.

Caminem buscant allò positiu.
fem-ho anant amb lleugeresa,
que no s'esborri en el camí
i que sigui perdurable.

La vida és curta,
la vida és bella
si la vius amb intensitat
i si gaudeixes d'ella.

Esborra els mals moments,
gaudeix de les bones estones,
gaudeix de l'amor,
no siguis passiva,

quan el tinguis frueix-lo,
no menystinguis la felicitat
i si venen mals temps
no oblidis les bones estones.



*Col·laboració:
Marina Tomàs, del Club de Lectura*

ACTIVITATS QUE PODEM PRACTICAR

Exercici a la platja i al mar

Hem passat la primavera, amb dies de bon temps, el sol començant a escalfar, però encara no amb aquella calor sufocant del mes de juliol. Però ara ja hi som, encetem l'estiu, així que avui hem decidit anar a fer exercici a la platja. Tenim ganes de veure el mar, sentir el so de les onades, sentir l'escalfor del sol a la pell i refrescar-nos.

Una excursió fins a un lloc de platja serà el més adequat, el que més ens ve de gust. No ens oblidem d'agafar la botella d'aigua. Hem de pensar com anem vestits, camiseta de cotó, xandall si cal, caminarem descalços.



Proposta 1.- Circuit platja

Combinar passejades per la sorra durant 20'-30' amb activitats a l'aigua. Podem triar entre nedar una estona al mar o bé fer uns moviments dins de l'aigua durant 10'.

- Asseguts a la sorra i dins de l'aigua, fer moviment de braços obrint-los i tancant-los (com si nedéssim de braça).



→
- Asseguts a la sorra i dins de l'aigua, fer moviments de vuits amb les mans i els braços.



- Asseguts a la sorra i dins de l'aigua, amb un xurro agafat amb les dues mans, pujar i baixar braços.

Proposta 2.- Combinat de caminar per la sorra i exercicis

Caminar per la sorra mullada a la vegada que ens anem ajupint a recollir petxines.



Proposta 3.- Caminar per la sorra mullada Caminades intercalant:

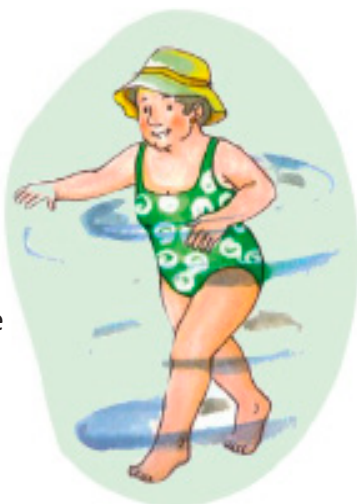


- Parades amb exercicis de respiració i de mobilitat.
- Seure a la vora de l'aigua, deixar que les onades ens facin massatges a les cames, ens anirà molt bé per la circulació de les cames. No hi ha res millor.

Proposta 4.- Circuit sorra-aigua

Combinar caminades per diferents superfícies de la sorra. Tenint en compte que, quan caminem per la sorra seca, aquella que a l'estiu crema tant, ens cansarem més, ja que els peus s'enfonsen i ens obliga a treballar més l'articulació del turmell i tot el cos en general.

- passejades dins de l'aigua, que l'aigua arribi al pit 5 minuts



- passejades per la sorra seca 5 minuts

- passejades dins de l'aigua, que l'aigua arribi als genolls 10 minuts



SOBRE LA RESPIRACIÓ

(continua de l'anterior número de La Veu, del mes de juny)

IMPORTÀNCIA DEL DIAFRAGMA EN RELACIÓ AMB L'ESQUENA

Permetre que l'abdomen es mogui quan respirem és la manera més efectiva de mantenir l'esquena sana.

Relaxar l'estómac no vol dir que el ventre sobresurti sinó deixar que el ventre es mogui a fi d'experimentar les fases de relaxació i tonificació del cicle respiratori.

Mantenir l'abdomen contret en tot moment augmenta la rigidesa i la tensió dels músculs de la regió lumbar i això pot incrementar el dolor d'esquena. El diafragma està unit a la part central de les vèrtebres lumbars, per tant, qualsevol constricció en aquest important múscul respiratori, es reflectirà en el funcionament de la columna.

D'altra banda l'única manera en què els discs vertebrals puguin mantenir-se flexibles i sans és absorbint líquid, com una esponja, i aquest procés d'absorció només es produeix per mitjà del moviment. Els discs no tenen cap subministrament de sang directa després de la segona dècada de la vida. Ens cal doncs moviment per mantenir la columna sana i el millor és el massatge progressiu de la nostra respiració. També ajuda a crear un espai entre els ossos, i redueix d'aquesta manera l'impacte sobre els nervis, la degeneració dels ossos i les afeccions artrítiques.

COSES A FER

-Observar com respirem, no amb una ment crítica sinó contemplant-la, amb curiositat per descobrir, com la curiositat que té un infant pel que no coneix. Contemplem el miracle que es fa sense que nosaltres hi intervinquem

-Estirats amb les cames doblegades o asseguts, veiem com es fa més fàcilment la respiració del ventre. Fixem-nos especialment en l'expulsió de l'aire, si l'allarguem la següent inspiració serà més fonda, aturem-nos uns segons, amb el ventre enfonsat, afluiem i l'aire entrarà automàticament. Això ens ajudarà a tranquil·litzar-nos i a conèixer millor tots els moviments que fa el cos en respirar: el diafragma, el ventre, les costelles, i d'altres subtils moviments que es fan a l'esquena, al pit, al segon diafragma de sota el coll, etc.

-Importància de la pausa en la respiració: si ens volem relaxar, la fem quan estem buits d'aire, però si ens cal energia es pot aguantar uns mo-

ments plens d'aire. Sempre escoltant el cos i veient el que ens demana. No córrer a tornar a agafar aire.

-Veure quines són les nostres pautes de contenció de la respiració per poder-les desfer, veure en quines situacions hem quedat atrapats.

-Observem-nos a diferents hores del dia, marquem una rutina per recordar-ho.

En general cal allargar l'expulsió, afloixar les articulacions i tranquil·litzar el sistema nerviós.

ESTIMA LA TEVA RESPIRACIÓ I EL TEU COS
SENT QUE TOT TU ETS ESTIMAT

(Basat en "El Gran Libro de la Respiración" de Donna Fahri)

Eulàlia Gudiol

paraula màgica

GRÀCIES

GRÀCIES. Aquesta paraula tan pronunciada que conté un sentit tan ampli d'agraïments.

Gràcies per la vida, motor de la nostra existència que ens dona la possibilitat d'omplir-la de coses bones i de superar les no tan bones i les dolentes fins i tot.

Gràcies pels pares que em van estimar per donar-me la vida i fer-me créixer amb salut i educar-me en valors.

Gràcies per la meua tranquil·la infantesa i l'escola que em va omplir de coneixements.

Gràcies també per les pèrdues de persones estimades que m'han fet present la nostra petitesa.

Gràcies pels amics i amigues amb qui compartim sentiments i experiències.

Gràcies pel Casal d'Avis que posa el terreny per a fer-ho possible, especialment en aquesta etapa de la vida.

Gràcies pel que som i el que podem millorar. Sempre endavant.

Gràcies, a Qui donarem les gràcies?

Isabel Castells



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 Ratafanyada 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

PIZZA D'ALBERGÍNIA

Ingredients:

2 albergínies que siguin amples d'uns 500 gr cadascuna,
500 gr. de tomàquets ben madurs,
1 pot de filets d'anxova amb oli,
60 olives negres,
100 gr formatge de cabra,
orenga, sal i oli.

Talleu les albergínies a rodanxes d'un gruix màxim de 1,5 cm., poseu-les amb aigua i sal durant una hora, passat aquest temps deixeu-les escórrer bé, eixugueu-les i col·loqueu-les a la planxa per anar al forn.

Traieu les llavors dels tomàquets, ratlleu-los, poseu-hi una mica de sal, i passeeu-los per la paella amb una mica d'oli, coeu-los molt poc, i repartiu-los sobre cada rodanxa d'albergínia. Poseu-hi també les anxoves tallades a trossets, i les olives sense el pinyol, empolvoreu-les amb orenga, i afegiu-hi un rajolí d'oli, cobriu-les amb trossets de formatge i gratineu-les al forn ben calent. Traslladeu-les en una plàtera, i serviu-les tot seguit.

Mercè

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

comerç i serveis al nostre poble - socis protectors

TOTBO
Qualitat i selecció | Servei a domicili



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

VALLDORREIX
Rambla Mossèn Jacint Verdaguer, 15 • T. 93 250 91 74

totbo@totbo.com @totbostugat www.totbo.com

Fes la teva comanda a la botiga o per telèfon i te la portem a casa leva 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 Vallldoreix



**CARNISSERIES
CAN BERNAT**

Ramón Escayola, 91
Telf. 93 583 14 21

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

PECULIARITATS DEL MÓN

Sabies que un dels pocs paradisos que encara avui en dia existeixen al món, és a Panamà, concretament a la zona marítima propera a Costa Rica, un conjunt d'illes anomenades BOCAS DEL TORO. Arribar-hi és com una "odissea" sobretot si es fa des de Costa Rica.

Una frontera al final d'una carretera forestal, un pont pel qual passen trens de mercaderies i on situen els seus petits tendals els venedors que aprofiten el pas dels vianants per la frontera per vendre els seus productes, però, que han de plegar els seus llocs cada vegada que passa un tren i tornar a desplegar-los just després, amb tot el que això significa.

Així doncs el pas de la frontera es fa a peu, un cop t'han desinfectat com si fossis un manat gegant de bananes, a través del pont, és a dir, per les vies; a l'altra banda t'estan esperant uns microbusos que et porten fins a un petit moll, amagat enmig de la vegetació per començar un viatge inoblidable a través d'uns petits canals amb minúscules granges a les voreres, des d'on nens de totes les edats, mig despullats i amb la cara bruta, observen el pas d'aquestes barques que només fan el transport de passatgers fins a les illes de Bocas i també transporten algunes mercaderies; la barca, a poc a poc, va apartant l'espessa vegetació que viu en aquestes aigües tan transparents com la "lletuga d'aigua" i d'altres que s'obren al pas de les barques i tornen a la seva posició original just han passat, i fan que estiguis tot el trajecte mirant enrere.

Un curt trajecte de 10 minuts, a mar obert, i ja hem arribat a Colon, la capital de l'illa principal, on fem centre per a poder iniciar les diferents visites i excursions, sempre en vaixells de poc calat per a poder arribar pràcticament fins a la platja; al matí omplen la minúscula nevera del vaixell amb beguda fresca i comencem els nostres recorreguts per aquest meravellós paisatge i les seves badies d'aigua transparent i cristal·lina.

Demà ens espera una gran sorpresa, anirem a la Platja de les Estrelles, estrelles de mar que es troben arran de platja i algunes fins i tot, fora de l'aigua, degut a la marea.

A prop tenim la badia dels dofins, diverses famílies han escollit aquesta part de l'illa com a lloc d'estada i amb la barca un s'hi pot acostar i navegar amb els dofins que juguen passant per sota la barca i saludant-te a l'altre costat, una molt gratificant experiència; quan se'n van t'ensenyen la cua per acomiadar-se, no cal que els esperis, avui ja no jugaran més amb tu.

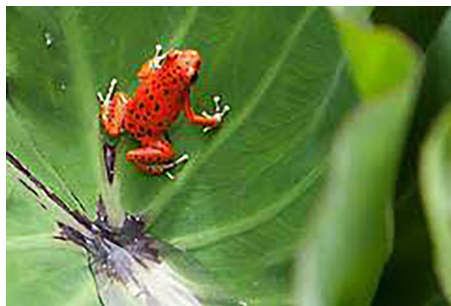


Si t'agrada observar el fons marí, Bocas t'ofereix la possibilitat d'observar coves naturals que formen els manglars (vegetació literalment dins de l'aigua) en indrets de poca fondària on observar tota mena de mol·luscs bivalves i petits crustacis, unes ulleres i un tub són suficients per a una rica observació; quan acabem amb els nostres ulls plens d'imatges marines, un senzill restaurant a "Cayo Coral" ens oferirà un magnífic dinar amb amanides i peix fresc a la brasa que prèviament haurem escollit d'una piscina d'aigua de mar.



Un dels llocs més suggestius són les Boques del Drago, conjunt de platges idíl·liques i una mica allunyades de la capital, que les fa poc concorregudes i molt exclusives; un restaurantet especialitzat en marisc et rep a l'entrada de la platja i et fa saber el que ha pescat perquè mentre et banyes i fas una excursió amb la barca al voltant d'una gran roca amb cap d'elefant, ells et prepararan un senzill, però succulent dinar que com a exemple pot ser una safata de cues de llagosta fetes en diferents estils: a la xocolata, a la mantega, a l'americana, a la "diàbola", amb espècies, etc. un dinar amb els peus a la sorra que serà un dels molts records que atresorarem a la tornada.

Una de les illes que formen el conjunt de Bocas del Toro és l'illa de Bastimentos, allà hi trobem la Platja de les Granotes Vermelles, es diu així perquè als voltants hi viuen aquestes petitíssimes granotetes de mida no més gran de l'ungla del dit gros, d'un color vermell molt viu per avisar als seus possibles depredadors que les seves neurotoxines són letals perquè provoquen una aturada cardiorespiratòria i per tant una mort segura, per això els indígenes les utilitzaven per impregnar les puntes de les seves sagetes en caçar o fer la guerra amb altres tribus.



Bocas té una de les poques badies luminescents que encara es poden observar. Quan arriba la nit, la superfície de l'aigua es torna de color blau, sembla com si minúscules bombilletes s'encenguessin a la vegada, deixant-ho tot il·luminat, celebrant cada nit un Nadal improvisat, no importa si hi

ha lluna o no, ja que la brillantor de l'aigua és total. També es pot practicar el snorkeling nocturn que ens fa reconèixer espècies molt porugues amb l'ésser humà, però que de nit es deixen observar amb la potent llanterna. Una estranya sensació ens envaeix en marxar de Bocas del Toro i ens preguntem quant durarà aquest paradís, quant de temps es mantindrà verge; serem capaços de preservar tota aquesta exuberant natura? El meu desig és que es pugui gaudir ara d'aquest espai, tal com jo ho vaig fer fa alguns anys.



Teresa Sanchís

soci protector

**BAR
RESTAURANTE**
Angel

Menús de lunes a viernes
Sábados gran surtido de tapas

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

tornem a les excursions... poc a poc

EXCURSIÓ A LA SEU D'EGARA



15 de juliol



Trobada a l'estació de Valldoreix a les 10.00 h

Anirem en transport públic:

FCGC – TERRASSA VALLPARADIS - UNIVERSITAT

Visita a la SEU D'EGARA, conjunt paleocristià que abasta des del S.V a C als S.XV i S.XVI, amb les esglésies de Sant Pere, Sant Miquel i Santa Maria, nucli visigòtic d'Egara, origen del poble de Sant Pere de Terrassa, avui barri terrassenc. Conjunt únic pels seus retaules romànics i gòtics, aquest conjunt monumental d'esglésies visigòtico-romàniques està en vies de ser declarat Patrimoni de la Humanitat per la Unesco.

Dinar a un restaurant de la ruta "Terrassa gastronòmica".

PREU PER PERSONA: 33 €

INCLOU: Entrada al conjunt monumental

-Guia cada 15 persones-

NO INCLOU: Bitllet de transport públic

Dinar: pica-pica, 2n plat i postres, amb beguda i pa, inclosos

Per inscripció: Fins el 9 de juliol, trucant a Teresa al 660 23 39 18

LA DONA D'AIGUA

A tocar del mas Perarnau, a les serres de Riells, hi ha un gorg d'aigües cristal·lines que els pagesos anomenen de la Goja. Conta la llegenda que en aquest gorg hi habiten les dones d'aigua i que, per aquest motiu, la vegetació dels voltants és més densa i salvatge. Així ho contava l'àvia a l'hereu Perarnau un vespre que estaven vora la llar de foc.

-Al gorg de la Goja hi viuen les dones d'aigua. Ja t'ho pots ben creure, Sebastianet... i són molt perilloses! Tenen una estranya bellesa. Una bellesa que no és humana... Diuen que si en veus una no pots fer res per evitar enamorar-te'n. I això és dolent, Sebastianet... molt dolent!



Tot pelant faves, l'àvia anava remugant els seus consells mentre en Sebastianet, que cada vegada se l'escoltava més interessat, arreglava els troncs de la llar per tal que no fessin fum.

-Molt dolent! Perquè quan un home s'enamora d'una dona d'aigua, la desgràcia l'acompanyarà fins al darrer dels seus dies. Allunya't del gorg, Sebastianet, allunya't del gorg...

Com sempre acostuma a passar, les advertències de la seva àvia més aviat van despertar la curiositat de l'hereu. Cada vegada que havia de deixar el mas per anar al mercat, en Sebastianet s'esquitllava amb el cavall cap al gorg de la Goja. Allí, vora l'aigua, s'hi passava una bona estona ajagut tranquil·lament. Tot sovint, la pau de l'indret i la remor d'aigua el feien endormiscar i després havia de córrer per tal d'enllestir la feina.

Va ser un dia d'aquests que, en acostar-se al gorg, va sentir soroll de xipolleig. L'hereu es va afanyar a arribar-hi, però a l'aigua només hi quedaven uns cercles concèntrics que anaven a morir contra les pedres de les vores. Primer, va pensar que algú s'havia llançat a dins, però com que ningú no va sortir a respirar, va concloure que alguna pedra de les parets de roca del voltant s'havia després.

La dèria per acostar-se a aquell lloc no va decaure i, com tota persona que persegueix un somni, un dia assolellat va rebre el premi a la seva constància. Des de l'amagatall que li proporcionava l'espessa vegetació, va veure com una noia nua es pentinava, emmirallant-se a l'aigua.

Tenia el cabell ros tan llarg que li arribava a mitja esquena. La pell era fina i suau. Era la dona més bonica que l'hereu havia vist mai. Era tan bonica que se'n va enamorar de cop i sense remei. Però en voler acostar-s'hi va fer massa soroll i ella, espantada, es va llançar a l'aigua per no tornar-ne a sortir.

El pobre hereu es passava els dies i les nits a la vora del gorg. Tenia l'esperança que la dona d'aigua tornaria a sortir i ell podria declarar-li el seu amor. I quan es feia fosc, l'hereu plorava desconsoladament per la seva estimada a la que ni tan sols coneixia. Però no tenia esma de marxar. I així van passar dies i dies... Fins que, un vespre, els sanglots i els plors eren tan desconsolats que van arribar al fons del gorg. Per primera vegada, la dona d'aigua va escoltar els planys d'amor d'un humà.

No es pot descriure l'alegria que va sentir l'hereu Perarnau quan va veure com la seva estimada, més bonica que mai, emergia de les aigües i s'acostava vora seu. Se li va fer un nus a la gola i no li sortien les paraules. Tot eixugant-se les llàgrimes que li amaraven la cara, li va declarar el seu amor. Li va dir que l'estimaria i en tindria cura tota la vida, però que pel que més volgués, no tornés a desaparèixer i deixar-lo sol.

La dona d'aigua, emocionada pel sentiment i les paraules del noi, va accedir a casar-s'hi. Però li va posar una condició:

-Em casaré amb tu. Veig un amor sincer en les teves paraules. Però t'he de fer un advertiment. Mai, sota cap concepte, m'hauràs de dir dona d'aigua. Si alguna vegada pronuncies aquestes paraules, desapareixeré per sempre més, sense deixar cap rastre.

L'hereu Perarnau, enamorat com estava, ho va acceptar i, oblidant l'advertiment de la seva àvia, es va casar amb la dona d'aigua. Van ser les noces més esplèndides que es recorden a la comarca. La nova parella es va instal·lar a viure al mas Perarnau, no gaire lluny del gorg de la Goja.

Van passar els anys i la dona d'aigua no va envellir gens ni mica, estava tan bonica com el primer dia. Des del casament, les terres i els boscos del mas semblaven més propers que mai. Però la gran alegria de Sebastià Perarnau va arribar amb el naixement de la seva filla. La nena era el viu retrat de la seva mare i va créixer sana i preciosa.

Malauradament, com havia augurat l'àvia Perarnau, la desgràcia no va trigar a arribar. Un dia, mentre en Sebastià era de viatge, la dona d'aigua va fer segar tots els camps de blat contra la voluntat dels treballadors del mas. Era ple mes de maig i el blat tot just verdejava. Si se segava el camp es perdria la meitat de cada espiga. Però la insistència amb què ho manava la mestressa va obligar els treballadors a fer-ho.

Quan l'hereu Perarnau va arribar del seu viatge i va saber el que havia passat, es va enfurismar tant que va córrer a buscar la seva dona. I, sense

recordar l'advertiment que li havia fet anys abans, li va cridar:

-Què has fet, desgraciada? Has arruïnat la meva collita! Dona d'aigua haves de ser!

Just acabar de pronunciar aquestes paraules, un llamp va caure sobre la dona d'aigua, que va desaparèixer sense deixar rastre. Des d'aquell mateix moment, en Sebastià i la seva filla van deixar de ser feliços. I, quan pocs dies després va caure una pedregada que va assolar totes les collites de la comarca, l'hereu va entendre l'acció de la seva dona. La dona d'aigua havia manat segar el blat abans d'hora perquè valia més perdre mitja collita que perdre-la tota.

La pena i l'enyor no els deixava viure, fins que un dia la petita, molt contenta, va dir al seu pare que aquell matí la mare havia vingut per pentinar-la. En escoltar aquelles paraules, al Sebastià li va semblar veure la seva salvació. I es va passar els matins espiant l'habitació de la nena per tornar a veure la seva estimada. Però aquesta només apareixia als ulls de la seva filla.



Lluny de resignar-se, l'hereu va trobar una solució. Va donar una agulla a la nena perquè enganxés el vestidet al de la seva mare i així poder retenir-la. Però l'endemà al matí, quan en Sebastià Perarnau va entrar a l'habitació de la seva filla esperant recuperar la seva dona, va arribar a temps per veure com totes dues sortien volant per la finestra. Mare i filla havien desaparegut per sempre. L'agulla enganxada als dos vestits va fer que la dona d'aigua s'emportés la seva filla per sempre.

Els últims que van veure l'hereu afirmen que cavalcava, embogit i desconsolat, en direcció al gorg de la Goja, al lloc on va conèixer la seva preciosa dona d'aigua.

Recopilat de QUADERNS DE CULTURA POPULAR

Josep Carné Simó



LECTURA AL JARDÍ (Club de Lectura)

Dijous dia 8 de juliol, a les 16.45 h, amb la Mariona.

Comentarem el llibre d'aquest mes, **UN CABALLERO EN MOSCÚ** i temes que segur sorgiran arran de la lectura.

El Guateque - la pre-revetlla del dia 22 de juny



l
a
p
r
e
p
a
r
a
c
i
ó



g
a
i
r
e
b
è
t
o
t
s
!

"FINAL DE CURS"



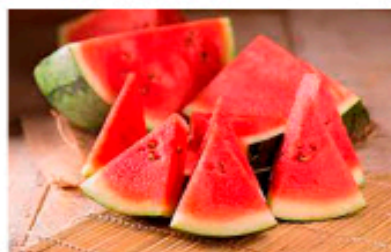
BERENAR FRESQUET

**DISSABTE 24 DE JULIOL
DE 2021**

Al jardí del Casal – a les sis de la tarda (18.00 h)



**Fruita fresqueta
(síndria i meló)**



**I el tradicional "ponx"
de l'Alfons Romero**



Cal que us apunteu, recordeu que encara hem de fer els controls necessaris per a protegir-nos del Covid.

Podeu fer-ho per correu electrònic a casal.avis@valldoreix.cat o per WhatsApp al mòbil **689 704 098**

excursió en tren i bus, qui ho havia de dir?

LA PRIMERA SORTIDA D'UN DIA, DESPRÉS DE LA PANDÈMIA

Amb molta il·lusió vàrem reprendre les sortides d'un dia, aquesta vegada encara d'una forma tímida, però no per això deixava de ser il·lusionant. La destinació era molt a prop, a primera vista semblava que Badalona era un lloc conegut, exempt de l'emoció del desconegut, el nostre afany de descobrir paisatges podia quedar frustrat, però hi havia un fet que ens motivava, la Teresa, la Teresa Sanchís! Ella sempre havia estudiat molt tots els llocs on ens portava, mai no deixava res a l'atzar i la confiança en ella i a la seva capacitat organitzativa, ens donava confiança. Un grup no massa nombrós, però si molt ben avingut, ens vàrem trobar a l'estació del tren. El tren i el metro L2 amb parada final Badalona Pompeu Fabra. I a 300 metres ja teníem el Museu. Allí ens esperaven 3 persones més que s'afegirien al grup, i ja tots junts vàrem començar la visita. Primer va ser la CASA DELS DOFINS. A uns metres del museu.



Anomenada Domus o casa benestant del finals segle I a C. Va sorprendre la conservació, en especial d'un mosaic de gran qualitat. Un espai molt ben muntat que ens va permetre contemplar un exemple clar de l'arquitectura romana de l'època. La visita portada per un expert guia va ser molt interessant. A continuació vam anar al Museu i si abans va ser una sorpresa, el museu ja ens va deixar sense paraules. Un tros d'una ciutat completa. Amb el que vàrem veure i el que el sol·licitat guia ens va explicar, ens vam sentir transportats al mig d'una civilització admirada per quasi tots. Amb un recorregut molt ben dissenyat vam contemplar on vivia la gent més humil, les avingudes sempre rectes, amb les canalitzacions de l'aigua pluvial, les termes, botigues, mosaics, comunes, peces diverses i que entre elles destacava la "Venus de Badalona" segle 1 dC. etc. Tot això culminat amb un audiovisual on vam veure clarament la disposició de les cases. Va ser una visita llarga, dues hores i mitja, però molt amena, interessant i molt ben organitzada. Felicitats BAETULO pel teu passat esplendorós.

I finalment vam anar a dinar a un restaurant relativament a prop. El nom EL CAFÈ DE LES ANTÍPODES i la façana, no cridaven massa l'atenció, però una vegada dins tot va canviar. Vàrem ser tractats de meravella, amb unes atencions per part de la direcció i del personal com molt poques vegades havia vist i si a tot això hi acompanyem un dinar excel·lent, què més podem demanar d'una sortida com aquesta? Bé, sí, que seguim amb aquestes sortides d'un dia, i sembla que sí. La Teresa ja va parlar de la propera per al mes de juliol. Serà a Terrassa, a la zona de Vallparadís i es visitarà, acompanyats d'un guia, el conjunt monumental de les Esglésies de Sant Pere. Jo no m'ho penso perdre.

Josep Carné



ACTES DESTACABLES PER AL JULIOL

Diumenge 11 de juliol, a les 18.00 h, reposició de l'obra ELS REFUGIATS, de Marcènia Baqués. L'anterior representació per al passat juny es va haver de suspendre a causa d'un entrebanc greu, ara tenim l'oportunitat, NO ENS LA PERDEM! Una escriptora i directora del nostre Valldoreix, Marcènia Baqués, que ha creat una obra que no deixa indiferent ningú. Si disposeu de l'entrada que era per al dia anul·lat, la podeu fer servir, però també encara en podeu adquirir. 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 14.00 h i dijous de 13.00 a 19.00 h.



Dissabte 24 de juliol, com ja va sent tradició, farem el comiat del “curs” amb un **BERENAR FRESQUET** al jardí del Casal, tot compromentent a retrobar-nos al setembre amb BONA SALUT i disposats a gaudir de les moltes activitats que ens oferirà aquesta nostra comunitat.

Us hi esperem a les sis de la tarda (18.00 h).

Cal que us apunteu per correu electrònic a casal.avis@valldoreix.cat o per WhatsApp al **689 704 098**.



Al setembre tornaran els diferents tallers (alguns a l'octubre), però durant el mes d'agost podeu organitzar particularment trobades al jardí amb companys/es del Casal, concertant prèviament amb el mòbil **689 704 098**, o bé amb l'Assumpta, **620 520 088**, o amb la Teresa, **660 233 918** - (qui estigui disponible).

TEATRE EL CERCLE

REPOSICIÓ 11 DE JULIOL – ENTRADES A LA VENDA EMD



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 res, també hi deu haver refugiats de si 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



Calendari d'activitats al Casal per al mes de juliol

Dilluns - Dies 5-12-19-26

De 18.00 h a 20.00 h PING PONG

Dimarts - Dies 6-13-20-27

De 16.30 a 18.30 h PETANCA

De 17.00 a 18.00 h BINGO OBERT A TOTHOM qui vulgui participar, amb Montse Julià. Hi haurà petits obsequis per als guanyadors. Es tracta de passar una estona divertida!



Dimecres - Dies 7-14-21-28

A les 11.00 h ANGLÈS

De 18.00 h a 20.00 h PING PONG

Dijous - Dies 1-8-15-22-29

De 11.00 a 12.00 h MANUALITATS (subjecte a canvis segons disponibilitat)

De 16.30 a 18.30 h PETANCA

dijous 8 de juliol a les 16.45 - CLUB DE LECTURA (veure pàg. 20)



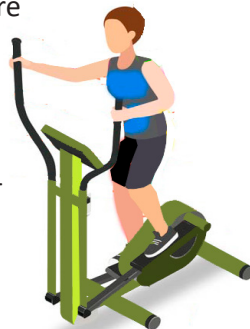
Divendres - Dies 2-9-16-23-30

De 18.00 h a 20.00 h PING PONG

A les 17.00 h BILLAR

- Dia 23, a les 19.00 h, cinema. Pel·lícula a determinar -

DESPATX OBERT de 17.00 a 19.00 h



Dissabte - Dies 3-10-17-24-31

A les 11.00 h Petanca

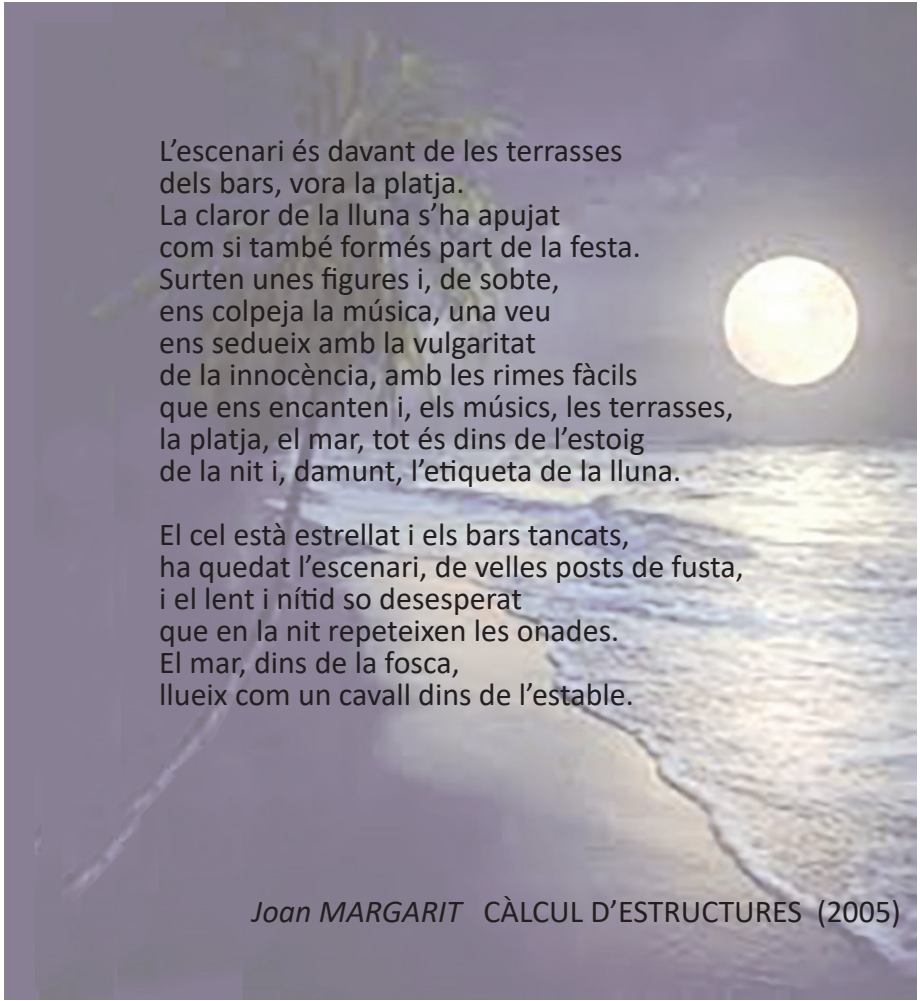
Necessitem els vostres escrits, poden ser comentaris, sensacions, fotografies, queixes, lloances... Ànims! Segur que podeu!



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.

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.

SEDUCCIONS D'ESTIU



L'escenari és davant de les terrasses
dels bars, vora la platja.
La claror de la lluna s'ha apujat
com si també formés part de la festa.
Surten unes figures i, de sobte,
ens colpeja la música, una veu
ens sedueix amb la vulgaritat
de la innocència, amb les rimes fàcils
que ens encanten i, els músics, les terrasses,
la platja, el mar, tot és dins de l'estoig
de la nit i, damunt, l'etiqueta de la lluna.

El cel està estrellat i els bars tancats,
ha quedat l'escenari, de velles posts de fusta,
i el lent i nítid so desesperat
que en la nit repeteixen les onades.
El mar, dins de la fosca,
llueix com un cavall dins de l'estable.

Joan MARGARIT CÀLCUL D'ESTRUCTURES (2005)

Fe d'errata: A LA VEU del mes de juny el títol del poema de Rilke no era LA CIUTAT LLUNYANA sinó CANÇÓ D'AMOR . Disculpeu

Ajuntament
de SantCugat



Amb la col·laboració de:



Entitat Municipal de
Valldoreix