

LA VEU DEL CASAL

INFORMATIU MENSUAL



"L'ESGLÉSIA DE SANT CEBRIÀ.VALLDOREIX" 1991 Oli sobre tela, 81 x 100cm - ADOLF

n. 236 - novembre 2021



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

CURIOSITATS

Continuo investigant tots els racons, és la meva feina.

Ha passat l'estiu i, no en va. El Casal s'ha rentat la cara i tot s'ha renovat.

M'ha cridat l'atenció la biblioteca, ara és un espai de pau i cultura, els llibres estan endreçats i classificats en els corresponents prestatges. Dos còmodes seients conviden a llegir tranquil·lament. També hi ha dues taules: una més petita per als que vulguin consultar alguna cosa i prendre notes, l'altra més gran és per a reunions que tant poden ser de la Junta, com per trobades de més gent.

Així la biblioteca del "campi qui pugui" s'ha convertit en un lloc d'acollida ideal per als que desitgin ampliar els seus coneixements o bé resoldre algun dubte.

Fins i tot pot ser un lloc d'intercanvi d'idees i diàlegs profitosos.

Bona feina, aquí us espero.

BRUSSEL·LES

Ciutat cuidada, oberta a la cultura, cosmopolita.

Durant tres dies d'infreqüent bon temps, hem pogut gaudir de la ciutat.

El primer que vam fer va ser visitar la delegació catalana.

Impressiona l'exposició dels presos polítics de l'estat espanyol on vam poder veure també els nostres. La resta està dedicada a Catalunya en general. Després, en distesa passejada hem fet de perfectes turistes passant per la Grand Place i els carrers que l'envolten fins arribar a l'estació del metro.

Al dia següent vam endinsar-nos en un parc natural en el qual, un cop consultat el cartell on s'anuncien els diferents recorreguts, vam tenir l'oportunitat de ser espectadors d'una petita obra teatral (amb l'escenari al mig del prat) que representava la picabaralla entre anglesos i francesos que acabaven donant-ser les mans. Que bé ho feien!

Hi havia força gent i això ens va complicar el dinar que, després de diversos intents en restaurants al mig del bosc, va acabar amb una molt bona hamburguesa a les parades a l'entrada del parc.

Més tard vam fer el recorregut a partir d'un castell. Tot guarnit amb flors, principalment moltes varietats d'hortensies, i en plena natura. Tot d'una, sentim el soroll d'una petita cascada que anunciava la seva presència amb la força de la caiguda de l'aigua. També un camí portava a un estany on quatre barquetes feien les delícies de les famílies amb els seus nens.

Tot això, jo, el follet ho he pogut veure perquè soc molt petit i m'amago on convingui: maleta, bossa o motxilla i faig pam i pipa quan passo la duana.

EDITORIAL

No sé per què quan pensem en el mes de novembre el veiem com un mes tristor, gris, emboirat. Hauríem de superar aquesta primera impressió, potser molts ja ho han fet, i pensar si avui fa boira demà farà sol.

Amb aquesta empenta volem viure al Casal. Tenim un Casal ple d'energia, podem apuntar-nos a les seves propostes. LA VEU, el nostre informatiu, ens posa puntualment, al corrent.

Han tornat a sortir de l'armari els jocs de taula i continuem jugant al ping-pong; per cert, amb molta concurrència que ens obliga a jugar les partides més curtes (fins a 11 punts). No hem deixat de jugar a la petanca ja que ho fem a l'aire lliure. Per a les sessions de ioga disposem de dos dies com abans. Hem començat les classes d'anglès amb l'interès d'entendre'ns amb tot el món. La matrícula esta oberta, podem ser més persones i el nivell mig és assequible.

Així donem alegria al mes de novembre el qual, per fer-me quedar malament, avui llueix un cel radiant sense un núvol...

CONSELLS DEL PADRÍ I DE LA PADRINA

Les figues de moro és una fruita abans poc apreciada però actualment això ha canviat i se les troba fins i tot a les fruiteries. Són el fruit de les figueres de moro també conegudes com a "paleres". Les heu vistes caminant per la muntanya i són molt vistoses però ara se'n troben moltes d'afectades per una plaga que finalment les mata. El que les mata són les anomenades cotxinilles. Abans servien per a obtenir un colorant vermell molt apreciat i com que no interessen i no les agafen, s'han convertit en una plaga.

Si voleu collir-les protegiu-vos les mans amb uns guants perquè no se us clavin les punxes.



El padrí aprofita les cendres de la llenya que crema per adobar l'hort. Les cendres contenen potassi, calci, magnesi i altres minerals que són nutrients per a l'hort. No aprofiteu les cendres de cremar papers, són fustes tractades. Barregeu les cendres amb compost o aigua i després ho escampeu per l'hort.

Antoni Mallol

VISITES CULTURALS

Dimarts 16 de novembre

Aquesta sortida és molt especial. Podríem dir que fem un 3 x 1. Es tracta d'un recorregut modernista a Sant Joan Despí. Visitem Can Negre, casa de la família del pare de la Meritxell Negre, filla de la nostra estimada Carme Llompart, La Torre de la Creu, i un recorregut per la vila per admirar diferents façanes modernistes.

Haurem de matinar una mica, ens trobarem a les 9 h a l'estació de VDX, tren fins a Muntaner i passejar fins a Francesc Macià per agafar el trambaix fins a Sant Joan Despí.

Can Negre

És una masia transformada per l'arquitecte Josep Maria Jujol i Gibert entre 1915 i 1930. És una obra declarada bé cultural d'interès nacional. Actualment pertany a l'ajuntament que la dedica a diverses activitats culturals, i acull el **Centre Jujol**.

La Masia fou construïda al segle XVII.

A principis del XX, l'advocat Pere Negre i Jover encarrega a Jujol la reforma de la casa rural en una casa aristocràtica. La reforma i ampliació es va fer en diferents etapes. La façana principal és l'element més rellevant de l'edifici. Està coronada per línies ondulants imitant l'estil barroc. La decoració combina esgrafiats i trencadís, fusta, ferro, i guix. És una meravella pels sentits.

La Torre de la Creu.

La casa encarregada per Josefa Romeu, fou la primera obra de Josep Maria



Jujol a Sant Joan Despí. Està formada per cinc cilindres de diferents alçades. La característica principal i la més atractiva és el cobriment d'aquests cilindres formant un teulat de cúpules parabòliques. Hi destaquen aquestes emblemàtiques cúpules i xemeneies que li donen el nom popular de «Torre dels ous». Originalment es van ultimar amb una capa de mosaics de vidre trencat, i que fan referència als treballs que Jujol estava realitzant al mateix temps al Parc Güell. Una creu de ferro forjat corona el punt més alt de l'edifici i li dona el nom de «Torre de la Creu». El contrast entre les dues parts de la construcció s'accentua pel color blanc de

l'edifici, adornat només amb alguns pocs elements blaus —com les sanefes de l'entrada i dues cintes que segueixen tota la façana a l'altura del primer pis— i els mosaics policroms del teulat que al·ludeixen a formes del món animal o floral..

Josep Maria Jujol (Tarragona 16 setembre 1879 – Barcelona 13 maig 1949) Gran col·laborador de Gaudí. Fou creador d'una obra arquitectònica de marcat caràcter personal. Són característiques de la seva producció, una gran sensibilitat per les formes de la natura, l'interès pel detall artesanal i la reutilització de materials vells o de rebuig creant la tècnica del trencadís.

La visita finalitzarà al voltant de les 13 h. Us proposem buscar un lloc per dinar. Els que hi estigueu interessats aviseu per tal de reservar lloc en un restaurant. Prequem passeu pel Casal per fer el pagament de la visita.

Trobada estació VDX 9 h - Preu visita guiada 7 €

VISITA AL MUSEU VIL·LA JOANA

Al mes d'octubre, ens vàrem desplaçar a Vallvidrera per visitar el museu Vil·la Joana. Va ser una visita magnífica i, quina pena que molts de vosaltres no hi vaau poder assistir. Desitgem que a la propera tornem a ser el grup nombrós que gairebé omplíem un vagó del tren...

La pujada des de l'estació del Peu de funicular, a través d'un camí entre arbres, al Parc de Collserola, ja va ser molt agradable.

L'explicació del guia, extraordinària! Ens parlà de la casa, del centre pedagògic, molt pioner, per l'època en què va ser creat. La part dedicada a mossèn Cinto, és molt interessant i el guia va demostrar un gran coneixement del tema, entusiasme i fervor per al poeta.

Més de dues hores! I no es va fer llarg.

Una observació però: seria molt reconfortant, si de tant en tant, pensessin en la gent gran i tinguessin cadires on poder seure! Que ja tenim una edat...



Gema i Assumpta

RACÓ DE REFLEXIÓ

EL SAC DE LES PENES

El mes anterior vàrem parlar del cistell de les alegries però no oblidem que a les nostres vides hi ha també moltes penes emmagatzemades que, molt sovint, ens envaeixen i eviten poder-nos sentir plenament feliços.

Hi ha diverses classes de penes: coses que ens passen a la vida diària, penaments amenaçadors de problemes o desgràcies que temem que ens passin en un futur, records de vivències doloroses del passat,...

Doncs bé, proposo fer (en una altra llibreta) un llistat de tot allò que ens angossa, ens espanta, que vivim amb dolor, que ens preocupa i ho escrivim atentament (si em dona la plorera fàcil, deixem-la que flueixi al seu gust llançant-la imaginàriament al mar) Cert que plorar i penar és sa quan ens passen coses tristes però, atenció en no gronxar-se en les penes o dolors reals o imaginaris, el ser humà, a vegades, es delecta i/o acostuma a quedar-se enganxat gronxant-se en la viscositat de les penes o dolors passats o imaginàriament futurs.

CONTROLAR-SUBJECTAR la ment és necessari per a viure bé, tant en temps normals com en els difícils (perquè a aquesta múrria li encanta gronxar-se i quasi encaramel·lar-se en allò trist o advers, sobretot si hem après certs rols de familiars o éssers estimats) a vegades vivim en estats apresos als quals els som fidels com si aquesta fidelitat ens conduís a sentir-nos interiorment a prop d'aquells que estimem i/o que a través dels quals els aprenguérem i ja han marxat. Això seria una satírica fidelitat.

Bé: seguint amb el sac de les penes suggereixo escriure-les en la nostra, ara, nova llibreta que pot ser igualment bonica com la de les alegries, sobretot perquè ens n'acomiadarem cremant-la i enviant el seu fum al cel a fi que les beneeixi i les sani. Que així sigui us ho desitjo amb AMOR.

Acabo que sinó no paro.

Una abraçada a tothom.

Rosa M Preckler

RECORDEM



MAGDA RODA, sòcia del Casal i afiliada als Marxosos. Col·laboradora del Ball de coordinació. Ha marxat aviat d'entre nosaltres en plena activitat. La malaltia l'ha vençuda. Realment, la trobarem a faltar. Descansi en pau.



Parlem bé el català,

No s'ha de dir

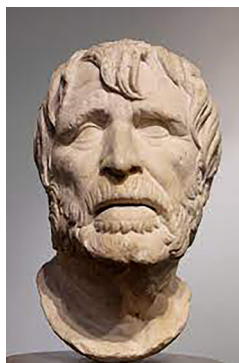
Cal dir



Seno
Senassos
Sens fi (un)
Sensatès
Sentar-se
Sensillès
Sèptim
Seqüestrar
Sequia
Sequillo

Si // Sina // Sinus
Senars
Una infinitat
Sensatesa, seny
Asseure's
Senzillesa
Setè
Segrestar
Eixut, sequera, secor, secada
Secall

FILOSOFIA DE BUTXACA



“No hi ha ningú més desafortunat que l'home a qui l'adversitat oblida, ja que no té oportunitat de posar-se a prova”

Lucius Annaneus Seneca (SÈNECA) 4aC -65 dC

Filòsof nascut a Corduba, actual Còrdova i mort a Roma on fou obligat a llevar-se la vida.

Les dificultats obliguen a superar-nos, ens posen a prova de tal manera que en sortim enfortits i ens veiem capaços de superar nous obstacles. Aquell que va pel camí fàcil i no s'enfronta a les dificultats mai no sabrà de què és capaç.

PROGRAMACIÓ DE CATALÀ PER AL MES DE NOVEMBRE

DIA 3	Dictat corregit i comentat
DIA 10	Exercicis d'ortografia i lèxic
DIA 17	Exercicis de morfologia i sintaxi
DIA 24	Comentari del llibre “CALAVERES ATÒNITES” de Jesús Moncada

Si el voleu anar preparant, el llibre del mes de desembre serà:
“LA CUINERA DELS SENYORS” d'Imma Cortina (havia estat proposat el curs 2019-20)

POLLASTRE AL CAVA

Ingredients:

12 cuixetes de pollastre,
1 ceba d'uns 200 gr.,
1 ampolla de 250 cc. de cava, 50 cc. de conyac,
12 ametlles torrades,
500 gr. de gírgoles, 1 all, mantega, llimona, oli, sal i pebre.

Poseu a macerar el pollastre, en un recipient de vidre o de porcellana, amb sal, pebre, un bon raig d'oli, i el suc d'una llimona. Deixeu-ho en maceració de 6 a 8 hores.

Uns 30 minuts abans de començar el guisat, retireu el pollastre de la marinada, deixeu-lo escórrer i reserveu el suc.

Enfarineu lleugerament les cuixetes i poseu-les a fregir en una paella amb oli. Quan s'hagin enrossit, passeu-les a una cassola. En la mateixa paella, traient una mica d'oli si cal, poseu-hi la ceba, pelada i trossejada, doneu-li unes voltes, no deixar-la coure gaire i posar-hi el suc de la maceració. Tirar-hi el cava i el conyac. Aboqueu-ho damunt del pollastre, poseu la cassola al foc, tapeu-la i deixeu-ho coure, a foc lent durant uns 25 minuts.

Trieu i netegeu les gírgoles, renteu-les bé, perquè no hi quedi gens de terra. Deixeu-les escórrer una estona.

Poseu una cullerada de mantega en una paella i tireu-hi les gírgoles. Fregiu-les lleugerament, deixeu que treguin el seu suc. Reserveu-ho.

Piqueu l'all i les ametlles, poseu la picada al recipient del batedor elèctric.

Retireu el pollastre de la cassola, poseu tot el suc de la cocció al batedor, junt amb la picada i bateu-ho fins que quedi una salsa fina. Torneu a posar el pollastre a la cassola, afegiu-hi els bolets, aboqueu-hi al damunt la salsa i deixeu-ho coure tot junt, uns 10 minuts a foc suau.

Servir-ho tot seguit, ben calent.

Mercè

Loteria NADAL 2021 I ANY NOU 2022

A disposició de tots al CASAL, hores de Secretaria, de 4 a 8 de la tarda. No us en quedeu sense que aquest any **HA DE TOCAR!**



TARDES MUSICALS

Estimades sòcies i socis,

El Casal poc a poc es va posant en marxa i es van recuperant algunes de les activitats tant de temps inactives. Les tardes musicals és una d'elles i volem reprendre-les. Pretenem un bon ventall d'actes: concerts en viu, òperes, sarsueles, espectacles musicals... Iniciaríem el cicle el dimarts dia 9 de novembre a les 6 de la tarda amb una òpera que ja estava programada abans de la pandèmia "Andrea Chénier" d'Umberto Giordano, amb les veus de Gabriela Benackova, Plácido Domingo, i Piero Cappuccilli en els rols principals. És una òpera d'una gran espectacularitat sobre la Revolució francesa i d'un gran bellesa musical amb unes àries que exigeixen molt dels intèrprets. Us animem a ser espectadors d'aquesta representació gravada en directe des de l'Staatsoper de Viena. No quedareu decebuts. En acabar els 4 actes, (els dos dies) conversa sobre l'obra i una mica de brindis amb cava com si ens trobéssim en un "foyer"..Serà tota una novetat.



PROGRAMACIÓ TARDES MUSICALS

Dimarts, dia 9 de novembre
a les 6 de la tarda:
Andrea Chénier 1r , 2n actes.

Dimarts, dia 16 de novembre
a les 6 de la tarda:
Andrea Chénier 3r, 4t actes.

Anna Miquel



RECORDEM



JOAN FARRÉ, marit de l'Ademina, home amant de la cultura, en especial de la música. Tot i la seva dificultat estava present en els nostres concerts i activitats musicals i culturals. El seu lloc restarà buit però l'omplirem amb el seu record. Descansi en pau.

SORTIDA A TARRAGONA

Segurament quasi tots coneixem Tarragona, hi hem estat més d'una vegada, però jo particularment confesso que tot hi havent-t'hi estat, no la coneixia, i és que quan pots comptar amb l'ajut d'una guia experimentada les coses no les veus, les coneixes!

Vàrem començar per l'Aqüeducte, una meravella arquitectònica que portava l'aigua a la ciutat des de 40 km, sent el primer de la península ibèrica que es va construir amb arcs superposats. A continuació, ja en la ciutat ens vàrem passejar per les muralles, defenses construïdes per Escipió, de les quals encara se'n conserven en molt bon estat algunes parts.

Contemplant la maqueta de la ciutat, vam poder entendre la grandesa de Tàrraco en el segle II aC i ja passejant pels carrers que encara conserven un regust de la grandesa que van viure. La Catedral declarada Bé Cultural d'Interès



Nacional, està situada en la part alta de la ciutat, en el lloc on s'havia construït el temple d'August, una catedral visigòtica i una mesquita àrab.

Vam visitar el Fòrum, l'Edifici del Pretori, el Teatre, encara amb algunes parts molt ben conservades. Per uns moments vam reviure l'esplendor de les carreres de quadrigues, la lluita dels gladiadors, les zones dedicades als personatges d'alt rang, les destinades als comerciants i a la de la plebs.

En definitiva vam reviure la gran Tàrraco romana.

Com no podia ser d'una altra forma, no va faltar la passejada pel Balcó del Mediterrani, també amb la vista a l'espectacular amfiteatre.

El dinar va ser al "Serrallo" barri de pescadors de Tarragona per excel·lència, s'hi troben diversos restaurants, molt ben proveïts de peix i marisc acabat de pescar. Nosaltres vam dinar a l'Àncora. Tot i sent dijous, bon senyal, estava molt ple. Com en cada sortida vam ser molt ben atesos, i amb el detall afegit que no ens van cobrar els cafès, els tallats, etc, de sobretaula. Per dir alguna cosa en contra potser a la "fideuà" li faltava una mica més de sípia, però certament estava molt gustosa.

Tota la sortida com sempre va estar molt ben preparada, la previsió de la Teresa sempre mereix un deu per part de tots, però el millor de tot va ser el bon ambient entre tots els integrants del grup, i és que la gent del Casal... mereix, no un deu, un cent!

Ja de tornada, per l'autopista ens va visitar el xàfec que l'home del temps ens havia anunciat, afortunadament no ens va afectar. Ah! una recomanació, a qui agradi l'art rupestre, no us perdeu la propera sortida. Jo m'hi apunto!

Josep Carné



ADOLF

Retrats per encàrrec
www.retrat.cat

soci protector

L'Adolf, valldorexeinc, pintor i dibuixant, ens ofereix cada mes un dels seus dibuixos per a la portada de La Veu.

El retrat d'algun familiar vostre pot ser un bonic regal de Nadal. El trobareu a la seva web: www.retrat.cat

PECULIARITATS DEL MÓN

Sabíeu que col·loquialment s'emptra l'expressió “valer un Perú” per a significar que una cosa val molt o és molt cara?

Avui parlarem de llocs que són una visita obligada per al viatger però que habitualment no són tan coneguts com: el Canyó del Colca, Huacachina, Paracas i les línies de Nazca.

Sortint de Lima, a uns 250 km cap al sud, s'arriba a Paracas, una reserva nacional que constitueix l'única reserva marina del país, declarada Patrimoni de la Humanitat i que se situa molt a prop de Pisco. Les aigües càlides i poc profundes de la Badia de Paracas, estimulen un notable creixement d'algues per a les quals les aus d'aquesta zona senten especial predilecció. Les Illes Ballestes estan compostes per formacions rocoses habitades per llops marins i aus anomenades “guaneres” per la gran quantitat de defecacions (guano) que hi dipositen i que van donar lloc a una important indústria de fertilitzants els passats segles XIX i XX.

Un recorregut amb bot ens permet observar els llops marins i una varietat rara de pingüins peruana que es troben en perill d'extinció. Un dels geoglifs (gravats a la terra), més espectaculars es troba ací; només es pot observar des del cel o des del mar, “el canelobre”, de 177 metres de llarg i 50 metres d'ample; alguna teoria l'identifica com a una pista d'aterratge per a naus alienígenes. A prop d'ací s'hi troba la Llacuna de Huacachina, un paradís i quatre cases, enmig de grans dunes de sorra fina i daurada que sorprèn trobar-nos en aquestes latituds; la gent jove i no tan jove utilitza qualsevol “artefacte” per baixar per les parets de



sorra que envolten la petita llacuna com si fossin taules de “sandboard” (esquís per a la sorra), en improvisades i divertides competicions.

En aquesta zona, al voltant d'Ica i Pisco, es fabrica el deliciós “PISCO”, aguardent de raïm que es coneix des de l'any 1540 i que ve de la paraula quítxua que significa “ocell” per la gran quantitat d'aus que es reunien en tota aquesta regió. Amb el pisco es fa el “PISCO SOUR”, còctel preparat amb licor de pisco, suc de



llimona, clara d'ou, una culleradeta de xarop de poma, glaçons i una o dues gotes d'Angostura per a neutralitzar la llimona. Dono fe que passa molt bé i es beu quasi sense voler, COMPTE..!

Seguint cap al sud trobem un dels enigmes més grans de la història: les línies de Nazca, unes línies i geoglifs fets a terra que es troben entre les actuals ciutats de Nazca i Palpa; únicament poden observar-se des de l'aire o des del mar a excepció d'un parell de geoglifs, a l'entrada del poble: "la xarxa" i el "tupu" (agulla per fixar el vestit o la capa) que queden arran de terra; tot el conjunt de línies i figures ha estat declarat Patrimoni de la Humanitat, l'any 1994, per la Unesco.

Es tracta de formes geomètriques i d'animals com un lloro, un colibrí, una balena, una aranya, les conegudes mans, una flor, rectangles i espirals, etc.



La investigadora Maria Reiche va dedicar pràcticament tota la seva vida a estudiar aquest fenomen i a contribuir a la seva conservació. A finals del 2019, científics japonesos van identificar al voltant de les línies ja descobertes (una cinquantena de figures), cent quaranta-dos nous geoglifs d'entre els anys 100 aC. a 300 aC. emprant imatges d'alta resolució i intel·ligència artificial.

Les avionetes s'enlairen contínuament per permetre els visitants gaudir d'una visió aèria privilegiada i fer fotos espectaculars, però vigileu de no haver menjat fa poc perquè potser tindreu un vol una mica, diguem, marejat. Encara viatjant cap al sud i a través de la ciutat d'Arequipa ens dirigirem al Canyó del riu Colca, de 4160 metres de profunditat màxima, és el doble de profund que el Gran Canyó del Colorado. En aquest canyó hi viu el Còndor dels Andes, en un punt denominat "la Cruz del Cóndor", se n'hi poden veure fàcilment a primeríssima hora del matí o en caure la tarda. Vàrem tenir la sort de poder observar-ne un parell, experiència impactant el fet de veure passar, en vol rasant, a tocar teu, unes aus amb una envergadura de tres metres i mig, com a poc.

No molt lluny, a Chivay, el poble més grandet de la zona, podrem banyar-nos en una piscina de roca natural, termal, a "La Calera" que és una delícia, un bon final de dia que ha començat molt d'hora amb els còndors.



Colca significa "petit forat al penya-segat", que s'utilitzava a l'època inca per a emmagatzemar menjar com ara patates i d'altres collites i també com a tombes per a la gent important.

Perú és una font inesgotable de llocs i poblacions que no ens podem deixar perdre en preparar un viatge pel país; deixarem el llac Titicaca, el Machu Picchu, la ciutat de Cuzco per al proper article, sense oblidar la capital, una imponent Lima i la seva platja de Santa Rosa amb els seus pescadors i els cavallets de totora.



Teresa Sanchís

CLUB DE LECTURA - amb Mariona Masferrer



La propera trobada serà dijous, dia 11 de novembre, a les 16.45 h, a la Biblioteca del Casal.

Per aquest mes el llibre a llegir és: HAMNET, de Maggie O'Farrell.

El podeu comprar a qualsevol llibreria, a St. Cugat n'hi ha diverses, Alexandria, Paideia..., però també el podeu trobar a les biblioteques Pessarrodona, de Mira-sol, o a la de Sant Cugat.

Bona lectura!

PINTURES RUPESTRES DEL COGUL I VILA CLOSA D'ARBECA**25 de novembre**

Trobada al Casal a les 8.45 h. Cap a les 9 del matí ens posarem en marxa per anar fins al Cogul, a uns 145 km. de distància. Allà farem una visita guiada a les pintures rupestres de la Roca dels Moros (el Cogul, les Garrigues), que constitueixen un dels referents més destacats de l'art rupestre de l'arc mediterrani.

A uns 25 minuts, trobarem el poble d'Arbeca, on iniciarem la visita guiada des de l'Oficina de Turisme, un edifici modernista obra de Cèsar Martinell; un recorregut guiat per la vila closa ens mostrarà un dels centres històrics més grans i ben conservats de les Garrigues. La influència dels Cardona feu que a l'època feudal fos la vila amb més població de la comarca. Caminar per la vila closa és impregnar-se d'història, un viatge al passat entre carrers estrets i costeruts i places porxades.

PREU PER PERSONA: SOCIS: 58 € - NO SOCIS: 63 €

El preu inclou: Autocar per a tot el recorregut; Assegurança de viatge, Dinar al Restaurant La Placeta; Entrades a les pintures i Guia per a la visita d'Arbeca.

MENÚ

1r plat a escollir: **escudella o amanida amb embotits de la zona**

2n plat **guisat de llonganissa amb prunes i xampinyons**

postre **iogurt amb brownie**

Cafè o infusions, pa i beguda

S'inclou una safata de cargols cada 3 començals entre el 1r i el 2n plat



Entitat Municipal de
Valldoreix

inscripció a Secretaria del Casal fins el 19 de novembre.
Tf. 689704098



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
Triptics Sobres
Postals Capses
Records Clauers Llopis
Imants
Trofeus
Metallatjat Expositors

Renodrac
Pg. Rotapinyada 13
VALLDOREIX

93 589 38 12

Menjadors i cabs 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

Els Colors i els Txakres

Importància dels colors en la nostra vida

Segurament hem comprovat alguna vegada que contemplar el cel blau o un paisatge amb molts verds ens relaxa o ens fa sentir bé. Els colors ens influencien molt ja que també estan associats amb els nostres Txakres.

Els txakres són com unes rodes d'energia que juntament amb els nadis distribueixen l'energia pel nostre cos, fusionant l'espiritual amb allò material, com explica el Tantra Ioga. Hi ha set txakres principals situats al llarg de la columna vertebral. Ara se sap que aquests txakres es corresponen amb els set principals ganglis nerviosos que deriven de la medul·la espinal (plexe còccix, sacre, solar, pulmonar i cardíac, plexe de la caròtida i còrtex cerebral).

També hi ha set colors principals.

Començarem pel color **vermell**, foc, força vital, valentia i amor. Està associat al primer txakra, situat a la base del còccix que regeix els ronyons i la columna vertebral, i ens arrela a la terra.

Taronja alegria, goig, rejuveneix, afavoreix el metabolisme i estimula la digestió. Generositat i confiança en l'avenir. Correspon al segon txakra, (sacre, pubis i òrgans sexuals)

Groc és el més proper a la llum, alegria, té alguna semblança amb el vermell i el taronja però més suau. Associat al tercer txakra que regeix l'activitat del fetsge, melsa i estómac. Estimula la ment, dona maduresa i humilitat.

Vert governa el cor i la sang, influeix en el sistema immunològic i endocrí. Complementari del vermell. Equilibra, tranquil·litza, tonifica. Dona perseverança, esperança i generositat. Temperament auster. Esperit de l'evolució. Afavoreix la renovació de les cèl·lules. Correspon al quart txakra situat al centre del pit (pulmons, tacte i amor incondicional).

Blau Es el més curatiu de tots els colors. Relaxa la pressió sanguínia i el ritme cardíac. Apropiat per a problemes de pell i per a l'asma, estimula l'exhalació. Augmenta la sensibilitat, dona serenitat, confiança en el Pla Diví, bo per a la meditació. Relatiu als poders de l'aigua: transparència i profunditat. Correspon al cinquè txakra (cervicals i gola. Ether, oïda, comunicació i parla). I també al sisè situat en el centre del cap: la llum, la vista, la visió interna.

Violeta equilibri, poder, saviesa, oració. Sentiment d'integració amb Déu, unió mística, estat màgic. Correspon al setè txakra, situat sobre la glàndula pineal, governa el cervell superior i l'ull dret, el pensament i l'enteniment. És la vibració més alta de la llum visible.

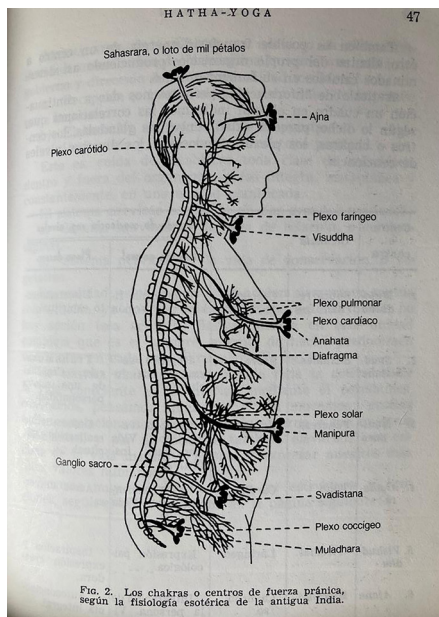
També podem mencionar dos colors més: magenta o porpra (un vermell fosc) i marró.

El primer aportaria un moviment del que és dens a l'espiritual, equilibri entre el psíquic i l'emocional, plenitud. Esperit de feminitat divina, compassió, despreniment.

Marró tardoral, procés de mort, sacrifici. Poques perspectives de seguretat. Com podeu veure, no és un color massa aconsellable, com tampoc ho serien el gris i el negre.

Que gaudiu de la Vida i dels Colors!

Eulàlia Gudiol



LA PANTOMACADA DE TOLEDO!

El divendres dia 19 de novembre a partir de les 20.00 h al Casal la PANTOMACADA! Corresponent al viatge a **TOLEDO**.

Passarem per la pantalla gran vídeos i fotografies d'un primer viatge post-pandèmic. Recordarem un Toledo ple d'història però també costerut, i compartirem el que volguem oferir com a sopar entre tots els que vulguin retrobar-se en aquesta celebració.

Si voleu que veiem les vostres fotografies podeu portar-les en un USB i en farem una tria. Hi haurà concurs, tal com acostumàvem a fer.

Bases:

Els concursants hauran de presentar a Secretaria, fins el dia 15 de novembre, 3 fotografies amb un lema comú per a les tres. *Mides: 13x18 brillant. Temes: 1. Paisatge - 2. Església o monument emblemàtic - 3. Tema lliure.* Sense que això sigui una condició, si no sabeu on imprimir les fotos, us recomanem la Papereria Arpali (de Sant Cugat), de la nostra sòcia i amiga Maria Dolors Valverde. Allà us oferiran un bon servei a molt bon preu.



EL SALT DE LA REINA MORA

(continuació a l'episodi de La Veu d'octubre)

Abdel-Assia, la bella esposa del rei moro, tenia el costum de pujar a una de les torres més altes del castell, on les sagetes cristianes no la podien tocar, i mentre observava la batalla, gaudia veient com els seus soldats rebutjaven, una vegada i una altra, l'atac de les tropes invasores. Estava contenta de sentir-se protegida dins d'aquell recinte inexpugnable. Però el que no sabia la preciosa reina és que aquell castell estava a punt de caure en mans dels cristians, el seus enemics sota el comandament de Ramon de Ganegot, un dels capitans d'Amat de Claramunt.

El castell de Siurana semblava realment inexpugnable. Estava situat al morro d'un penya-segat. Tres de les muralles descansaven sobre el mateix marge del precipici i, al costat de dalt, només s'hi podia arribar a través de la porta principal, defensada per nombrosos soldats sarraïns. Però el cert és que les forces cristianes van acabar trobant la manera d'entrar al castell. Qui sap si un traïdor sarraí, cansat de tant de temps de setge, no hauria traspasat d'esquitllentes les seves pròpies defenses i hauria anat a explicar als cristians la manera de guanyar la llarga guerra.



Sense ser conscient d'aquell perill, la reina Abdel havia preparat a la gran sala del castell un esplèndid banquet per als seus cortesans i la gent notable. Com de costum, la fressa de la lluita se sentia amb claredat des de la taula on, refiats, els cavallers sarraïns gaudien de les viandes i de la companya de la seva deliciosa reina. I és que, a la muller del cabdill moro, li agradava preparar actes com aquests per demostrar l'enteresa del seu estat d'ànim.

Però, aquell dia, la remor de la batalla semblava més terrible i propera que mai... Les tropes cristianes s'havien multiplicat gràcies als reforços enviats per tots els senyors del voltant. Tant cert és això que alguns dels cavallers convidats al banquet van comunicar la seva preocupació a la reina mora i li van manifestar el seu desig de desembeinar l'espasa per afegir-se a la lluita. Però Abdel-Assia no estava disposada a mostrar ni el més mínim senyal de feblesa i no va permetre que ningú abandonés la sala. No parava de repetir

que el seu castell era inexpugnable i que, allà dins, estaven d'allò més segurs. Mentrestant, a fora, les tropes cristianes atacaven amb ferotgia la zona més inassequible de la muralla de Siurana. D'alguna manera havien trobat la via d'accés a l'interior. Tot i que les nombroses forces que protegien aquell flanc havien lluitat amb valentia, es van trobar, de cop i volta, envoltades d'enemics.

Una pluja de sagetes queia sobre els soldats moros. A l'exterior, els cristians apuntalaven escales per tal d'accedir a la part superior de la muralla i ningú no podia fer res per evitar-ho. Als patis interiors el moviment era constant. Les tropes sarraïnes corrien cap a la banda del castell on la defensa començava a cedir, però els cristians ja controlaven els merlets de la muralla i entraven a sang i foc. L'interior de la fortalesa era un infern: els defensors queien sota una pluja de projectils encesos, llançats des de fora.

A la sala del banquet cada cop se sentia més clar el terrabastall de la lluita. Als comensals, atemorits, els arribaven els crits dels soldats, els cops de les espases i l'estrèpit de la batussa. Però ningú no s'atrevia a fer ni a res. La reina semblava més bonica que mai i, mentre tastava les viandes que omplien la taula, parlava i somreia com si res no passés. Fins i tot el rei moro semblava no tenir-les totes. Però tampoc gosava importunar la seva esposa. De cop i volta, la porta de la sala va obrir-se de bat a bat. Un guàrdia va entrar corrent i cridant, mentre una fletxa li passava fregant el cap i anava a clavar-se al mig de la taula del banquet. Els cavallers sarraïns gairebé no van ser a temps de treure les espases. Al mateix instant que el guàrdia queia clivellat per una dotzena de sagetes, les forces cristianes envaïen el menjador. Just van poder protegir la seva reina i caure morts sota les espases cristianes, mentre ella fugia per una porta posterior.

Abdel-Assia veia com el seu inexpugnable castell estava a punt de caure en mans de l'enemic. Baixava cap a les cavallerisses per una escala interior i només feia que recordar els moments feliços viscuts en aquella fortalesa.

Mentrestant, els darrers defensors eren morts o fets presoners, i els cristians ja controlaven totes les dependències del castell de Siurana. I llavors fou quan la reina va prendre la determinació de no caure en mans de l'enemic. Quan els cristians gairebé havien arribat on era, la reina mora va enfilar-se al seu cavall negre i va sortir al galop, enmig dels que pretenien capturar-la. El cavall corria i saltava, esquivant la munió de soldats que intentaven descavalcar-la. Alguns van estar a punt d'abastar-la però es van trobar amb trossos de faldilla esquinçada a les mans, d'altres van rebre les furioses escomeses del cavall.

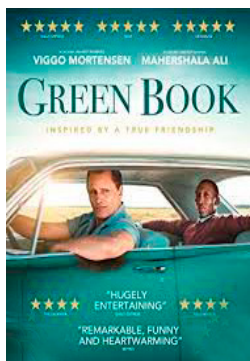
Finalment, en veure's envoltada de tants enemics, la bella sarraïna només va trobar un camí de fugida: cavalcant orgullosa, va dirigir la seva muntura cap al penya-segat i, abans que els cristians poguessin impedir-ho, va fer saltar el cavall a l'abisme. En Ramon de Gaganot i els seus homes van veure el cavall, muntat per la bella Abdel-Assia, com si volés pel buit, com si mai no hagués d'acabar d'arribar al fons del precipici.

Els cristians que van presenciar l'escena mai més van poder oblidar el Salt de la Reina Mora. L'embranchida de l'animal va ser tan forta, que la petjada d'una de les peülles va quedar marcada a la roca per sempre més. I, si algú està temptat a comprovar-ho, la petjada segueix allà, al castell de Siurana, al mateix marge del penya-segat.

Josep Carné Simó
Recopilat de Quaderns de Cultura popular

Dijous dia 18: A les 18.30 h al casal **Fòrum familiar** sobre la pel·lícula **THE GREEN BOOK**.

Una història real que no ens deixarà indiferents.



A la pantalla gran de la Sala Polivalent.

SINOPSI:

Tony Lip és un rude italoamericà del Bronx contractat com a xofer del virtuós pianista negre Do Shirley. Tots dos emprenen una gira de concerts pel Sud dels Estats Units, on Tony haurà de tenir present "El llibre verd", una guia que indicava els pocs establiments on s'acceptava als afroamericans. Hauran de fer front al racisme i els prejudicis, però el destí els unirà, obligant-los a deixar de costat les diferències per a sobreviure i prosperar en el viatge de les seves vides.

soci protector

**BAR
RESTAURANTE
Angel**



**Menús de lunes a viernes
Sábados gran surtido de tapas**

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

Calendari d'activitats no fixes del mes de novembre

Dimarts dia 9: a les 18.00 h al Casal, **TARDA MUSICAL**, amb Anna Miquel. *Andrea Chénier 1r, 2n actes.* (Veure pàg. 9)

Dimecres dia 10: Ens trobarem a l'estació de Valldoreix per anar al teatre Goya. Obra: **EL ABRAZO**. Per apuntar-se aconsellem formar part del grup de WhatsApp "**Grup de teatre**". Ho podeu sol·licitar al **689704098**

Dijous dia 11: a les 16.45 h **CLUB DE LECTURA**, amb Mariona Masferrer (veure pàg. 14)

Dimarts dia 16: Trobada estació VDX 9 h. **Visita Cultural**. Anirem a St. Joan Despí. Cal apuntar-se Preu visita guiada 7 €. (veure pàg. 4)

Dimarts dia 16: a les 18.00 h al Casal, **TARDA MUSICAL**, amb Anna Miquel. *Andrea Chénier 3r, 4t actes.* (Veure pàg. 9)

Dijous dia 18: A les 18.30 h al casal **Fòrum familiar** sobre la pel·lícula **THE GREEN BOOK**. Veure pàg. 21.

Divendres dia 19: a les 20.00 h al Casal la **PANTOMACADA** entre tots els viatgers a Toledo, amb **Concurs de Fotografies**. (Veure pàg. 18).

Dijous dia 25: a les 8.45 h ens trobarem davant del Casal. Excursió: **PINTURES RUPESTRES DEL COGUL I VILA CLOSA D'ARBECA**. Cal apuntar-se a Secretaria abans del 19 de novembre (veure pàg. 15)

Divendres 26: A les 18.00 h, al Casal, **PELLICERS A 8 MANS** inauguració exposició de pintures de l'estimat amic Miquel Pellicer i família. Els acompanyarem amb un pisolabis i un bon BRINDIS! (veieu separata)

El Casal estarà obert cada tarda per a les activitats que s'hi vulguin dur a terme, sigui per a jugar, per assistir a algun acte o taller, o per a trobar-nos amb amics, és a dir que cada dia és: "**TARDA LÚDICA**"

comerç i serveis al nostre poble - socis protectors




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



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 @totbostcugat www.totbo.com

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



**CARNISSERIES
CAN BERNAT**

Ramón Escayola, 91
Telf. 93 583 14 21

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

Calendari d'activitats fixes del mes de novembre

Dilluns

Dies 8-15-22-29 (dia 1 FESTA, Casal tancat)

A les 11.00 h loga, amb Eulàlia Gudiol

A les 16.00 h Taller de pintura.

A les 18.00 h Ping-pong.

Dimarts

Dies 2-9-16-23-30

A les 16.30 h Taller de Memòria.

A les 16.00 h Petanca

A les 16.30 h Assaig Coral Esclat de Germanor.

Tardes musicals el 9 i el 16 a les 18.00 h (veure pàg 9)

Dimecres

Dies 3-10-17-24

A les 11.00 h loga - Eulàlia Gudiol

A les 11.00 h Taller d'anglès.

A les 18.00 h Ping-pong.

A les 17.00 h Taller de català. A les 17.00 h Ball de coordinació (a la Nau de Cultura)

Dijous

Dies 4-11-18-25

A les 10.15 h Exercicis de salut amb Maria Armengol.

A les 16.30 h Taller de labor de retalls i punt de mitja (el dia 25 no hi haurà classe, per excursió)

A les 16.00 h Petanca

A les 16.45 h Club de lectura, amb la Mariona (dia 11). Veure pàg. 14

A les 17.00 h Servei de perruqueria - cita prèvia al telèfon 676969557 (Puri/Montserrat)

A les 18.30 (dia 18) "pel·li". Veure pàg. 21.

Divendres

Dies 5-12-19-26

A les 9.30 h Informàtica - Montse Rou-ra. Repàs general, mòbils i tauletes.

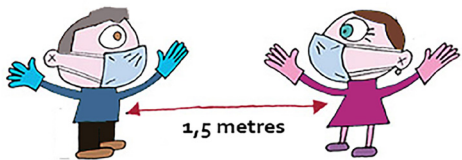
A les 18.00 h Ping-Pong (a confirmar)

Servei de Podologia - cita prèvia al telèfon 635 12 70 22 (Margarita)

Dissabte

Dies 6-13-20-27

A les 11.00 h Petanca



Els divendres a partir de les 16.30 h, JOCS DE TAULA (cartes i Rummy)

Recordeu: Necessitem els vostres escrits, poden ser comentaris, sensacions, fotografies, queixes, lloances... Ànims! Segur que podeu! Tfn. **689704098**

També falten voluntaris per passejades, marxa nòrdica, ceràmica... qualsevol activitat que creieu que podeu liderar i compartir. Oferiu-vos a Secretaria i ens posarem en contacte per concretar i organitzar.

passejant per Can Borrell, trobem a faltar les caminades



FULGORS

Nadie es la patria
J.L.Borges

Res ni ningú no és la poesia.
Ni el pensament sol en una roca
mirant com bat el mar. Ni el mar que és l'únic
que ha perdurat de la mitologia.
Poesia no ets tu. Ni cap crepuscle,
ni el vell prestigi inútil de la rosa,
ni escriure el vers més trist aquesta nit.
Res ni ningú no és la poesia.
Ni cendra i marbre, aparellats pels clàssics,
ni els molls a l'alba, ni les fulles mortes,
ni escoltar la cançó Les fulles mortes.
Res ni ningú no és la poesia.
Ni les cartes de Rilke, ni Venècia,
ni la bala en el cap de Maiakovski,
ni la llum del fanal entre la boira
on sempre esperarà Lili Marlene.
Res ni ningú no és la poesia,
però és ella qui em salva d'aquest monstre
que és a l'aguait en algun lloc dins meu,
la meva bèstia de companyia.

Joan MARGARIT del poemari AIGUAFORTS (1995)

Ajuntament
de SantCugat



Amb la col·laboració de:



Entitat Municipal de
Valldoreix