

LA VEU DEL CASAL

**CANVI DATA 39è ANIVERSARI DEL CASAL
2 DE JUNY 2023**

Josep Maria Gavin (1930-2023)



Dibuix a llapis (fragment)

ADOLF 2023

n. 255 - JUNY 2023



Carrer Tibidabo, 7 - 08197 Valldoreix
Telf. 93 589 86 89 / 689 70 40 98
Correu elect. casal.avis@valldoreix.cat
www.avisvalldoreix.santcugatentitats.net

a l'estiu també anirem al casal

CURIOSITATS

El bon temps ens convida a gaudir del jardí del Casal.

Els plataners de la pista de petanca ens donen una agradable ombra per a jugar. M'agrada com a follet, colar-me entre les boles i enredar una mica el joc. Sento que diuen: "tan bé que anava la bola i al final s'ha desviat". I jo que ric per sota el nas.

Dimarts i dijous a les cinc de la tarda i dissabte a les onze del matí els "petanquers" omplen la pista armats amb les seves boles per a competir amigablement i compartir una estona.

A mi em sembla que estem en el jardí d'un balneari de luxe.

Que bé que estem i que bé que ens ho passem!

Follet Tafaner



Hola, Follet Tafaner,

Sé que segueixes les activitats del que ara es diu "La Veu del Casal". En el mes d'abril hauràs llegit un escrit fet per un senyor que es diu Emili. Explica una entrevista que va fer a la senyora Isabel Castells. És molt interessant perquè ens explica fets i activitats que ella va fer pel bé de tots els que més o menys ens refugiem en tan bon Centre.

La meva naturalesa floral em convida a participar acompanyada de moltes amigues que em donen atencions i amistat. Ja saps que l'amistat és molt valuosa. Recordaràs que un dia et vaig dir que "l'amistat és vida" i que és tot el que necessitem les que allí ens reunim.

Petúnia

socis protectors



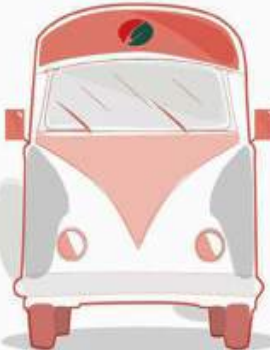
FARMÀCIA
DRA. JOSEFINA QUIRANTE

Horari
Laborables 8-14 i 16-20:30 h
Dissabtes 9-14 h

T. / Fax 93 675 33 11
 620 871 568
farmacia.quirante@cofb.net

Passeig Olabarria, 50
08173 Sant Cugat del Val·lès

 **PARKING GRATUÏT**



SERVEI A DOMICILI

936 743 534

PLAÇA MAS ROIG

**Condis**
Valldoreix

*CONSULTA CONDICIONS

EDITORIAL

El tren de la vida, a la meua edat, s'ha tornat d'alta velocitat, ara se'n diu AVE. Va tan ràpid que quan te n'adones ja ha passat el mes.

Aquest any, a més, el juny s'avança a la collita. La calor que ens porta el canvi climàtic n'és la culpable.

Doncs, què hi farem! Hem d'entomar el temps que toqui. No hi podem fer res. També el juny ens porta la fi de curs amb els seus comiats abans del parèntesi de l'estiu.

Cadascú farà els seus plans i els tallers descansaran amb la confiança del retrobament i per a poder gaudir d'unes merescudes vacances.

Triarem mar o muntanya? O potser ens quedarem a casa i buscarem la manera de refrescar-nos.

L' AVE s'encarregarà de tornar-nos al Casal passat l'estiu i ens fondrem en una gran abraçada.



Col·laboreu a LA VEU. Envieu-nos les vostres cartes o articles amb el vostre nom i número del DNI, a Secretaria, per correu postal (c/Tibidabo, 7 - 08197 Vallldoreix), o mail a laveuinformatiu2017@gmail.com, indicant "Assumpte: "cartes 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 2.500 caràcters comptant els espais i sense imatges, o un màxim de 1.500 si s'hi han d'incloure imatges. 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.

socis protectors



**CARNISSERIES
CAN BERNAT**

Ramón Escayola, 91
Telf. 93 583 14 21

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



634 82 90 57

HORARI

Dilluns a divendres

8:30 a 20:30 h

Dissabtes

9 a 14 h

Passeig Baixador, 78
Mira-Sol, Sant Cugat del Vallès

☎ 93 674 23 72

www.farmaciamirasol.com

**CLÍNICA DENTAL
VALLDOREIX**

Dra. Mercè Bellosta

— Estètica Dental —

— Implants —

— Odontologia general —

— Nens i adults —

C/Albert Rosas, 4 (Vallldoreix)
Tel. 93 589 11 56
cdvallldoreix@hotmail.com
www.clinicadentalvallldoreix.com

SAL I GAVIANS, de MARIONA MASFERRER

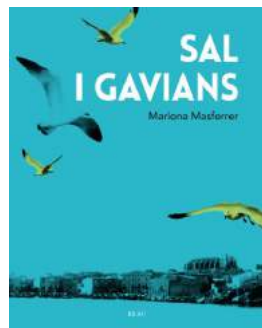
Presentació del llibre de la valldoreixenca **MARIONA MASFERRER**, conductora del nostre **CLUB DE LECTURA**

Dijous, 8 de juny, 17.30 h al Casal

Sal i Gavians
Mariona Masferrer
Brau Edicions, 2022
Novel·la, 180 pàgines

A vegades el destí fa una giragonsa i dona, a algunes persones, l'oportunitat de desenvolupar-se en un indret diferent del seu lloc d'origen. Així han nascut molts pobles i ciutats arreu del món, però és estrany que això passi sense una guerra, una invasió, una conquesta.

En aquesta novel·la es narra la creació i el desenvolupament d'un poble, fet a si mateix, amb l'esforç dels seus habitants; gent vinguda d'altres indrets buscant la possibilitat de viure del seu ofici, lluny d'abusos i de persecucions. En un recorregut de quatre segles, els personatges converteixen una cala, pedregosa i salobre, a mercè dels temporals, en terra de promissió i vila esponerosa, amb arrels mil·lenàries i l'esperit obert als quatre vents.



L'escriptora que condueix el nostre Club de Lectura, Mariona Masferrer, ens presentarà el seu últim llibre en un acte en el decurs del qual revelarà la trama que explica en la novel·la i que va donar lloc al naixement de la seva estimada vila de L'Escala. Podrem preguntar, signarà llibres a qui ho vulgui i brindarem amb cava.

Us esperem!

Brindarem desitjant **MOLTS ÈXITS** a la Mariona, i també per al curs vinent, que començarà després de l'estiu!



TARDES MUSICALS

Seguim amb el compositor Puccini. Si Verdi és la força, és combat, Puccini és un clam d'amor. Després d'haver gaudit amb "Tosca", gaudirem amb "La Bohème" des del Met de Nova York, amb les veus de Teresa Stratas, Renata Scotto, Josep Carreras, Richard Stilwell... conduïts pel director James Levine. La posada en escena, com totes les òperes representades al Met, no deixa indiferent, per la seva espectacularitat. Amb aquesta òpera tanquem la temporada de Tardes Musicals. Descansarem els mesos de juliol i agost, temps en el qual prepararem els espectacles per al proper curs, tot agraïnt-vos molt sincerament la vostra fidel assistència, la qual cosa ens esperona a continuar oferint-vos espectacles d'òpera, de ballet, de musicals...

Moltes gràcies i ... us esperem a partir del mes de setembre, bo i desitjant-vos un BON ESTIU.



Dimarts, dia 13 de juny
a les 6 de la tarda: 1a sessió

Dimarts, dia 20 de juny
a les 6 de la tarda: 2a sessió

CONSELLS DEL PADRÍ I DE LA PADRINA

Maig i juny són els mesos en què els nostres jardins s'omplen de roses de totes mides i colors. El roser és una planta molt agraïda. Per aconseguir una bona floració cal abonar-la periòdicament amb algun producte que contingui nitrogen, fòsfor i potassi que són els minerals bàsics que necessita. Cal regar-la sovint. Un bon consell: tal·leu les flors del roser quan s'hagin marcit per aconseguir allargar la floració.



La padrina cull els carabassons de l'hort quan són d'una mida mitjana. Llavors són tendres i van bé per a amanides i per a fer unes bones truites. Si voleu fer un plat especial amb els carabassons, colliu-los quan encara no han perdut la flor, després arrebosseu-los...Veureu que bons que són, és un plat que la padrina fa al padrí de tant en tant i que li agrada molt.

Antoni Mallol

Parlem bé el català, que no costa gaire

No s'ha de dir

Cal dir

Tenir que o tenir de	Haver de
Tentació	Temptació
Tentar	Temptar// Palpar, palpejar
Tentempié	Refrigeri
Tentetieso	Saltamartí
Terc o terço	Obstinat, tossut.
Terciar	Tercejar, terçar/Intervenir, tercerejar.
Terciar-se	Escaure's
Terciopelo	Vellut
Ternesa o ternura	Tendresa

FILOSOFIA DE BUTXACA



**Es pot estimar sense ser feliç.
Es pot ser feliç sense estimar.
Però ser feliç i estimar
és quelcom prodigiós...**

HONORÉ DE BALZAC Tours 1799 - París 1850
Novel·lista i dramaturg francès representant de la
novel·la realista del segle XIX

TALLER DE CATALÀ

PROGRAMACIÓ PER AL MES DE JUNY

DIA 7	Dictat corregit i comentat
DIA 14	Ortografia i lèxic
DIA 21	Morfologia i sintaxi / ÚLTIM DIA DEL CURS / BON ESTIU !

CREMA DE LLIMONA

Ingredients: 2 ous sencers, 3 rovells, 150 cc suc de llimona, 250 gr de sucre, 20 g “Maizena”, la pell ratllada de 2 llimones, 500 cc d’aigua.

En un bol bateu a mà els 2 ou sencers i els 3 rovells, afegiu-hi el sucre i el suc de llimona, la “Maizena” desfeu-la amb 100 cc d’aigua, un cop desfeta afegiu-hi els 400 cc d’aigua restants, remeneu-ho fins que estigui tot ben unit, acabeu afegint-hi la pell ratllada de les llimones.

Quan estigui tot ben barrejat, poseu-ho en un cassó, coeu-ho amb el foc baix, sense deixar de remenar-ho. Deixeu que bulli un màxim d’un parell de minuts. Seguidament passeu-ho per un colador molt fi, i deixeu-ho refredar. Podeu servir-ho acompanyat amb unes:

LLENGÜES DE GAT

Ingredients: 100 gr farina, 80 gr sucre llustre, 1 ou, 80 gr mantega, 1 polset de sucre vainillat, sal, mantega, farina per untar la placa.

En un bol poseu la mantega (que sigui tova), el sucre, i el sucre vainillat. Bateu-ho amb la batedora elèctrica, afegiu-hi un pessic de sal, no deixeu de batre fins que quedi escumós, incorporeu-hi la farina tot tamisant-la, remonent-ho amb suavitat amb una pala de goma.

Poseu la pasta dins d’una mànega pastissera amb el broquet llis i rodó d’uns 5 o 6 mm. màxim. Unteu amb mantega una planxa de forn, i enfarineu-la. Feu tiretes de pasta, d’uns 5 o 6 cm de llargada, tingueu en compte de deixar una separació d’uns 5 o 6 cm de les unes a les altres.

Coeu-les al forn a uns 170º, durant uns 8 minuts. Quan vegeu que s’eixamplen i agafen un color daurat, aneu-les retirant.

Seguidament poseu-les damunt d’una reixeta perquè es vagin refredant. Podeu conservar-les en una capsa hermètica.

Mercé

socs protectors

**BAR
RESTAURANTE
Angel**



Menús de lunes a viernes
Sábados gran surtido de tapas

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

Grup Papitus i Fills

Especialistes en àpats multitudinaris
“L'ÚNIC QUE TÉ 8 RECORDS GUINNES”
Casa fundada el 1965

DAVID GRUGUÉS
Gerent

Tel.: 690 614 368
info@paellas-papitu.com
www.paellas-papitu.com



PAELLAS PAPITU
Grup Papitu i fills

El misteri dels mitjons desaparellats

Fa molts anys que no em poso corbata. De fet, en fa molts que no vesteixo de romà. Treballar en el món del màrqueting sempre havia tingut aquest privilegi i cada cop són més els sectors que s'hi van afegint: indústria, ensenyament i universitat, tecnologia, fins i tot els polítics. Podríem dir que ja només porten vestit i corbata els financers.

Al tren, els matins, les corbates són una espècie en extinció. Abans se'n veien moltes. Al matí, ben ajustades al coll d'homes que obrien diaris i provaven de plegar-los per poder llegir enmig de tanta gent atapeïda. Aquests mateixos diaris que, per cert, també han desaparegut del tren, substituïts per telèfons omnipresents. Al vespre, les corbates ja s'havien afluixat per poder descordar el primer botó de la camisa. Algunes penjaven per fora l'americana com a símptoma que la jornada havia feliçment acabat i el coll es podia alliberar d'aquell suplici.

La corbata, però, era potser l'única peça de roba que permetia mostrar un punt d'extravagància en un conjunt de vestimenta tan convencional. Els colors, els estampats, les amplades i els diferents tipus de nusos formaven un petit reduït de coqueteria i creativitat en l'uniforme masculí de diari. Potser el vestir era l'únic àmbit en què les dones eren més lliures que els homes.

Quan vam importar dels EUA el casual friday, és a dir, la tolerància en vestir de manera informal els divendres, les corbates van començar a caure i molts homes, poc avesats a triar roba fora de la uniformitat de l'americana, van caure en una altra uniformitat, sovint de gust dubtós. Recordo un cap renyar un company tot dient-li que casual friday no vol dir vestir-se per anar a escalar. El vestit casual es va anar estenent a tota la setmana, i va desaparèixer aquella petita oportunitat de mostrar-te creatiu amb corbates transgressores. Fins que han arribat els mitjons.

Grocs, vermells o blaus llampants, estampats amb cors i flors i gats i emoticones, heus aquí que els mitjons han deixat de ser negres, grisos, llisos i avorrits, per a conquerir aquest espai d'autoafirmació que ens fa suposar que som únics perquè ningú més no els porta iguals. Ara, al tren, t'has de fixar en la gent asseguda, que plega les cames de manera que un turmell quedi ben visible al bell mig del passadís, mostrant orgullosament la personalitat abassegadora d'un mitjó irreplicable, fins i tot raonablement diferent de son germà de l'altre peu. Fa uns anys en vam tenir una prèvia amb els mitjons de rombes (recordo la deliciosa polèmica que va acollir la secció de cartes al director d'un diari barceloní), però de cap manera es pot comparar amb la llibertat creativa dels mitjons actuals.

Aquesta mateixa creativitat que, curiosament, ha baixat del cap als peus, podria, en canvi, ajudar a resoldre un dels misteris sense resposta més antics de la història: on van a parar els mitjons que es perden bugada sí bugada també? I si tampoc en trobem la solució, podrem començar a calçar sense cap mena d'inconvenient mitjons desaparellats.





POESIA ÉS L'ART DE LA PARAULA

Dia 15 de juny, a les 17.00 h, clausura i entrega de premis als finalistes i guanyadors dels **1rs JOCS FLORALS DEL CASAL DE VALLDOREIX**.

Actuació de La Coral Esclat de Germanor.

Brindis per tots ells i pels assistents!

Socs protectors

TOTBO
Qualitat i selecció | Servei a domicili

SANT CUGAT DEL VALLÈS
Rambla de Can Mora, 9 • T. 93 675 42 01
VALLDOREIX
Rambla Mossèn Jacint Verdaguer, 15 • T. 93 250 91 74

totbo@totbo.com @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
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

FLORS VALL VERD

Encàrrecs:
605 008 559
658 188 718

Horari de venda:
Dijous i divendres
de 10 a 20:30
Dissabte i diumenge
de 10 a 14:30

G.D.B.
Rambla Mossèn Jacint Verdaguer, 15 • 08197 Valldoreix

TERRASSA DEGUSTACIÓ
DILLUNS A DISSABTE
09.00h - 22.00h
DIUMENGES I FESTIUS
09.00h - 15.00h

SERVEI A DOMICILI
Fes els teus prestatges i tindràs la teua comanda a domicili en menys de 24h!
INCLÒS: ENTREGA, EL PRODUCTE I EL SERVEI

GDB A DOMICILI

DES AVIA
SERVICIOS DE JARDINERÍA
www.desavia.es info@desavia.es

- Mantenimiento
- Poda y Talas
- Puesta a punto
- 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

El Casalet
CASA de COMEDIS

• Cuina a la Brasa i tradicional.
La terrassa més familiar de Sant Cugat.

934 31 24 13

CUICA

L'ENVELLIMENT SALUDABLE

L'envelliment saludable és «el procés de desenvolupament i manteniment de la capacitat funcional que permet el benestar en edats avançades».

Quina importància té l'activitat física per assolir un envelliment saludable?

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) alertà el 2018 que, com a mínim, 1.400 milions d'adults es troben en **risc de patir malalties cròniques degut a baixos nivells d'activitat física**.

Una vida sedentària pot afectar el nostre benestar de maneres que potser no tenim en compte. Així, s'ha comprovat que **fer exercici de manera regular pot reduir el risc de desenvolupar nombroses malalties**, com osteoporosi, artritis, diabetis tipus 2, demència i certs tipus de càncer, com el de mama i el de còlon.

En aquest sentit, les persones que no són suficientment actives tenen d'un 20% a un 30% més de risc de mort en comparació amb les físicament actives.

Quines són les persones més vulnerables per assolir un envelliment saludable?

Segons l'anàlisi de l'OMS, al voltant del 14% de les persones grans no poden satisfer les seves necessitats bàsiques imprescindibles per viure amb sentit i dignitat. És a dir, no poden:

- Viure dins del seu entorn.
- Vestir-se elles soles.
- Aconseguir i prendre la medicació pròpia.
- Gestionar els seus diners, factures o finances.

Aquest percentatge representa uns 71 milions de persones grans en els 37 països dels quals es disposa de dades i, com a mínim, uns 142 milions de persones de 60 o més anys arreu del món. Les xifres no inclouen les persones grans que viuen en centres d'atenció de llarga durada o en d'altres institucions.

Quina és la proposta de l'OMS per afavorir un envelliment saludable?

Per afavorir el benestar en edats avançades, l'OMS ha dissenyat, amb la col·laboració de diversos governs i sectors, el Pla d'acció mundial de l'OMS sobre activitat física 2018-2030. **Més persones actives per a un món més sa.** La Generalitat de Catalunya seguint aquestes recomanacions té establert un document marc.

Quins exercicis es proposen per a les persones més grans de 65 anys?

Hem de tenir en compte que l'activitat física pot prevenir malalties no transmissibles com les cardiovasculars i la diabetis, i reduir els símptomes de depressió i ansietat. L'objectiu d'aquest pla és promoure l'activitat física a totes les edats, però aquí ens centrarem en els majors de 65 anys.

Quins serveis ofereix el Casal de la gent gran?

En el nostre Casal s'ofereixen diverses classes de gimnàstica, ioga, txi-kung, ball de coordinació, grup de caminades, activitats de ping-pong i petanca. També s'ofereixen aparells de gimnàstica que, habitualment, estan infrautilitzats.

→

Com es pot preparar un pla individualitzat d'activitats diàries?

RESISTÈNCIA	
1	Rondar juntament amb les netes i els nets.
2	Caminar costa amunt o pujar escales sense quedar-se sense alè.
3	Escombrar les fulles seques que cauen dels arbres.
4	Tenir suficient energia per sortir amb amistats.
5	Palejar neu.
6	Sortir a caminar sense haver-se d'aturar per descansar.
7	Passar l'aspiradora per la casa.
8	Practicar un esport com el tennis.
9	Ballar.

EQUILIBRI	
19	Caminar per un camí irregular sense caure.
20	Evitar caure si s'ensopega.
21	Aturar-se de puntetes de manera segura per arribar a un prestatge alt.
22	Evitar caure si l'empenyen lleugerament.
23	Pujar i baixar les escales.
24	Sentir-se ferm sobre els peus quan s'està aturat sense moure's.
25	Evitar caure en ajupir-se per recollir alguna cosa.

FLEXIBILITAT	
26	Ajupir-se per recollir alguna cosa que ha caigut.
27	Mirar per sobre de l'espatlla quan es fa retrocedir el cotxe.
28	Arribar al seient del darrere del cotxe des del seient davanter.
29	Fer el llit.
30	Posar-se l'abric.
31	Ajupir-se per posar-se les mitges o lligar-se els cordons de les sabates.
32	Sentir-se menys rígid en aixecar-se al matí.
33	Tirar-se al terra amb les netes o els nets.
34	Cordar-se una brusa o una camisa.

PECULIARITATS DEL MÓN

Sabies que la migració animal més gran del món es produeix cada any a principis del mes de juny i fins al mes d'octubre, entre els països de Kenya i Tanzània? Per fer-ho més entenedor podem dir que per als animals no existeix la frontera que separa Kenya de Tanzània, es mouen per cercar el seu aliment, l'herba; parlem de l'herba alta, verda i fresca que alimenta els adults i les seves cries, acabades de nàixer, entre desembre i març; quan les cries estan més fortes per a viatjar i l'herba comença a esgotar-se i a groguitar, s'inicia un dels viatges més sorprenents que existeixen: "la gran migració" que porta milions d'animals des del Parc Nacional del Serengueti a Tanzània fins a la Reserva

del Massai Mara a Kenya, nyus, zebres, búfals, gaseles, antílops, girafes i tots els depredadors que els acompanyen com el lleó, el guepard, la hiena, els gossos salvatges, els lleopards, etc. fan aquest viatge de quasi quatre mesos que cada any es repeteix entre aquests dos països. Parlar de Massai Mara és fer-ho d'un lloc especial dins dels parcs i reserves naturals de Kenya, perquè gaudeix d'una reglamentació pròpia que permet als vehicles (jeeps) anar a camp a través a la recerca dels animals i poder així apropar-s'hi; és la



terra dels guepards, el lleó i d'altres felins, però també de milers d'ocells i d'una vegetació de grans planúries tacades d'acàcies paraigües (planes) que li donen aquest aspecte "tacat" que és el que significa Mara en llengua massai. També els allotjaments són diferents al Massai Mara, es tracta de tendes de luxe, amb el seu bany i dutxa, parades sota les acàcies amb una petita terrassa amb vista a la plana que fa les postes de sol inoblidables i converteix les sortides en una meravella per als ulls.

El poble massai va aconseguir cap allà el 1974 poder entrar a pasturar amb els seus ramats a les zones protegides que rodegen el Parc Nacional pròpiament dit; així tenim la Reserva Nacional per a protecció i conservació dels animals salvatges i la natura i després les àrees anomenades de conservació on els



massais poden mantenir els seus ramats i poblats, per tant, la seva forma de vida; també et deixen per una mòdica quantitat visitar les seves cabanes on trobem una zona comuna al voltant d'un petit foc que serveix per escalfar i per cuinar, amb les flassades ben plegades i guardades durant el dia i que a la nit s'estenen a terra per tenir un jaç tou on dormir; és curiós i em va cridar

l'atenció el fet que les cabanes són més baixes que la mida mitjana d'una persona adulta i, per tant, hi has d'entrar, ajupit i a dins no et pots posar dret.

La resta de reserves de Kenya no són tan permissives com la del Massai Mara, però tenen camins i carreteres que les creuen per tot arreu, però que no pots abandonar per cap concepte; de tant en tant hi ha miradors de fusta per poder tenir una bona visió perifèrica de l'entorn, però he de dir que no és tan fàcil l'observació, ja que l'animal evidentment fa la seva i és una loteria que puguem tenir-lo ben a prop. Així i tot hi ha d'altres atractius com per exemple l'antic Lodge TreeTop (dalt de l'arbre), ara tancat a causa de la pandèmia i la manca de liquiditat, situat al Parc Nacional d'Aberdares, un Lodge molt conegut per ser el lloc on la futura reina d'Anglaterra va rebre la notícia de la mort del seu pare i es va convertir en la reina amb el regnat més longeu del món.

Eren llegendaris al Treetops els berenars al "rooftop", terrassa al terrat, que eren celebrats cada tarda pels seus hostes, però també pels mandrils o babuïns que quan sentien la campaneta anunciant el berenar, acudien com si ells fossin també un hoste més, amb els consegüents problemes per diguem "compartir"; els empleats



del Lodge que ja ho sabien utilitzaven unes llargues perxes dissuasives, molt efectives; tota una aventura per aconseguir un tros de pastís.

Un cartell anunciava que no podies obrir la finestra de la teva habitació, sota cap concepte, perquè: "Si un cambrer ve a avisar-lo/la que un mandril ha entrat a la seva cambra, primer passi pel bar i prenguis un whisky i després vagi a l'habitació a comprovar la situació".

El Mountain Lodge, construït imitant el Treetops encara està en funcionament i ens dona una idea de la filosofia d'aquests lodges on només s'hi pot passar una nit. Situats davant d'una bassa d'aigua que incorpora sal per fer-la més atractiva als animals i on a primera hora del dia o a darrere de la tarda es rep la visita de molts animals que en acabar la jornada s'acosten a beure i a refrescar-se; una molt bona visió des de les terrasses frontals de l'Hotel amb una bona cervesa fresca TUSKER, al costat (cervesa kenyana, molt ben considerada i estesa per tot el país).

Un dels parcs més interessants per la seva extensió i paisatge és l'Amboseli, llar de l'elefant africà i amb la figura del Kilimanjaro dominant el parc.

Es poden observar els anomenats "cinc grans": el lleó, el lleopard, el búfal, l'elefant i el rinoceront negre, en contraposició als "cinc petits": la formiga lleó, l'escarabat rinoceront, la



musaranya, l'ocell teixidor i la tortuga lleopard.

Tot i la gran sequedat de l'Amboseli, el seu nom significa "pols salada", sota d'un gran turó hi trobem un gran pantà on observar hipopòtams, elefants, búfals, etc. i gran quantitat d'aus aquàtiques com l'oca egípcia o el pelicà. També



tenim un santuari de flamencs roses als propers llacs Naivasha i Nakuru, sobretot en aquest darrer, una delícia de color i vida aquàtica propiciada per la seva poca profunditat i la gran quantitat de l'alga "cianobacteri", de color blau-verdós que constitueix el seu aliment; també li fan companyia els pelicans i els corbs marins.

No deixarem Kenya sense parlar del Parc Nacional Samburu, famós pels

seus lleons que gaudixen a les branques dels arbres, les girafes reticulades, molt abundants en aquest parc, però en perill d'extinció; els elefants, les zebres, etc. Ah!, per arribar-hi des de Nairobi, passem per la línia imaginària de l'equador, bon moment per fer-se una foto testimoni!

Kenya té vint-i-tres Parcs Nacionals i multitud de reserves, impossible parlar de totes elles, ens queden el Tsavo Est i el Tsavo Oest, al costat de la costa de Mombasa, ciutat portuària de gran importància comercial amb vaixells de totes les nacionalitats i una gran diversitat ètnica propiciada per la mescla de gent aborigen negre i de gent de la part de Pakistan i l'Índia que dona unes persones molt agraciades físicament.



També la Reserva del Llac Turkana (Mar de Jade) que fa frontera amb Etiòpia i que a causa de la dificultat en arribar-hi es manté encara molt genuïna i primitiva: AQUESTA FOTO ÉS CERTA !!!

Teresa Sanchis

EXCURSIÓ AL DELTA DE L'EBRE

11 de maig 2023

I de nou una altra sortida amb el Casal. Com totes les anteriors amb la il·lusió d'un nou retrobament amb els amics, de passar un dia agradable i de conèixer la realitat d'un lloc molt emblemàtic del qual, darrerament, se n'està parlant amb una certa preocupació. Aquest desig va ser compartit pels 37 socis apuntats. Val a dir que totes les



il·lusions es van complir. Va ser una sortida molt agradable. Vam tenir l'oportunitat de conèixer amb uns quants socis recents que també es van sentir atrets per la sortida i la màgia del Delta. Benvinguts a la gran família del Casal!

A l'edifici de Món Natura ens esperava en Ramon, el guia, nascut a la zona i coneixedor com pocs d'aquelles terres. Va explicar que anys enrere aquestes terres estaven molt deixades, afortunadament uns quants jugadors del Barça, del Dream Team concretament, van invertir en una piscifactoria que, si bé van fracassar en un negoci per ells desconegut, va ser a partir de llavors que tota la zona que envolta el Delta va anar creixent. Fou també un altre fracàs el que va permetre el desenvolupament del Delta. Per donar vida marítima a Tortosa, 160 anys enrere, es construí un canal que arribés al mar. La construcció, mal feta, no va aconseguir la navegació pretesa, però va ser el primer pas perquè l'aigua salada arribés a l'interior. Així van néixer una gran quantitat de salines. La sal juntament amb l'arròs són la riquesa de la zona, una zona que abasta 21.000 hectàrees. En Ramon, ja fora de l'edifici, ens va explicar el curiós procés per aconseguir la flor de la sal, o sal marina, un procés natural que dura 6 mesos. La Punta del Fangar, la Llacuna de la Tancada, El Trabucador, són els punts més importants d'aquest àmbit. Ens va fer una petita demostració de pesca amb xarxa d'arrossegament, va treure un petit cranc blau, espècie invasora solament apta per a la cuina. La manca de sediments del Riu Ebre és el veritable culpable de la problemàtica actual per a les espècies i viabilitat del Delta.

Una visita al museu amb el posterior vídeo ens traslladà a través de les quatre estacions a la contemplació dels canvis de paisatge i a conèixer la diversitat de la fauna, veritable tresor d'aquestes aigües. Des del segle XVI els flamencs s'han anat aparellant, niant, o retornant a l'època de reproducció. Els flamencs formen part del paisatge del Delta. Però no són les úniques aus que



gaudeixen de les seves aigües, són moltes les espècies que s'hi crien, viuen i troben l'aliment necessari.

Explicà la curiosa vida de les angules i el seu recorregut fins al Mar de los Sargazos i el seu retorn a aquestes aigües ja convertides en anguiles. Tot plegat un viatge de dos anys de durada. Com a comiat ens va fer una demostració de com navegar amb les barques típiques, planes, sense quilla i guiades com a Venècia per una espècie de vara llarga, una espècie de perxa. La Teresa, valenta com pocs va pujar-hi i hi va fer un petit recorregut que en Ramon va aprofitar per cantar-nos una jota, molt simpàtica, molt ben acollida, i, com no podia ser d'una altra manera ens va recomanar com fer un bon arròs caldós: Important que sigui arròs maresma ecològic, afegint-hi carxofes, anguiles i galeres.

Tot seguit amb l'autocar ens vam traslladar al Poble Nou del Delta, al restaurant "Lo Pati d'Agustí" on vàrem menjar molt bé. Una amanida, peixet fregit, musclos, i a continuació ens van sorprendre amb tres tipus diferents d'arròs i fideuada. Què us sembla? Un extraordinari colofó a una molt bona jornada. Per cert a la tornada es va sortejar el clàssic dinar per a dues persones. A que no sabeu a qui va tocar? Calent...calent...Enhorabona! Acabo aquesta petita crònica amb una recomanació. Els que encara no veniu, apunteu-vos a les sortides, no tan sols passareu un dia per a recordar sinó que gaudireu d'una molt bona camaraderia i fareu noves amistats.

Aquest és el veritable esperit del Casal: **el nostre Casal!**

Josep Carné



ALGUNS DELS ÚLTIMS ESDEVENIMENTS

Divendres dia 26 de maig: Visita al Casal dels nens de l'escola FERRAN CLUA (8/9 anys). Vam gaudir junts, els voluntaris i els nens, de jocs, ioga, esport... una matí meravellós, els nens són increïbles i les monitores mereixen un fort aplaudiment!

Moment en que arriben els 48 nens que han passat mig matí amb nosaltres, la gent gran!



Petanca, joc de taula, joc de matemàtiques, ping-pong, billar, ioga, pintura...
Ho hem passat molt bé!





Brindis per un fantàstic matí amb els nens

24 de maig de 2023 12:22

Dia 25 de maig: Inauguració de l'exposició de NEUS COLET



mitings polítics per al 28 de maig de 2023



PACMA
Dimitri de Franc i F. Cardoner



PSC - C. Ballesteros, S. Casta i Cristina Cabanés



SOM VALLDOREIX
Lluïsa Muñoz i S. Herrada

Resultats

President: JUANJO CORTÉS

FELICITATS! Desitgem a tots una bona entesa, sempre pensant en Valldoreix.



VALLDOREIX PLURAL
J. Cortés



Dimarts 23 de maig. Clausura de l'exposició de la polifacètica CLAUDIA SALAMONESCO. Extrordinària exposició i un concert molt agradable.

RECORDEM

MAGDA MACIÀ

Esposa de Joaquim Lloveras amb el qual formaven una parella simpàtica i exemplar. Persona oberta, amb molt d'interès per a tot. Fidel als seus compromisos fins al final. Col·laboradora de totes les bones causes. Senzilla en el seu tracte amb tothom. Ens ha deixat a edat molt avançada. Descansi en pau.



PABLO MARTÍN MARTÍN

Es va fer soci fa un any solament. Venia a jugar a billar i al casal el vèiem sempre amb un somriure. Sentim la seva prematura pèrdua, tenia solament 64 anys. D.E.P.

JOSEP M GAVÍN

Home estudiós i col·leccionista, molt vinculat a Valldoreix on va viure. Va recollir una bona col·lecció de fotografies que va cedir al Monestir de les Avellanes. Descansi en pau.



FINA TORT

Ens ha deixat una bona persona, ànima senzilla de les que agraden a Déu, que l'haurà rebut al seu regne. Cantaire fidel a la nostra Coral. D. E. P.



ANIVERSARI
VALLDOREIX
maig DE 2023
NAU DE CULTURA

ros per a la rifa de dos pernís

El 26 de maig ens hem trobat
al SOPAR DELS VIATGERS DE
PARÍS i l'EXPOSICIÓ DE CARI-
CATURES.

Un "buffet" abundant i un
ambient immillorable!



SESSIÓ FAMILIAR - comentada



Dimarts 27 de juny, a les 18.00 h, us espero
al Casal, a la sala polivalent.

"UNA HERENCIA PELIAGUDA"

Any 2021

Durada: 88 min.

Després de la mort de la seva mare, Leif té
una herència però amb condicions: abans
de poder mudar-se a la seva cabanya a Yo-
semite, ha de completar una llista de coses.

Comèdia optimista i divertida, amb una
magnífica interpretació de:

SUSAN SARANDON

**RECORDA: 6 DE JUNY 2023 BALAGUER I BELLCAIRE D'URGELL
(tota la informació a Secretaria)**



Ens trobarem al Casal a les 8.15 h per sortir a les 8.30 h.

**Dia 22 de juny
a les 6 de la tarda**

PRE-REYETUA DE SANT JOAN

**Pica-pica,
coca, refrescos
i cava**

es ritaran 2 porcell

**Preu per persona: 12€
(inclou 2 nòms. per a la rita)**

Inscripció a Secretaria fins el 16 de juny

**ball amb el conjunt
ELS
GUATEQUES**

A colorful poster for a June 22nd event. The background is a bright blue sky with white stars and several colorful pinwheels (orange, purple, yellow, red) hanging from a string. In the center, a cartoon illustration of an old man and woman dancing. At the bottom left are two logos: a diamond-shaped one with a house and a red and white diamond one with a 'H'. At the bottom right is a photo of two men smiling.

Calendari d'activitats no fixes del mes de juny 2023

Divendres, dia 2: a les 5 de la tarda, **39è ANIVERSARI DEL CASAL a la NAU DE CULTURA.** **ATENCIÓ! CANVI DE DATA** - veure pàg. 20

Dimarts, dia 6: Sortida conjunta V. Culturals i Excursions. Anirem a **BALAGUER I BELLCAIRE D'URGELL**. Trobada al Casal a les 8.15 h per sortir a les 8.30 h. Veure pàg. 21.

Dimecres, dia 7: a 18.00 h, **PRESENTACIÓ VIATGE A EGIPT**E. Sala Polivalent.

Dijous, dia 8: a les 17.30 h presentació de l'últim llibre de **MARIONA MAS-FERRER**, conductora del **Club de Lectura del Casal**. Veure pàg. 4.

Dimarts, dia 13: A les 18.00 h, **TARDA MUSICAL** - 1a sessió de **"La Bohème"**.

Dijous, dia 15: a les 18.00, **Clausura i entrega de premis als finalistes dels 1rs JOCS FLORALS del Casal**. Lloc: jardí del Casal. Última actuació de curs de la Coral. Veure pàg. 9.

Dimarts, dia 20: A les 18.00 h, **TARDA MUSICAL** - 2a sessió de **"La Bohème"**.

Dijous, dia 22: a les 18.00 h **PRE-REVEL·LA** de **SANT JOAN**. Veure pàg. 21.

Dimarts, dia 27: a les 18.00 h **SESSIÓ FAMILIAR** (Sala Polivalent). Passarem una bona estona amb: **"UNA HERENCIA PELIAGUDA"** (Susan Sarandon). Veure pàg. 20.

Divendres, dia 30: últim dia de l'exposició de **NEUS COLET**. No us en perdeu una visita, és una obra extraordinària (horari de despatx, de 16.00 a 20.00 h).

Els divendres: Servei de Podologia/cita prèvia al telèfon 635127022 (Margarita)

Socis protectors



ADOLF
Retrats per encàrrec



IMPRENTA RÀPIDA DIVERSA
en paper, plàstic, fusta...
Libres Revistes
Flyers Targetes i targetons
Triptics
Postals Sobres
Capes
Records
Clauers
Llapis
Imants
Trofeus
Menjadores i cables níl
www.RENODRAC.ES



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

Calendari d'activitats fixes del mes de juny 2023

Dilluns - Dies 5-12-19-26

10.30 h loga, amb Eulàlia Gudiol
16.00 h Taller de pintura - Carme Signes
16.30 h Assaig Coral – Rosa M. Garriga
18.00 h Ping-pong

Dimarts - Dies 6-13-20-27 (dia 6: excursió)

10.30 h Txi Kung
16.30 h Petanca
16.30 h Taller de Memòria - Montse J. (dies 6, 13 i 20. El dia 27 a confirmar).
18.00 h (dies 13 i 20) Tarda Musical a la Sala Polivalent - veure pàg. 5.

Dimecres - Dies 7-14-21-28

10.30 h loga - Eulàlia Gudiol
11.00 h Anglès - Enriqueta Viñas
17.00 h Taller de català - Anna Miquel
17.00 h Ball de coordinació - Montse Ferrer (a la Nau si està disponible)
18.00 h Ping-pong - dia 7 reunió Viatges. Ping-pong a sala Manualitats a demanda.

NOTA: A partir del dia 22 es confirmaran les classes i tallers.

Dijous - Dies 1-8-15-22-29 (dia 22 PRE-REVETLLA) (NO ACTIVITATS DE TARDA, excepte PERRUQUERIA)

10.30 h Exercicis de Salut, amb Maria Armengol
16.00 h Servei de perruqueria - cita prèvia al telèfon 676 969 557
16.30 h Petanca (no dia 22)
16.30 h Treballs manuals (no dia 22)
17.30 h Club de Lectura (dia 8) - Presentació llibre de MARIONA MASFERRER

Divendres - Dies 2-9-16-23-30 (Dia 2 no hi ha activitats programades al local Casal per Festa d'Aniversari de la seva fundació)

9.30 h Informàtica, 1r nivell. 11.00 h 2n nivell. Montse Roura (9-16-23-30) — Caminada, amb Núria Martin. Es dirà hora de trobada per WhatsApp.
18.00 h Taller de Teatre, amb Quim Castelló (dies 9 i 16)
18.00 h Ping-Pong (els divendres condicionat a programació especial)

Dissabte, dies 3-10-17-24

11.00 h Petanca

socis protectors



POÈTICA

Algú que amida versos i que guarda
la soledat dels ossos de Vallejo
i la Mort de l'Espriu dins la seva ànima.
Que s'encomana a l'ombra de Quevedo,
fent anar l'húmer amb l'estilogràfica
per escriure la lletra d'un bolero.
Si ningú mai no reia ni plorava
amb algun d'aquests versos que m'invento,
on em du -pensaria – aquesta història?
Pels fills morts, pels amors sense demà,
pel demà que amenaça com una arma,
per tant de mal boirós que no és notícia.

Joan MARGARIT
del poemari "ELS MOTIUS DEL LLOP" (1993)



Amb la col·laboració de:

