

Boletín Informativo

Agrupación de Vecinos Ca n'Oriac



32

(Nueva Etapa)

Noviembre

2024



- CARTA ABIERTA A LAS FUERZAS DE ORDEN PÚBLICO (PÁG. 3)
- INFORME DE URBANISMO (PÁG. 4-5)
- EL ARBOL DE LA VIDA (PÁG. 5)
- HASTA CUANDO AGUANTARÁ LA MASÍA (PÁG. 8)
- ENTREVISTAMOS A DANI FERNÁNDEZ (PÁG. 14)
- TAULA D'IGUALTAT DE GENERE (PÁG. 15)
- HOY HABLAMOS DEL CANSANCIO (ASTENIA) (PÁG. 16-17)
- ELS JOCS... D'AZAR (PÁG. 18-19)
- RECORDANDO A FRANCISCO MORALES (PÁG. 22-23)
- CIPO, UN AGENT DINAMITZADOR DEL BARRI (PÁG. 26-27)
- ELS MITES SOBRE ELS ALIMENTS (PÁG. 29)

La información de la Agrupación de Vecinos, de nuevo, en casa de todos los asociados

Abril
2024
Número 32
(nueva etapa)

Los artículos
firmados
expresan única y
exclusivamente
la opinión de su
autor.

EDITORIAL

Volem donar una amigable salutació a tots els lectors de la Revista de Ca n'Oriac i desitjar-los que la lectura de la mateixa els ajudi a passar una estona entretinguts i alhora, els doni informació sobre els afers del nostre barri.

Darrerament, si ens passegem pels carrers de Sabadell ens trobem amb un bon nombre de carrers i places aixecades que estan sent reparades: unes per modernitzar les instal·lacions de l'aigua, llum o gas, d'altres perquè estan arrançant el ferm del carrer i d'altres perquè estan modificant els traçat de les places per tal que en puguin gaudir d'elles tots els ciutadans, grans o petits, que ho desitgin. Això també passa al nostre barri, i noblesa obliga, igual que quan detectem que l'ajuntament de la nostra ciutat no s'implica prou en solucionar els problemes del nostre barri i des d'ací el denunciem, és de justícia que ara valorem positivament la tasca que el nostre ajuntament està fent per millorar el ferm dels nostres carrers. Així mateix, sembla que aviat es farà realitat la concessió de un nou local que estem reclamant fa tants anys per a ser utilitzat com a seu social de l'Associació de Veïns del nostre barri.

Volem fer esment en aquest editorial, a aquelles persones que tenen cura d'aquell malalt que per la seva malaltia s'han convertit en gran dependents.

Sovint al referir-nos als malalts d'Alzheimer, Ela i altres malalties incapacitant, ens oblidem de fer esment dels seus cuidadors/es. Aquests dediquen la seva vida a tenir cura de persones que sense elles no podrien viure. Ens referim als pares que cuiden els fills, els fills que tenen cura dels pares, les esposes que atenen els seus marits, els marits que fan el mateix amb les seves esposes, i en general, a totes aquelles persones, que procedint de països estrangers es dediquen a fer aquelles feines que les persones d'ací no estan disposades a fer. Volem fer-los un reconeixement públic a totes elles, per la seva contribució al benestar dels nostres ancians i malalts.

Volem demanar a les forces de seguretat que s'encarreguen de l'ordre públic del sector tercer de la nostra ciutat, que a més de circular pels nostres carrers amb el cotxe de patrulla, ho facin també a peu per tal de fer-se visibles i donar tranquil·litat als ciutadans que molt sovint han de patir les conseqüències de grups de persones de comportament antisocial.

Tanquem aquesta editorial, desitjant-los pau i felicitat.

EQUIP DE REDACCIÓ
SABADELL, OCTUBRE DE 2024

Saludamos a todos los lectores de la Revista de Ca n'Oriac con el deseo de que la lectura de la misma, les haga pasar un rato entretenidos y al mismo tiempo les proporcione informaciones interesantes sobre la realidad de nuestro barrio.

Desde hace un tiempo, si nos paseamos por las calles de Sabadell, podemos ver un número importante de calles y plazas que están siendo remodeladas: Unas, para modernizar las redes de distribución

de agua, luz y gas; otras porque están arreglando el firme de la calle que está muy deteriorado por su uso y otras, las plazas, que, una vez arregladas han de servir para que nuestros ciudadanos, ancianos y niños, puedan disfrutar de ellas. Esto mismo también pasa en Ca n'Oriac, y nobleza obliga, igual que cuando detectamos que el Ayuntamiento no ha sido lo suficientemente diligente en solucionar ciertos problemas de nuestro barrio les criticamos, es

de justicia que ahora valoremos positivamente el trabajo de mejora de nuestras calles, plazas e instalaciones que se están realizando en la zona norte de Sabadell. También ha llegado a nuestros oídos que muy pronto se hará realidad la concesión por parte del Ayuntamiento, de un local que hemos estado solicitando desde hace muchos años, para ser utilizado como sede social de la Asociación de Vecinos de Ca n'Oriac.

Aprovechamos esta editorial para mencionar a las personas que dedican una parte importante de su tiempo y de su vida al cuidado de aquellas, que por sufrir una enfermedad incapacitante, se han convertido en gran dependiente. Estas personas, que pueden ser un miembro de la familia: madres, padres, esposas... y que pasan desapercibidas para las administraciones pública; o que simplemente son personas que han venido de otros países y que se dedican a cuidar de personas mayores y ayudan a otras que sufren enfermedades como el Ela, Alzheimer... Queremos señalar aquí lo útil que resulta su trabajo y denunciar que a veces, de

manera injusta, se les hace responsables de la ineficacia de nuestras administraciones a la hora de solucionar muchos de los problemas que nos aquejan. Desde aquí, hacemos público nuestro agradecimiento a todas estas personas por su contribución al bienestar de nuestros ancianos y enfermos.

Hacemos una llamada a las fuerzas de orden público del sector norte de nuestra ciudad, que además de patrullar con los coches de patrulla por nuestras calles, cuando sea posible y en determinados lugares, se hicieran visibles a pie. Eso daría tranquilidad a nuestros vecinos que muy a menudo sufren las consecuencias de grupos de personas de comportamiento antisocial.

Queremos finalizar este editorial deseándoles paz y felicidad.

EQUIPO DE REDACCIÓN
SABADELL, OCTUBRE DE 2024

CARTA ABIERTA A LA POLICIA LOCAL Y A LOS MOSSOS DE ESCUADRA DE SABADELL

Desde hace un tiempo, los vecinos de Ca n'Oriac tenemos la sensación de que el clima de convivencia en nuestro barrio se está deteriorando por momentos. Quiero hacer mención a la zona comprendida entre la calle la Lanera, calle Gironés, Plaza Marca Hispánica, Paseo San Bernardo, Plaza de España, calle del Alcalde Moix y Ronda de Collsalarca, concretamente en el Pasaje Guanta y en el Pabellón del Norte.

Alrededor del Pabellón del Norte y del Pasaje de Guanta, se realizan con bastante frecuencia los llamados "botellones", con la consabida molestia que causan a las personas que por allí viven. Cuando se les avisa que están haciendo mucho ruido y no dejan descansar a los vecinos, éstos son amenazados por los que se toman esta zona como su finca particular. También se han producido quemados de coches que estaban aparcados y constatamos que es una zona donde se trafica con drogas.

Dentro del perímetro mencionado, queremos denunciar la actitud de falta de

consideración hacia los vecinos por parte de los propietarios de los bares de la zona, concretamente, en sus terrazas, que aparte de ocupar más superficie de la que tienen asignada, ponen las mesas antes de la hora permitida, con el consiguiente deterioro de la convivencia.

En esta zona, las molestias que causan los monopatinos que circulan por las aceras sin respetar el derecho de los viandantes y poniendo en riesgo su integridad física.

Nuestra queja, que queremos dejar constancia en esta carta abierta, viene del hecho que tenemos la sensación que los responsables de poner orden, no responden con la debida rapidez a nuestras demandas cuando les llamamos denunciando éstos y otros abusos por parte de personas, que como mínimo, nos atrevemos a tildar de incívicas.

J.T.D, UN VECINO DE CA N'ORIAC.
SABADELL, OCTUBRE DE 2024

INFORME DE URBANISMO

Dando un paseo por las calles de nuestro barrio, observamos la gran cantidad de aceras, pasos de peatones y rampas de garaje que son inadecuadas para ser utilizadas por personas con algún tipo de dificultad o de edad avanzada como principal causa de discapacidad. Desde la vocalía de urbanismo de la agrupación de vecinos comunicamos al ayuntamiento cualquier incidencia que detectamos en nuestras calles y aunque vemos que de vez en cuando se corrigen algunos de estos defectos, esto con ser importantes, no solucionan la acumulación de tareas pendientes ni los problemas definitivamente.



Puerta de garaje

Hace aproximadamente seis años el personal del ayuntamiento acotó una parte de una acera del distrito tercero, donde ya se han caído varias personas. Las marcas se han borrado y no se puede sortear la anomalía, que sigue sin ser solucionada.

Hay una acera en la puerta de una panadería y junto a ella la rampa de acceso a un garaje; este tramo no reúne las condiciones de accesibilidad que reclamamos para su tránsito seguro, pero aún después de denunciarlo infinitas veces sigue tal como se construyó en su día y ya entonces seguro que se vería su defectuosa construcción pero alguien decidió que entonces en el barrio no había personas discapacitadas ni ancianos que pudieran sufrir un accidente.

Ahora podemos ver una gran actividad de reparación y pintado del firme de algunas de nuestras calles; ya tocaba. Sólo una cosa a destacar: es tan poco el grueso de asfalto empleado en el parcheado que más parece que se han repintado que no renovado el firme y que cuando llegue el verano posiblemente aparezcan los mismos defectos que hoy se han intentado corregir; el calor hace estragos.

Lo correcto sería, que lo mismo que el ayuntamiento ha decidido emplear el dinero de nuestros impuestos en las calles, lo hiciese en las aceras, pues vista la necesidad que tenemos de que llueva, cuando aparece un episodio de lluvia es de agradecer que no se dilate en el tiempo, pues con sólo transcurridas unas horas después de caer, nuestras aceras se convierten en torrentes y lagos en los que es imposible andar sin caer, si no andas atento, en un profundo pozo en los que sin saber nadar, difícil sería salir; es decir, que te empapas por arriba y por abajo. También ayuda que en el año que estamos, todavía se permita que los tejados y terrazas de algunos edificios desagüen directamente en las aceras formando un torrente de agua que se te puede llevar por delante y no lo puedes sortear, pero también abre la oportunidad de volver a tener negocios como la venta de botas de agua y barcas...

Hablando de agua, parece ser que las restricciones de agua se dieron ya por finalizadas por lo tanto es de exigir que



Antes

Después

como bien se hizo con el lago del Parc Catalunya, nuestra emblemática fuente de la Plaza del Pi se repare y se ponga en funcionamiento, si no es que se piensa eliminar.

Por ahora el barrio se mantiene en pie, lo correcto sería que todo el mundo se implicase más denunciando anomalías y exigiendo que se resolvieran con prontitud, y pedir a nuestro ayuntamiento las inversiones que necesitamos sin que pase tanto tiempo entre actuación y actuación;

eso le haría ahorrarse la gran cantidad de dinero que ha decidido emplear en la remodelación de la Ronda Collsalarca, para dejarla prácticamente como está; pretenden sustituir los árboles que ya no quedan y el hueco dejado por ellos tapado con hormigón, reparando el firme en mal estado con nuevos materiales por el que hace tiempo es un riesgo andar y eso justificaría toda esa inversión.

VOCALÍA DE URBANISMO
SABADELL, OCTUBRE DE 2024.

EL ÁRBOL QUE DA VIDA

La vida está llena de pequeñas cosas que no tienen nada que ver con la cantidad o el volumen para que te den un punto de bienestar y alegría.

Salimos a caminar con mi marido cada día a distintos lugares. Algunas veces desde la calle la Mola seguimos por medio del campo que nos lleva al principio de la Calle Budapest, que pertenece a Can Llong. Cuando rebasamos ese camino, te encuentras con un precioso árbol, ¡con una vitalidad! Es tan acogedor que te hace sentir mil cosas. Siempre pienso lo bien que estaría un banco para poder sentarse y recibir su sombra, su energía, y su fuerza. Debe tener muchos años y la suerte de mantenerlo aun las modificaciones urbanísticas.

Me consta que desde la Agrupación de vecinos se ha hecho llegar ese mismo deseo de otras personas que hacen idéntico recorrido, pero nunca ha habido respuesta, por lo que me atreví a plantearlo un día saliendo de una reunión en el distrito, teniendo la ocasión de hablar con el concejal Señor Manuel Robles y la coordinadora Nuria, les manifesté lo bien que iría el banco en ese lugar, también se les invitó a que lo

visitaran y valoraran.

A los dos meses más o menos, de lejos haciendo el mismo camino, doy un grito de alegría al contemplar que por fin han atendido el deseo del barrio, lo han puesto junto al precioso árbol. Nos sentamos y disfrutamos antes de seguir nuestra ruta.

Desde aquí tenemos que dar las **gracias** a las personas que han atendido la petición y lo han hecho posible.

P. FONCUBIERTA



ACTIVITATS CULTURALS

Els membres de la vocalia de cultura comencem aquest nou curs amb molta il·lusió i amb ganes de fer el màxim d'activitats per als veïns i veïnes del nostre barri.

Al mes de setembre hem iniciat les següents activitats, algunes de les quals començaran a l'octubre:

• **Gimnàstica de manteniment:** Dilluns dimecres i divendres, les classes es fan a l'auditori de Ca n'Oriac. Dimarts i dijous, gimnàstica per a grups especials al Pavelló Nord, a càrrec del professor Jordi.

• **Curs de macramé:** Amb una bona assistència, a càrrec de la professora Rosa López.

• **Puntes de Coixí:** També està ple i la professora és la Fina.

• **Cant de la Coral:** Han començat el curs amb bones veus i la professora és la Immaculada.

• **Coral del Sud a Catalunya:** Presentaran el seu espectacle musical el dia 26 d'octubre a les 17 hores al Centre Cívic de Ca n'Oriac al carrer Aurosa nº 2.

L'espectacle és gratuït i cantaran cançons populars mexicanes; cançó espanyola; sevillanes a càrrec d'"Hierba buena"; sabor andalúz Ani i Paco; cançó romàntica a càrrec de Maika; Carla i els seus boleros; flamenc a càrrec de l'Ani. Col·labora Radio Torrente i la presentació és a càrrec de l'Imma i el José María.

• **Coral del Sud a Catalunya:** Actuarà al Centre Cívic de Can Deu el dia 14 de desembre a les 17 hores, amb música variada i sevillanes. Entrada gratuïta i de rigorós directe a tots els seus espectacles.

• **loga integral:** Exercici per a tot el cos. Ha començat el dimecres 2 d'octubre de 12 a 13 hores al Centre Cívic de Ca n'Oriac, a càrrec de l'Ana, professora titulada.



YOGA INTEGRAL
PROFESSORA TITULADA
MIÉRCOLES DE 12 A 13



MEJORA TU SALUD



RELAJAMIENTE
Y CUERPO



ALIVIA EL
DOLOR CORPORAL



ANA

647012550

• **Ha començat un curs d'àrab per a nens i nenes:** Hi ha dos grups que fan dues hores a la setmana: dimarts i dijous de 17 a 18 h un grup i l'altre, de 18 a 19 hores. Les classes s'imparteixen al Centre Cívic de Ca

n'Oriac i la professora es la Rizlam Jabrame.

• **Curs d'Informàtica:** Ja s'imparteix el curs d'informàtica els dilluns de 17 a 18:30 hores al Carrer de la Font Canaleta. Les classes les imparteix en David Casas.



• **Curs bàsic de Memòria:** Com el seu nom indica, es tracta de donar recursos per evitar la pèrdua de memòria que malauradament n'apareix a certes edats. Corre a càrrec de la nostra companya Palmira Gabernet i s'imparteix al Centre Cívic de Ca n'Oriac els dijous de 12 a 13 hores.

• **Taller d'interpretació:** A càrrec de les professores Carmen Morales i Isabel Soto. Està ple, però estaria bé si s'hi apuntés algun home.

Presentaran cinc obres curtes, "Sortit de entremeses" el dia 23 de febrer de 2025 a les 17 hores al Centre Cívic de Ca n'Oriac.

• **Grup de teatre de Ca n'Oriac:** Pensen estrenar dues obres noves al mes de maig de 2025.: "El club de las lanas" i "TOC TOC" Al seu moment ja es donaran a conèixer les dates mitjançant el nostre Facebook @Avvcanoriac, les emissores de radio: Radio 10 Can Deu, Radio El Torrente, Radio Sabadell; diari digital iSabadell, diari de Sabadell, als quals li donen les gràcies per la seva col·laboració.

• **Certamen fotogràfic:** La data límit de presentació dels treballs serà el dia 31 d'octubre i es presentaran els treballs fotogràfics el dia 16 de novembre a les 17 hores al Centre Cívic de Ca n'Oriac. Organitza l'acte les vocalies de Cultura i Decessos de l'Associació de Veïns de Ca n'Oriac, amb l'estimada col·laboració de l'empresa GES

d'assegurances. Hi hauran premis molt interessants per als tres primers finalistes de cadascuna de les tres categories. A més, tots els participants rebran una camiseta commemorativa de l'esdeveniment. L'aforament del local és de 150 persones.

• **Estem preparant el carnaval 2025:** L'esdeveniment tindrà lloc al barri, a finals del mes de febrer o principi de març. La nostra associació està formant una comparsa d'aproximadament 100 persones, amb vestuari totalment original i que l'estem cosint nosaltres mateixes amb molta il·lusió; i esperem que faci molta patxoca. A més de la nostra comparsa, al nostre barri hi participaran comparses d'altres barris de Sabadell.

• **Certamen literari per la festivitat de Sant Jordi:** Com cada any, amb el suport del departament de Cultura de l'Ajuntament i amb la inestimable col·laboració dels professors i professores de les escoles i instituts del nostre barri realitzem el Certamen Literari en el qual hi participen una gran quantitat d'alumnes, alguns dels quals amb composicions literàries molt interessants i que any darrere any el nombre de participants creix, com el demostra el d'aquest any, que vam haver de realitzar l'acte a la sala polivalent, perquè el Centre Cívic se'ns havia quedat petit.

• **Festa Major de Ca n'Oriac,** que es realitzarà el proper mes de juny, i que oferirà espectacles variats per al públic de totes les edats i que confiem que hi seran del seu gust.

• **Possiblement farem un taller de fer Cagar el Tió,** que el decoraran els nens i nenes a la Plaça del Pi. Aquest projecte encara no té data concretada.

"Caga tió de Nadal" és una tradició Catalana es relaciona amb la natura i el solstici d'hivern quan després del fred, es cremava el tronc a la llar de foc.

VOCALIA DE CULTURA DE L'ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DE CA N'ORIAN

SABADELL, OCTUBRE DE 2024

HASTA CUANDO AGUANTARA LA MASÍA

Prácticamente, casi todos los vecinos que habitan desde hace un tiempo en el barrio conocen la Masía de Ca n'Oriac. Datada entre los siglos XVI-XVII y su ubicación, entre la calle la Mola y Benabarri, propiedad del Ayuntamiento desde 1999, que es un bien cultural y que puede ser de las últimas Masías urbanas que todavía es posible recuperar.

La Masía ha sido y es una obra reivindicada por muchos de los vecinos, no sólo del barrio sino también del resto de Sabadell y es una lucha especialmente abanderada por la Asociación de Vecinos, icono de muchos de nuestros actos y puesta sobre la mesa



cada vez que nos reunimos con cualquier representante del Ayuntamiento.

Hoy por hoy al hacer balance de los años que han transcurrido desde que la Asociación de Vecinos optó y ganó, una cantidad de dinero, 200.000 euros, en un concurso de presupuestos participativos, año 2016, con la idea de conseguir la rehabilitación de la Masía.

Ganar ese derecho y sufrir el recorte inmediato del presupuesto al que optaba, viendo como disminuía de forma drástica con contrataciones que no venían a cuento por parte de la administración de ese momento; participando en un concurso de empresas para desarrollar el proyecto de rehabilitación, proyecto que fue manipulado, el cual se recurrió por parte de alguna empresa participante, y que desde entonces aunque hayan cambiado los gobernantes políticos de nuestro ayuntamiento, seguimos en la misma situación.

Cada vez que pasamos por la puerta vemos que algún trozo más de ese edificio

está en el suelo y que por mucho que nos reunamos con los representantes del ayuntamiento para preguntar por la situación de la próxima rehabilitación, no sólo nos responden ambiguamente sino que hasta mienten en sus respuestas, nos emplazan a visitas con la empresa que elabora el proyecto que después no se cumple, nos hablan de futuros presupuestos y que sin esos proyectos no se pueden elaborar y futuras fechas para posibles trabajos, y ya sabemos lo que puede manipularse el calendario cuando les interesa a algunos...

Lo que es cierto es que parece que da igual el color del partido gobernante. Hay proyectos que les cuesta asumir más que otros. Pensamos que igual si la Masía estuviera ubicada en la Rambla o en la "Plaça de Sant Roc", o en otro barrio, sería tratada de manera diferente por los responsables de nuestro Ayuntamiento. Somos conscientes que la Masía no es la Casa Durán, pero es nuestra y da nombre al barrio, observamos el dinero que se emplea en otras iniciativas: aparcamientos, edificios para museos, etc. que ya nos parece bien, pero nos inquieta la postración en la que se encuentra nuestro edificio, ya que tememos por la duración de su estructura.

Lo único cierto es que hay diferencias de trato entre zonas de Sabadell, que los impuestos suben, ya sabemos el aumento de los del año que viene, que lo que nos gustaría es ver a nuestra fotogénica alcaldesa y a todos los concejales de nuestro Ayuntamiento posando en una gran foto de familia delante de la Masía, inaugurando las obras de rehabilitación, con un presupuesto aprobado y con fecha de finalización.

Vivimos en un barrio con historia, local, pero no por eso menos importante. Que no nos la entierren entre la maleza y que abran sus puertas a las nuevas generaciones que habitan en él, porque conociendo de dónde venimos, un barrio de emigrantes, aceptaremos mejor a los que ahora lo pueblan.

ANDRÉS LORITE, MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN DE VECINOS DE CA N'ORIAN

EDUCACIÓ I APRENTATGE MUSICAL



És una obvietat el fet que la música ens acompanya una part important de la nostra vida. De manera volguda o no, resulta pràcticament impossible no estar sotmès a una mena de banda sonora infinita que ens acompanya al cotxe, al súper, a casa o a qualsevol espai tancat que habitem puntualment. Escoltem o sentim (no és el mateix en absolut) música a totes hores: de vegades la triem nosaltres i d'altres vegades no. La reflexió que em faig des de fa temps i que ara comparteixo amb vosaltres és la següent: es pot gaudir de la mateixa manera d'un partit de beisbol coneixent les regles del joc o no coneixent-les? Pots entusiasmar-te igual al Partenó d'Atenes distingint un capitell dòric d'un de corinti que sense poder-ho fer? Pots gaudir amb la mateixa intensitat d'un suquet de peix si no distingeixes una sardina d'un tall de lluç? Et dona molta satisfacció visitar una església romànica si no coneixes els quatre elements arquitectònics característics de l'arquitectura medieval i el seu context? Cada una de les respostes a aquestes qüestions és estrictament individual i no crec que hi hagi una resposta encertada i una altra fallida. El que serveix per a un mateix, en molts casos, no serveix per a un altre persona, en qualsevol cas, penso que és una bona cosa preguntar-nos -com a consumidors actius o passius de música- coses tipus: Quin ús en faig de la música? Prefereixo sentir el que ja conec o tinc prou curiositat per descobrir músiques que són noves per a mi? Escolto música sense que estigui associat a una altra activitat com ara ballar, pujar l'ànim, recordar o fins i tot estudiar? M'agrada la música instrumental, sense un text que m'expliqui una història? Puc distingir un saxo d'una trompeta o un clarinet d'un oboè? Puc dirigir l'escolta cap un instrument concret? Puc distingir els diferents patrons rítmics que diferencien

una rumba catalana d'una rumba flamenca o cubana? D'un reggaeton d'un ballenato? Puc explicar el que he escoltat amb alguna cosa més que el "m'agrada o no m'agrada?"

La gràcia de trobar les respostes és que no estem parlant de solfeig, d'harmonia o de contrapunt. La cosa és que aquests elements són comuns per a tothom: melòmans, aficionats, amateurs i professionals i també són comuns per a persones que toquen o remenen un instrument i els que no. De la mateixa manera que, quan som petits, primer aprenem a parlar i després a escriure, la música s'ha d'aprendre a escoltar i després a interpretar. En aquest punt de l'aprenentatge inicial i cabdal no necessitem el solfeig ni l'harmonia ni qualsevol parcel·la de coneixement teòric de l'àmbit matemàtic-musical. Això si convé, ja vindrà després. La idea que per tocar un instrument cal saber solfa és senzillament absurda, només cal tenir les ganes de reproduir una melodia que tens al cap, usar la intuïció (és potser el valor més determinant en la música) i trobar l'instrument que per so o qualsevol altre circumstància t'abelleix més. Començant per la pròpia veu i acabant amb qualsevol instrument que tinguis a mà. Cadascú de nosaltres podem portar a terme algunes activitats a diferents nivells: podem dedicar estonetes a allò que ens agrada, podem dedicar tot el temps lliure al mateix o podem dedicar tota la vida a una activitat determinada. Això és el que distingeix un aficionat d'un amateur i d'un professional i totes tres facetes han de ser necessàriament igual de satisfactòries per a cada un de nosaltres. Cada una d'elles i per igual, estarà d'entrada condicionada per l'escolta i la comprensió de les músiques que consumim com a oients. El grau de satisfacció que obtindrem de la música estarà, en part, condicionat per l'educació musical rebuda. I òbviament, no estem parlant de solfeig...

JOAN DÍAZ
PROFESSOR DE PIANO JAZZ,
COMPOSICIÓ, ANÀLISI I GRUP INSTRUMENTAL
EN L'ESCOLA SUPERIOR
DE MÚSICA DE CATALUNYA

GENOCIDIOS

Para la RAE, el genocidio es el exterminio o eliminación sistemática de un grupo humano por motivo de raza, etnia, religión o nacionalidad y para el artículo II de la Convención para la Prevención y la Sanción del Delito de Genocidio de la ONU en 1948 lo sería el intento deliberado y sistemático de destruir, en todo o en parte, un grupo nacional, étnico, racial o religioso que no tan solo implica el asesinato masivo, sino también actos que buscan destruir los medios de vida de un grupo, como la imposición de condiciones de vida que provoquen su desaparición física, la prevención de nacimientos o el traslado forzoso de niños.



Y aunque la Edad Media no vio genocidios en el sentido moderno del término, los exterminios masivos y persecuciones violentas contra grupos específicos basados en razones religiosas, étnicas o políticas eran frecuentes, siendo comparables a lo que hoy se consideraría genocidio en ciertos aspectos, especialmente por su intento de eliminar a comunidades enteras o borrar sus culturas.

El hecho de que estas barbaries hayan ocurrido en el pasado y que sigan sucediéndose con más virulencia si cabe, refleja una imagen preocupante de la humanidad. Nos retrata como especie depredadora, incapaz de aprender, evolucionar y superar comportamientos primitivos. Mientras la evolución tecnológica parece imparable, en cuanto a la convivencia y coexistencia entre seres humanos, seguimos anclados en patrones que impiden nuestro progreso social y moral. Pero no sería justo meter a toda la humanidad en el mismo saco, porque si bien no nos exime, no todos ni hemos tenido, ni tenemos, el mismo nivel de responsabilidad en esas atrocidades.

Aunque gran parte de los libros de historia, escritos por los vencedores, tienden a manipular los hechos, el factor común en todas las guerras ha sido el expansionismo y la rapiña. Salvo algunas excepciones, como las guerras de liberación nacional o contra la opresión política, los conflictos han sido promovidos por las élites dominantes de cada época, utilizando diversos pretextos para justificarlas, básicamente la religión, el nacionalismo o la geopolítica. No obstante, en todos los casos subyace un trasfondo económico, que hoy se centra, más que nunca, en el control del mercado mundial y los recursos por parte de los poderes económicos ávidos de ese dominio.

A diferencia de las masacres perpetradas en la Edad Media, donde los monarcas actuaban por iniciativa propia o "por mandato divino", los genocidios actuales suelen ser suscitados por líderes elegidos democráticamente. Casos de mentes desequilibradas como la de Hitler, responsable último del holocausto contra disidentes políticos, judíos, gitanos, homosexuales, discapacitados, o de Netanyahu en Gaza, evidencian que, en estas circunstancias, sus votantes, aunque no siempre sean conscientes, son objetivamente corresponsables de

las atrocidades cometidas lo que también puede extenderse a quienes apoyan partidos en cualquier estado que avalen o justifiquen tales crímenes, con el plus de que organismos internacionales como Naciones Unidas y Unión Europea, están demostrando una ineficacia e hipocresía infame a la hora de abordar conflictos del calibre, del de Gaza, Líbano, la República Democrática del Congo, Etiopía, Sudán.....

Es pertinente recordar las palabras de los vecinos de Mauthausen, quienes, a pesar de percibir el olor a carne quemada, afirmaban desconocer lo que ocurría en el campo de exterminio por lo que los/as mozos/as del lugar no tenían problema en participar en las fiestas que organizaban esos asesinos. Una actitud que muestra, el cómo en determinadas circunstancias, resulta espeluznante la capacidad de la sociedad para cerrar los ojos o banalizar atrocidades, ya sea por miedo, conformismo o interés

personal, permitiendo que crímenes de gran magnitud se cometan con su complicidad.

Y como si estuviéramos atrapados en un bucle sin fin, la historia se repite. En estas tierras no llega el olor a carne quemada, pero somos testigos, en vivo y en directo, del genocidio que el gobierno sionista de Israel está perpetrando en Gaza (y contra quien se le antoje) con total impunidad. Presenciamos la impostura de instituciones, organizaciones internacionales y la convivencia de partidos políticos -entre ellos algunos españoles- votados por la ciudadanía, que son incapaces ni tan siquiera de condenar a los señores de la guerra. De ello, podría deducirse que, en esencia, ciertos sectores de la población no se diferencian demasiado de aquellos/as vecinos/as de Mauthausen que cerraban sus ojos y oídos.

*MANUEL NAVAS. VECINO DE CA N'ORIAN.
SOCIÒLEG*

PER SANT JORDI, RECITEM POESIES!

Ja fa uns anys, els infants de l'escola Calvet Estrella han anat forjant una bonica tradició que fa les delícies dels comerciants i dels ciutadans del barri de Ca N'Oriac.

Aprofitant que arriba la diada de Sant Jordi, els nens i nenes de primer i de segon de primària es converteixen per uns dies en grans escriptors. Cada grup classe deixa volar la seva imaginació i creativitat creant diferents poemes, tots ells seguint la temàtica d'aquesta bonica festivitat que guarneix la ciutat de roses i llibres. Alguns d'ells tenen un caire més conservador explicant la història com sempre l'hem conegut, i també en creen d'altres ben diferents i divertits que sorprenen a tothom qui els escolta o llegeix.

Enguany, els infants van sortir el dia 15 d'abril a passejar per l'avinguda Matadepera on van entrar a diferents establiments a recitar les seves produccions. També vam visitar l'escola Xaloc, fent una petita i bonica

trobada amb altres infants del nostre barri.

Us deixem a continuació unes quantes imatges d'aquesta activitat tan bonica que hem regalat a tot el veïnat.

*NÚRIA AMAT SOLANS
DIRECTORA
ESCOLA CALVET D'ESTRELLA*



PUBLICAMOS DOS TRABAJOS PREMIADOS EN EL CERTAMEN LITERARIO 2024

EL RESSÒ DE L'AMOR A SANT JORDI

Hi havia una vegada una noia anomenada Marina que estudiava a l'Institut Sant Jordi. Era una noia normal amb els seus amics, els seus estudis i les seves aficions, però hi havia una cosa que la diferenciava de la resta: Marina era una apassionada de la música. No hi havia un dia que no passés sense que ella escoltés les seves cançons favorites o toqués la seva guitarra.

Un dia, mentre la Marina caminava cap a l'institut amb els seus auriculars posats, va notar una estranya presència al seu costat. Era un noi que no havia vist mai abans, però que semblava perdut en els seus propis pensaments. El noi es deia Marc, i era nou al centre. Amb el temps, la Marina i el Marc es van anar coneixent més i més. Resulta que també compartien la passió per la música, i sovint es trobaven a la biblioteca de l'institut, intercanviant recomanacions de grups i artistes. Poc a poc, van començar a passar més temps junts, descobrint que tenien moltes altres coses en comú.

Però tot i la seva creixent amistat, la Marina no podia evitar sentir alguna cosa més pel Marc. Els seus somriures, les seves converses, tot en ell li despertava unes emocions que no sabia com gestionar. Estava enamorada, i ho sabia, però tenia por de confessar els seus sentiments. Finalment, una nit, durant una festa d'aniversari d'un amic comú, la Marina va decidir dir-li al Marc com se sentia. Va esperar fins al moment just, quan estaven



asseguts a la terrassa, sota les estrelles, amb una guitarra entre ells. La Marina li va explicar tot el que sentia, tot el que havia guardat dins seu durant tant de temps.

Per la seva sorpresa i felicitat, el Marc no va rebutjar els seus sentiments. Al contrari, va confessar-li que també sentia alguna cosa per ella, però que no s'havia atrevit a dir-ho fins a aquell moment. Van riure, van plorar i hi van passar hores parlant i tocant la guitarra sota la llum de la lluna. Des d'aquell dia, la Marina i el Marc van ser més que amics, van ser una parella inseparable. Van compartir molts moments feliços junts, amb la seva música com a banda sonora. I tot va començar amb una simple trobada a l'Institut Sant Jordi. Una història d'amor inesperada que va canviar les seves vides.

Aquest article va participar al Certamen Literari d'abril de 2024

*AICHA ADDICHANE
4T D'ESO DE L'INSTITUT CA N'ORAC*



HEMICRANEAL

¿Qué hubiera pasado
si los temores no me hubieran
dominado? Lamento el estado al que
llegamos;
tan solo si lo hubiéramos pensado,
el “nosotros” no habría cesado.
¿Pero es eso lo que en realidad quiero?
¿Olvidarte para terminar en el duelo?
¿O ver qué habría ocurrido si el paso hubiera dado?
Esperarte no es una opción,
cuando el tiempo ya hizo su función,
y tú “yo” del que me enamoré se esfumó,
al igual que la melodía de nuestra
canción. El error fue idealizarte,
hasta el punto de la identidad
suplantarte, y acobardarme al ver la
realidad delante. Recuerdo en tu muñeca
aquella pulsera a tu medida por mí
modelada,
como mi corazón a la tuya fuera
por tanto, tiempo sometido.
Aún conservo los dibujos que trazaste,
y la ilusión con la que me los regalaste.
Nuestros labios no se tocaron,
pero no me hizo falta para quererte;
el problema fue no demostrarlo lo
suficiente. La rosa ya no la tengo,
pero sí la recuerdo.
Al cerrar los ojos te imagino y siento;
y así cuando es día la noche anhelo.
Vete con ella,
Seguro que sacia tu pena.
Siempre buscarás en mí
Un hoyo donde poner fin
A aquellas penas que restan en ti...
sin pensar en cómo me afecta
que solo me uses cuando te convenga.
Me serviste de lección,
pero eso no borra tu huella en mi corazón, ni
de mi memoria aquello que dijera un poeta,
que para mí el vivir sólo es soñar.

Artículo obtenido del Certamen Literario de abril de 2024

NAIARA GARCÍA
INSTITUTO JOAN OLIVER

ENTREVISTAMOS A DANI FERNÁNDEZ, MEDALLA DE BRONCE DE BALÓN MANO EN LOS JJ.OO. DE PARIS 2024

Anteriormente hace justo dos años entrevistamos a Dani Fernández Jiménez en esta misma revista del barrio, actualmente volvemos a contactar con él para que nos cuente desde su experiencia cómo ha vivido los JJOO24.

Dani es el jugador más joven de los Hispanos, con tan solo 23 años ya ha conseguido medalla de bronce en el Mundial de balonmano 2023 y este año medalla de bronce en los juegos olímpicos de París junto a la selección española.

Desde jovencito ya fichó para importantes clubs de balonmano, en 2019 jugó con el FC Barcelona B, posteriormente en 2021 y 2022 hizo su temporada en el Club Balonmano Cangas y hasta ahora ha seguido su carrera profesional en un club alemán, TVB 1898 Stuttgart.

¿En primer lugar, Dani como asimilaste la noticia de que ibas a participar en los Juegos Olímpicos con la selección española?

Para mí fue una grata sorpresa. Poder estar en la lista de seleccionados para disputar los Juegos Olímpicos de París fue algo sorprendente y un premio a todo el trabajo realizado los años anteriores. Lógicamente es una alegría inmensa pero también, en aquel momento, fue un reto y una responsabilidad enorme al que tenía que enfrentarme.

¿Cómo viviste la preparación para los Juegos Olímpicos junto a tus compañeros?

Fueron tres semanas muy duras. Hay que tener en cuenta que solo 14 jugadores podían participar en los Juegos y la preparación la hicimos un grueso de 20 jugadores. Esa duda de saber si finalmente estaría o no en la lista de 14 fue algo complicado de gestionar psicológicamente. Pese a eso y la gran carga de trabajo físico que tuvimos que hacer, creo que la preparación fue muy buena y muy provechosa para poder conseguir lo que posteriormente conseguimos.

¿Qué significó para ti ganar la medalla de bronce con tan solo 23 años?

Ganar una medalla olímpica es el sueño de todo deportista. Creo que con el paso del tiempo seré más consciente de lo que hemos conseguido pero a día de hoy aún tengo el recuerdo muy presente y poco a poco tendré que asimilarlo. Recuerdo ese momento como un momento de felicidad plena y afirmación de que todo lo que he hecho hasta día de hoy ha tenido sentido. Al final, los deportistas entrenamos para celebrar victorias como esta y poder hacerlo en unos Juegos Olímpicos fue increíble.



Actualmente habiendo conseguido participar en el campeonato más importante del deporte, ¿cuáles son tus proyecciones de cara al futuro?

Los deportistas siempre tenemos nuevos retos. A día de hoy me sigue motivando mucho poder seguir de manera estable en el Equipo Nacional y poder seguir

consiguiendo éxitos para nuestro país. A nivel de clubes, poder disputar la máxima competición europea (Liga de Campeones) es un objetivo que me gustaría cumplir a corto/medio plazo.

¿Por otro lado, cómo has vivido a nivel personal esta evolución profesional de ser un joven de barrio obrero hacia el estrellato y hacer parte de la historia del balonmano en los Juegos Olímpicos de París?

La verdad es que afortunadamente soy el mismo de siempre. Pese a todo lo conseguido creo que no debemos perder de vista quien somos y de dónde venimos. Lógicamente ahora la exposición mediática es mucho mayor y quizá tengo que llevar más cuidado con lo que hago o digo, pero nada del otro mundo. Sí que he notado

que los juegos olímpicos es un evento muy visto en España y ahora se me conoce más cuando paso por entornos relacionados con el balonmano.

Si deseas manifestar algo que pienses que deberían saber nuestros lectores, no dudes, explícanoslo.

Me gustaría aprovechar esta entrevista para reconocer y agradecer a mis abuelos Paco y Maru así como a Resu por todo lo que han hecho por mí todos estos años.

Que sienta esta pasión por el balonmano me viene de familia y ellos son los principales culpables de ello. Esta medalla olímpica también es suya.

LOLA BURRULL

TAULA D'IGUALTAT DE GÈNERE DE L'AJUNTAMENT DE SABADELL.

El passat dia 23 de setembre, es va reunir la Taula d'Igualtat de Gènere, la Presidenta de l'AV de Ca n'Oriac, Loli Cebreiro, és la representant de l'AV i de la FAV, a la Taula. Fem un breu resum de la reunió:

- Escola de Gènere, valoren positivament els tallers que s'han fet a dos barris de Sabadell. Tallers adreçats a professionals, i altres a l'empoderament i autoestima.

- Festa Major 2024, la valoració també és positiva, no vàrem tenir cap incident, els "punts liles" van funcionar molt bé, donant informació i suport a la ciutadania en tots els actes de la Festa Major, especialment a la nit.

- Programació 25N, Dia Internacional per a l'Eliminació de les Violències envers les Dones, aquest any estarà centrat en: **Violències masclistes i dones amb discapacitat**, l'acte central serà a la plaça de les Dones del Textil el dia 25 de novembre. Aprofitarem la campanya "cadires buides", que vol significar que cada vegada que hi ha un feminicidi, queda una cadira buida.

El programa d'activitats és del 4 al 25 de novembre, es demana a les entitats que organitzin activitats que siguin inclusives.

- Calendari institucional 2025, serà dedicat als drets de les dones amb discapacitat.

Podeu trobar més informació:

<http://web.sabadell.cat/genere>

<https://twitter.com/sbddretscivils>

EULÀLIA CORRAL



HOY HABLAMOS DEL CANSANCIO (ASTENIA)

A lo largo de nuestra vida utilizamos muchas veces términos como cansancio, fatiga, agotamiento, hastío o frases como "no puedo con mi alma", "estoy reventado", "me levanto como si me hubieran dado una paliza" y un sin fin más de expresiones para explicar esa sensación de malestar. ¿Pero de qué estamos hablando?, pues de múltiples causas y problemas que mezclamos de forma habitual y que pueden ir desde un problema de depresión, ansiedad, estrés, aburrimiento, exceso de actividad física tanto en ámbito laboral como deportivo, hasta problemas físicos más propios para comentarlos en el ámbito profesional sanitario como podrían ser la anemia, déficit de vitamina B12, diabetes tipo II, un exceso/defecto de Melatonina (hormona inductora del sueño), de enfermedades autoinmunes (como la artritis reumatoide y otras), de hipotiroidismo (produce fatiga con debilidad muscular por disminución del metabolismo, es decir, que las células pasan hambre a pesar de tener mucho azúcar circulando, pero no lo pueden usar), de tumores ocultos (cáncer), sin olvidar la falta de sueño (el 30% de los adultos lo padecen por múltiples motivos; hay un motivo que es muy simple y no le prestamos atención, me quiero referir a la temperatura ambiente del dormitorio. La ideal sería de 18° C, máximo 20°C, cuanto más calor, más cuesta conciliar el sueño). ¿Y qué podemos hacer?, varias cosas:

Desde el ámbito profesional sanitario: Siempre deberíamos acudir al médico si los síntomas duran más de 6 meses (si a pesar de usar diversos métodos y técnicas seguimos igual, entonces ya hablamos de cansancio crónico). Necesitaremos un diagnóstico aproximado y si es posible preciso antes de iniciar un tratamiento farmacológico. Por desgracia muchas veces no se llega a un diagnóstico concreto y hay que intentar tratamiento sintomático: terapias cognitivo/conductuales o grupos de apoyo. Hablar sinceramente ayuda mucho y los profesionales nos ayudan a buscar nuestros propios recursos, que los tenemos pero no los sabemos encontrar. Otras cosas para intentar:



Ejercicios físicos de tipo aeróbico o cardiovascular de bajo esfuerzo como nadar, caminar sin prisas, ir en bicicleta sin competir, etc.

Flexiones de brazos contra la pared, con una discreta inclinación.

Sentadillas, pero con una silla, partimos de la posición de sentado.

Rodilla al pecho en posición de tumbado y mantener unos segundos, primero una con ayuda de los brazos y luego la otra; al final las dos juntas.

Estiramientos de las masas musculares principales (muslos, brazos, espalda), ojo, todas ellas en series de unas 12 repeticiones y sin forzar; lo importante es hacerlas muchas veces a la semana sin agotarnos y poco a poco iremos aumentando el número de repeticiones, sin forzar, recordarlo, sin prisas y sin forzar.

Alimentación adecuada: 3 o 4 comidas al día, evitar las grandes comilonas sin olvidar lo importante que es una buena hidratación (1'5 litros de líquido como mínimo al día, o más si sudamos mucho). Se debe tener en cuenta que hay alimentos que ayudan, como por ejemplo la Avena, que es energética y a la vez relajante, el plátano que nos aporta potasio y fibra, la miel por la mañana (1 cucharada sopera) como gran fuente de vitaminas y energía pura, el cacao puro y amargo mezclado con lo que os guste para disimular el sabor

desagradable, el aguacate como maravilla donde las haya y para los amantes de las algas, tienen la Espirulina. Aconsejo que estos suplementos se tomen por la mañana y como mucho al medio día; por la noche una cena ligera unas 2 horas antes de ir a la cama. Nada de alcohol por la noche, salvo honradas excepciones.

Mejoras en el dormir: Un colchón o almohada en malas condiciones nos impedirán un buen descanso. Se aconseja cambiar el colchón cada 8-10 años y la almohada cada 1-2 años (si se puede, claro). Las pantallas y el exceso de luz hacen que nuestro cerebro no segregue Melatonina, por lo que hay que intentar evitar los estímulos luminosos. Pero hay casos excepcionales de personas que te comentan que sin la tele o la radio no pueden conciliar el sueño, para ellos es como un hipnótico, es ver la tele y ponerse a dormir, pues que les aproveche; pero no es la norma, es la excepción. A veces la música de fondo o incluso la radio ayuda a conciliar el sueño, cada cual tiene su truquito, y bienvenido sea.

Encuanto al sueño y la dieta, me gustaría dar unos apuntes más científicos: Para dormir es necesario ingerir un aminoácido esencial (no lo fabricamos nosotros, solo lo podemos obtener al comer o beber) que es el Triptófano, el cual es muy importante para la síntesis de la Serotonina (hormona de la tranquilidad) que a su vez interviene en la producción de la Melatonina en el cerebro (acordaos que la Melatonina es la hormona que nos hace dormir bien). Después de esta pequeña explicación, hemos de conocer qué alimentos nos aportan Triptófano, para iniciar el proceso que nos llevará a un buen descanso. Entre ellos me gustaría destacar, tanto por su efectividad como por su accesibilidad, los frutos secos; un puñado por la noche antes de ir a dormir van de maravilla. También otros alimentos como el arroz blanco, pescado

del tipo Atún, Salmón, Fletan, que además son ricos en Vitamina B6, la cual ayuda a la producción de Melatonina, pero sin olvidar la carne de ave, los huevos, cereales integrales, Yogur, y una mención especial



a las cerezas, las cuales ya contienen Melatonina, y por supuesto los plátanos como aporte de Potasio y sus efectos sedantes y saciantes; todo ello consumido en pequeñas cantidades durante la cena, por supuesto no todos cada noche, hay que saber variar y combinar. También sería aconsejable por la noche, no tomar grasas ni carnes rojas; ojo con la verdura fresca que es indigesta y por supuesto cuidado con las legumbres nocturnas, con excepción de las lentejas y la soja; esta última muy buena por su alto contenido en triptófano. Los suplementos de vitaminas, complejos minerales, etc., la mayoría de veces no son necesarios. Una correcta alimentación contiene de todo lo que el organismo necesita. Los suplementos, sólo si los indica el médico. El Yoga, los masajes relajantes, etc., todo ayuda, pero con moderación, sin obsesionarse ni esperar las curaciones milagrosas. Milagros frente a la sensación de cansancio no existen, pero con terapia, buenos consejos, empeño, tenacidad y esperanza, Sí que podemos aliviar o incluso curar.

*SEBASTIÁN GALLARDO QUESADA
LICENCIADO EN MEDICINA.*



ELS JOCS... D'ATZAR

L'objectiu principal d'aquest petit escrit és servir de reflexió sobre els jocs d'atzar. Quan he començat a endinsar-me en aquest tema, m'he adonat de la quantitat de diners que es mouen i dels múltiples interessos que existeixen dins d'aquest sector. Parlar de xifres concretes és molt difícil, a causa de la quantitat de fonts d'informació i de la seva dispersió. Segons unes fonts, la despesa d'aquest sector representa prop d'un 1% del PIB d'Espanya, altres fonts parlen d'un 0,76% i d'altres del 0,49%. Si el PIB d'Espanya l'any 2023 ha estat d'1.498.324 milions d'euros, amb un senzill càlcul, estariem parlant d'entre 7.300 i 14.000 milions d'euros. Cal clarificar que aquest import és la diferència entre el gastat en el joc i el cobrat en premis. Ja he avançat que és bastant difícil conèixer la quantitat exacta, a fi comparar xifres, la despesa total del Departament de Salut de Catalunya l'any 2023 ha estat de 15.100 milions d'euros.

Convé subratllar que a Espanya hi ha molta tradició en els jocs d'atzar, essent un costum molt social. Com a exemple; que passa el dia 22 de desembre? Doncs que tot el país s'atura. Des d'aproximadament les nou del matí, la major part del país està pendent dels números que van sortint de la "Loteria de Navidad." Tots els periodistes corren cap als llocs on hi ha hagut ciutadans premiats, a fi d'entrevistar-los. Tot és alegria i celebració, encetant ampolles de cava, etc. Inclosos els parents, veïns i amics que no han estat agraciats sembla que també estant contents. Tot aquest esforç mediàtic, ajuda a reforçar l'estímul per a continuar comprant bitllets de loteria, en molts casos els reintegres es canvien posteriorment per bitllets de la "Loteria del Niño".

D'altra banda, cal tenir en compte que és molt improbable que tinguis la sort d'obtenir un premi important, per això es dona molta importància mediàtica a les persones que han tingut la sort d'aconseguir un dels primers premis. Se'ls entrevista i es parla del que faran amb els diners (comprar una casa, pagar la hipoteca, un cotxe, etc.). Per altra banda, el fet que hi hagi molts premis petits, que no aporten solucions econòmiques, et suscita un sentiment que



una mica t'ha tocat i "no has guanyat per poc". Així que el fet de "no guanyar per poc" vol dir, perdre. Quan llencem una moneda a l'aire, el fet que surti cara o creu té una probabilitat de 0,5 i la probabilitat que surti un número de l'u al sis en un dau és de 0,16. En el cas de la loteria de Nadal, la probabilitat que et toqui el primer premi és de 0,00001.

Fins aquí, m'he centrat en la loteria de Nadal, potser pel fet que és la més popular. Però quantes oportunitats hi ha a Espanya per gastar diners en jocs d'atzar? Doncs moltes. Per una banda, tenim les públiques: Loteria de Nadal, Niño, la Setmanal, Primitives, la Quiniela, Autonòmiques com la loto 6/49, la Grossa, trio, etc., les semipúbliques: com l'ONCE amb Cupons, Rascas, Eurojackpot, Súper 11, Mi día, Triplex, Extras. Quant a les privades, tenim: Casinos, Sales de joc, Bingos, Màquines d'hostaleria, apostes, pòquer, etc. Dins del joc d'atzar, existeix tant el joc presencial com el joc en línia, aquest últim cada cop més important, més addictiu i amb moltes societats radicades fora d'Espanya (paradisos fiscals), fet que ens perjudica quant a la recaptació d'impostos. L'estat va habilitar importants avantatges fiscals a les empreses de jocs d'atzar en línia per a les ciutats autònomes de Ceuta i Melilla a fi de competir amb Gibraltar.

De tota manera, penso que no som prou conscients del problema que hi ha dins del món dels jocs d'atzar. A banda del joc puntual, social i responsable de la majoria de la població, existeix un conjunt important de persones que són addictes als jocs d'atzar. En aquests casos hem de parlar de ludopatia. En alguns sectors és

considerat com una dependència similar a l'alcohol, el tabac o les drogues. Però aquesta dependència no és igual de visible que les altres i no és tractada de la mateixa manera. Els motius són diversos, un d'ells podria ser pel gran volum de diners que reporta a l'Estat, almenys ho sembla quan es visualitza l'ampli dispositiu publicitari desplegat en tots els mitjans de comunicació existents i en els quals s'incita a participar en aquests jocs d'atzar. Ens parlen d'il·lusió i sort, quan del que es tracta és de pur atzar, amb més probabilitat de perdre que de guanyar.



Considerant que en el nostre país el joc té un component social molt rellevant i jugar no està mal vist. Es dona el fet que la major part de les vegades es juga socialment a fi de compartir aquesta suposada il·lusió amb familiars, amics o companys de treball. En aquest context, et trobes condicionat a comprar bitllets de la loteria, ja que hi ha el pensament que si no ho fas i els hi "toca" als teus amics, companys o familiars, seràs considerat com un beneit.

Convé subratllar que dins del segment de les persones afectades de ludopatia, segons sembla és molt difícil deixar de jugar, suposo que un dels motius és per les variables psicològiques implicades al joc. La majoria dels jocs d'atzar et donen petits premis per estimular el fet de continuar jugant i si perds, continues jugant pensant que tard o d'hora guanyaràs. A la llarga, sempre acabes perdent.

Així mateix, també ajuda molt l'accessibilitat i facilitat a poder jugar. Un exemple són les màquines d'escurabutxaques dels Bars. En l'actualitat no es pot fumar, però els habituals d'aquestes màquines hi jugaven, fumaven i prenien begudes alcohòliques. Tota una barreja perjudicial, per a ells i per a les

seves famílies. L'altre gran facilitat i que afecta molt els joves, és el joc en línia, sobretot en apostes. Aquest tipus de jocs d'atzar amb apostes, es difonen molt en samarretes de clubs de futbol i altres mitjans publicitaris molt seguits pels joves, amb ganxos i bonificacions d'entrada (regal de diners per jugar) a fi d'afavorir i facilitar l'accés als jocs d'atzar. Les xarxes socials converteixen aquestes activitats en models socials, creant comunitat. S'està detectant un gran increment de jugadors en els joves d'entre 18 i 25 anys, tot i que l'edat d'aquests jugadors habituals arriba fins als quaranta-cinc anys, essent el 84% d'ells, homes.

S'ha de tenir en compte que la qüestió del joc a Espanya és com iceberg, només és visible una part. És probable que sigui degut al fet que el problema de la ludopatia no mostra signes externs i alguns ludòpates prefereixen amagar la seva addició en lloc d'afrontar-la. Així i tot, sembla que aquells que ho han reconegut i han sol·licitat ajuda són, segons algunes fonts, un grup aproximat de 400.000 persones. No cal dir que en alguns casos, és la mateixa família la que els ha forçat a buscar ajuda, degut en part, al probable perjudici ocasionat en l'economia familiar. En algunes fonts també es recalca la gravetat de determinats casos, ja que dins dels suïcidis que es produeixen cada any a Espanya, una part important són motivats per deutes deguts als jocs d'atzar.

Per acabar, no puc deixar de comentar què és l'atzar. Segons el diccionari, l'atzar és un conjunt de causes inconegudes que



produeixen un efecte no previsible. I en concret pels jocs d'atzar, són jocs en els quals és únicament l'atzar allò que decideix qui guanya o qui perd.

Així doncs, espero que la lectura d'aquest escrit no s'hagi fet pesat i serveixi per a reflexionar i ser més conscients, ni que sigui uns segons, sobre la problemàtica que s'amaga darrere dels jocs d'atzar.

ANSELM BALLART

EL ESPERENTO DE LAS CITAS PREVIAS

En los últimos años, la cita previa se ha consolidado como un requisito casi imprescindible para realizar trámites ante la administración. Lo que comenzó como una medida temporal para gestionar el flujo de usuarios durante la pandemia, se ha convertido en una práctica habitual respecto a la cual debe denunciarse que aunque teóricamente concebida como una mejora de la eficiencia administrativa, lo cierto es que, en muchos casos y especialmente en determinadas administraciones y/o para determinados trámites, tiene efectos claramente contraproducentes y perjudiciales para la ciudadanía, dado que en la práctica genera más inconvenientes que beneficios.

No es gratuito afirmar que los casos en los/as que ciudadanos/as han experimentado frustraciones, desesperación e impotencia



al intentar solicitar una cita previa para acceder a servicios públicos son, lamentablemente, demasiado comunes. Desde largas esperas para obtener una cita hasta la imposibilidad de acceder a ciertos servicios debido a la saturación del sistema. Mucha, demasiada gente se ha visto en situaciones desesperadas, especialmente aquellos que necesitan realizar trámites urgentes y/o que la falta de disponibilidad de citas ha llevado a personas a enfrentarse a serias consecuencias, como la pérdida de prestaciones sociales o la imposibilidad de acceder a servicios de salud.

Aunque en la mayoría de los casos conseguir una cita es una auténtica odisea, hay situaciones en las que alcanza niveles kafkianos, como el conseguirla para el Servicio Público de Empleo Estatal (SEPE). Un ejemplo de cómo un sistema que debería facilitar el acceso a servicios esenciales puede

convertirse en una verdadera pesadilla para los/as ciudadanos/as. Un fenómeno que no solo refleja una deficiencia en la gestión administrativa, sino que también pone en riesgo derechos fundamentales, como el acceso a prestaciones por desempleo, que tienen plazos estrictos para su solicitud.

La situación es tal que, para asegurar una cita, el/la ciudadano/a se ve obligado a estar frente al ordenador/teléfono exactamente a la medianoche durante días, con la esperanza de conseguir una cita antes de que se agoten en cuestión de segundos. Es una carrera contrarreloj que, además de generar un estrés, revela una preocupante falta de accesibilidad y equidad en el acceso a servicios públicos. En el mejor de los casos, te ofrecen una cita en otro municipio. Lo normal es pasar días intentándolo sin éxito. Irracional no, lo siguiente.

En definitiva, el actual sistema de citas previas digitalizado ha generado una exclusión social a grandes sectores de la población que carecen de los recursos o las habilidades necesarias para navegar en el mundo digital. Personas mayores, sin hogar, inmigrantes en situación irregular y aquellos con problemas de salud mental se encuentran en una situación de desventaja, al no poder acceder a servicios públicos esenciales. Esta situación no solo es injusta, sino que al impedir que todos los ciudadanos puedan ejercer sus derechos en igualdad de condiciones, constituye una violación del derecho a una buena administración, reconocido en la Carta de Derechos Fundamentales de la Unión Europea, que exige que la administración ofrezca soluciones más flexibles y rápidas, garantizando que los ciudadanos puedan resolver sus asuntos en plazos razonables y sin trabas innecesarias.

Todo indica que las críticas y denuncias generalizadas desde diversos ámbitos y foros sobre el sistema de cita previa ha provocado que se aborde una modificación de la Ley de Procedimiento Administrativo Común con el objetivo de evitar que sea



obligatoria, buscando un enfoque más flexible y basado en el sentido común para regular la relación entre la ciudadanía y la administración y adaptar la administración a las realidades y demandas de la sociedad, garantizando que los servicios públicos sean accesibles y eficientes para todos. Es

de esperar que quienes están a cargo de la administración pública comprendan la importancia de responder a las demandas más básicas y esenciales de la sociedad. Una de esas demandas es la necesidad de establecer mecanismos de interacción y comunicación basadas en la simplicidad, la eficiencia y la transparencia. Estos mecanismos debieran facilitar la vida de la ciudadanía y poner fin al tortuoso proceso al que estamos sometidos con el sistema de citas previas.

FAVSABADELL

I EDICIÓN DEL CERTAMEN FOTOGRÁFICO DE LA ASOCIACIÓN DE VECINOS DE CA N'ORIAN

Este Certamen nace en la vocalía de decesos y vocalía de cultura de la AVV, por la necesidad que tenemos los componentes de las mismas de promocionar las vocalías y con ellas a la Asociación de vecinos, teniendo como ejemplo el Certamen Literario que lleva celebrándose más de 18 años seguidos y que ha conseguido integrarse en los colegios e Institutos que existen en nuestro barrio sabemos con seguridad que hay un número muy grande de niños y mayores aficionados a la fotografía, es por eso que nos dirigimos a todos ellos para que se animen a participar.

El concurso lo hemos dividido en tres categorías:

De 10 años a 14 años

De 15 años a 18 años

Y de 19 en adelante

Premiaremos a los tres primeros de cada categoría y el resto de participantes recibirán de recuerdo una camiseta en conmemoración de la primera edición.

La realización del presente Certamen ha sido posible gracias a la colaboración y



asesoramiento del Estudio Fotográfico Luis Vicente, de la C/ Puig Major 55.

VOCALÍA DE DECESOS DE LA ASOCIACIÓN DE VECINOS DE CA N'ORIAN

RECORDANDO A FRANCISCO MORALES (EL PRESIDENTE, SU PERSONA)

El 2 de mayo de 2024 falleció Francisco Morales Sanchez a la edad de 85 años, después de combatir una larga enfermedad.

La familia pierde a su ser querido, esposo, padre, abuelo, hermano y amigo, el movimiento asociativo ha perdido a uno de sus hombres emblemáticos, nuestra asociación pierde al que fuera varias veces presidente y colaborador sin fisuras ni excusas.

Francisco no era un intelectual, era un hombre honrado, con un sentido común, "fuera de lo común", trabajador incansable, con una dedicación absoluta a la mejora de las condiciones de vida de toda la sociedad, especialmente nuestro barrio, su Ca n'Oriac.

Se dice con toda razón, que detrás de un gran hombre, siempre hay una gran mujer, Francisco ha tenido la suerte de tener a su esposa Antonia como puntal y soporte de la casa, de eso podemos dar fe.

Pensamos que el mejor homenaje en su recuerdo que podemos hacerle, es



FRANCISCO MORALES

reproducir la entrevista que en noviembre de 2013 le hicimos al que en esa fecha era Presidente de la Agrupación de Vecinos de Can'Oriac, en ella deja meridianamente claro quien era como ciudadano y como persona.

ENTREVISTA A NUESTRO PRESIDENTE (noviembre 2013)

Francisco Morales Sánchez nació en Córdoba y llegó a Sabadell en el año 1959 a la edad de 18 años, está casado, tiene tres hijos y una nieta de pocos años que hace con el abuelo lo que quiere.

Ha trabajado en la agricultura, en la Renfe, Montando líneas eléctricas, de chofer y de albañil, esta última se puede considerar su profesión por ser en la que ha ocupado más tiempo. Su dedicación a la sociedad ha sido permanente a lo largo de toda su vida, ya sea en la Agrupación de Vecinos, en movimientos sindicales, militancia política y en el Ayuntamiento de Sabadell desde 1979 a 1987 o sea, los dos primeros mandatos de la etapa democrática, ejerciendo de Primer Teniente de Alcalde en el consistorio de Antoni Farrés durante ocho años, en estos momentos es presidente de nuestra Agrupación y lo ha sido en varias etapas, por lo que pocas personas conocen como él, pasado y presente de nuestro barrio y pensamos que es interesante trasladar su opinión haciendo un repaso sobre la situación actual y lo que está por llegar.

Francisco, ¿Qué hace la Agrupación a lo largo de un año?

La situación actual de las Asociaciones no tiene punto de comparación con los momentos de su nacimiento, ni en lo político ni en lo social, pero de no existir hoy, se tendrían que inventar, pues independiente de los poderes políticos, hace falta una primera línea de ciudadanos que se

preocupe por defender las reivindicaciones de la población en todos los ámbitos: Sanidad, Enseñanza, Urbanismo, Medio ambiente, Grupos de enterramientos, Cultura, Fiestas, ocio y en estos momentos, lo económico también tiene un lugar preeminente.

Y eso precisamente es lo que hace la Agrupación de Vecinos de Ca 'O riac, La vocalía de enterramientos es un servicio que beneficia económicamente a más de 8.000 personas (40% de la población), en Urbanismo efectuamos seguimiento de todos los temas que afectan al barrio ya sean de obras, eléctricas o cualquier otro asunto que pueda afectar, léase, Metro de Sabadell, Cuarto Cinturón etc.

La vocalía de cultura tiene un programa de actuaciones que justamente se reseña en este boletín y que da una visión amplia de lo mucho que hacen.

También los cursillos tienen un lugar en la actuación de la Agrupación al igual que la vocalía de jóvenes.

¿Qué relación tenéis con las otras entidades del barrio?

La relación con el resto de entidades del barrio, son cordiales y de respeto mutuo, en los temas que nos afectan procuramos que se tenga en cuenta la visión de cada entidad y en lo que se puede colaborar, lo hacemos gustosamente.

¿Y la comunicación con las administraciones públicas?

La comunicación con las administraciones públicas se nos hace cada día más difícil, no solo por la merma de las ayudas o subvenciones, que también, sino por la burocracia cada día más copiosa y farragosa para cualquier actividad que se tenga que llevar a cabo.

El papeleo que nos exigen para una Fiesta Mayor o una subvención de la Generalitat, es realmente exagerado y en alguna ocasión antes de que se haga efectivo el ingreso, has de repetir el papeleo.

¿Qué realizaciones resaltarías en tu

etapa de 8 años en el Ayuntamiento?

Algunas de las cosas que yo entiendo que han favorecido y mejorado la calidad de vida en la ciudad de Sabadell son:

-La creación del consorcio hospitalario del Parc Taulí y Residencia Albada como referente hospitalario sub-comarcal, reuniendo en uno todos los que existían.

-La pavimentación de las calles, las cloacas y cubrimiento de barrancos descubiertos como la Riereta, que en las lluvias torrenciales que se produjeron, causaron cuatro muertos.

-Parc Catalunya, tanto la gestión como el modelo de financiación.

-Depuradoras del rio Ripoll, en Sabadell se comenzó a realizar el trabajo de convertir una cloaca en Rio.

-Gran Vía.- El ayuntamiento anterior a la etapa democrática obligaba a los vecinos de esa Avenida a pagar la totalidad de la obra. Tras muchas y diversas gestiones, conseguimos que pagaran el equivalente a una calle normal de Sabadell.

-Los autobuses del Martí adjudicados a una nueva compañía, con la mejora que representó para el transporte urbano de Sabadell.

-Hay más, pero lo dejamos así.

¿Qué pedirías a la gente del barrio?

A los vecinos les pediría participación en las entidades. Las cosas no se realizan por arte de magia, sino con el trabajo y el esfuerzo de todos.

Mientras algo va rodando no se valora en su justa medida, es en el momento que deja de funcionar es cuando se echa en falta, pero esto no nos exime de la responsabilidad como ciudadanos ante los problemas que nos afectan como colectivo.

¿Quieres añadir algo más?

Si, muchas gracias.

A.F.P.

A PRENYAR LA VERRA

Vaig viure de xicorrina a un poblet de muntanya. En tinc algun record cru, encara que llavors, tot em semblava normal.

La padrina va morir per accident al camp, però deien pels safarejos que va ser el seu home que s'hi va desofegar.

Era una casa vella on es sentia tot, i em desvetllaven de matinada sorolls forts.

Cada matí la mare em posava l'esmorzar a taula amb unes ulleres cada vegada més fosques a la cara. Aquell dia fent-me les trenes, també portava un gros morat al braç.

-Menja nena, la padrina sempre dive que è de molt aliment açò.

De sobte, amb una mala corrent d'aire, va entrar el pare a la cuina cridant:

-Has d'anar a Bescalarre a prenyar la verrea a casa Ferrater. Agafa un bastó i vés tirant, que ja sas lo camí. Afanyat, gandulota!



-È massa xica la nena encara, amb vuit anys li demanes açò, no veus que ho pot fer cap?

-Tú calla, ja è prou gran per aquesta feina, no hi volràs cap nà tú, amb lo panxot rebotit que fas, desgraciada!

La mare va sortir de seguida cap al corral, capficada.

Llavors, vaig agafar el camí vell i hi vaig fer tot el dia. Volia demostrar a tots que ja era gran. Hi havíem anat l'any passat per la

Festa Major, a casa de la tieta Carme.

La verrea era un tros de bèstia, feia molta pudor i jo al darrere anava bastonejant-la. S'empuntava en algú clot del camí o es parava quan volia, a olorar qui sap què en un toll.

Els arbres, vora el riu, ballaven per les ràfagues del vent, que ja començava a ser fred, i deixaven caure fulles grosses, rodones com galetes, que anàvem aixafant amb un soroll cruixent.

A mig camí, arribant al pont d'Eusate, el pis estava enfangat. Les potes de la porca es van eixarrancar i va caure rodolant cap a un costat, a prop del barranc. Quasi penjant, la vaig estirar de la cua amb totes les meves forces, ella va fer un esgüell fortíssim i es va aixecar.

El camí se'm va fer molt llarg i, en l'avorriment, em van venir al cap moments de la nit passada.

El pare, furiós, donava cops de puny a la taula, maleïnt-nos els ossos amb blasfèmies i renecs. Érem les culpables de que tot anés malament a aquella casa, cridava. Mentre, la mare s'afanyava a escurar els plats, desapareixent al ferrerai. Enfurismat, el pare va baixar al celler i va pujar el porró ple, que va buidar pel broc gros a glops llargs.

-Puia-me'n un altre de ben ple, xica, estufall!

-Ja hi vai iò- va dir la mare.

Totes dues, vam baixar-hi juntes, després que la mare aixequés la trapa del celler. En la penombra vaig veure com la mare es ficava la mà a la butxaca del seu davantal sargit i hi ficava al porró un grapat de terra. Estranyada, no vaig dir res.

Al servir-li el porró, el pare, que atiava el foc, l'agafà d'una urpada i begué pel broc gros llargament, fins que quasi se'l va acabar. Després va caure al banc de la cuina, roncant, estès.

Ho recordava vivament ara, baixant pel

camí vell...

Pensava en això i m'entristia, mentre sentia els udols del vent entre els clops.

Ja no quedava gaire tros per Bescalarre, creia jo, i m'afanyava a avançar perquè havia d'arribar a l'hora de dinar.

-Nen, porta la verrea amb lo tocino i tú vine cap ací i fes a la tieta una bona abraçada i una estima ben grossa! Nem a dinar! Caramot, què gran t'has fet amb un any! M'has de contar què fa la mare i quan tindrà lo germanet!

Jo vaig dinar afamada i vaig explicar als tiets que ella ja estava fora de comptes.

-A veure si se cuide, que amb lo bruto del teu pare ho té difícil...Diga-li que lo que li convindrí serin uns bons caldos, ià puiaré iò a fe'ls-hi!

En acabat de dinar vaig agafar la truja coberta i vam tornar cap a dalt, al nostre poble.

Vam arribar a bocafoscant rebentades i vaig tancar-la a la seva corralina.

Quan vaig entrar a la casa freda vaig sentir a dalt la mare que plorava. Era al llit, i al seu costat hi havia, immòbil, un farcellet de llençols vells apedaçats.

- Vine, valenta meua. El germanet és mort- va sanglotar. El pare ha anat a la

taverna.Tingues cap por.

Em va abraçar, em va agafar les mans i em va mirar al fons dels ulls.

-Baixa al celler, gafa es llavors de cascall d'ahir, de la butxaca del davantal, i llença-les totes a la tona del vi. Açò s'ha acabat. De nit fugirem tu i iò.

Al celler, sola en la penombra, uns copets al vidre em van fer mirar a la finestra, una petita mallerenga blava hi tustava el bec, ritmicament. Sempre al poble s'havia dit que, quan passava això, era que algú que t'estimava, i que ja no hi era, estava amb tú. Vaig pensar de seguida en la padrina. Des del cel vetllava per nosaltres, que ens escaparíem de casa.

- Tot es possible encara- semblava que em murmurava a l'orella.

I llavors, jo, decidida, vaig aixecar el tap de la tona i hi vaig deixar anar totes les llavors, llises i dures, com els granets de sorra negra del fons del riu.

-Ara jeu-te aquí al meu costat, dormirem juntes- va dir la mare, mentre dipositava amb delicadesa el farcellet tacat de sang a terra, sota el llit de ferro.

I vam caure rendides i abraçades en la fosca.

LLIBERTAT CONSTANZA



CIPO, UN AGENT DINAMITZADOR DEL BARRI

La cooperativa d'iniciativa social CIPO és una entitat arrelada al barri i a la zona nord de Sabadell que, des de fa 56 anys, treballa per la inclusió i la millora de la qualitat de vida de persones amb discapacitat intel·lectual. Amb la seva tasca, CIPO no només ofereix serveis i suport a les persones amb discapacitat i a les seves famílies, sinó que actua com un veritable agent dinamitzador del teixit comunitari.

Inclusió i desenvolupament social

CIPO té com a objectiu principal la integració sociolaboral de persones amb discapacitat intel·lectual, oferint-los l'oportunitat de participar activament en la societat a través del treball. Compta amb un Centre Especial de Treball (CET) que ofereix serveis de jardineria, neteja, bugaderia, gestió de residus, manipulats i restauració i càtering tant per a empreses, administracions públiques o entitats socials com per a particulars. Actualment, la cooperativa atén i ofereix una oportunitat



laboral a més de 200 persones, gràcies a un equip format per més d'un centenar de professionals.

A més de l'àmbit laboral, CIPO també gestiona diversos serveis i projectes que promouen l'autonomia de les persones que hi atén, des del Centre Ocupacional o les llars residència, fins a activitats formatives

i de lleure.

Connexió amb el barri: participació i compromís comunitari

CIPO no només ofereix serveis dins les seves instal·lacions, sinó que promou una forta connexió amb el barri i el

seu entorn. La seva activitat dinamitzadora s'estén a diferents àmbits de la comunitat, fomentant la participació dels veïns i veïnes en activitats socials, culturals i de sensibilització, afavorint la cohesió social. Jornades solidàries, com el CIPO Fest, la festa de l'entitat amb una caminada popular celebrada al setembre, mercats solidaris o activitats de lleure i oci són algunes de les accions que permeten al veïnat apropar-se a la realitat de les persones amb discapacitat, promovent la diversitat i trencant barreres i estereotips.

En aquesta connexió amb la comunitat, és imprescindible la col·laboració amb altres entitats i associacions locals, per crear un entorn on tothom se senti partícip i integrat. Aquest any, de la col·laboració amb Ca n'Oriac Comerç han nascut iniciatives com la Tómbola solidària, celebrada el juny a la plaça del Pi, o la campanya de roses solidàries per Sant Jordi. Un altre exemple podrien ser el projecte CoDiS, format per diverses entitats del barri, el qual aposta pel treball comunitari com a eina de cohesió social, o el programa Ciutat i escola, que ofereix tallers d'artesanía a escoles de la ciutat impartits per professionals i persones ateses a l'entitat.

Per continuar amb la seva important tasca social, CIPO també organitza diverses





activitats obertes al públic per captar fons, com ara l'Outlet (del 8 al 10 de novembre, a l'antiga seu de Caixa Sabadell del carrer Gràcia) o el Quinto solidari (a l'Hotel Urpí, el 29 de desembre al vespre). Aquestes iniciatives no només ofereixen una oportunitat per col·laborar amb la cooperativa, sinó que també proposen una experiència d'oci per a la ciutadania. A través de l'Outlet, els veïns poden adquirir roba a preus reduïts, i el quinto solidari es converteix en una jornada divertida i participativa per a tothom. Cada aportació ajuda a tirar endavant diferents projectes de l'entitat, oferint una forma amena de contribuir a crear una societat

més justa i igualitària.

La importància del voluntariat

El voluntariat és una altra forma de col·laboració amb CIPO. Ser voluntari no només permet donar suport a les persones usuàries, sinó que també ofereix l'oportunitat de participar activament en la construcció d'un barri més solidari i compromès. Les tasques de voluntariat poden ser molt diverses: des d'ajudar en activitats de lleure fins a col·laborar en l'organització d'esdeveniments o la realització de tallers.

CIPO és molt més que una entitat d'iniciativa social: és un referent de compromís, solidaritat i transformació a la ciutat. Amb la teva participació, podem continuar construint un barri més inclusiu, cohesionat i ple d'oportunitats per a tothom.

SANDRA RIVERA
COMUNICACIÓ

MÉS INFORMACIÓ I CONTACTE A CIPO.CAT

QUADERNS DE MUNTANYA

La brama del cérvol, l'espectacle sonor de la tardor

Sovint es relaciona la tardor amb aquella estació de l'any on la bellesa del contrast cromàtic que ens regalen els boscos caducifolis de muntanya, ens deixa atònits i bocabadats. Mentre els més micòfits, es dediquen a cercar els racons més òptims per carregar un bon paner de bolets, altres deixen constància de la bellesa del paisatge amb la seua càmera fotogràfica. És temps de rebre amb els braços oberts, la pluja, sempre agraïda si plou bé, flairar l'olor de terra molla i adonar-se com els dits de

les mans comencen a palpar les primeres fredorades, malgrat que la temperatura embogeixi amb tant contrast tèrmic entre el dia i la nit. Arriba el moment àlgid del zel d'algunes espècies i el bram dels mascles



de cérvol inicien l'obertura sonora per excel·lència que acompanyarà les nostres passejades pels camins i boscúries d'Àneu fins a mitjan octubre, sens dubte un dels moments de l'any que qualsevol naturalista espera amb delit.

Surto de matinada, amb la llum del frontal, en silenci per sentir el profund so gutural allargat i greu que retrona a un vessant i altre de la muntanya. Un moment impactant però agraït que permet adonar-nos que la natura és viva, constatant una vegada més que l'esforç de supervivència de les nostres espècies no és en va. A trenc d'alba, la llum del dia es lleva més mandrosa que a l'estiu. En un breu minut engega el cant dels ocells, el cel s'encén i els brams creixen amb intensitat. Planto el telescopi terrestre en el lloc estratègic, allunyat dels cérvols per no torbar-los i cerco amb els binocles entre ginebres i bàlecs la seua presència. Siluetes que es belluguen entre pastures, prats, boscúries i el roquissar fins que entre la circumferència de l'òptica observo amb detall un petit grup de tres femelles amb cries i segalls com peixen l'herba tranquil·lament i es nodreixen d'alguna fulla encara entenedrida que remugant els farà de bon pair.



Més amunt, en un petit replà que em recorda una petita sabana, un parell de mascles rivalitzen amb intensitat, marcant territori, un al costat de l'altre, alçant el coll i emeten el potent bram. Són un parell de bons candidats per aconseguir el preuat repte de la reproducció. Una veritable pugna



que, en molts casos i després de colpejar amb insistents patacs de banya a terra, acaba en una lluita de força enforquillant-se les banyes, demostrant la fortalesa dels seus gens que té la recompensa del plaer. El més feble cedeix i capcot marxa a cercar una altra oportunitat. El vencedor amb tota probabilitat serà l'òptim candidat per la femella més esplèndida. Esforç, desgast energètic constant, dejuni involuntari per l'oblit, o brama, o aliment. Això no és amor, això és pura supervivència. La selecció natural afebleix als més decrepits portant-los potser a l'abisme de la mort. Victoriosos, els forts pujaran al podi més alt fent perdurar l'espècie amb la millor qualitat genètica possible.

Com escrigué l'alpinista Maurice Herzog, no és més qui més alt arriba, sinó aquell que influenciat per la bellesa que l'envolta, més intensament sent. Em sento privilegiat d'aquest moment, i permeteu que us faci extensiva aquesta cita a altres sentits. Veure, sentir, escoltar, tastar i viure la brama, una veritable experiència que si més no una vegada a la vida hauríeu de fer. Això sí, sempre amb el respecte que la natura i els cérvols mereixen.

FRANCESC RODRÍGUEZ I AMBEL

*NATURALISTA (SECCIÓ DE NATURA DEL
CONSELL CULTURAL DE LES VALLS D'ÀNEU
- QUADERNS DE MUNTANYA DE REVISTA
MÈTODE)*



ELS MITES SOBRE ELS ALIMENTS!!!!!! SOVINT ES PROPAGUEN SENSE CAP MENA DE BASE CIENTÍFICA.

T'expliquem els 6 conceptes erronis més estesos sobre l'alimentació i quines són les evidències que els desmunten.

MITE 1 EL PA ENGREIXA

Menjar pa en quantitats moderades com a part d'una dieta equilibrada no engreixa, el problema acostuma a ser la quantitat de pa, i sobretot, com s'acompanya. El pa integral i el pa blanc tenen un contingut calòric semblant, la diferència es troba en la fibra, les vitamines i els minerals, no en les calories.

MITE 2 CONSUMIR FRUITA, DE NIT, NO ÉS SALUDABLE

El cos humà pot processar els aliments de la mateixa manera independentment del moment del dia. El que importa es mantenir un equilibri calòric adequat al llarg del dia. Les fruites es poden consumir conjuntament amb altres aliments, com exemple iogurts, ajuda a absorbir energia i a mantenir-ne els nivells.

MITE 3 CONSUMIR VUIT GOTS D'AIGUA AL DIA

Les necessitats d'hidratació canvien dependent de factors com ara l'edat, el pes, el sexe, el nivell d'activitat o el clima, entre d'altres. És important que aprenguem a escoltar el cos i a beure aigua quan tinguem set, parant atenció als senyals del nostre cos.

MITE 4 ELS ALIMENTS ORGANICS SÓN MÉS SALUDABLES

Els aliments ecològics es conreen sense l'addició de substàncies químiques de síntesi

i no hi ha cap evidència concloent que sigui superior des d'un punt de vista nutricional als aliments convencionals. L'elecció entre aliments ecològics i convencionals depèn sovint de les preferències personals i del pressupost.

MITE 5 ELS LACTICS PRODUEIXENT MÉS MUCOSITAT

No hi ha cap evidència científica sòlida que corrobore aquesta afirmació. Per a la majoria de persones, els làctics són una font important de calci i proteïnes.

MITE 6 MENJAR XOCOLATA ET FA FELIÇ

És cert que menjar xocolata pot tenir un efecte temporal en l'estat d'ànim, perquè presenta compostos estimulants, com la cafeïna i la teobromina, consumir-ne no és un remei miraculós per a la tristesa o l'estrès a llarg termini

Frases il·lustres

"Trobo la televisió educativa. Cada vegada que algú l'engega, jo marxo a una altra habitació a llegir un llibre"

Groucho Marx

EULÀLIA



VOCALIA DE DECESSOS

Quan ja ens acostem al darrer trimestre de l'any en curs, cal fer una mica de balanç de com ha anat la vocalia des del punt de vista dels serveis que hem donat als nostres associats. Des del punt de vista del nombre de defuncions, cal dir que de moment ens acostem al mateix nombre de l'any passat a mitjans d'octubre.



Des del punt de vista econòmic, amb els ingressos de l'any passat hem aconseguit fer front a les nostres despeses i a més incrementar, encara que lleument, el fons econòmic que ens dona seguretat i garanteix el futur de la vocalia. De moment, estem segurs que de cara al proper any no necessitarem pujar les quotes dels nostres socis.

Respecte al nombre d'associats, cal dir que estem, més o menys, com l'any passat. El nombre d'associats nous és equivalent al nombre de difunt de tot l'any.

La novetat més important de cara a l'any 2025, és que s'incorporaran a la nostra vocalia els socis de la vocalia de decessos de can Puiggener. Com ja deveu saber, les persones que gestionem les diferents vocalies de les Associacions de Veïns, som voluntaris i no rebem cap assignació econòmica, de manera que a vegades pot passar, i aquest és el cas, que no hi hagin voluntaris que es comprometin a continuar donant aquest serveis als seus veïns. Els membres de la Junta de la Associació de Veïns de Can Puiggener, veient el perjudici que causarien als seus associats si tancaven la Vocalia de Decessos, ja que hi ha moltes persones amb edats molt avançades i que han estat pagant les seves quotes des de fa molts anys, van decidir en Assemblea que s'incorporarien a la Vocalia de Decessos de Ca n'Oriac en igualtat de drets i obligacions que els nostres socis. La integració serà efectiva a partir del dia 1 de gener de 2025.

En aquest moment estem treballant per aconseguir que aquest traspàs és faci amb les garanties legals necessàries per tal que aquest integració suposi un benefici per als nous socis i no ens impedeixi continuar donant els serveis que hem donat fins ara, als nostres.

*VOCALIA DE DECESSOS DE L'ASSOCIACIÓ DE
VEÏNS DE CA N'ORIAN*

SABADELL, OCTUBRE DE 2024



SOMOS LA VOCALÍA DE DECESOS DE LA A.V.V. DE CA N'ORIAN



Hace más de 30 años que las vocalías funcionamos en Sabadell y comarca. Somos personas que confiamos en este servicio prestado por la Asociación de Vecinos.

Personas de 55 a 65 años consultar en nuestra vocalía

Font Canaleta, 61 08207 Sabadell
Tel. 93 724 31 63
e-mail: grupodecesos@avvcanoriac.es

Nuestro horario:
Martes y Jueves
10h a 12h y de 17h a 19h

Estas son las tablas que aplicamos al cobro de tramos por edad:

De 0 a	8 años	2,10€
De 9 a	40 años	3,10€
De 41 a	60 años	4,75€
Mayores de 61 años		7,00€

Servicios incluidos:

- Arca de madera fina, barnizada.
- Coche fúnebre.
- Un taxi de acompañamiento.
- Una corona de flores naturales con lazo de inscripción.
- Sala de velatorio.
- Cien recordatorios y trámites parroquiales según costumbres.
- Vestir, preparar al difunto y desinfectante.
- Registro Civil, trámites y médico que certifique el acta de defunción.
- Impuestos, tasas y gastos de inhumación.
- Gestión de documentación.
- Gastos de cementerio si ya tuviese sepultura en concesión, o adjudicación de nicho en el cementerio de la ciudad donde resida el asociado.
- Incineración si lo solicitan los familiares.
- Lápida mármol con dos floreros de acero inoxidable
- En caso de incineración retirada del marcapasos si lo hubiere.
- Asesoramiento y acompañamiento personal a la familia.

LA JUNTA

Presidenta: LOLI CEBREIRO CRESPO
 Vicepresidenta: PEDRO LÓPEZ ABAD
 Secretaria: PALMIRA GABERNET i PICOLO
 Tesorera: ELISABET TORRES MARTÍNEZ

Vocales

Urbanismo: ANDRÉS LORITE
 JUAN AYLLON
 ALFONSO PERDIGUER
 JOSÉ TORRES

Cultura: PALMIRA GABERNET I PICOLO
 PEDRO LÓPEZ ABAD
 JUAN GUIL

Sanidad: FÁTIMA ÁVILA
 NICOLAS SILVA
 M^a CARMEN BARRIOPEDRO ALIQUE

Decesos: PURI CASTILLO
 JOSEP CARBONELL LOPEZ
 ANDRÉS LORITE
 PEDRO MARTÍNEZ
 JUAN AYLLON
 ANTONIA RÍOS GARCIA
 MANUEL ALONSO GARCÍA

Boletín: PEDRO LÓPEZ ABAD

Federación: LOLI CEBREIRO CRESPO

Comunicación: JAVIER CASADO
 PALMIRA CABERNET

Colaboradores en las vocalías

JUAN GUIL
 PURI FONCUBIERTA
 JAVIER CASADO
 SANTIAGO GÓMEZ

Redactores del Boletín

JOSEP CARBONELL LÓPEZ
 PEDRO LÓPEZ ABAD
 PALMIRA GABERNET
 EULALIA CORRAL GARCÍA
 ANTONIO FERNÁNDEZ

TELÉFONOS DE INTERÉS

A. TAXI SABADELL 93 727 48 48
 AJUNTAMENT SABADELL 93 745 31 00
 ALCOHÒLICS ANÒNIMS SABADELL 93 317 77 77
 ALUVISA ENLLUMENAT PÚBLIC 670 255 562
 AMBULÀNCIES 93 712 03 03
 ATENCIÓ CONTRA LES
 VIOLÈNCIES MASCLISTES 900 900 120
 BIBLIOTECA DEL NORD 93 724 64 01
 BOMBERS 112
 BUTANO SABADELL SL 93 725 62 77
 CAP CA N'ORIAN 93 723 37 13
 CAP SANT FELIX 93 712 29 59
 CASSA AVERIES 900 878 583
 CENTRE CÍVIC CA N'ORIAN 93 723 14 95
 CORREUS 93 725 17 90
 EMERGÈNCIES MEDIQUES 112
 ENDESA AVERIES 679 898 164
 ENDESA AVERIES CATALUNYA 800 760 706
 ENLLUMENAT PÚBLIC 93 711 94 61
 FERROCARRILS GENERALITAT 012
 FUNERÀRIA TORRA 902 930 085
 GRUP DE DOL DE SABADELL 648 184 018
 HOSPITAL TAULÍ 93 723 10 10
 INFORMACIÓ CIUTADANA 010
 JUTJAT DE GUARDIA SABADELL 93 745 42 09
 JUTJATS SABADELL 93 693 26 50
 MOSSOS D'ESQUADRA SABADELL 96 720 20 00
 NATURGY SABADELL 96 124 89 25
 OMIC (OFICINA INFORMACIÓ
 CONSUMIDOR) 93 745 31 68
 POLICIA MUNICIPAL 93 745 32 61
 PROTECCIÓ CIVIL SABADELL 637 876 995
 RECOLLIDA MOBLES 900 222 234
 SERVEI D'INFORMACIÓ I
 ATENCIÓ A LA DONA 93 724 61 6
 TUS SABADELL 93 727 00 90
 93 710 79 51

AGRUPACIÓN DE VECINOS DE CA N'ORIAN

Font Canaletes, 61 - 08207 Sabadell Teléfono 93 724 31 63

E-mail: avvcanoriac@canoriac.es

WEB: www.avvcanoriac.es

Facebook@Avvcanoriac

Envíanos tu opinión a boletinavv@canoriac.es