

CASAL DE GENT GRAN DEL
BAIX GUINARDÓ

BUTLLETÍ SETMANAL

El Casal a casa

SALUT

- Sessió de gimnàstica per a gent gran: Rutina aeròbica.
- Consells de salut: Alimentació, petits canvis per menjar millor.
- Nous grups de suport al dol a les biblioteques de Barcelona.
- Ajuts per dones en situació de vulnerabilitat.
- Cinc receptes de Bacallà.



ENTRETENIMENT I

CULTURA

- Visita la Llotja de Mar.
- Bonus cultura Barcelona.
- 10 anys del Museu de Ciències Naturals.
- Nou mural feminista a la Model.
- Pintures gòtiques al sostre de l'ajuntament.
- Nou catàleg compartit de les biblioteques públiques de Catalunya.



**Tutorial de navegació
per les xarxes socials
del Casal.**

**Com crear un compte
de gmail.**

**Exposició de pintura a
l'oli.**

XARXES

- **[Canal Youtube Gran Gent en Xarxa Horta-Guinardó.](#)**



- **[Facebook](#)**
- **[Instagram](#)**
- **[Web](#)**
- **[Vimeo](#)**



LA VEU DELS SOCIS

Si esteu interessats en participar en aquesta secció del butlletí amb els vostres textos, articles, poesies, etc... podeu enviar-los a la direcció de correu electrònic: infobaixguinaldo@gmail.com

Ben poca cosa tens:
La taula i uns quants llibres,
l'enyor d'ella, que és lluny
i tampoc no l'oblides,
i aquest silenci, dens
de paraules no dites.

Si ara escrius, a recer
de tanta melangia,
et perdràs pels camins
d'una tristor benigna,
la veu se't tornarà
poruga i malaltissa
i a cada mot creuràs
que perds un tros de vida.

Deixa-ho tot. Al carrer
fa una tarda tranquil·la.

Camina. Hi ha gent
per fer-te companyia.

No et refusis a cap
dels horitzons que et criden.

Quan tornis, tot serà
més assenyat i digne.

No hauràs oblidat res
-no és més lliure qui oblida-,
però duràs les mans
plenes de llum fresquíssima.

Miquel Martí i Pol

Una Barcelona més verda: voluntariat ambiental per protegir la biodiversitat urbana.

La iniciativa impulsada per SEO/BirdLife, la Xarxa per a la Conservació de la Natura, i Depana, es durà terme al llarg de 2021 amb accions a diferents espais de la capital catalana, com el Bosc de Turull, el Jardí del Silenci i Torre Jussana.

SEO BirdLife, la Xarxa per a la Conservació de la Natura (XCN) i Depana posen en marxa un projecte de voluntariat per la biodiversitat urbana a Barcelona, emmarcat en la lluita contra el canvi climàtic. El projecte va arrencar el passat 20 de març amb una acció al Bosc de Turull, i té la voluntat de fomentar la participació ciutadana en espais verds de la ciutat per una cultura pel clima a partir de la millora de la biodiversitat.

“El projecte sorgeix de la idea de fomentar el verd a la ciutat a través del voluntariat ambiental. Les tres entitats que el coordinem treballem per a la conservació i el voluntariat, i hem volgut estendre la nostra feina a un àmbit urbà on el verd no està pensat per a la biodiversitat”, explica Jordi Prieto, biòleg i tècnic a SEO BirdLife. D’aquesta manera, la idea és promoure l’acció comunitària per la biodiversitat a la ciutat de Barcelona, alhora que aquesta es beneficiarà millorant la seva qualitat ecològica i participant en la lluita contra el canvi climàtic.

Implicació ciutadana en el verd urbà per protegir les persones

No és quelcom desconegut que l’acció humana i el canvi climàtic són factors amenaçadors per a la biodiversitat. I, precisament, la protecció d’aquest complex d’espècies, hàbitats i relacions juga un paper essencial en la lluita contra el canvi climàtic -i, en conseqüència, en la protecció de la vida del conjunt d’éssers vius, incloent-hi les persones.

“La major part de la població viu en entorns urbanitzats de grans ciutats, on el verd no està massa ben representat. En el cas de Barcelona, que és una ciutat molt densa, la major part dels espais verds són petits i s’han d’anar guanyant pas a pas per anar-los millorant”, declara Prieto.

A més, explica que durant la pandèmia això s’ha posat encara més de manifest, ja que els habitants de Barcelona han trobat a faltar espais on anar a passejar o gaudir de la natura dins la mateixa ciutat. “La idea és fer veure que això la gent ho necessita, ja que és bo per a la salut, per a nosaltres, i per la biodiversitat. Per tant, d’alguna manera, aquests espais s’han de fomentar”.

Les ciutats, tot i ser ecosistemes profundament modificats, juguen també un paper important en la protecció de la biodiversitat i les persones que les habiten. És per aquest motiu que la seva ecologització és fonamental, augmentant els espais verds com a mesura essencial per alleujar els efectes del canvi climàtic. Tal com s'afirma des de les entitats, "invertir en biodiversitat urbana vol dir invertir en la salut i la qualitat de vida de les persones que viuen a les ciutats".

Accions en tres espais urbans per millorar i augmentar la biodiversitat
Al llarg del 2021, es duran a terme accions a diferents espais de la ciutat de Barcelona: el Bosc de Turull –un espai municipal on es duen a terme activitats d'educació ambiental–, el Jardí del Silenci –un solar recuperat que no s'ha construït i que, de moment, és un espai autogestionat pels veïns de Gràcia–, i Torre Jussana –un espai municipal on hi ha una zona de jardí.

Les actuacions que es duran a terme varien en funció de les característiques i les necessitats de cada espai. "Pel que fa a biodiversitat, cal fomentar accions que puguin millorar la fauna dels espais i la seva infraestructura, com per exemple menjadors per a ocells i caixes niu per a la seva reproducció", o la incorporació de plantes aromàtiques per als insectes pol·linitzadors. Així, estan orientades a contribuir a la transformació de l'espai comú, i a construir col·lectivament una millora i augment del verd i la biodiversitat a Barcelona.

Amb aquest projecte de voluntariat ambiental, les entitats contribueixen a afavorir la biodiversitat en un entorn urbà per tal de construir una ciutat més resilient, així com a donar resposta a la inquietud ciutadana per poder implicar-se en el verd de la seva ciutat a través de l'acció comunitària. Tal com diu Prieto, s'espera "que aquests espais millorin i siguin un exemple proactiu de la millora de la biodiversitat a Barcelona, i que els voluntaris, a banda d'ajudar-nos i col·laborar, s'emportin aquesta idea, la difonguin i la practiquin als seus domicilis".

I és que no cal ser un jardí o un parc de Barcelona per poder tenir menjadores, nius o plantes aromàtiques. Des dels nostres balcons també podem contribuir a fer que Barcelona sigui una ciutat més verda no només des dels espais públics, sinó també des dels espais privats. "La idea és que la ciutadania traslladi aquest missatge per una ciutat més verda, més sana, més natural i més bio-diversa".