



# BUTLLETÍ INFORMATIU



## NOTÍCIES DEL CASAL



El proper dijous 20 de juny farem la Festa de Final de Curs al carrer. Durant la reunió de Comissió Gestora del Casal -formada per persones voluntàries-, es van crear les comissions per a que durant la festa tot el barri pugui passar-s'ho bé veient les activitats que fem al Casal.

A la lliga intercasals, els equips de tennis taula del Casal han quedat tercers (a 1a i 2a divisió) i segons a 3a divisió. A l'Open Horta Guinardó, un jugador nostre va quedar campió de 1a divisió.

El passat 22 de maig, el Casal va col·laborar amb la Residència Hèstia. Els nostres voluntaris del Cicle Festiu van ensenyar com fer mòbils decoratius com els que tenim penjats al pati.

La xerrada Plantes Curatives del passat 15 de maig que es va fer al Casal va ser un èxit de participació.

El grup Teatre està fent els últims assajos per a la seva actuació del dia 26 de juny. Ens presentaran l'obra que han estat preparant tot el curs.

Al Casal acollim durant tot l'any associacions i entitats per a que facin les seves activitats. Vénen a assajar els Diables d'Horta i el grup de veu Maraki. També acollim trobades de l'associació AFIBROCAT (Associació d'Adjuda per la fibromiàlgia de Catalunya).

Aquest mes passarem els **Qüestionaris de Satisfacció dels tallers**. Us demanem que participeu perquè les vostres opinions són bàsiques per programar els tallers del curs vinent.



**JUNY  
2024**

**NÚM. 104**



# EL BUZÓN

Normalmente los buzones que tengo al entrar en la finca donde vivo da pena verlos y no es porque estén deteriorados o sean viejos, es porque siempre están vacíos.

Yo soy mayor y recuerdo cuando en los buzones veía cartas, a veces, alguna revista que sobresalía por su tamaño y ahora solo, muy de tarde en tarde, encuentro alguna propaganda, pequeña, sin importancia, que recojo del buzón y tiro directamente a la basura, pienso que el resto de mis vecinos harán algo parecido.



Hace años que las compañías de luz, agua, gas, teléfono, bancos... dejaron de enviar cartas, dijeron que para cuidar la naturaleza, por el ahorro de papel, de tinta, el transporte y quizás más cosas que no recuerdo en éste momento. En su lugar te informan por e-mail u otros medios, ¡dónde vamos a llegar!.

Pero el día menos pensado, al entrar en la finca, veo que resurge la vida en los buzones, no solo en el mío, todos los buzones están llenos de cartas, como antes, ¡que ilusión!, incluso si voy a otras fincas están todas igual, ¡todos los buzones llenos!.



Y estaréis pensando ¿esto sucede?, ¿cuándo sucede? Pues sucede cada vez que hay elecciones, de cualquier tipo, los partidos que tienen representación te envían la carta correspondiente, sé de buena tinta que a muchos les gusta, porque, cuando van a votar, ya salen de casa preparados con el sobre (uno pequeño que viene dentro) y la papeleta con la candidatura. Seguro que los partidos políticos no piensan como las compañías que dejaron de enviarnos cartas... si pensaran igual no lo harían.

Si a vosotros también os gusta ver los buzones llenos, hay que reconocer que estamos de suerte, en poco tiempo hemos tenido elecciones municipales, generales, autonómicas y en unos días tenemos las europeas, todas con sus cartas correspondientes.

**Lo dicho, ¡que ilusión tengo de ver los buzones llenos!**

# ELS NENS I ELS JOVES SABEN COM DIRIGIR-SE A LES PERSONES QUE ELS ENVOLTEN?

Sé que actualment estem rebent molts immigrants procedents d'altres països que quan arriben aquí no coneixen la llengua ni el nostre tarannà. També és cert que no és la primera vegada que això passa doncs des de mitjans del segle XIX n'hem estat rebent molts i tots han après en quin respecte s'ha de tractar cada persona.

Tots sabem que avui en dia als joves i als nens tot els hi està permès, “total què pot passar? que s'estomàquin com els galls a dins d'un galliner? Ja anirem a l'escola a queixar-nos de perquè no els posen més vigilància als patis, o sinó, “la culpa és d'aquell professor que no els vigila prou”

**Que fàcil és donar la culpa als altres i no mirar-nos el melic, si ho féssim, potser ens adonariem en que fallem nosaltres com a pares o avis.**

En els nens i joves, tal com van fer els nostres pares o avis, se'ls ha d'ensenyar com tractar les persones depenent de en quina situació es trobin. Això és educació, i l'educació depèn de la família. Si els pares o avis no en saben prou, han de bellugar-se per informar-se ja sigui a través de l'escola o d'assistents socials per completar aquesta informació que els serà molt necessària per el futur d'aquests nens i joves.

Aquests joves nens, han d'aprendre que tot i tractant de tú a una persona, és pot mostrar un respecte vers ella. No és el mateix que entre ells es diguin “*hola tio como te va el curro*” que si es refereixen a un company i li diguin: “que tal, com va avui, està molt pesat/plasta el xxx” Com podeu observar hi ha una diferència entre ambdues frases.

També hem de tractar amb respecte els professors, les persones grans, les persones mes grans que nosaltres, les persones que ens atenen quan anem a buscar una feina, les persones que tenen un rang superior al nostre, o les persones a les quals els anem a demanar un favor.

És molt important que reconeixem quin tractament hem de donar a les persones que assisteixen a una reunió. No és el mateix si la reunió es fa en el paranimf de la U.B. o si es fa amb els veïns de l'escala.

Encara que no us ho creieu, és molt important que la joventut aprengui com em de tractar a cada persona i en cada lloc.

Ànim pares i avis, encara ens queda molta feina per fer, A més és feina que ens toca fer dins el nostre nucli familiar. Començant amb els nens i continuant amb els joves.



# ...Y NOS DIERON CALABAZAS



No, no es que suspendiéramos el curso pero el caso es que salimos del taller de cerámica con la ración de calabaza debajo del brazo y no porque tengamos huerto en la terraza o en el alfeizar de la ventana, es que hoy tocaba compartir una enorme calabaza que nos llegó desde Huesca. Otros días hubo pastitas o tartita casera y no faltó quien en su día trajo cafetera y todos los adminículos necesarios para poder celebrar un reposado cumpleaños.

Tenemos el gran privilegio de contar con unas instalaciones diáfanas, abiertas y soleadas algo así como la envoltura perfecta donde solo el calor humano depende de nosotros. Arrojar al recién llegado debe ser una norma, animar al colega habitual que no pasa por su mejor momento, conversar con quien se siente solo, emplear un saludo

más efusivo después de superar un mal trance o simplemente hacer partícipes a nuestros compañeros de una buena nueva, justificaría por sí solo la existencia y asistencia a nuestro Casal.

Pensar que aun estando rodeados de gente hay personas que se sienten solas y que compartir nuestras inquietudes puede ayudar a los demás, en nosotros debe ser una constante. Observar lo que pasa a nuestro alrededor es el mejor espejo en el que reflejarnos a nosotros mismos y si nuestro Casal puede actuar como vacuna contra la soledad será como construir un brocal alrededor del pozo de la depresión.

**LA EDAD CLARIFICA LA COSECHA DE LOS AFECTOS.**

# INDEPENDÈNCIA

Parlant amb amigues i veïnes de vegades surt a la conversa una opinió, no sé si generalitzada, de que els fills tenen l'obligació o responsabilitat de cuidar els pares quan són grans.

Si els pares estan realment malalts, sí, però per les petites o no tan petites "xacres" de cada dia, crec (i m'ho dic també a mi mateixa) hem d'aprendre a conviure amb elles. L'edat ho porta. Si algú està perfecte fins al 90 anys o més, magnífic!! El felicito !! , però són excepcions.

Segons què demanem als fills, ells poden pensar que volem protecció i això ens empetteix, ens fa més vulnerables abans d'hora. Hem de procurar ser autònoms feliços (no queixosos) el màxim de temps possible. Em sembla que els fills han de venir a veure'ns quan els ve de gust, no per obligació, perquè aleshores no es fa de la mateixa manera.

Per sort, ara els grans tenim infinitat de possibilitats per omplir la vida de coses bones, d'activitats interessants amb altres persones, de fer noves amistats i no quedar-nos tancats a casa, que això no és bo per a ningú. Així poden venir les manies de les endreces, la pulcritud...

Siguem autònoms i creatius al màxim, ens sorprendrem nosaltres mateixos de les qualitats i possibilitats que tenim i que sovint no hem descobert. Embrancats amb la feina de pujar els fills, del treball de vegades ben intens, per qüestió econòmica, ara que estem més tranquils, sense aquestes preocupacions de primer ordre, podem dedicar-nos a descobrir allò de què som capaços de fer.





# EL MES DE MAIG

La paraula maig sona certament a festa, alegria i goig de viure.

Les festes de Maig són les més característiques i antigues, per això són les més populars i celebrades. Tota la terra ha florit.

Les primeres en celebra-ho, són les orenetes, voleien amb les ales esteses i xisclant, revolucionades, s'empaiten amunt i avall. És temps de bonança, tendresa, pau, alegria i somnis d'amor. La bellesa dels virolats matisos de tota mena de flors, i saborosos i dolços fruits del temps: pomes, peres, maduixots, alvocats. Oh, quina meravella i quina olor, que tot ho envolta.

En els primers dies del mes, trobem la festa de la Santa Creu que s'escau el dia 3, la qual ha estat de sempre celebrada per el poble cristià. A la parròquia de cada localitat, la cerimònia es celebra a l'església, i un cop acabada s'organitza una processó pels carrers, on el celebrant beneeix a tot el poble per obtenir la protecció del cel.

Ara m'atreveixo a explicar el que aquest costum va representar per a mi, i encara avui ho recordo amb alegria i sento la mateixa emoció que llavors, quan jo devia tenir 5 o 6 anys.

Em sembla veure al senyor rector passant per davant de casa meva amb les portes obertes i ens beneïa tot el carrer. Em sembla que d'aquest fet se'n deia Salpàs.



Pel dia 3 de maig a casa meva les iaies tenien un costum molt antic també, que em tocava a mi fer-lo: collien flors del jardí i les posàvem en una panereta rodona de vímet i l'engalanàvem amb les flors de diversos colors; i jo l'havia de passejar pel carrer i trucar als veïns i els cantava una cançoneta «si us plau em donaríeu un dineret per la Santa Creu» I depenia de la casa et donaven uns dinerets, o bé caramels i més flors. En acabar el recorregut, tot el que havia aconseguit o portàvem a l'altar de la Verge per als nens que feien d'escolanets.

El mes de maig és el més de la Verge i en les escoles hi havia una imatge d'ella. Les noies ens cuidàvem de fer-li amb flors de casa nostra un altar que durava tot el mes, i es tenien fresques cada dia. I a més es resava el rosari. Amb quina unitat i alegria! Cada una tenia la seva feina, tenint l'altar que feia molt goig. I tot allò ens unia i totes juntes també érem un pomell de joventut emocionada per participar en el mes més formós de l'any.

# LOS CLAVELES

El clavel es una flor que no deja a nadie indiferente, se caracteriza por su elegancia y la peculiar forma puntiaguda de sus pétalos, su aroma suave y la diversidad de tonos, hacen que el clavel sea perfecto para cada ocasión. El clavel simboliza la pasión, el afecto y el romance. Dependiendo del color de la flor, tiene una emoción o sentimiento distinto. En el Renacimiento, siglo XV y XVI, los pintores lo eligieron como la flor predilecta en sus presentaciones. El clavel es la flor nacional de España, sobre todo el rojo. Su presencia en nuestra cultura, lo hace protagonista en eventos y fiestas tradicionales, como en:

la Semana Santa de Málaga, con la ofrenda a la Virgen “Un clavel para el Rocío” o en la Feria de Abril, las flamencas adornan sus peinados con claveles, que les dan ese toque especial, alegre y colorido de tradición sevillana. En la feria de San Isidro, el clavel es esencial en el traje de chulapo que lo lleva en el ojal y la chulapa lo lleva en la cabeza.

En las bodas, los claveles decoran con elegancia; el novio y el padrino suelen llevar un clavel blanco en el ojal de la solapa como símbolo de amor, paz y fidelidad.

El clavel también es protagonista en la Eurocopa 2024. En la camiseta de la selección española, va insertada arriba en la espalda la flor del clavel, que pretende unir a aficionados y jugadores a través de un símbolo que engloba distinción y amor.

Diversas culturas reconocen que el clavel tiene propiedades beneficiosas: es una planta comestible ya que sus

pétalos pueden servir para elaborar ensaladas y diversos platos, también es muy apreciado en medicina y perfumería.



Más aún, el clavel es una flor muy usada, en momentos importantes de la historia. Se dice que en “La Revolución Francesa” se usaron claveles para esconder mensajes en sus pétalos. Que “El Clavel Negro” era una persona que salvó más de 1.300 vidas durante el golpe de estado de Pinochet en Chile. Este 25 de abril de 2024, se ha cumplido el 50 aniversario de “La Revolución de los Claveles” en Portugal. Cuentan que los jóvenes militares, cansados de las guerras coloniales y la opresión, se unieron al pueblo, harto de una dictadura que duró 48 años. La madrugada del 25 de abril de 1974, el clavel se convirtió en un símbolo de resistencia pacífica marcando el fin de la dictadura. La población inundó las calles de Portugal con claveles rojos, que colocaron en la boca de los fusiles de los soldados del ejército, logrando un cambio social sin sangre ni violencia.

Mientras los medios de comunicación nos van mostrando imágenes desoladoras que arrasan países, personas y niños, yo me pregunto:

**Y si los fusiles en lugar de tirar balas tiraran claveles?**



# EL PUENTE

Vislumbré el puente de piedra, mi instinto me obligaba a seguir su trayectoria, las piernas me ignoraban, mi cuerpo pedía un dialogo con mi cerebro, pero entre ellos ya no existía comunicación alguna.

Entré por la parte más segura para mi acometido, el lugar por el que terminaría definitivamente con mi propósito de poner fin a mi existencia.

Sabía que decepcionaría a muchas personas, entre ellas a mis padres, pero ya no aguanto más esta situación, ellas ganan, al fin podré dejar de ser el blanco de sus humillaciones e insultos.

Soy tan joven aún... y me siento tan sola. Nadie me comprende. Me gusta la poesía, la lectura, la naturaleza, observar los amaneceres, también los ocasos. Dicen que estas tonterías solo les gustan a las personas sensibles. Trato de ser simpática, de sonreír, quiero ser amiga de mis compañeras, pero cada vez que ellas me hablan, me bloqueo y me quedo sin palabras.



Hay un chico. Hace unas semanas que al salir del colegio vamos caminando juntos hacia nuestras casas. Esto a ellas no les gusta. Me han pedido 'amablemente' que le dé cualquier excusa a mi acompañante, lo que sea, pero que deje de verlo.

El ahora me estará esperando para ir juntos al colegio, no sabe que me he desviado por no cruzármelo y eso que me hubiera gustado verlo por última vez. También he dejado una carta escrita en mi habitación, junto a la poesía que iba a presentar en un concurso. Mis padres se sentirán muy sorprendidos por todo lo que les he ocultado y no es por no confiar en ellos, pero mi desesperación por sentirme libre me ha llevado a esta situación.

¡¡La vida podría haber sido tan bonita!!

Estoy en el centro del puente, mis pies descalzos están en el borde, solo tengo que inclinarme un poco y mi cuerpo se balanceará hacia delante cayendo desde los cinco metros que me separan del río con apenas agua, pero con infinitas piedras de todos los tamaños. El impacto será mortal.

Ahora que siento el revoloteo de mariposas en mi estómago, según dicen, es lo que se siente cuando un chico te gusta. Tampoco experimentaré la maternidad. No tendré que hacer ninguna entrevista de trabajo. No volveré a sentir renacer la primavera ni a recoger un ramito de flores que alegren mi habitación.

Cuantas cosas que me voy a perder por no ser valiente y enfrentarme a mis compañeras del colegio.

Miro hacia delante, dudo, me miro mis pies que están al borde de mi decisión, vuelvo a dudar y finalmente...





# APUNTS DE LLENGUA

Un apunt per aclarir un error, en el parlar, que s'està estenent.

La confusió entre SENTIR i ESCOLTAR o el corresponent al castellà OIR I ESCUCHAR que també s'està caient en el mateix error.

SENTIR és captar els sons. ESCOLTAR és posar atenció en el què et diuen.



Per tant podem escoltar (“escuchar”) però no sentir bé, perquè hi ha soroll, perquè hi ha intermitències, o perquè estic una mica sord... L'equivalent en castellà és “oir bien”.

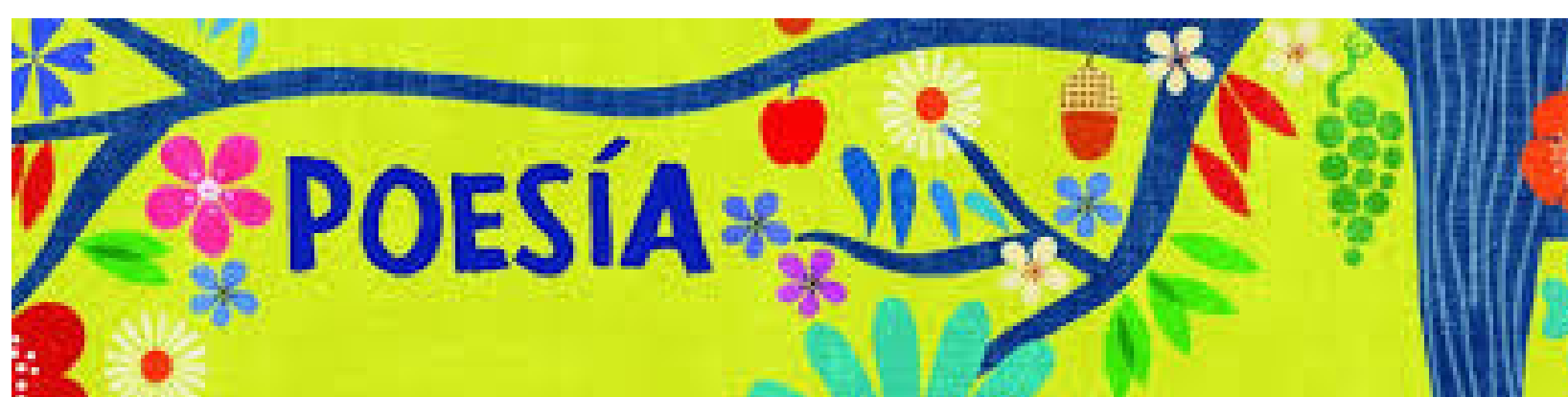
No “escoltar” quan t'estan parlant seria en certa manera una manca d'educació; en canvi no “sentir”, no. Aquest error també el fan en alguna televisió. Vigilem! A veure si en pesquem algun.

## POESIA

Sin hacer nada  
estoy atenta  
por si pasan las musas  
y se me acercan.

No hago ruido  
para oir el vibrato  
de sus alas ligeras.

Y cuando esto suceda  
poder atraparlas  
y escribir un poema.



Dátiles y miel ofrezco a mi poeta  
En sus ojos de noche brillan las estrellas.  
Sus dulces labios mi pecho incendian  
De amor me consumo, en su mirada presa

# POESIA

## UNA MUJER FELIZ

Una mujer de mi pueblo  
cantaba, estaba contenta  
todos los días del año.  
A la gente le extrañaba  
y algunos se preguntaban  
¿Por qué siendo tu tan pobre  
siempre cantas y te ries?  
no lo entendemos mujer.  
Y ella les respondía,  
decidir estar contenta  
es cuestión de voluntad  
es estar agradecida  
a lo que la vida dá.  
Yo canto al sol, a la lluvia  
y me siento a descansar  
en la sombra los veranos,  
tengo buen techo, comida  
y amor, no pido más  
¿Cómo no he de cantar?



Ahora entiendo  
llego ahora  
es mi tiempo  
es mi tiempo.

Lágrima roja  
brota del dedo  
cortar la rosa  
costó este precio.



# SUDOKU

		8			7			
	3	9			8	6		4
		6	3		4		5	7
6				8	9	4		
	5	3		2				
		1			5		6	8
2		5	8					
		7					8	3
3				6		5	7	2

		6		1			5	
4	9		6	7			3	2
	5		4			7		9
	4		3		7	9	8	
6	8					5		
		9		5			4	7
7			1	8	6		9	4
8			5			2		6
		3		2	4			

# PROGRAMACIÓ



## **BALL GRATUÏT de 17 a 19.15h**

dissabte 1, MÚSICA VARIADA I SORTEIG DE PLANTES  
dissabte 15, MÚSICA VARIADA I SORTEIG DE PLANTES  
dissabte 29, MÚSICA EN VIU AMB SÍLVIA BAS. FESTA  
DE SANT JOAN AMB COCA I CAVA

## **SEVILLANES de 18 a 19.30h**

dissabtes 8 i 22.  
Activitat oberta de sevillanes

## **CERCLES DE DONES**

### **4 de juny de 9 a 10.45 hores**

GRANS DONES, per a majors de 65 anys. Espai per compartir, escoltar-nos, redescobrir les nostres potencialitats i cultivar la confiança i la cura. Cal inscripció prèvia!

## **TASTET PIAD**

### **12 de juny de 10 a 12h**

Dansa comunitària: cos, ball i goig. Organitzada pel PIAD Horta-Guinardó. Cal inscripció prèvia!

## **MOSTRA DE FINAL DE CURS**

### **20 de juny de 17.30 a 20.30h**

Els tallers acaben el curs i mostrarem el carrer tot el que hem estat fent. Actuacions, paradetes i berenar!

## **MOSTRA DE TEATRE**

### **26 de juny de 18 a 19.15h**

El grup de teatre del Casal "NO T NI NOM", ens presentarà la seva nova obra. Cal inscripció prèvia!

## **SENDERISME**

### **28 de juny a les 8.45 hores**

**Itinerari:** itinerari circular cap a la Vall d'Olzinelles passant per Can Draper - Pou de Glaç - Pont de Can Plana - Ermita de St. Esteve d'Olzinelles - Can Valls i Can Draper

**Punt de trobada:** taquilles de RENFE del Passeig de Gràcia (per anar fins a Sant Celoni)

## **INSCRIPCIONS TALLERS DE JULIOL**

**A partir del dia 10 de juny tindrem la programació al punt d'informació**

**DIES DE TANCAMENT DEL CASAL**

**24 DE JUNY**