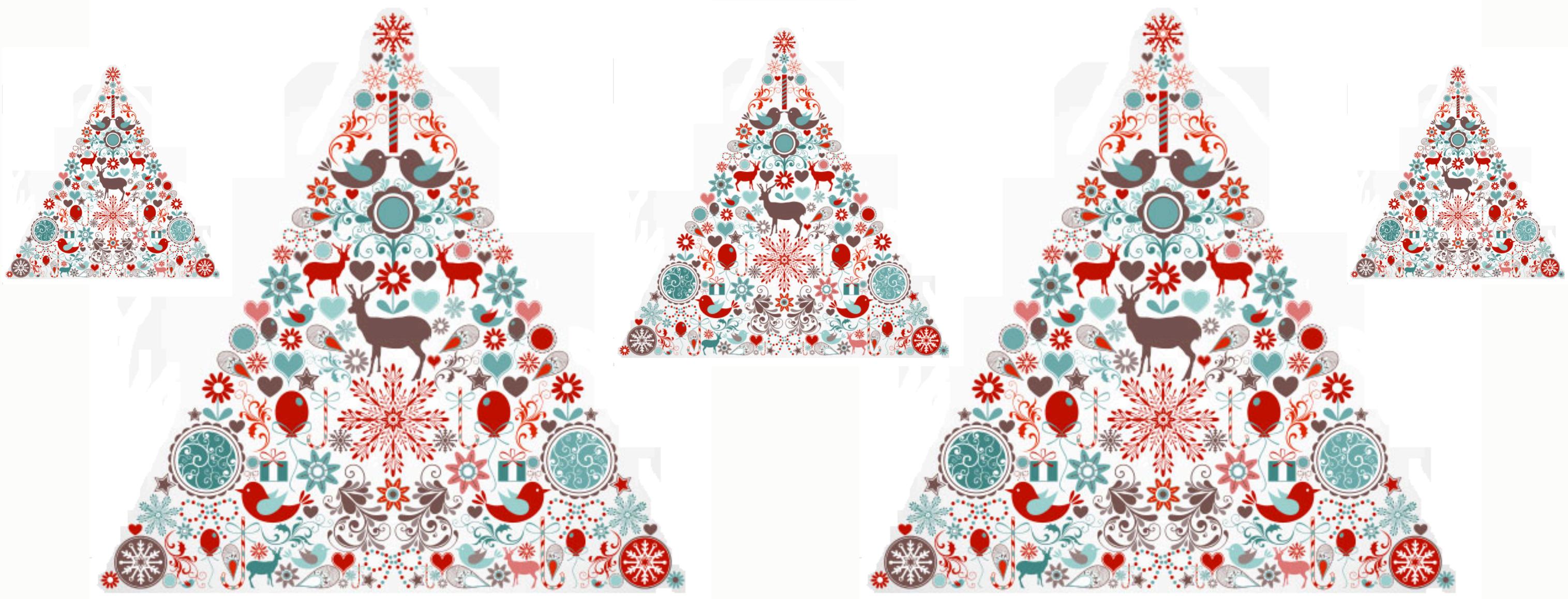


# BUTLLETÍ INFORMATIU



## NOTÍCIES DEL CASAL



Com a novetat, aquest mes el Casal organitza un **Concurs de tapes i aperitius nadalencs**. A l'espera de poder disposar d'un taller o una activitat de cuina regular, ens avancem amb aquesta proposta fresca i animada. Us animem a participar el proper 16 de desembre. Serà una trobada festiva!

L'activitat dirigida a dones d'aquest mes, serà en dijous i no en divendres. No us perdeu aquesta sessió de Mindfulness que farem l'11 de desembre.

Al Butlletí d'aquest mes trobareu, com sempre, articles ben variats. Acabem l'any amb molta força, anàlisi, història, sarcasme, tradició, creativitat, ficció...

Des de la comissió del Butlletí, us animem a que us **uniu** a fer algun **voluntariat** al Casal. Tenim lloc per a tothom i si ens pregunteu, segur que trobarem la tasca que us faci sentir bé. Ens encantaria que se'n unissiu persones amb la mateixa il·lusió, interès i empenta que tenim nosaltres. Volem contribuir en la comunitat del Casal i del barri d'Horta.

# LA LECHE QUE OS DIERON

La leche que os dieron no debió ser de buena calidad, o no fue precisamente leche materna. Notar vuestro engreimiento delante de las mujeres martirizadas por vosotros o mal atendidas, e incluso condenadas a muerte por vuestro ególatra entendimiento, me hace pensar que estoy ante alguien que no ha tenido madre conocida, ni hermanas, ni tampoco hijas; a ellas las hubierais tenido que mirar a la cara y dar explicaciones del porqué la Seguridad Social (la de todos) no quiso, ni permitió, hacer un seguimiento de sus mamografías y, lo que es más grave, alteró resultados para inhibirse de cualquier responsabilidad. Sois unos paniaguados de lujo: con nuestros impuestos os hemos proporcionado sillones de caoba y prebendas insultantes, mientras vosotros, en pago, os refugiáis en ventorros indecentes, dejando que nuestros conciudadanos murieran porque vuestros efluvios no os permitían valorar la inminencia de la catástrofe.

No sé de qué leche mamasteis; quizá fue de aquella hecha de polvos americanos y es por eso que en ella estaba el gen de la soberbia y la altanería. Quizá por eso tampoco habéis tramitado con más urgencia el presupuesto para atender a los enfermos de ELA y enfermedades de grandes dependientes. Quizá fue porque, con vuestros sueldos, pudisteis obviar el paso por la Seguridad Social recurriendo a vuestros sistemas de atención privados, por los que parece que también vosotros tenéis una fijación especial.

Quizá vosotros, a pesar de todo, podáis dormir bien; quizá estéis hechos de otra pasta, o quizás sea la “pasta” lo único que os preocupa, y es por ella por la que una y otra vez aparecéis impolutos en la televisión justificando vuestras indignidades, sumando horas y días hasta aseguraros una pensión vitalicia con coche, despacho y seguridad pagada por los/las mismas con las que habéis jugado a la ruleta de la muerte.

Mientras tanto, nuestros amigos y parientes siguen muriendo. El azote del cáncer y la ELA segaron la vida de gente muy allegada, mientras vuestra falta de escrúpulos hacía acrecentar su dignidad. En esas condiciones aún amaban la vida, cantaban con nosotros, nos ayudaron a reflexionar, nos inculcaron optimismo y, sobre todo, desplegaron a su alrededor una enorme admiración y un derroche impensable de simpatía, y nos auparon con su grito: “¡VIVA LA VIDA！”, mientras vosotros seguíais apoltronados, metidos en trapicheos contables en los que desviar cantidades que hubieran sido más que suficientes para aliviar o dar respuesta a las que vosotros llamáis mujeres histéricas y mentiroosas.

La leche que os dieron debió de estar defectuosa o pasada de fecha, o tal vez no chupasteis de la mama correcta; de lo contrario, no se concibe vuestra desvergüenza al dilatar en el tiempo, y con tanta soberbia, un diagnóstico de tal gravedad.

## VUESTRA LECHE SEGURO SE VENDÍA POR LAS ESQUINAS



# QUAN FUMAR ERA TAN NORMAL COM RESPIRAR

No fa tant de temps que fumar en espais públics, en transports, en hospitals o a la feina era el més normal del món. Podies fumar a les andanes del metro, als autobusos, als trens, als avions, als hospitals, a les oficines, als restaurants, a les sales de festa, als bars... en fi, a tot arreu. Fumar un cigarret era el més habitual, el fum flotava a l'ambient; tant se valia si hi havia gent gran, malalts, embarassades o criatures: es fumava.

Si arribaves una mica tard a un restaurant, podies estar menjant i, a les taules del costat, que ja havien acabat, hi havia gent fumant un cigarret o, pitjor encara, un puro. I en aquell ambient carregat, tu continuaves menjant. Als hospitals es fumava, a les sales d'espera, als passadisos i, a vegades, fins i tot a les habitacions dels malalts hi podies veure gent fumant. A les oficines era normal fumar i trobar cendrers. Si hi havia una reunió, a la sala tancada es creava un núvol de fum i, encara que tu no fumessis, acabaves respirant-ne igualment.

Als avions hi va haver una època en què els seients tenien cendrers i s'hi fumava. Més endavant hi va haver seients per a fumadors i per a no fumadors, però era igual de nociu: el fum flotava per tot l'avió. Però els que s'emportaven el premi a l'aire més viciat eren les discoteques: poca llum, música alta, en una mà la beguda i en l'altra el cigarret; s'acabava el cigarret i se n'encenia un altre.



S'ha avançat moltíssim, però encara queda camí per recórrer. I en poso un exemple: avui dia vas a prendre alguna cosa a una terrassa i és tota una aventura; si a la taula del costat hi ha gent fumant per a les persones no fumadores és força incòmode.

Malauradament, el fum va ser durant dècades un mal company; encara que sembli mentida, gairebé ningú ho qüestionava: era una cosa social i normal.

**Cuideu-vos en aquestes festes, (semse fum), bon Nadal.**



JUANJO

# BAUSEN UN PEQUEÑO TESORO DE LOS PIRINEOS

Bausen es el pueblo más al norte de Cataluña, se encuentra en el Valle de Arán, en el Pirineo Catalán. Cuenta con unos 60 habitantes y está enclavado en un paraje de montaña donde a veces puede verse al oso pardo, autóctono de la zona. Por su ubicación fronteriza con Francia, ha sido un punto de paso para policías, soldados, obreros y senderistas.

Bausen es también un pequeño pueblo con mucha historia. Hace unos 200 años sufrió un gran incendio que lo destruyó parcialmente y obligó a su reconstrucción. Es uno de los municipios que mejor ha sabido mantener su arquitectura rural tradicional y de los pocos que no ha sido alterado por urbanizaciones.



Entre sus lugares de interés están: la iglesia de Sant Pèir ad Víncula, la Ermita de Sant Ròc, El bosque de Carlac, famoso por sus hayedos milenarios y sus paisajes únicos y el peculiar Cementerio de Teresa.



En Bausen se encuentra el *Cementerio de Teresa*, uno de los cementerios más pequeños del mundo con solo una tumba. Fue construido para albergar la tumba de Teresa, a quien se le negó la sepultura en el cementerio local por no haber podido casarse. Su pareja, Sisco, junto con los vecinos, construyeron un cementerio donde se encuentra su tumba, sencilla y blanca con dos inscripciones: “A mi amada Teresa” y “A nuestra querida madre”

Hoy en día, el cementerio sigue siendo un símbolo de amor y solidaridad y está reconocido por su valor histórico. **Bausen, un pueblo de cuento con una historia de amor y muerte.**

# COMENCEM DESEMBRE, NADAL...

Comencem Desembre, Nadal ja és aquí.

Dies de pau i alegria, dies per trobar-nos amb la família i els amics, per gaudir tots junts d'aquestes festes... *dies en que tots fem un consum exagerat.*

Però us heu aturat mai a pensar que hi haurà persones que no en podran gaudir perquè aprofitaran per enfadar-se o barallar-se entre elles, o després, criticaran als amfitrions dient: Que, perquè els han posat al costat d'una o una altra persona tenint en compte que aquella persona no els venia de gust o no els cau bé i així ens trobem amb una sèrie de persones que no troben mai res ben fet.

Us heu plantejat mai, què pensarieu de vosaltres mateixos, si fos aquest l'últim Nadal que passeu amb una persona i us enrabiueu molt amb ella, tant que marxeu sense dir ni adeu. L'endemà us assabenteu que ha tingut un infart, o un accident l'hi ha tret la vida, que aquest és l'últim Nadal que heu pogut passar junts, us quedarieu indiferents?

*No em digueu que no, perquè no m'ho crec. Sé que són coses que passen, però quan aquestes coses passen a prop d'un mateix no es veuen de la mateixa manera, ni els sentiments són els mateixos.*

Arribat a aquest punt jo em pregunto: *Val la pena enrabiarnos o fer enrabiars als altres? I consti que no us dic durant quant de temps heu d'estar sense enfadar-vos, trieu vosaltres.*

He arribat a la conclusió que no val la pena enfadar-nos, ni per aquestes festes ni mai. Siguem conscients que avui i som, però que no sabem si demà hi serem. Parleu, però sempre respectant els drets dels altres, d'igual a igual i us adonareu que tothom es més feliç.

Ja acabo la meva reflexió; només em queda desitjar-vos:

**BONES PASQUES I FELIC ANY 2026**



ANTONIA

# 2025

El dia s'escurça, ha marxat Sant Martí, les fulles cauen, el fred ja és aquí!

Desembre que arribes amb Sant Nicolau, la neu que tu portes fa el cim més suau. L'anyada s'acaba, t'emportes la tardor, però tornes sempre, per la primavera, perquè puguem collir bones pomes que tu has madurat.

Tot cobert de neu llevat del nostre cor, per això tots cantem, junts cantem la cançó del trineu.

### LA CANÇÓ DEL TRINEU:

Per damunt la neu, lleuger dalt d'un trineu, corro pels camps alegre i somrient, fent dringar els cascavells d'argent, no ens atrapareu pas amb aquesta cançó, fins el dia de Sant Nicolau.

Per Sant Andreu, pluja o neu o fred molt breu.

Adéu desembre t'esperarem, bon viatge, fins que tornis ple de coses boniques.

**BONES FESTES**



# "TIPICO"... CUENTO DE NAVIDAD

En un lugar de la costa catalana, donde solo se puede acceder haciendo carreras, habitan dos chicas muy simpáticas, ellas se conocen desde muy pequeñas, se llaman Ester y Lidia.

Una tarde que estaban con los preparativos de la Nochebuena, llamaron a la puerta.

\_Están llamando, te toca ir a ti y Ester salió a abrir, pero a estas horas quien puede ser y en Nochebuena.

Al abrir la puerta, se encuentra a un hombre trajeado con la camisa por fuera, sin zapatos y con un pastel de boda en una mano y un bouquet de flores en la otra.

\_Por favor necesito refugio, no soy ni un asesino ni un vendedor de seguros, huyo de mi prometida... ¡¡no quiero casarme!!

\_Está bien, entra, pero si me manchas el sofá con el pastel, te caso yo misma con la fregona.

\_Gracias por acogerme.

Estuvieron charlando animadamente los tres, el hombre se llamaba Tito y les estaba explicando la situación, cuando llamaron a la puerta, esta vez le tocaba abrir a Lidia.

\_Si preguntan por mí, diles que me he ido a la India para hacerme monje budista, respondió Tito.

\_Espero que no sea la novia desechada buscando al novio fugitivo, comentó Lidia, dirigiéndose a la puerta.

Eran las vecinas Rosi y Diana que cada año se juntaban para pasar la Nochebuena las cuatro, ya era un clásico, pero en la Navidad se intercambiaban las casas y así todas participaban de las fiestas navideñas.

Este año serían cinco y parece que Rosi recibía pícaras miraditas del novio refugiado.

**FELICES FIESTAS Y PROSPERO AÑO 2026.**



M  
E  
R  
C  
E  
D  
E  
S

# DESDE LA IGLESIA DEL PUEBLO

En un pesebre de paja lleno,  
de escayola han puesto un niño  
en la iglesia de mi pueblo,  
junto al altar.

Aquí, va trayendo la gente  
tal cantidad de regalos  
que se esparcen por el suelo,  
regalos que a ese muñeco  
ninguna falta le harán.

Saliendo tu de la iglesia  
justo en frente podrás ver  
tres niños de corta edad  
que están jugando a correr,  
hace frío y con poca ropa van,  
sus caras llenas de mocos  
y se ve les falta el pan.

Esta noche es nochebuena  
y mañana Navidad  
las reuniones de familia  
junto a una mesa bien puesta,  
donde apenas falte nada  
en muchas casas habrá.

Tendrán caldos bien calientes  
también pavos y ensaladas  
no faltarán turrones ni dulces  
ni por supuesto un buen cava.

Desde la iglesia del pueblo  
si la puerta abierta está  
se ven tres niños pequeños  
que aun careciendo de todo  
tienen ganas de jugar.

Brota agua de los ojos,  
de los ojos de cristal  
de ese niño de escayola  
dejado junto al altar,  
al mirar a los tres niños  
y ver la desigualdad  
por falta de la justicia  
dentro de la humanidad

# ANTE NUESTRO BELÉN



Por el camino que lleva a Belén.....  
Hoy te cantamos unos mal y otros bien  
Hay pastorcillos y María y José....  
Y en Cataluña hay también "caganer"  
Y hasta un burrito y una vaca también.

Pero no hay abuelos, no lo puedo entender  
¿Quién cuida del nieto?, ¿quien juega con él?  
También se nos olvida que se llama Emanuel  
Y fue emigrante y muy pobre también.

Hoy le traemos conexión a internet  
Para cuando al niño le interese saber  
Quienes son sus abuelos y su tía Isabel.

Y si no constamos en este estaribel  
Secuestraremos al nieto nacido en belén  
Y no habrá Herodes que diera con él  
Ni habrá maquila ni tampoco parné  
Si antes no vemos abuelos también.

Aunque sea de okupas, Pepe mira a ver  
O al amigo Parra que enmiende el desdén  
Que si los abuelos lo conseguimos traer  
Habrá mil abuelas que velen por él.

Queridos amigos sois gentes de bien  
Ponéis ilusión y paciencia también  
Más somos pacatos en reconocer  
Que vuestro trabajo merece un olé.

# UN COMETA DESPISTADO

Soy un cometa cualquiera, anónimo. Estoy estacionado en la base interestelar FPAN45. Me han llamado por el megáfono para un servicio, he de guiar a tres terrícolas hasta un lugar llamado Belén. No tengo ni idea por donde puede quedar ese lugar y mi GPS galáctico está fundido. No digo nada porque si lo comunico a final de mes me descontarán energía por mal uso. Dicen que preguntando se llega a Roma. Creo que hay que ir hacia el sur.

Ya los veo, ¡al lio! meto primera, segunda, tercera, cuarta, quintaaaaa. Paso rozando la luna que me grita ¡Fittipaldi! ¿iré pasado de vueltas? Reduzco un poco la velocidad. Todo alrededor está tranquilo, han pasado unas horas y voy sincronizado con los tres puntos de tierra. La verdad es que no sé quien guía a quien, si ellos lo supieran... ¡Que tranquilidad se respira en la bóveda celeste!

Pero...pero ¿qué es eso? ¿Pues no me ha atravesado la estela cometaria un trineo? Lo conducía un loco vestido de rojo. Me ha dejado la cola con todo el polvo cósmico desperdigado. Ahora me toca recomponerlo. Escoba cometaria ¡fuera! Ya está todo en su sitio.

Ahora he perdido a los Magos o lo que sean esos tres. Allá van, solo se me han adelantado un poco ¡vaya sofocón!



No tengo ni idea de en donde estamos, le preguntaré la dirección a Orión, creo que en diciembre está de guardia. La constelación ha sido muy amable al indicarme las coordenadas y ahora creo que ya estamos en el camino correcto.

Abajo no se ve nada, la luna nunca está cuando se la necesita, yo solo veo arena, seguro que aquel polvo que se ve más adelante es el de ellos. Sí, eran ellos, los he encontrado.

Creo que estamos al llegar pues veo algunas luces en el horizonte. Si, si es un pueblo.

Menudo gentío se ha formado delante de esa casa. Hay pastores, ovejas, lavanderas, curas en burros, muñecas, hasta un ángel en el tejado.

¡No puede ser! ¡Qué falta de educación! Hay un hombre haciendo sus necesidades en un rincón, a que hemos llegado.

Ahora se aparta todo el mundo para dejar paso a esos tres señores. Me pude la curiosidad, me voy acercar más a ver qué pasa ahí dentro.

Es un establo, pues sí que hay problemas de vivienda aquí.

Dentro hay una pareja con un bebé, una mula y un buey. Los magos se han arrodillado delante del niño que debe de ser alguien muy importante puesto que le ofrecen unos regalos muy suntuosos, oro, incienso y mirra.

Cuando me acerco para mirar la cara del niño me deslumbro ¡tiene más luz que yo! Es un rey.

No quiero interferir en cosas de humanos y Dioses, así que me retiro para volver a mi base. Misión cumplida. Feliz Navidad

# SORTIDES CULTURALS

## VISITA A LA MATERNITAT DE BARCELONA

La casa de la Maternitat, d'estil modernista, situada al barri de Les Corts, és actualment un espai enjardinat amb diferents equips públics destinats a serveis de l'Administració de la Diputació de Barcelona, Gestió Corporació Sanitaria, Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i Universitat de Barcelona.

Es construeix a finals del segle XIX, obra de Camil Oliveras, per acollir la nova casa Provincial de Maternitat i Expòsits, dedicada a l'acolliment d'infants abandonats i mares solteres.

El 1890 es construeix el pavelló de lactància i l'any següent el de desmamats. Els pavellons dedicats a malalties infeccioses i la bugaderia (actualment seu de l'Arxiu General) es van començar el 1893 i, posteriorment, altres serveis com la tant desitjada Maternitat.

A partir de l'any 1920, amb la Mancomunitat de Catalunya, seguint el projecte d'atenció a la dona, es construeixen els pavellons Rosa, el pavelló Blau i la Policlínica, dedicats exclusivament a l'atenció de la dona. També el pavelló Helios, dedicat a persones amb tuberculosi i finalment el 1953 es construeix el pavelló Cambó per ampliar la secció infantil.

Va ser una institució modèlica des del punt de vista de la modernització de les infraestructures, seguint els cànons sanitaris més avançats de l'època.

## REFUGI 307

El febrer de 1937, Barcelona rebia el primer dels 192 bombardejos de l'exèrcit de Franco en plena Guerra Civil. Per afrontar aquesta situació, es va crear la Junta de Defensa Passiva, encarregada de salvaguardar les vides dels veïns.

Els primers llocs que es van habilitar com a defensa van ser els soterranis de les cases i la xarxa de metro però en intensificar-se els bombardejos es va començar la construcció de refugis amb la col·laboració popular. Entre els milers que es van construir, uns 1400, hi ha el refugi 307, el més gran, situat al barri del Poble Sec. Compta amb prop de 400m<sup>2</sup> de túNELS de volta de 1'6m d'ample i 2m d'alçada. Al llarg del recorregut es poden conèixer les condicions de vida que es varen donar entre les seves parets i observar les diferents estances com ara els lavabos, una font i la infermeria entre altres.



# SUDOKU Y SOPA DE NÚMEROS

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

7	4	9	6	6	2	8	6	0	0	7
1	1	6	0	8	0	3	2	6	4	8
5	2	8	0	7	5	9	3	6	1	1
4	1	5	0	8	0	2	2	2	3	7
2	5	0	4	4	4	3	9	9	5	6
2	8	2	0	8	1	1	0	8	2	2
5	1	0	8	9	3	3	8	0	9	8
7	6	4	6	3	9	6	8	4	7	0
0	5	3	6	5	0	1	7	9	6	8
6	7	9	7	6	4	2	5	7	7	2
8	7	6	9	2	5	0	1	0	5	7

01057 04135 08061 08875 15080 19218 19637 19900

28082 3628 42257 4396 4521 48842 49662 5283

59309 63319 67187 76425 76792 80497 81657 86069

9570



# PROGRAMACIÓ



- BALL** dissabte 20, FESTA DE NADAL I MÚSICA EN VIU AMB MÒNICA VEGA. Preu: 3,19€
- de 17 a 19.15h**
- SEVILLANES** dissabte 27, MÚSICA VARIADA I SORTEIG DE PLANTES
- de 18 a 19.30h** dissabte 13, SEVILLANES, RUMBES I NADALES DE LA ENCINA  
Festa oberta de sevillanes
- DONA, CICLE I VIDA** dijous 11 de desembre a les 11.30h  
**TASTET: MINDFULNESS. ALLEUGERIR L'ESTRÉS I L'ANSIETAT.**  
Gratuït. Cal inscripció prèvia.
- INAUGURACIÓ DEL PESSEBRE** divendres 12 de desembre a les 12.00h
- CICLE ESCRIPTORS/ES CARA A CARA** divendres 19 de desembre a les 11.30h  
**EDITH WHARTON, HENRY JAMES I MARK TWAIN.**  
Cal inscripció prèvia.
- SORTIDES CULTURALES** dimecres 10 de desembre  
**RUTA: SANT MARTÍ DE PROVENÇALS I LA BIBLIOTECA MÉS BONICA DEL MÓN.** Inici ruta guiada a les 10.30h. Preu: 12 €.
- dimecres 17 de desembre  
**VISITA GUIADA A L'ARXIU JOAN MARAGALL.** Inici visita guiada a les 11.00h. Gratuït.
- CONCURS GASTRONÒMIC** dimarts 16 de desembre a les 11.30h  
**CONCURS DE TAPES I APERITIUS NADALENCs.** Porta les teves tapes, segur que ens sorprindràs.
- SENDERISME** divendres 19 de desembre a les 9.00 hores  
**Itinerari:** Montbat Nord – Parc de les Bateries – Tiana camps i riera – Montbat Nord – estació RENFE  
**Punt de trobada:** RENFE Pl. Catalunya davant taquilles i màquines de bitllets
- RENOVACIONS TALLERS DE PAGAMENT** De l'1 al 15 de desembre cal que informeu a la persona tallerista
- TALLERS 2n TRIMESTRE** Inici la setmana del 12 de gener (consultar alguna excepció)
- TANCAMENT CASAL** dies 6, 8, 24, 25, 26 i 31