
TALLER D'ESCRITURA CREATIVA

INSTRUCCIONS PER...



PRESENTACIÓ

El Taller de Escritura Creativa es esencialmente práctico-teórico. Tiene carácter introductorio y va dirigido a aquellas personas que tengan algún tipo de inquietud literaria; desde que nace la inspiración, la anécdota o la idea en el pensamiento de quien produce un texto, hasta que el autor/a da a conocer a los otros la idea.

En estas "Instrucciones para...", uno de los detonantes creativos del taller, basadas en cómo transformar lo cotidiano y las cosas corrientes de la vida en algo excepcional, escribimos a partir de un texto de Julio Cortázar que utilizamos como modelo para construir relatos similares donde los participantes de este centro escribieron, de manera minuciosa, sus propias instrucciones.

Se escribieron, por ejemplo, "Instrucciones para...": pelar una patata, freír una croqueta, ponerse los calcetines, peinar un gato, sonarse una nariz, tomarse una aspirina, intentar disimular, hablar con un nieto adolescente, ser un buen amigo, hacerse el longuis, "il dolce far niente" y para dormir bien.

Instrucciones, escritas en el taller, que solo se consiguen a través de las palabras. Esta construcción literaria, absolutamente artificiosa, nos divirtió mucho e impresionados con el resultado de los textos y la alegría que nos causó producirlos, decidimos participar en esta muestra de fin de curso para compartirlo con nuestros primeros lectores que esperamos que se diviertan tanto como nosotros al escribirlos.

INSTRUCCIONS PER FREGIR UNA CROQUETA

Fregir: Tècnica de cocció a la qual l'aliment es submergeix en un recipient ple de greix a elevada temperatura i es cou en aquest mentre se li continua aplicant calor.

Croqueta: Preparació gastronòmica en forma de cilindre. Les bones croquetes son cruixents per fora i fonedisses per dins. Van nèixer com a mitjà d'aprofitar restes de carn d'olla, pollastre, i actualment se'n fan de moltes varietats.

Feta aquesta important introducció, necessitarem oli i croquetes.

La croqueta es pot comprar al supermercat. La croqueta es ven amb altres croquetes en bosses al departament de congelats. Una altra opció es comprarla feta a una botiga especialitzada o en un mercat o també la podeu fer vosaltres comprant els ingredients i visualitzar un tutorial al Youtube. Jo això no ho recomano perquè us podeu frustrar molt.

Feu servir una paella amb abundant oli, a ser possible d'oliva, i poseu-lo a calentar. Aquí comencen els problemes. Si l'oli està molt calent, pot explotar-te a la cara, i si no està prou calent no es farà i quedarà oliosa. També pot quedar freda per dins i cremada per fora. Abans no surti perfecte feu proves a diferents temperatures. Per treure la croqueta feu servir una pala, no utilitzeu els dits.

La croqueta es pot cuinar d'altres maneres, aquestes instruccions son per fregir-la. Es pot cuinar al forn, al microones i ara també en un diabòlic invent anomenat Air Fryer. Però el millor resultat serà fregida, les altres opcions solen ser explosives i perilloses. Possiblement es pugui menjar encara que el seu aspecte no sigui com la de les fotografies.

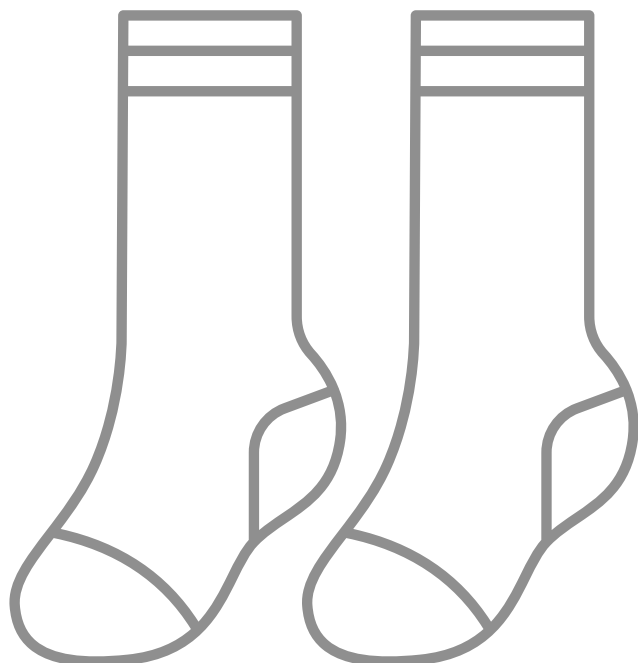
ANTONI PUIG

INSTRUCCIONES PARA PONERSE LOS CALCETINES

Empiece por buscar un buen lugar donde sentarse. No ha de ser ni muy alto ni muy bajo, que ya no tenemos una edad que nos permita hacer contorsiones. El lugar ha de ser firme, no vaya a ser que acabemos en el suelo.

Doble una pierna y póngala apoyada sobre la otra. Ha de estar cómodo dentro de lo que cabe. Es un buen momento para inspeccionar en qué estado se encuentran nuestras uñas de los pies y si es necesario cortárnoslas. Pero eso serán otras instrucciones. Lo dejamos para otro día.

Cogemos el par de calcetines y los separamos. Usaremos las dos manos para lo que viene a continuación. Se trata de coger uno de los dos calcetines y fruncirlo un poco desde su abertura de manera que podamos meter la puntas del pie en su orificio sin que se atasque ni nos hagamos daño.



Una vez ya ha entrado la punta seguimos desdoblado el calcetín sobre el resto del pie en toda su extensión. Llegaremos al talón, allí tenemos que ser cuidadosos y conseguir que el talón del calcetín coincida con el talón del pie encajando perfectamente. Ya ha pasado lo peor. Ahora viene lo fácil. Con las dos manos estiramos, a la altura del tobillo, los bordes del calcetín hacia arriba. Hemos de disfrutar este momento oliendo el tacto del tejido de punto del calcetín sobre nuestra piel, saboreando su textura, sintiendo su color.

Ya solo nos queda asegurarnos de que el calcetín ha quedado bien encajado. Se ha de ir con cuidado de que no quede arrugado. Luego nos originaría molestias al caminar. Y por último nos felicitamos a nosotros mismos y nos disponemos a dejar el pie apoyado en el suelo y a repetir este baile de movimientos, esta coreografía, con el otro pie. Una vez hayamos conseguido ponernos ambos calcetines ya podremos calzarnos y empezar un nuevo día sintiendo el sabor de la alegría de tener los pies bien abrigados y protegidos.

INSTRUCCIONS PER RESPALLAR UN GAT

Primer de tot has de tenir un gat a mà. Després has de contar amb la seva total confiança. Si no, és una tasca d'alt risc.

A continuació busca un lloc còmode i agradable per al gat i que a tu no et provoqui cap malaltia muscular, és a dir, que ho puguis fer sense gaire esforç. Després, has de mantenir-lo quiet i disposat. Si l'experiència és agradable, cada cop et serà més fàcil.

Busca un raspall adequat, depenent si el gat és de pèl curt o llarg. Ha de ser penetrant, que arrossegui el màxim de pèl mort, però que no li faci mal. Un cop en situació, comença pel cogot i segueix pel llom. L'acció ha de ser rítmica, sense pressa però sense pausa. Retira el producte adherit al raspall i segueix l'operació.

Important també inspeccionar racons més amagats: panxa, cua, cul... En tot moment observa l'actitud del minino, si prefereix escoltar paraules o bé l'intimista silenciosa.

Pots anar acabant si et canses i ja has tret pèl per a fer-te un coixí, o si és ell el que s'ha cansat. La seva paciència no té espera.

Res de moviments agressius. I si per colofons li dones una xuxe del seu gust garanteixes un proper feliç raspallat.



INSTRUCCIONES PARA SONARSE LA NARIZ

Si nota que la nariz se le humedece lo más probable es que inmediatamente aparezca la mucosidad, es algo molesta.

Para remediar el problema se ha de acudir al uso de un pañuelo. Son esos objetos cuadrados, flexibles y blandos. Los hay de papel, actualmente los más usados, y los de tela, hoy prácticamente en desuso. Estos últimos son más bellos que los de papel, muy suaves, pueden ser blancos, de colores, estampados. Hay una gran variedad.

Si decide ser ecológico y respetuoso con el medioambiente, use uno de tela que después de su servicio se puede lavar y no uno de usar y tirar, la celulosa no es biodegradable.

Usted se ha decantado con buen criterio por la primera opción. No recordara bien donde los guardó ¡hace tanto tiempo...! Seguramente estarán en su cómoda. Abra el primer cajón, si lo que ve es su ropa interior, se ha equivocado. Inténtelo en el cajón inferior y así sucesivamente, en alguno lo encontrará. Por fin los encuentra en el último.

Sí, es ese, el pañuelo cuadrado de tela olvidado en el rincón interior del cajón. Seguramente, estará muy bien doblado, planchado y con bastantes posibilidades de tener bordadas dos letras podrían ser sus iniciales o las de algún antepasado suyo.

Este objeto es el que solucionará todo su problema.

Desplieguelo lentamente, con suavidad, como si fuera su amante o no, según la urgencia. A estas alturas de búsqueda debe de estar con el moco colgando. Lleve a cabo la operación con respeto ya que se ha convertido en el Santo Grial que controlará los efluvios nasales y otras necesidades.

Acérquelo a su apéndice nasal. Cuando note su textura, su instinto le indicará que debe apretarse la nariz con él. Acompañe el movimiento con una fuerte expulsión de aire, esto ayudará a la salida de la molesta mucosidad.

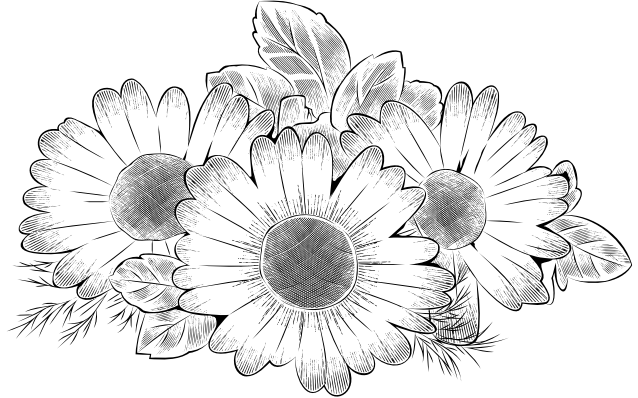
Ya verá como el resultado es satisfactorio y sus vías nasales quedarán totalmente despejadas.

Después, aquí paz y después gloria.

Proceda a doblarlo y a guardarlo en su bolsillo. Hay culturas que le dirán que esta acción es una guarrada ya que también guardas los microbios. No hay solución perfecta.

Al final uno contamina sí o sí, en ese momento usted elegirá el mal menor según su criterio.

INSTRUCCIONS PER PRENDRE'S UNA ASPIRINA



Primer, sentir una lleugera sensació de malestar al cap i no trobar-se bé.

Segon, anar a la farmàcia a comprar una aspirina.

Tercer, llegir bé el prospecte, llarguíssim i interminable.

Quart, valorar en què ens pot beneficiar i en quines altres coses no.

Cinquè, sorprendre's de la quantitat de contraindicacions que no s'expressen.

Sisè, sospesar els beneficis i els perjudicis.

Setè, decidir si prendre o no prendre l'aspirina.

Vuitè, decidit: no prendre-la.

Novè, amb faré una camamilla.

PILAR FERNÁNDEZ

INSTRUCCIONES PARA TENER QUE DISIMULAR

Para poder disimular, primero tiene que haberle pasado algo que haya dicho o hecho y que no quiera que alguien note. Por ejemplo, si se le dilatara el esfínter y se le escapara todo aquel gas acumulado en su interior, y este surgiera al exterior transformado en, como se suele decir coloquialmente, algo llamado: pedo.

Si, por ejemplo, usted va por la calle caminando relajadamente y se le escapa un pedo sonoro y oloroso, posiblemente se sentirá avergonzado, asustado o pensará: "¿Cómo es posible que no lo haya podido controlar?!". Por lo tanto, en otra ocasión, se verá obligado a disimular y lo hará de la siguiente manera:

Se apoyará en la pared y hará como si buscara algo en el bolso y, con mucho disimulo, mirará por el rabillo del ojo si viene alguien detrás de usted. Si no hay nadie, continúe su marcha, pero mantenga la atención en su abdomen y en su esfínter para que no le vuelva a suceder. Si, por el contrario, algún conocido le precede, continúe la marcha como si no lo hubiera visto. Si el conocido sigue en su misma dirección, apresúrese y cambie de acera. Si el conocido persiste en su actitud de seguimiento y también cambia de acera, saque el móvil del bolso y haga como que escucha. Incluso le sugiero que mantenga una conversación imaginaria: así evitará tener que cruzar miradas, y camine rápido hasta que encuentre más gente. Así, nadie sabrá quién ha sido el causante de ese olor fétido que posiblemente perdurará. Vuelva a mirar con disimulo, a la vez que se toma un respiro por la velocidad con que caminó huyendo de aquel conocido que le precedía y que, de este modo, no podrá identificarle.

Si vuelve a notar movimientos intestinales que amenazan o presionan su esfínter —algo muy posible—, apriete inmediatamente sus nalgas con fuerza. Pero podrá comprobar que su esfínter tiene vida propia. En esos momentos, deténgase para darle vía libre a su ano y que pueda desahogarse a conciencia. Recuerde que los bolsos o las mochilas son grandes aliados suyos cuando su esfínter no responda a sus órdenes: haga como que está buscando algo importante dentro del bolso o mochila. Así podrá dar rienda suelta mientras está parado, y podrá hacerlo mejor y, sobre todo, más tranquilo.

No se relaje y ponga su atención en el bajo vientre, pues parece que continuará la puja por salir de su intestino quizá algo más que unos simples gases. Vaya buscando el primer lugar donde pueda haber un WC en el que, por fin, pueda dar rienda suelta a su esfínter. Cuando haya visto el lugar donde hay un WC, vaya rápido y entre: está salvado. Si el retrete estuviera ocupado o hubiera cola y la situación fuera insostenible, salga a la calle inmediatamente y busque un lugar solitario. Esté atento por si viniera alguien y, cuando vea el campo libre, por fin, libere usted su esfínter.

Cuando ya se haya solucionado la embarazosa situación, entonces ya puede caminar relajadamente y sin disimulo. Y, sobre todo, deje blando su abdomen y su esfínter, pues después de esa aventura, se lo agradecerán.

INSTRUCCIONES PARA INTENTAR HABLAR CON UN NIETO ADOLESCENTE

Cuando vas a casa de tu hijo a pasar la tarde lo haces con la ilusión de hablar con tu nieto adolescente con el que siempre te has entendido muy bien; simpático, comprensivo, dicharachero, que nos explicaba un montón de historias de toda clase. Pero ahora te espera un nieto mudo, serio, ausente...

Lo mejor es preparar vuestra conversación, leer cosas de fútbol sobre Messi, Lamine Yamal, el resultado del último partido del Barça, lo injusto que fue el árbitro en el último encuentro. Claro que te será difícil porque los de nuestra "quinta" sólo recordamos a Kubala y a Cruif. Mirar un programa de deportes en televisión, tomarte un café cargado y sin azúcar y dirigirte con decisión a su cuarto, te ayudará.

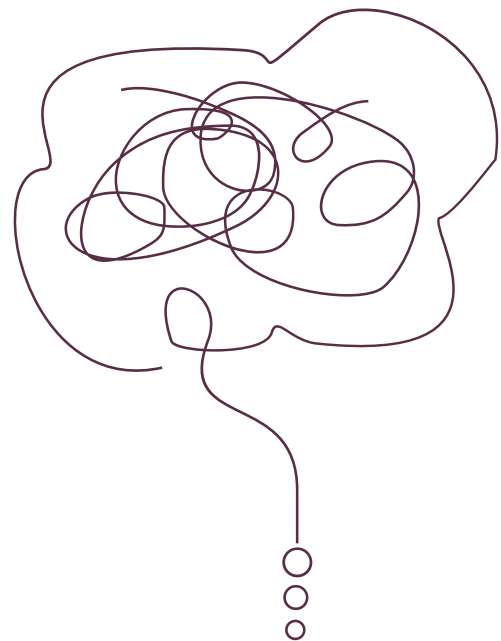
Para entrar a su habitación, te recomiendo picar a la puerta con unos golpecitos cariñosos y llamarle con voz dulce que seguramente no oirá. Encender las luces medio apagadas para iluminar bien la habitación, eso le molestará porque lo sacará de la intimidad creada con el móvil, es inevitable hacerlo. Darle un beso, contenta de verlo, y evitar darle consejos sobre cómo ordenar la habitación.

Sentarte a su lado y preguntarle por sus amigos, nunca por las notas del colegio.

Interesarte en lo que está mirando en el móvil y comentarle algo de lo que has visto en Facebook, explicándole que a veces te atrapa y te cuesta dejarlo para hacer otra cosa.

Cuando te mire, con cara de tener ganas de que te calles, sonríele con cariño y pídele que te explique algo que no has entendido sobre los estoicos, tema que a él le guste mucho.

Un rato después cuando veas que ya está llegando a su límite, dale un beso y despídete. La recompensa llega cuando te dice: ¡TE QUIERO ABUELA!



CARMEN ROMANO

INSTRUCCIONS PER PELAR UNA PATATA

Comenci per buscar la patata, que no sigui ni massa gran ni massa petita, que no estigui grillada i que tingui color agradable.

Després li toca el torn al ganivet o al pelador; si tria el ganivet, que no sigui gran i que tingui un tall llis i esmolat, sense serra.

Agafi la patata amb una mà i amb l'altre el ganivet o el pelador i procedeixi a tallar la pell finament seguint el contorn del tubercle, la deixalla haurà d'anar al contenidor orgànic.

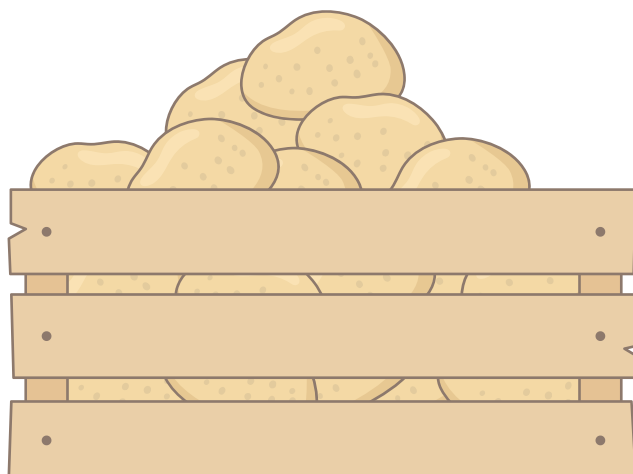
Quan estigui pelada, haurà de decidir per a quin guisat vol fer-la servir, i llavors podrà tallar-la més gruixuda o més prima, en aquest cas haurà de fer servir el ganivet.

Submergeixi els troços dins d'un bol amb aigua freda, per treure el midó, si es el que l'interessa, ja que podria espesar massa en el cas de voler-la fregida, després escorri-la i ja la pot incorporar en el moment oportú a la paella o cassola.

Observació: aquestes instruccions serveixen per pelar una patata o més d'una.

Bon profit!

GLÒRIA ISERN



INSTRUCCIONES PARA SER UN BUEN AMIGO

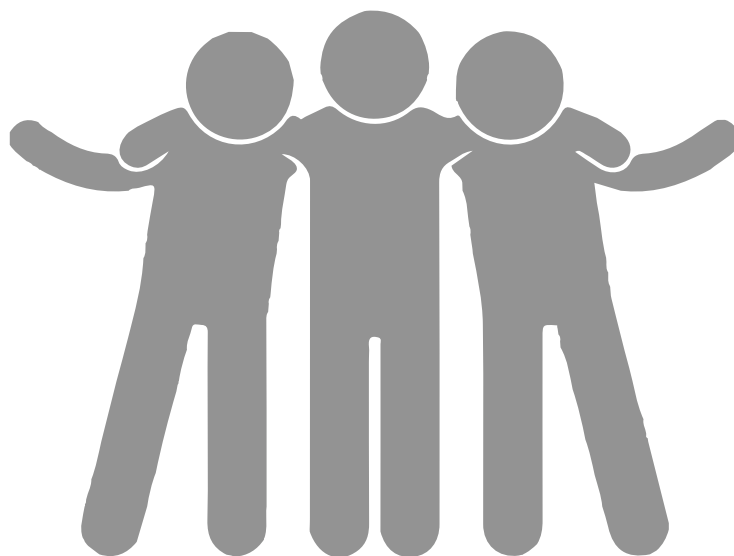
1.- La primera regla para hacer un amigo es conocerlo y aceptarlo con todas sus virtudes y todos sus defectos. Resulta fácil acercarse a una persona cuando emana energía positiva, pero debemos asumir que como ser humano no es perfecto. Descubrir sus imperfecciones y asumirlas como parte de su personalidad también tiene su atractivo.

2.- Una vez establecida la amistad con alguien debes estar dispuesto a estar a su lado tanto en los buenos momentos como en aquellos en que la vida se lo pone más difícil. Debes adivinar cuando las cosas no le van bien y empatizar con sus circunstancias como si fueran las tuyas.

3.- Has de estar dispuesto no solo a escuchar sino también a interesarte por sus problemas. Ayudarlo a resolverlos sin escatimar ni tu tiempo, ni tu ayuda, incluso material, si la necesitase. Anteponer las necesidades del otro a las tuyas propias.

4.- Cuando invites a un amigo a tu casa no pienses sólo en los manjares que más le van a gustar, si no en el ambiente en el que se sentirá más cómodo. Déjalo que se mueva por tu casa como lo haría en la suya.

No debes mirar al amigo como alguien que acaba de entrar en tu vida si no como alguien que ya forma parte de ella.



INSTRUCCIONS PER FER-SE EL LONGUIS

Això de fer-se el longuis és tot un art. Penso que per a tu, no serà una cosa fàcil, ets massa bona persona, però amb esforç i perseverança ho aconseguiràs. Hauràs de practicar molt, cada dia, però, si t'hi esforces, finalment trobaràs la recompensa.

Jo, aquí, tinc un fulletó amb unes instruccions, que poden resultar-te molt il·lustratives. Te les aniré donant de mica en mica per no aclaparar-te.

Per exemple: imaginem que estàs esperant el metro. Quan aquest arriba, al entrar veus l'únic seient buit que hi ha al vagó, també de cua d'ull veus que per l'altre porta entra una senyora una mica gran amb crosses, per tant tu has d'entrar ràpidament amb el mòbil a la mà i asseure't sense mirar a res ni a ningú al seient lliure, amb el cap cot i totalment concentrat en el mòbil. Si, ja sé que em diràs que el que tu voldries fer és aixecar-te i cedir-li el seient a la senyora, però no, impossible, si verdaderament vols aprendre a fer-te el longuis no pot ser, controla't, relaxa't i continua mirant de cua d'ull perquè lògicament algú, farà això que t'agradaria fer a tu, però que no pots fer, o sigui que algú s'aixecarà, llavors quan la senyora de les crosses ja estigui asseguda podràs de tant en tant aixecar una mica el cap i mirar als altres, tenint cura a cada estació de tornar a concentrar-te en el mòbil, perquè no se sap mai qui pot pujar.

Un altre exemple: En el pis d'estudiants en el que vius, saps per com teniu de repartides les feines domèstiques, que avui et toca rentar els plats, doncs bé, sense ni prendre't el cafè, (ja te'l prendràs al bar) t'aixeques a corre cuita i ja sortint per la porta els dius: me'n vaig corrent que he quedat amb un amic per fer un treball de la UNI. Els companys de pis s'esveraran i et cridaran alguna cosa com ara — Ei que et toca rentar els plats! però, abans d'acabar la frase tu ja estaràs baixant l'escala de quatre en quatre.

Un altre exemple: Quan et trobis amb el noi que segons tu heu de fer un treball junts, encara que en realitat heu quedat per anar a fer unes birres, has d'anar preparat, si verdaderament vols fer-te el longuis has d'anar dient: "Avui pago jo, que l'últim dia vas pagar tu i avui em toca a mi... i quan arribi el moment de pagar, comences a buscar la cartera posant cara de preocupat dient: — No pot ser, no pot ser, me l'he deixada a casa? però em sembla que no, segur que me l'han robada, ai! mare meva ara hauré d'anar a la policia a fer la denuncia, hauré de tornar-me a fer el DNI, hauré d'anul·lar la Visa, mare meva, mare meva, i ara a sobre no podré pagar. Evidentment el teu amic molt preocupat dirà: — per això no et preocupis, ja pago jo. I...ja ho tens.

Tu vas dient: —oh quin greu em sap, quin greu em sap. Bé, vaig corrent cap a casa no fos cas que me l'hagués deixat allà, i, el teu amic, molt preocupat encara et dirà, truca'm després i diguem si l'has trobat o te l'han robat?

Bé per avui em sembla que amb això ja pots anar fent. I, pràctica, sobretot pràctica, molta pràctica. Si practiques molt arribaràs a saber fer-te el "longuis" a la perfecció.

INSTRUCCIONES PARA DORMIR BIEN

Para disfrutar de un buen estado de salud físico y mental es imprescindible dormir bien. Conseguirlo depende de varias normas:

1ª Evitar tomar cafeína o bebidas estimulantes en las horas previas a acostarse.

2ª Establecer un horario de sueño, esto es, adquirir una rutina para ir a dormir, más o menos, a la misma hora.

3ª Es desaconsejable hacer siestas largas.

4ª Procurar que la cama sea cómoda, colchón, almohadas, etc.

5ª Para relajarse utilice trucos como leer un libro, una ducha caliente o alguna técnica relajante como la meditación.

6ª La estancia tiene que estar oscura, silenciosa y a temperatura cómoda.

En caso de tener vecinos ruidosos nos queda el recurso de usar tapones. Y si necesitamos una pequeña luz que nos acompañe durante la noche, para sentirnos más seguros, utilizar una lámpara discreta en algún rincón (estos suelen ser hábitos adquiridos y, no corregidos, durante la infancia.)

Por supuesto evite usar dispositivos electrónicos y pensamientos o recuerdos incómodos que le provoquen ansiedad. Si llega a ese punto respire hondo, relaje la musculatura y calmes u mente.

Cuando note que los párpados pesan y va perdiendo la consciencia, por unos segundos, dejese llevar, y sueñe bonito, que mañana será otro día.

Bona nit!

MARIA JOSÉ HIDALGO



INSTRUCCIONES PARA “ IL DOLCE FAR NIENTE”

Una expresión italiana que quiere decir, más o menos, el placer de estar ocioso.

Este placer es uno de los placeres de la vida. Doy algunas instrucciones para ello.

Primero: Hay que poner el cuerpo en una postura cómoda, bien sentado o acostado y si es possible, buscar un sitio tranquilo y con unas bellas vistas. Debe sentirse satisfecho por regalarse este tiempo para estar ocioso/a.

Segundo: Respirar con tranquilidad despejando la mente de preocupaciones que puedan alterar el placer del momento.

Tercero: Disfrutar de lo que quiera y prefiera, para ello, sin prisas y sintiendo el gozo que produce – “il dolce far niente”.

Cuarto: Darse cuenta del beneficio tanto a nivel mental como físico. Relaja las tensiones diarias, además de ser un gran inspirador de ideas nuevas, pues ese dulce descanso recarga las energías, y potencia nuevas ganas de hacer, con más fuerza.

Quinto: Cuando acabe respirará mejor, estará más sintonizado con lo que le rodea y, sobre todo, consigo mismo.

¡Si! “IL DOLCE FAR NIENTE”, es una receta que recomiendo y que yo llevo practicando un rato cada día.

A.M.R

**UN AGRAÏMENT ESPECIAL A TOTES LES
PARTICIPANTS**

**I A LA CARME, TALLERISTA D'ESCRITURA
CREATIVA I AMICS LECTORS**

INSTRUCCIONES PARA SUBIR UNA ESCALERA

– JULIO CORTÁZAR –

Nadie habrá dejado de observar que con frecuencia el suelo se pliega de manera tal que una parte sube en ángulo recto con el plano del suelo, y luego la parte siguiente se coloca paralela a este plano, para dar paso a una nueva perpendicular, conducta que se repite en espiral o en línea quebrada hasta alturas sumamente variables. Agachándose y poniendo la mano izquierda en una de las partes verticales, y la derecha en la horizontal correspondiente, se está en posesión momentánea de un peldaño o escalón. Cada uno de estos peldaños, formados como se ve por dos elementos, se situó un tanto más arriba y adelante que el anterior, principio que da sentido a la escalera, ya que cualquiera otra combinación producirá formas quizá más bellas o pintorescas, pero incapaces de trasladar de una planta baja a un primer piso.

Las escaleras se suben de frente, pues hacia atrás o de costado resultan particularmente incómodas. La actitud natural consiste en mantenerse de pie, los brazos colgando sin esfuerzo, la cabeza erguida aunque no tanto que los ojos dejen de ver los peldaños inmediatamente superiores al que se pisa, y respirando lenta y regularmente. Para subir una escalera se comienza por levantar esa parte del cuerpo situada a la derecha abajo, envuelta casi siempre en cuero o gamuza, y que salvo excepciones cabe exactamente en el escalón. Puesta en el primer peldaño dicha parte, que para abreviar llamaremos pie, se recoge la parte equivalente de la izquierda (también llamada pie, pero que no ha de confundirse con el pie antes citado), y llevándola a la altura del pie, se le hace seguir hasta colocarla en el segundo peldaño, con lo cual en éste descansará el pie, y en el primero descansará el pie. (Los primeros peldaños son siempre los más difíciles, hasta adquirir la coordinación necesaria. La coincidencia de nombre entre el pie y el pie hace difícil la explicación. Cuídese especialmente de no levantar al mismo tiempo el pie y el pie).

Llegando en esta forma al segundo peldaño, basta repetir alternadamente los movimientos hasta encontrarse con el final de la escalera. Se sale de ella fácilmente, con un ligero golpe de talón que la fija en su sitio, del que no se moverá hasta el momento del descenso.



Casal Gent Gran d'Horta, 19 de juny de 2025

C/ Feliu i Codina, 37 - 43, 08031
Horta- Guinardó, Barcelona
Tel. 934 287 829 - 618 15 14 23