

**VAN EN AUGMENT** pàg 3  
Han perdut els joves  
la por a les malalties  
de transmissió sexual?

**BÀSQUET** pàg 20  
Jordi Garcia, entrenador del  
CB Roser: "Soc al club on vull  
ser, no sé si entrenaré a fora"



# líniaeixample

cada dimecres

Setmanari • 13/10/2021 • Núm. 177 • liniaeixample.cat

## Arts escèniques per ajudar dones amb malalties greus

L'Ateneu El Poblet acull sessions de Descabelladas, un projecte que anima a sobreposar-se a la malaltia pàg 16

"L'Eixample  
no està bruta,  
però pot estar  
més neta"

Entrevista a Pau Gonzàlez,  
regidor de l'Eixample  
pàgs 12 i 13



Foto: Joanna Chicheinitzky



**L'ESQUERRA** pàg 8  
El barri diu adeu a  
10 dies intensos d'una  
Festa Major atapeïda

**CRÍTQUES AL GOVERN** pàg 10  
Quatre entitats del districte,  
a 'Barcelona és imparable'

**DRETA DE L'EIXAMPLE** pàg 14  
Els joves de la Dreixa volen  
un local que sigui definitiu



ALUMINI - VIDRES  
OBRES INTEGRALS

home homing

vidres • miralls  
claraboies • alumini

projectes integrals  
l'execució d'obra



Si ho pots somiar,  
nosaltres ho podem  
fer realitat

**cuinescat**

Gremi de reformes  
d'interiors, cuines  
i banys de Catalunya

Padilla, 243 • 08013 Barcelona  
Tel. 93 881 77 06 • admin@home-homing.com  
www.home-homing.com  
• Magatzem: Ptge. Utset, 3



**20**  
ANYS

# POSA'T LA GORRA

PELS INFANTS I ADOLESCENTS AMB CÀNCER

TALLA ADULT

INFANTIL

**NOVA!**  
TALLA

## CONNECTA'T AMB LA NATURA!

WWW.POSATLAGORRA.ORG - 93.237.79.79

@POSATLAGORRA    

# Parar-ho és cosa de tots

» Les infeccions de transmissió sexual entre els joves han anat en augment en els darrers anys  
 » Hi té a veure la millora de les proves però també la pèrdua de respecte cap a aquestes malalties

Alba Losada  
**BARCELONA**



Les infeccions de transmissió sexual (ITS) han viscut un augment en els darrers anys. D'acord amb l'últim informe 'La salut sexual i reproductiva a la ciutat de Barcelona', de l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), el 2007 hi havia 0 casos de clamídia, el 2017 més de 1.000 i el 2019 se superaven els 4.000. Pel que fa a la gonorrea, mentre el 2007 hi havia 0 casos, el 2017 ja eren més de 1.000 i el 2019 estaven per sobre dels 4.000. Si es parla de sífilis, també es va evidenciar un creixement entre el 2007 i el 2017, quan va passar dels menys de 200 casos als més de 1.000, va continuar augmentant el 2018 trobant-se a prop dels 1.500 casos i va caure de manera important el 2019 arribant als menys de 1.000.

Alba Martínez, metgessa de família del CAP Passeig de Sant Joan i metgessa del grup de referents d'infeccions de transmissió de l'Institut Català de la Salut (ICS), constata aquesta realitat des de la seva experiència. "Fa uns deu anys que les ITS van en augment, sobretot, entre els joves –de 16 a 25 anys–", assenyala fent referència a un creixement que es deu a diversos factors.

## MÉS PEDAGOGIA

Una altra veu és la de la infermera del Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS), Paula Barrantes, que explica que el fet que en els últims anys s'hagi aconseguit una millor capacitat de detecció d'infeccions es tradueix amb una pujada de casos. "Ara les proves són més sensi-



L'educació sexual és un element clau per evitar el creixement d'aquestes malalties. Foto: Arxiu

bles, es notifiquen i es registren infeccions que abans s'ometien i la gent es fa més tests perquè sap millor que temps enrere que pot fer-los", assegura Barrantes, qui alhora detalla que, mentre les ITS més freqüents entre els joves són la clamídia i la gonorrea, de VIH hi ha molt pocs casos.

Encara que, afortunadament, pocs joves coneguin en primera persona què és el VIH, és justament el fet que ara amb tractament el virus no es pugui transmetre ni ser mortal, el que, segons Martínez, pot haver propiciat entre alguns "un relaxament", que tinguin més parelles sexuals i, en conseqüència, creixin les ITS.

"Algunes persones creuen que, per exemple, la sífilis o la gonorrea no tenen importància i que el monstre – el VIH – que feia tanta por, ha desaparegut",

sosté Martínez sobre un augment de les infeccions sexuals que, segons Barrantes, es pot esmenar parcialment si s'acaba amb el discurs de la por. És a dir, instal·lant, tal com diu, en l'imaginari col·lectiu la idea que

## Desestigmatitzar les infeccions i reforçar l'educació sexual, dos temes claus

no s'han de fer proves d'ITS quan s'ha tingut una possible relació de risc, sinó que s'han de fer regularment per tenir cura d'un mateix.

En aquest sentit, la infermera de CJAS també recalca que una altra manera de fer caure les ITS entre els joves és reforçar

una pedagogia que encara té poca presència a les escoles: l'educació sexual. "Encara hi ha gent que no sap a quins centres especialitzats, més enllà dels CAP, pot anar a fer-se proves", agrega Barrantes fent referència a una realitat que, a vegades, pot haver fet que alguns se sentin jutjats per contraure una ITS. "És el tracte que a vegades poden trobar en un centre mèdic, i això és una limitació perquè la següent vegada que tinguin símptomes potser no hi tornaran", conclou Barrantes.

## CONÈIXER EL COS

D'altra banda, des del projecte Mandràgores, que ofereix tallers d'educació sexual i afectiva a joves i adolescents, confirmen que l'educació sexual que arriba al jovent hauria d'anar més enllà de parlar de mètodes anti-

conceptius. "La salut sexual també és conèixer el cos, ja que d'aquesta manera es poden detectar símptomes d'ITS, o bé, promoure una bona relació amb el cos perquè, si no agrada, a vegades es pot maltractar", subratlla una de les impulsores d'aquesta, Carlota Coll, que també afirma que són clau les emocions que desperten les parelles sexuals. La raó? Si per exemple, una de les parts, tal com afegeix Coll, no vol utilitzar protecció i a l'altra la governa la por o la vergonya, aquesta pot acabar "cedint" sense voler-ho.

Això no és tot. Paral·lelament, Coll recorda que prevenir les ITS també depèn d'acabar amb el seu estigma, ja que aquest pot impedir que alguna persona demani ajuda. "Cal recordar que tota la gent pot tenir alguna infecció alguna vegada", sentència.



## Segueix-nos

a les xarxes socials

# @liniaxarxa

 facebook  
 twitter  
 instagram


## Tribuna

## Enveja de Madrid

per Josep Martí Blanch



Tinc enveja dels madrilenys. Així de clar. Una enveja insana, com ho són totes. Una enveja, a més a més, creixent.

Contra el que es pugui pensar, aquesta enveja que ara confesso no rau en el fet que Madrid disposi d'avantatges addicionals com són, per exemple, els beneficis que li suposa la capitalitat.

Tampoc no envejo els madrilenys perquè paguin menys impostos o s'hagin beneficiat de dècades de concepció radial de l'Estat en el capítol d'inversions dels diferents governs espanyols.

No projecto la meva enveja envers la capital d'Espanya perquè aquella ciutat s'hagi convertit en el pol d'atracció de totes les fortunes sud-americanes que fugen de la inestabilitat i la inseguretat dels seus països. Tampoc no em fa enveja que Madrid sigui, a hores d'ara, la ciutat que tothom té al cap per fer-hi negocis, perquè l'activitat empresarial i econòmica hi està ben vista, a diferència d'aquí.

Menys encara, probablement perquè no em prodigo gaire en aquesta mena d'ambients, tinc enveja de Madrid perquè hagi depassat ja Barcelona en esferes en les quals fins fa ben poc la capital catalana semblava inexpugnable, com és el cas de la restauració. O, anant més enllà, perquè, malgrat la pandèmia, aquella ciutat hagi mantingut certa alegria vital que a nosaltres se'ns fa més feixuc mantenir.

L'objecte d'enveja és més primari i sobrevola a molts metres d'altura per sobre de totes aquestes qüestions. S'alimenta principalment d'observar com els madrilenys tenen un projecte polític i fan manera de portar-lo a la pràctica. Dit d'una altra manera, Madrid camina en línia recta. Catalunya ho fa en cercle.

No hi té res a veure, en la meua mirada envejosa, la conformitat o disconformitat amb el projecte polític que els madrilenys estan portant a la pràctica. Té a veure amb el fet que ells en tinguin un i nosaltres

cap. Aquesta és la diferència que fa la diferència. Ells estan intentant alguna cosa, nosaltres res.

Catalunya va decidir fa deu anys que el seu projecte polític era la independència. Tot podia ajornar-se i sacrificar-se a l'altar del futur Estat propi. Tot seria millor quan s'assolís la independència, així que no calia distreure's ni malgastar energia en altres assumptes. I, sobretot, no calia tampoc debatre quin era el model de país que es volia projectar per a les properes dècades. Les millores ja vindrien soles, perquè en un país independent tot seria xauxa. El problema ha estat que tot això s'ha demostrat impossible en el curt, mitjà i probablement llarg termini,

**L'enveja té a veure amb el fet que ells tenen un projecte polític i nosaltres cap. Aquesta és la diferència. Ells estan intentant alguna cosa, nosaltres res**

i que, lluny de prendre'n nota per rectificar i centrar les energies en qüestions pràctiques, seguim embarrancats en el pur tacticisme sobiranista al qual ens empenyen les dues forces polítiques que governen el país.

ERC i JxCAT no comparteixen la mateixa idea de Catalunya més enllà de la bondat de la independència. És fàcil imaginar que, en un país independent, no governarien plegats.

La seva relació és dolenta, en alguns moments nefasta. La seva mirada sobre els projectes estratègics és divergent. Això converteix el Govern de la Gene-

ralitat en un executiu a la pràctica castrat per imaginar i fer realitat un projecte polític coherent i ambiciós, perquè l'un frena l'altre i l'altre frena l'un.

Els dos partits mantenen la ficció d'una suposada lleialtat al fet d'aconseguir la independència –ja no se sap quan–, que actua d'excusa per seguir governant junts. Però és que aquest és un projecte que ha quedat indefinidament ajornat. Allò que teòricament els uneix és impossible, mentre que allò que els separa és tot el que sí que resulta tangible, com és el cas de les polítiques concretes per a la Catalunya de l'aquí i l'ara, que és, d'altra banda, l'única que existeix.

Això ha condemnat i segueix condemnant, gairebé de manera endèmica, el país a una manca de projecte real per als propers anys. A caminar en cercle i a cantar una vegada i una altra la tornada de l'enfadós sense que puguem endevinar-ne el final.

Mentre ERC i JxCAT segueixin governant plegats, aquesta situació es perllongarà. Seguirem lligats de mans i peus i sense treure l'entrellat de quin és el model de país i de societat que l'executiu vol impulsar. Bàsicament perquè no pot imaginar-lo, dibuixar-lo i fer-lo realitat una coalició que no comparteix qüestions bàsiques sobre com volem viure. Ens mantindrem allà on fa temps que som: anar passant a l'espera de no sabem ben bé què.

Cap dels dos partits ha de renunciar a la independència. Però ja s'han acabat els anys en els quals això era suficient per agermanar –teòricament– tothom. Aquesta cola d'impacte que era l'estelada ja no serveix. Tenim molts i molts anys d'autonomisme al davant. Aniria sent hora d'afrontar-los amb projectes polítics que acceptessin aquesta realitat, per divergents que fossin. Seria la manera de començar a caminar cap a algun lloc i deixar de fer-ho en cercle. Ja estem marejats.

## Les millors perles



**R**esen amb espelmes davant de la Catedral de Toledo per purificar-la després de publicar-se un fogós vídeo de C. Tangana i Nathy Peluso enregistrat a l'interior del temple. L'arquebisbe ha demanat perdó per "l'ús indegut d'un lloc sagrat".

**B**oris Johnson ha passat una setmana de vacances a Marbella mentre el seu país, el Regne Unit, està en plena crisi de subministraments. Ho ha fet aprofitant un recés en l'activitat parlamentària, però no ha agradat gaire.

**L'**últim vídeo que s'ha fet viral a les xarxes és el d'un home circulant per unes vies dels Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya en patinet elèctric. El vídeo només dura uns 8 segons, però FGC ja ha denunciat el patinador. La broma li pot sortir cara.

**L**a Policia Nacional presumeix de "megadron". Es tracta de la seva última adquisició, un dron gegant de 600 quilos de pes. S'utilitzarà per accedir a zones contaminades i a espais aeris reduïts en lloc de fer-ho en helicòpter.

Albert Cadanet/ACN

LA FOTO



Director Editorial: Arnau Nadeu  
Subdirector d'edicions: Albert Ribas

Redacció: Albert Alexandre (diari metropolità), Anton Rosa (Barcelonès Nord i Baix Maresme), Olga García (Vallès), Francisco Javier Rodríguez

Dipòsit Legal: B 43221-2010

Premi Tassis Torrent de Comunicació 2011 Diputació de Barcelona

(l'Hospitalet i Baix Llobregat), Alba Losada (Districtes de Barcelona), Anna Utiel (Montse-ratí) i Toni Delgado (Esports)

Dept. de Producció gràfica: Susana Dicenta

Dept. Comercial: Lola Gutiérrez

Distribució: Andrés Meca i Pablo Favieri

Editor-Gerent: David Centol i Lozano

Director Editorial: Arnau Nadeu

Coordinador de Vendes: Marcelo Villanueva

Coordinadora de Producció gràfica: Marga Moreno

Estratègia digital: Anna Corbatera

Webs temàtics: Pere Giménez i Quim Miró

grup comunicació 21 www.liniarxa.cat



**línia** vol ser un espai per a la conversa  
metropolitana serena i responsable



Josep Martí  
Blanch



Fèlix  
Riera



Jordi  
Muñoz



Oriol  
Lladó



Susana  
Pérez



Dolores  
Sabater



Jordi  
Martí



Montserrat  
Tura



Marc  
Cerdà



Gala  
Pin



David  
Fernández



Martí  
Casamajó



Joan Ramon  
Casals



Elisenda  
Alamany



Xavier  
Marcé



Víctor  
Porres



Ferran  
Falcó



Manuel  
Reyes



Núria  
Parlon



Arnau  
Nadeu



## Els semàfors



Un centenar d'entitats han impulsat el manifest 'Barcelona és imparable', que qüestiona la gestió del govern municipal i demana un canvi de rumb de la ciutat. Entre les entitats impulsores, n'hi ha quatre del districte de l'Eixample.

pàgina 10

## Ajuntament



La Plataforma Masriera posarà en marxa aquest divendres una campanya de micromecenatge per finançar el documental *El Silenci del Temple*, produït per Nanouk Films i dirigit per Sonia Abella, que explica la lluita veïnal per recuperar el Taller Masriera.

pàgina 14

## Taller Masriera



Descabelladas és un projecte que acosta les arts escèniques a dones amb càncer, malalties cròniques o discapacitat. L'objectiu és que s'adonin que poden cantar, ballar i actuar, i que són "molt més que persones amb una malaltia".

pàgina 16

## Descabelladas

## El + llegit

líniaeixample.cat

1

'Barcelona és imparable', des de Sant Antoni: "No fem política"

2

El Mercat de Sant Antoni acull unes jornades sobre com millorar la ciutat

3

En marxa a Sant Antoni una escola per ajudar la gent gran

4

CE Vincit, competir amb valors

5

L'ONG La Merienda: un projecte per millorar 300 vides



## La clau

## Escola i empresa

per Martí Casamajó

Vuit del matí a l'aula d'un institut públic de Barcelona entre Nou Barris i Sant Andreu. 24 alumnes de primer de Batxillerat. Alguns, pocs, encara mig adormits decideixen allargar una mica més l'atordiment de la nit passada. La majoria tenen una certa expectació i relaxament pel fet de tenir un "no profe" al davant. A la pissarra hi projecto una fotografia d'una avinguda del centre d'una gran ciutat i la pregunta és: hi veieu cap empresa? Quines? Un senzill exercici per explicar que les empreses estan molt presents en les nostres vides. Molt més del que la majoria de joves de 17 anys es pensa.

Segons l'enquesta que la fundació FemCAT ha fet al professorat de més de 100 escoles de Catalunya (ESO, Batxillerat i Cicles), els estudiants catalans saben què és una empresa, però les veuen lluny de la seva realitat i les relacionen amb estereotips que les vinculen amb conceptes com la generació de beneficis i el poder. A l'enquesta també hi han participat empresaris i directius d'un col·lectiu de més de 300 que, des de fa més de deu anys, impartim xerrades als instituts de tot Catalunya. Per als enquestats, el principal problema és que els joves tenen un coneixement molt parcial del que és l'empresa i només pensen en aquestes organitzacions com el lloc on aniran a treballar en un futur.

En les converses que s'estableixen a l'aula durant aquestes

sessions, molt sovint hi detecto la percepció que treballar en una empresa és una cosa que hauran de fer per guanyar-se la vida, però que segurament hi trobaran un ambient hostil per part del cap o de l'empresari, que només està pendent de fer diners. Quan els pregunto si creuen que les empreses enganyen els clients, la resposta és gairebé unànime: sí! La feina és meua per convèncer-los que, avui dia, les empreses que "enganyen" els seus clients no tenen cap futur.

Pel que fa a la figura de l'empresari, el 40% del professorat opina que per a la majoria dels seus alumnes són persones riques i poderoses, però també són conscients que treballen moltes hores, que estan compromeses amb el que fan i que prenen decisions difícils. Altres docents destaquen alguns errors comuns, ja que alguns estudiants confonen la propietat amb la direcció de l'empresa, i altres relacionen l'empresari només amb la figura de l'autònom i l'emprenedor.

No cal fer apologia de l'empresari; n'hi hauria prou amb apropar molt més els joves al món de l'empresa fugint d'estereotips ridículs i caducs. No oblidem que durant 15 anys els nens de Ca-

talunya han gaudit de la família del Club Súper 3, on hi havia un personatge malèvol que només pensava en els diners i el poder: el senyor Pla, propietari i empresari.

Tenim molts reptes al davant i una sensació de no saber com abordar-los cada cop més gran i generalitzada. Hem de créixer o decreïxer? No podem créixer com fins ara, però si decreïxem, com pagarem les pensions? I com es guanyaran la vida els nostres fills? Les xifres d'atur juvenil al nostre país són esfereïdores des de fa molts anys. La taxa a Espanya, la pitjor de la Unió Europea, està al voltant del 37%, mentre que la mitjana europea és del 17%. Això són uns 570.000 joves entre 16 i 25 anys. Si no ho resollem, no hi haurà cap futur per a ells (encara que salvem el planeta).

Ens cal un canvi de model econòmic, però sigui quin sigui les empreses hi continuaran tenint un paper molt important, que no hauria de ser gaire diferent del que els mateixos estudiants valoren com a aspectes positius: que les empreses siguin rendibles, que tinguin cura dels treballadors, que facin productes i serveis necessaris per a la societat i que generin llocs de treball. Amén!

Línia Eixample no comparteix necessàriament les opinions que els signants expressen en aquesta secció ni se'n fa responsable.

Les cartes d'opinió es poden enviar a: [opinio@comunicacio21.com](mailto:opinio@comunicacio21.com)

## A les xarxes



#PèrduaDAutoritat

@Ramon\_Espadaler: Sobre la pèrdua d'autoritat dels @mossos: el problema és profund i té l'origen en actituds impròpies de qui té la responsabilitat de governar.



#FreePuigdemont

@aleixsarri: Aquestes presses sobtades pel retorn del MHP @KRLS mostren que l'exili és la victòria política més gran de l'independentisme post 1-O.



#ResACelebrar

@FrankiPereira: Per no tenir res a celebrar el 12 d'octubre trobo que molta gent de diferents departaments de la Generalitat avui [dilluns 11] està de pont...

# La Generalitat crea l'oficina del pla pilot per implementar la Renda Bàsica Universal

» Es farà una prova pilot durant dos anys per veure com es podria aplicar a tota Catalunya aquesta ajuda universal, individual i no condicionada a cap requisit



Un avantatge de la renda és que permet evitar l'estigmatització dels perceptors. Foto: Arxiu (Imanol Olite/ACN)

► La Generalitat ha creat l'oficina del pla pilot per implementar la Renda Bàsica Universal, una de les mesures recollides als acords entre les formacions independentistes per a la investidura i que està dirigida pel sociòleg Sergi Raventós. La Renda Bàsica Universal és una assignació monetària equivalent al llindar de la pobresa que es basa en tres principis: individualitat, universalitat i incondicionalitat. Per tant, la rep tothom. Com que és una mesura de política social d'accés a una renda i un mecanisme de redistribució de la riquesa, podria fer front a diversos problemes, com la pobresa, l'atur, la precarietat laboral, la desigualtat de gènere, els malestars psicològics i l'estrès que generen les inseguretats i dificultats econòmiques.

En els pròxims dos anys, aquesta oficina del Govern (adscribida al departament de la Presidència) liderarà una prova pilot que es farà en dos segments de la població i que servirà per analitzar la viabilitat de la mesura i com es podria aplicar a tota Catalunya.

Catalunya, amb dades del 2020, tenia un 26,3% de la població en risc de pobresa o d'exclusió social, i si ens referim a la infància, un 35,9% dels i les menors de 18 anys estan en risc de pobresa o d'exclusió social. La iniciativa de la Generalitat, per tant, vol analitzar aquesta realitat més propera i se sumará al

## La renda bàsica no és una subvenció ni un subsidi

conjunt de proves d'aplicació d'aquesta renda que des de fa molts anys s'estan fent arreu del món, com ara al Canadà, als EUA, a l'Àfrica, a l'Índia, a Finlàndia, als Països Baixos, a Barcelona, a Alemanya, al Brasil o a Corea del Sud, entre d'altres.

### Els pilars de la Renda Bàsica Universal

Fa molts anys que es parla de la

Renda Bàsica Universal, principalment en contextos més especialitzats i acadèmics. En els darrers anys, i sobretot des de l'inici de la pandèmia de la Covid-19, han augmentat els articles, els manifestos de moviments socials i també el suport d'entitats i de personalitats que han facilitat a sectors cada cop més amplis de la població aproximar-se a una mesura política que serà ben present en les nostres societats els pròxims anys.

La renda bàsica no és una subvenció, ni un subsidi ni un sistema de protecció social condicionat. No cal demostrar un determinat estat de pobresa, estar cercant feina o haver-la perdut. La incondicionalitat és una característica distintiva d'aquest tipus de renda. La fa diferent de totes les prestacions d'atur, rendes mínimes de pobresa, ingrés mínim vital o la mateixa Renda Garantida de Ciutadania actual. Es percep abans d'entrar en una situació de pobresa, és preventiva. No es percep quan ja has caigut en la pobresa o l'extrema pobresa.

La incondicionalitat té diversos avantatges respecte de les prestacions condicionades. D'entrada, té una simplicitat administrativa que la fa més àgil i efectiva. A la pràctica, es tradueix en una transferència mensual a totes aquelles persones ciutadanes o acreditades en un espai determinat.

## Es percep abans d'entrar en una situació de pobresa

Un segon avantatge de la renda és que permet evitar l'estigmatització dels perceptors. No els cal identificar-se com a pobres, malalts, persones amb discapacitat, etc. Està estudiat que hi ha una proporció de gent que no accedeix als subsidis condicionats per les dificultats d'accés, pel desconeixement, per no disposar de tota la documentació justificativa i també

per no voler donar explicacions sobre la seva vida.

### Evitar la "trampa de la pobresa"

I un altre avantatge és que la Renda Bàsica Universal permetria superar el problema anomenat "trampa de la pobresa", que es produeix quan les persones que perceben un subsidi es frenen i descarten cercar una feina remunerada amb un salari d'un import similar pel fet que suposaria la pèrdua de l'esmentat subsidi i una dificultat de tornar a recuperar-lo en cas de pèrdua de la feina.

En el context de l'actual mercat laboral, substituir i renunciar a un subsidi estable, periòdic i regular per un salari probablement inestable i mal pagat d'una ocupació en molts casos precària no sembla una opció d'allò més oportuna i racional. Amb aquesta renda, en ser incondicional, el fet de treballar en una feina remunerada no implicaria perdre-la. Podem acumular diversos ingressos, i en el cas que superin determinat llindar, haurem d'ajustar comptes amb el sistema impositiu.

# Esquerra de l'Eixample

líniaeixample.cat

13 d'octubre del 2021

**Xarxa Cesca** | Un primer berenar per parlar de feina

La Xarxa Comunitària d'Economia Social i Cures de l'Esquerra de l'Eixample, la Xarxa Cesca, va organitzar divendres el primer berenar per parlar d'inserció laboral. Hi van participar persones que busquen feina i d'altres que n'ofereixen.

## El barri viu una edició de la Festa Major "espectacular"

**TRADICIÓ** ▶ "Espectacular" és l'adjectiu que tria el president de l'Associació de Veïns i Veïnes de l'Esquerra de l'Eixample, Joan Vey, per descriure la Festa Major d'enguany, que va començar l'1 d'octubre i va acabar diumenge passat. Vey, que es va estrenar com a president de l'associació amb aquesta festa, s'ha mostrat molt content tant per l'organització (una vuitantena d'entitats van fer possibles unes noranta activitats) com per la participació dels veïns.

Tot i que els actes van haver d'adaptar-se a les mesures sanitàries vigents, els últims aixecaments de restriccions van beneficiar la festa i van permetre fer coses que fins fa ben poc no estaven permeses, com ara "ballar, encara que amb mascareta", destaca Vey. "Ha costat, però sembla que ja estem tornant a la normalitat", celebra, i assenyalava el contrast amb l'edició de l'any passat, que va estar molt més marcada pel coronavirus i es va haver de fer en format reduït.



La festa ha tingut molta participació. Foto: Twitter (@ERC\_Eixample)

Els deu dies de celebració van arrencar amb el pregó del Màgic Andreu als jardins Rosa Deulofeu i van acabar amb un concert de cloenda. Aquests van ser dos dels moments més importants de la Festa Major, però Vey també en destaca d'altres, com la cantada d'havaneres, que va aplegar més de 200 persones, o la ballada de sardanes. També

pel que fa a la cultura popular, la programació va incloure castells, correfocs i una cercavila. D'altra banda, el comerç s'hi va sumar amb mostres dels seus productes i diverses activitats.

Tot plegat va formar una Festa Major que gairebé podria semblar la del 2019 i que, tal com desitja Vey, "tant de bo marqui l'adeu definitiu a la pandèmia".

## En marxa les obres dels horts urbans de Germanetes

**ESPAIS** ▶ Les obres per millorar els horts urbans de Germanetes van començar la setmana passada i han de servir perquè l'espai faci "un salt qualitatiu molt gran", segons el secretari de l'Associació Germanetes Jardins d'Emma, Cristian Morenilla.

Tal com recorda Morenilla, l'objectiu principal dels treballs és descontaminar el sòl d'aquest espai –situat al xamfrà dels carrers Viladomat i Consell de Cent–, que de moment no és apte per cultivar-hi res. Segons el Districte, l'actuació consistirà en la construcció de dos grans re-

cintes elevats, dividits per un passadís central, i en la instal·lació dels sistemes de reg i enllumenat. També es connectarà els horts amb els Jardins d'Emma.

Aquestes obres haurien d'haver començat a l'agost, però finalment ho han fet a l'octubre. Mentre que la previsió inicial era que estiguessin enllestides abans que acabés l'any, ara es calcula que finalitzaran el mes de gener. Sigui com sigui, Morenilla creu que els treballs ajudaran a consolidar Germanetes, que ja és "referent" al barri i que "pal·lia la manca d'espais de l'Eixample".



Els horts de Germanetes, entre Viladomat i Consell de Cent. Foto: Ajuntament



Atenció psicològica via telemàtica

**Psicoterapeuta Col·laboratiu i Dialògic**

**Psicòleg**



Depressió, Ansietat, Estrès  
Dificultats de relació

Visites concertades dimarts i divendres

[www.javiercentol.com](http://www.javiercentol.com)

📞 📱 625 522 561

**C. Mallorca, 198 ppal. 1er Barcelona**

# EMERGÈNCIA INDIA

Milers de famílies sense recursos estan patint una segona onada de la COVID-19 encara més letal que la de fa un any.

## Necessiten la teva ajuda

La teva aportació pot salvar vides  
IBAN: ES75 1491 0001 2320 3004 8025



**SONRISAS DE BOMBAY**  
TRANSFORMANDO FUTUROS



# BDC

BARCELONA DISTRICTE CULTURAL

El circuit cultural  
als barris

10<sup>a</sup>  
edició

Entrada gratuïta

Reserva prèvia a [districtecultural.barcelona](http://districtecultural.barcelona)

   #BcnDCultural

OCTUBRE-DESEMBRE 2021

 BARCELONA  
CULTURA

Ajuntament de  
Barcelona



GERMANS  
HOMS  
DES DE 1852

## LLOGA 3 DIES I PAGA'N NOMÉS 2

**Tarifa caps  
de setmana**

Lloga la màquina  
un divendres i torna-la  
dilluns, pagant només  
2 dies.





LLOGA ONLINE  
[www.homs1852.com](http://www.homs1852.com)

DIY  
D'HOMS

DO IT YOURSELF, FES-HO TU MATEIX!

3x2

CAP DE SETMANA

Francesc Layret, 10 Mataró · 93 754 19 31 · [info@homs1852.com](mailto:info@homs1852.com) ·     @homs1852

Sant Antoni Comerç ha organitzat una nova edició del Tapantoni, la ruta de tapes del barri. Començarà aquest divendres, dia 15, i s'allargarà fins al 14 de novembre. El preu de la tapa i la beguda serà de 3,5 euros, i hi haurà menús per 25 euros.

## 'Barcelona és imparabile', des de Sant Antoni: "No fem política"

**SOCIETAT** ▶ Un centenar d'entitats han impulsat el manifest 'Barcelona és imparabile', que es va fer públic la setmana passada per demanar un canvi de rumb de la ciutat. Els signants, que consideren que "Barcelona viu un moment de desànim, grisor i aturada", han convocat una manifestació a la plaça Sant Jaume el dia 21.

Al barri, les entitats que s'han sumat a aquest moviment són l'Associació de Comerciants del Mercat dels Encants de Sant Antoni i la unió de comerciants Som Sant Antoni. Del conjunt del districte, també s'hi han adherit l'Eix Comercial Sagrada Família i l'Associació del Passeig de Gràcia.

### "EL MILLOR PER A LA CIUTAT"

"Amb aquest manifest no fem política, sinó que estem constatant uns fets", diu el president dels Encants de Sant Antoni, Joan Mestre, que desitja que "Barcelona torni a ser el que havia sigut: una ciutat puntera al



L'entitat veu la ciutat "gris i aturada". Foto: A. Cadanet/ACN

món". La presidenta de Som Sant Antoni, Lidia Núñez, comparteix aquesta visió i matisa que, abans d'adherir-se al manifest, des de l'entitat es van "assegurar que no hi havia cap partit al darrere". Tots dos coincideixen a dir que "tothom hauria d'estar d'acord amb el manifest", ja que només demana "el millor per a la ciutat".

Des del govern municipal, clarament interpel·lat per aquest nou moviment, el primer tinent d'alcaldia, Jaume Collboni, ha ofert una reunió a les entitats impulsores. També la segona tinenta d'alcaldia, Janet Sanz, ha dit que escoltarà les seves peticions i que el govern fa autocrítica, però ha recordat que Barcelona és una ciutat "referent".

## Sanz: "No volem fer una ciutat nova, sinó regenerar-la"

**URBANISME** ▶ L'espai fossat del Mercat de Sant Antoni va acollir la setmana passada les jornades 'Superilla Barcelona-La ciutat després de la Covid', que van servir per reflexionar sobre el futur urbanístic de la ciutat.

En el marc d'aquestes jornades, celebrades els dies 5, 6 i 7, la tinenta d'alcaldia d'Urbanisme, Janet Sanz, va afirmar que Barcelona haurà recuperat l'any 2023 un milió de metres quadrats d'asfalt per a la ciutadania respecte al 2015. Això significa que, entre aquest mandat i l'anterior, s'hauran guanyat cent hectàrees per als vianants, la mobilitat sostenible o el verd. Sanz va remarcar que l'ob-

jectiu del govern municipal és "regenerar la ciutat existent, no fer-ne una de nova".

Aquestes xifres són el resultat d'actuacions com la creació de les superilles, la pacificació de carrers i altres en la mateixa línia, que l'Ajuntament agrupa en cinc eixos: transformació de l'espai públic, millora dels barris i recintes, reactivació de teixits econòmics, impuls de la mobilitat sostenible i augment del parc públic d'habitatge. Totes les actuacions, tant les que ja s'han fet com les que es faran fins al 2023, es poden consultar en un nou mapa interactiu presentat durant les jornades i disponible al web municipal.



Janet Sanz durant les jornades 'Superilla Barcelona'. Foto: Blanca Blay/ACN

Nuevafrontera  
Marcant diferències

A j u d a   a   p e r s o n e s   e n   e x c l u s i ó   s o c i a l



ELS NOSTRES CENTRES:

Barcelona   Lleida   Alicante  
Cordoba   Málaga   Sevilla

Telèfon d'admissions: 93 711 80 99

[www.nuevafrontera.org](http://www.nuevafrontera.org)

[nuevafrontera.org@gmail.com](mailto:nuevafrontera.org@gmail.com)

# espai.mèdia

*El primer diari de la indústria  
espacial de Catalunya*

*una publicació del*  
**grup comunicació21**



# “Aquest any notarem una millora substancial de la neteja”

**Pau González**

Regidor de l'Eixample

Arnau Nadeu / Albert Ribas  
Fotografia: J. Chichelnitzky

El nou regidor de l'Eixample ens rep al capdamunt de l'Ajuntament de Barcelona. Literalment. Al terrat de l'edifici consistorial de la plaça de Sant Jaume, Pau González es mostra proper i distès. Com si no sentís pressió per liderar el districte central de la ciutat amb només 34 anys –admetent que és un repte, això sí–, el relleu de Jordi Martí al capdavant de l'Eixample desgrana el discurs de Barcelona en Comú fil per randa. No defuig l'autocrítica quan cal, però defensa la gestió del govern en tot moment. I després de cinc regidors en sis anys, diu que ell sí que es veu acabant aquest mandat a l'Eixample. L'anhelada estabilitat.

**L'alcaldeessa Ada Colau el defineix com “un activista dels barris i compromès amb el teixit associatiu”. En què es traduirà això per als veïns i veïnes de l'Eixample?**

El fet de venir dels barris, d'haver participat en associacions de veïns, en entitats de gestió cívica, en colles de cultura popular... crec que fa que l'Ajuntament entengui millor el que

aquestes colles i aquesta gent que està construint barri dia a dia fan. Poder estar més a prop seu i, al final, tenir molt clar que la sortida de les situacions complicades, com la que hem viscut amb la pandèmia, sempre ve de la cosa pública i amb l'acompanyament dels veïns i veïnes que s'impliquen a fer barri i que acaben fent una xarxa de seguretat per a la resta de la comunitat.

**“Ser regidor de l'Ajuntament és un repte per al qual ningú està preparat”**

**Altres el critiquen per la seva joventut i “falta de rodatge”, diuen, i fins i tot ha hagut de llegir algun titular de premsa titllant-lo de “becari”. Se sent preparat per a aquest repte?**

Jo crec que ser regidor de l'Ajuntament de Barcelona és un repte per al qual ningú està preparat, i encara menys en una candidatura com la

nostra, que venim del carrer. En tot cas, jo em sento preparat per fer la feina, però segur que seguiré aprenent dia a dia i espero anar millorant. I que segons quins mitjans, que jo no titllaria de periodisme, utilitzin el concepte de becari en sentit pejoratiu o critiquin la joventut d'una persona a l'hora d'assumir un repte, diu més d'ells que de mi [somriu].

**S'ho pren bé, vaja.**

Tot això entra dins de la lògica de la crítica a la qual, per desgràcia, estem instal·lats: aprofitar qualsevol cosa per criticar el del costat. Jo espero que se'm valori d'aquí a dos anys, quan acabi el mandat, per la feina que hagi fet o per la que hagi deixat de fer. No per si soc més o menys jove o per si tinc més o menys experiència.

**Suposem que es veu completant el mandat. Ho diem perquè vostè és el cinquè regidor de l'Eixample en sis anys. Això denota falta d'interès?**

Jo vinc per quedar-me, evidentment. És cert que estem en una època que, com deia Joan Subirats, hi ha dinamisme institucional. Hem viscut moments molt difícils durant els últims anys, i això segur que en té part de l'explicació. Però és evident que el govern actual fa una

aposta per l'Eixample: vol reconquerir el districte per als veïns i veïnes. Millorant l'urbanisme, el transport, els equipaments... I, al

**“Espero que se'm valori per la feina feta, no per si soc més o menys jove”**

final, això és el que demostra que hi ha una voluntat clara de posar tots els barris al centre de l'acció municipal, també els de l'Eixample.

**Per què quan s'han de fer moviments de regidories sempre s'acaben fent en determinats districtes, com l'Eixample, les Corts o Sarrià-Sant Gervasi, per exemple? Més enllà de les circumstàncies sobrevingudes, també són decisions polítiques, no?**

Jo els puc parlar del cas que a mi m'ocupa. I en aquest cas, el canvi ve produït per la jubilació de Joan Subirats. Com que la persona idò-

nia per substituir-lo en les seves responsabilitats municipals era Jordi Martí, de retruc ell va haver de deixar l'Eixample per poder-les assumir. Per això jo he passat a ser regidor de l'Eixample. Si Jordi Martí hagués estat al capdavant d'un altre districte, jo ara segurament seria regidor d'un altre lloc. Aquí el que primava és com substituïem una peça fonamental del govern municipal com era Joan Subirats.

**Vostè és veí d'Horta-Guinardó i va treballar en aquell districte. Coneix bé l'Eixample?**

Jo tinc tot l'interès de conèixer-la a fons. I, dit això, crec que és impossible ser de Barcelona i no conèixer l'Eixample. Així com altres barris són més desconeguts pels mateixos barcelonins, en el cas de l'Eixample està clar que no és així. Segur que el meu nivell de coneixement és més baix ara que el que tindrà d'aquí a dos anys, però puc garantir que el meu compromís és total. A més, l'equip que m'acompanya és el que ja hi havia abans. Està consolidat i coneix bé els reptes del districte.

**El primer de tots aquests reptes és seguir amb la transformació urbanística i de mobilitat?**

Sí. No pot ser que tinguem uns ▶

# “El Porta a Porta s’ha demostrat un bon mètode de recollida”

◀ barris on la gent que hi viu pateix un excés de contaminació, on els infants que estudien a les seves escoles tenen més dificultats cognitives per la pol·lució, on tenim nivells de soroll que no són acceptables... Per tant, és clar que una de les prioritats és seguir aprofundint en aquesta transformació del districte, per tornar a posar el veí i el vianant al centre i reequilibrar l'espai públic.

**Quan es va presentar la Superilla Barcelona, Eixample Respira va manifestar la seva “decepció i preocupació” perquè el pla se centra en “vies que ja tenen un grau de pacificació notable i no incideix en les autopistes urbanes”. Comparteix aquestes crítiques?**

El que cal tenir clar és que tot això és el principi d'un pla molt més ambiciós. Hi ha entitats que ens diuen que anem massa lents, altres ens diuen que anem massa ràpid... Sigui com sigui, el que hem intentat sempre és establir espais de decisió col·legiada.

**Els càlculs municipals són fer la Superilla Barcelona i la unió del tramvia amb diners dels fons europeus. Què passaria amb els dos projectes si finalment aquests diners no arribessin?**

El compromís de l'Ajuntament amb aquests dos projectes és indiscutible. Si arriba finançament europeu, podem avançar més, de manera més ràpida o alliberar recursos propis per a altres actuacions. Però, si no, l'Ajuntament haurà de tirar-ho endavant d'una altra manera.

**L'OMS acaba d'abaixar els nivells tolerables de contaminació i acabem de conèixer que el consistori ajorna noves restriccions a la circulació de vehicles. No semblen bones notícies per a l'Eixample...**

Sense perdre en cap cas de vista l'objectiu de reduir els nivells de contaminació, la pandèmia ha obligat a repensar alguns ritmes. No només en aquest àmbit, sinó també en altres actuacions municipals. El que hem fet és ser resilients en una situació de dificultat sobrevinguda i mirar d'ajustar una mica els calendaris, però sense –insisteixo– perdre de vista l'objectiu.

**La pandèmia també ha comportat més espai per a les terrasses de bars i restaurants. És sostenible la situació actual de carrers com Enric Granados, Parlament o el passeig de Sant Joan?**

Depèn. En un context d'emergència sí, perquè si no l'alternativa era el tancament de molts bars i restaurants. Calia ser generosos en l'ús de l'espai públic. Ara toca consolidar l'opció de fer servir les calçades per a terrasses, perquè això també

ens pot servir per alliberar espai per als vianants, i disminuir-ne el nombre actual en zones com Enric Granados. Perquè també esperem que es puguin normalitzar els aforaments i l'ús dels interiors dels locals, i una cosa farà viable l'altra.

**La benzina del sector de la restauració, almenys fins abans de la pandèmia, era en gran part el turisme. Preguntat sobre si decreixement turístic sí o no, l'anterior regidor Jordi Martí responia que, “com que el tenim tan baix, ara hem de créixer”. Afegia, això sí, que “hem d'anar cap a un turisme menys depredador”. Com ho veu vostè?**

Si m'ho pregunten avui, és veritat que la situació és totalment diferent que la de fa dos anys. Estem en un moment que, com que no hem recuperat els nivells de turisme de

**“No seria lògic recuperar el ‘fast food’ turístic que hi havia el 2019”**

fa dos anys, potser sí que hi ha algun marge per créixer. Ara bé, el que no seria lògic seria recuperar el model en què la ciutat s'aboca gairebé únicament en el turisme com a gran manà. Penso que és evident que el 2019 estàvem en una situació gairebé de saturació i que hi havia barris que començaven a perdre l'essència en ares d'anar ampliant el *fast food* turístic.

**Un altre sector que també es beneficiava del turisme és el del comerç. Com el veu actualment a l'Eixample?**

Passa per un moment difícil. Precisament aquests dies estem fent una ronda de trobades amb diverses entitats de comerciants per veure com podem seguir ajudant-los a superar aquesta crisi. La recuperació del comerç és clau per conservar l'essència de la ciutat.

**Una altra qüestió que sempre genera titulars –i preocupació ciutadana– és la neteja municipal. Creu que l'Eixample està neta o bruta?**

No està bruta, però pot estar més neta. I per això ara farem un extra d'actuació en aquest sentit. Espero que la millora que suposarà la nova contracta de neteja municipal, per exemple amb tots els vehicles elèctrics i, per tant, amb molt menys soroll, sigui ben aviat una realitat. Crec

que aquest any notarem una millora substancial de la neteja.

**On hi ha queixes per la brutícia i l'incivisme és, per exemple, a la ronda de Sant Antoni. Aquesta fa temps que s'ha convertit en una altra de les obres que queden pendents i s'eternitzen...**

La llosa no la podem treure immediatament i no fer-hi res més a sota. Fins que no tinguem clara l'actuació definitiva que s'ha de fer a la ronda de Sant Antoni un cop treu la llosa, no podem retirar-la. Ara bé, tenim molt marge per poder posar al dia aquesta zona, fent-hi una inversió important de gran manteniment que també ens ajudi a canviar-ne els usos. Tot plegat mentre planifiquem l'actuació definitiva per poder-la començar com més aviat millor, la qual en cap cas crec que hagi de recuperar el pas de vehicles tal com estava plantejat antigament. Hem de seguir guanyant espai per als vianants.

**Parlant de Sant Antoni, com queden les previsions del Porta a Porta en aquest barri després de l'ajornament sense data de la segona fase d'aquest sistema de recollida de residus a Sant Andreu?**

El Porta a Porta s'ha demostrat un bon mètode, tant a Sarrià com a Sant Andreu. Però, tal com ja es va explicar, els calendaris d'implantació sempre han estat orientatius i supeditats a l'acompanyament dels veïns i veïnes, en aquest cas de Sant Andreu, on s'ha vist que cal seguir-hi fent canvis i millores, i això n'endarrerirà el desplegament. Només així podem consolidar un bon sistema.

**Un altre gran projecte és el de la Model. Les obres definitives no començaran fins al 2023, però els usos provisionals tampoc acaben d'arribar. Hi haurà novetats aviat?**

La nostra voluntat és facilitar-los al màxim. Aquest és un espai que els veïns i veïnes van guanyar i, per tant, volem afavorir al màxim que aquests usos provisionals vagin sent una realitat. Tenim marge de millora, però ja n'hi ha alguns, com per exemple assajos de castellers o fins i tot el bicibús, que l'altre dia hi aparjava les bicicletes.

**A la Dreta de l'Eixample es complirà la petició veïnal que el Taller Masriera sigui un ateneu, un casal cívic i un nou pol cultural?**

Tan bon punt ens arribin els informes que tenim encarregats a l'ICUB per saber què i com ho podem fer, seguirem amb els veïns i farem un procés amb el barri per definir quins han de ser-ne els usos. Això sí, partint de dues premisses: que l'espai ha de tenir esperit cultural i que ha de jugar bé l'ús de barri amb el de ciutat. ■



**“Ara toca disminuir el nombre actual de terrasses en zones com Enric Granados”**

# Dreta de l'Eixample

líniaeixample.cat

13 d'octubre del 2021

## Trànsit | Embussos a les obres del col·lector de Diagonal

Les obres del col·lector de l'avinguda Diagonal provoquen embussos de trànsit al tram entre els carrers Roger de Llúria i Sicília. Ho va denunciar Barcelona pel Canvi en el darrer consell plenari, i el president de l'AV, Jaume Artigues, admet que els veïns se n'han queixat.

## Els joves de la Dreixa ja tenen local, però no com voldrien

**ENTITATS** ▶ El casal de joves La Dreixa no ha tingut mai un espai propi. Durant molt de temps, els joves del barri van fer les assemblees a la Cruïlla, un local situat al Fort Pienc, però no tenien un lloc on reunir-se i organitzar activitats. Ara això ha canviat, tot i que no de la manera que esperaven. Si bé s'han instal·lat als baixos del nou local d'Aragó 317, han de compartir aquest espai amb l'Associació de Veïns de la Dreta de l'Eixample i amb l'associació de comerciants CorEixample, que hi té l'oficina.

“El que volíem i encara volem és un casal de joves”, subratlla la Joanna, membre de l'entitat juvenil del barri. A curt termini, esperen i desitgen —encara que no tenen cap data confirmada— poder-se traslladar a la cotxera del Taller Masriera a meitat d'aquest curs que acaben de començar. Saben, però, que n'hauran de marxar quan comencin les obres del Taller Masriera, un edifici que creuen que ja tindrà un espai reservat als joves.



Es tracta del local d'Aragó 317. Foto: Ajuntament

Sigui com sigui, el fet de tenir un punt de trobada com Aragó 317 permetrà que el casal de joves La Dreixa creixi com a entitat. “Ara podrem fer més activitats i amb més freqüència, podrem estar més presents al barri. Això ens permetrà atreure més gent, cosa que fins ara ens ha costat”, admet la Joanna. De moment, recorda, fan assemblees obertes cada dilluns.

D'altra banda, des de l'entitat lamenten un cop més la manca d'equipaments que pateix el barri i la manca de teixit associatiu que això provoca. També es queixen de la suposada inacció municipal en aquest sentit: “Tot ho hem de fer nosaltres, quan hauria de ser el Districte qui garantís un espai per als joves”, afirma la Joanna, en nom del casal juvenil de la Dreixa.

## Micromecenatge per finançar el documental del Masriera

**SOCIETAT** ▶ L'Associació de Veïns de la Dreta de l'Eixample i la Plataforma Masriera posaran en marxa, a partir d'aquest divendres, una campanya de micromecenatge per finançar el documental *El Silenci del Temple*. A través de la plataforma Goteo, les entitats impulsores pretenen sufragar la meitat del cost d'aquest documental produït per Nanouk Films i dirigit per Sonia Abella, que explica la lluita veïnal per recuperar el Taller Masriera.

La campanya, batejada amb el nom 'Construïm el futur Mas-

riera', vol recaptar 13.500 euros en dues fases de quaranta dies. L'objectiu de la primera fase, que durarà fins al 25 de novembre, és obtenir 9.675 euros, mentre que el de la segona és obtenir-ne els 3.775 restants. Qui vulgui podrà fer aportacions d'entre 15 i 500 euros a la campanya, i cada donació tindrà una recompensa.

Aquesta campanya és un pas més del moviment veïnal que va recuperar el Taller Masriera per al barri el juliol de 2020. Els veïns volen ara reivindicar-ne el passat i escriure'n el futur.



L'Ajuntament va comprar l'edifici el juliol de l'any passat. Foto: Ajuntament

**NECESSITEM ALIMENTS  
BÀSICS PER CONTRIBUÏR  
A L'ALIMENTACIÓ DE MÉS DE  
163 MIL PERSONES**

**Col·labora**



BANC DELS ALIMENTS

líniaeixample

bancdelsaliments.org



**dermitek**  
by Grupostop

DEPILACIÓ LÀSER I ESTÈTICA AVANÇADA

## ESCOLTEM LA TEVA PELL, I TU?

Més de 20 anys cuidant de tu  
i de la teva pell perquè s'expressi  
de forma natural.

Vine a conèixer els nostres descomptes  
i facilitats de finançament  
a 24 mesos sense interessos.

Dermitek. Qüestió de pell.



### DEPILACIÓ LÀSER D'ALTA EFICÀCIA

- Prova el mètode més definitiu per l'eliminació del pèl.
- Més de 15 packs per combinar diferents zones per fer-les en una sola sessió.

### ESTÈTICA AVANÇADA FACIAL I CORPORAL

- Innovació en aparatologia d'última generació.
- Millora l'aspecte de la pell, redueix la flacciditat i elimina el greix localitzat.



Pg. de Gràcia, 125-127 (Junt a Jardinetes de Gràcia)  
Tel. 933 681 756 · dermitekbarcelona.com



# Actuar per tornar a viure

» El projecte Descabelladas ofereix tallers d'arts escèniques a dones amb malalties greus o cròniques  
 » L'Ateneu El Poblet acull les sessions que fan que s'adonin que són "més que una persona malalta"

Anna Utiel

SAGRADA FAMÍLIA



Recorda algun moment en què no t'hagis trobat bé. Tenies ganes de fer res que no fos quedar-te al llit? Podies pensar en res que no fos el teu malestar? Ara imagina't que aquest malestar no se'n va i has de conviure amb ell cada dia.

Aquesta és la realitat de les integrants de Descabelladas, un projecte d'arts escèniques per a dones amb càncer, malalties cròniques o discapacitat. El van fundar les actrius Isabel Díaz i Teresa Urroz l'any 2011 amb la idea de fer "tallers de desdramatització". "Les dones amb qui treballem tenen molt drama a la seva vida i sovint creuen que no hi ha res més que això", explica Díaz, que ofereix aquests tallers a l'Ateneu El Poblet des que va obrir i abans els havia fet a l'Espai 210. L'objectiu, doncs, és que

aquestes dones s'adonin que poden fer molt més del que es pensen i que puguin "recuperar l'alegria, el sentit de viure", afegeix Díaz. "No he d'estar en un racó pel fet de tenir una malaltia", diu Almudena Calvo, membre de Descabelladas, fent una afirmació que copsa perfectament l'esperit del projecte.

Quan assisteixen per primer cop als tallers, la majoria de dones diuen que no saben cantar, actuar ni ballar i avisen que no pujaran a l'escenari, però al final totes acaben fent de tot i representen una obra que elles mateixes han creat. "No són conscients de les seves capacitats", assegura Díaz. El fet de crear els espectacles a partir de les seves vivències –de "donar bellesa al que portem a dins", en paraules de Calvo– és "alliberador", afirma Roser Pubill, una altra integrant de Descabelladas. Ella s'hi va sumar quan es va jubilar i reconeix que ha estat "un regal".



Una escena de l'espectacle 'A cor obert', de Descabelladas. Foto: Descabelladas

Tal com diu Calvo, Descabelladas "no pretén treure importància" a la situació de les integrants, però sí donar-los eines per "jugar" a partir d'aquí. Això queda reflectit a les sessions del grup: "Molts cops, quan arribem, confessem que hem estat a punt de no venir perquè no ens trobem bé. Al cap de mitja hora, ningú se'n recorda. El mal hi és,

però queda en segon terme", comenta Pubill. "No és un grup de teràpia, però té efectes terapèutics", resumeix Calvo.

Per a aquesta veïna del barri, descobrir la "filosofia de la desdramatització" ha estat vital per conviure amb la malaltia mental que pateix. Per això s'ha endinsat de ple en el projecte i s'ha convertit en la presentado-

ra de la Ràdio Descabellada, creada durant el confinament. "Tractem temes delicats, però desdramatitzant-los", explica.

Ràdio, teatre, dansa o cant: "Si pots respirar, pots fer de tot", sentència Díaz. "Totes tenim potencial i l'acabem trobant", afegeix Calvo, i conclou que això els serveix per entendre que són "més que una persona malalta".

## Podòleg

Des de 1957



Horari: de dilluns a divendres de 16.30 a 19.30h

**Miguel Ángel Cuesta Alonso**

Dos de Maig, 223, 1er 2a  
(edifici Encants Nous)

Telf. 93 245 48 29



DESCOMPTES AMB LA TARGETA ROSA





# Fes que sigui *la teva*

A Catalunya hi ha molts infants que, per diferents circumstàncies i de forma temporal, no poden créixer amb la seva família.

L'Acolliment Familiar brinda l'oportunitat a un infant de conviure amb unes noves referències familiars saludables i estables que li permetin desenvolupar-se de manera emocional, personal i social.

La solidaritat i la generositat de les famílies acollidores permeten a l'infant viure en un ambient familiar i compartir un entorn afectiu i comunitari.

**L'Associació d'Ajuda Social CEL OBERT** és una entitat acreditada per la Generalitat de Catalunya que treballa al servei dels infants i de les famílies acollidores.

**Tu pots ser la família acollidora**

Contacta amb nosaltres:



Associació d'Ajuda Social  
**CEL OBERT**

Avinguda Meridiana, 354, 11<sup>a</sup>

**93 311 69 05**

08027 BARCELONA

celobert@cel-obert.org

La Monumental acollirà a partir d'aquest cap de setmana el festival Soundit Plaza, que ja ha pogut recuperar la proposta de combinar música i gastronomia. A més d'aquest dissabte i diumenge, hi haurà dues cites més: el 6 i l'11 de novembre.

## La soledat, lluny de ser només un problema de la gent gran

**JOVENTUT** ▶ La soledat no desitjada és un problema que s'acostuma a associar a la gent gran, però, en els últims temps, ha impactat cada cop més en adolescents i joves. Tant és així que, segons l'enquesta Òmnibus del 2020, els barcelonins d'entre 16 i 24 anys són els més afectats per la soledat: un 26,5% s'han sentit sols sovint o alguna vegada. Davant d'això, l'Ajuntament acaba de presentar una guia per prevenir, detectar i acompanyar adolescents i joves en situacions de soledat.

Un bon termòmetre per entendre l'abast del problema és escoltar els professionals que treballen amb aquest col·lectiu. Des de l'espai Konsulta'm de l'Eixample, situat al Fort Pienc, l'educadora social Laia Sastre confirma aquest increment de la soledat i les conseqüències que ha tingut per a la salut mental dels joves. "Potser no diuen explícitament que se senten sols, però tenen més inseguretat i menys autoestima, sobretot ara



Un 26,5% dels joves d'entre 16 i 24 anys s'han sentit sols. Foto: Ajuntament

a l'hora de tornar a relacionar-se amb gent", explica Sastre.

El Konsulta'm de l'Eixample ofereix suport psicològic als adolescents i joves del districte des de l'abril passat –va ser l'últim de la ciutat a posar-se en marxa– i, per tant, només ha existit en pandèmia, un període sinònim d'aïllament. "Els adolescents es troben precisament en l'etapa de la vida més social, en el moment de descobrir coses

noves, conèixer gent... Tot això s'ha perdut amb la Covid", lamenta Sastre, que reconeix que és "molt xocant veure que se senten sols". I és que, en definitiva, han hagut de viure el contrari del que els tocava viure per edat, i per això la situació els ha afectat de manera especial.

Malgrat tot, en aquest any i mig, hi ha hagut una cosa positiva: "Ara es parla molt més de la salut mental", valora Sastre.

## El Barcelona Districte Cultural torna a l'Ateneu Fort Pienc

**CULTURA** ▶ El centre cívic Ateneu Fort Pienc tornarà a ser escenari del Barcelona Districte Cultural, que s'ha posat en marxa aquest octubre i s'allargarà fins al desembre.

La primera proposta programada al barri és el concert de The Crab Apples, que serà aquest divendres, dia 15. Laia Martí, Carla Gimeno i Laia Alsina són les tres amigues d'entre 25 i 27 anys que formen el grup de pop The Crab Apples, que enguany ha publicat el seu tercer disc, *Crap* ('merda' en anglès).

L'Ateneu acollirà tres actuacions més: les obres de teatre *A pescar!* i *Alhayat o la suma dels dies*, i l'espectacle de dansa *Técnicas para un abrazo perfecto*.

**A LA RESTA DEL DISTRICTE**  
El cicle Barcelona Districte Cultural també estarà present a dos centres cívic de l'Eixample més: Urgell i Cotxeres Borrell, amb vuit propostes cadascun. S'hi podran veure obres de teatre, concerts, espectacles de circ i dansa i projeccions de peces audiovisuals per a tots els públics.



The Crab Apples hi actuaran el dia 15. Foto: Àngela Mora/The Crab Apples



**NECESSITEM EL TEU SUPORT PER ACONSEGUIR UN GENERADOR D'OXIGEN.**

Aquesta pandèmia no acaba fins que tothom estigui fora de perill.

**DONA**

[fundacionvicenteferrer.org](https://fundacionvicenteferrer.org)

**900 111 300**



**VicenteFerrer**

Transforma la societat en humanitat

#SOSCovidIndia

# cada dimecres fem barri



## EXPOSITORS:

- **Encants Nous**  
Carrer de València, 548  
1 expositor
- **Mercat Sagrada Família**  
Carrer de Padilla, 255  
3 expositors (Porta 1, 2 i al bar)
- **Mercat de la Concepció**  
Carrer d'Aragó, 311  
4 expositors  
(entrada per Aragó)  
(entrada Floristeria)
- **Mercat del Ninot**  
Carrer de Mallorca, 133  
2 expositors
- **Mercat Sant Antoni**  
Carrer Comte d'Urgell, 1  
6 expositors  
(Porta 1, 2, 3, 4, 5 i 6)
- **Supermercat Condis**  
Carrer de Mallorca, 542  
1 expositor
- **Mercat Fort Pienc**  
Carrer d'Alf Bel, 105  
1 expositor
- **Home Homing**  
Carrer de Padilla, 243  
1 expositor
- **Biblioteca Arús**  
Ps. St Joan 26  
1 expositor
- **Vital-Ilit**  
Galeries d'Encants Nous  
Carrer de València, 548  
1 expositor
- **ACURA**  
Carrer del Bruc, 122  
1 expositor
- **Esportiu Rocafort**  
Carrer de Floridablanca, 41  
1 expositor
- **Seu Districte de l'Eixample**  
Carrer d'Aragó, 311  
1 expositor
- **Darthy**  
Carrer de Floridablanca, 114  
1 expositor

... a més de  
**700** botigues  
dels eixos comercials

**líniaeixample**

L'únic setmanari de l'Eixample

## Jordi Garcia, l'èxit sense focus

» Inici immillorable del CB Roser, líder invicte del grup 2 de Copa Catalunya, amb tres victòries  
 » "Els entrenadors tenim un poder relatiu. Hem de buscar ordre i sentit a què fem", enraona el tècnic

Toni Delgado  
**FORT PIENC**



"Els entrenadors tenim un poder relatiu. Hem de buscar ordre i sentit a què fem. El mèrit, però, és de les jugadores", adverteix Jordi Garcia (Barcelona, 1987), tècnic del CB Roser, de Copa Catalunya. Fa 15 temporades que dirigeix equips al club i ho ha fet en totes les categories. Mai es posa el polo amb l'escut de l'entitat. "Prefereixo anar amb una samarreta normal. M'agrada passar molt desapercbut", confessa.

La seva visió sobre l'ofici i el seu caràcter fan que no acostumi a sortir a les fotos d'equip. Ho faria celebrant si guanyessin un títol? "Estaria molt content, tot i que m'estimaria més no aparèixer a l'escena. Això no vol dir que no m'agradi que es reconegui la meva feina. Ja em sento molt valorat, eh", matisa Garcia.

Mai ha estat gaire de parlar individualment amb els jugadors i jugadores si no ho veu imprescindible. "Ara ho intento fer més, però em costa donar explicacions si no me les demanen. Potser creus que has de compartir un comentari amb una persona i no el necessita", exposa l'entrenador barceloní, sempre disposat a reunir-se amb qualsevol membre de l'equip si li ho demanen.

Amb qui parla més és amb les noves incorporacions (Marta Urbano, Manal Mallouk, Berta Sellarès, Jana Serrano i Lucía Fernández) perquè, segons explica, "les vull animar i mantenir motivades, i necessito saber com es troben i s'estan integrant al grup".

**MOLT MARGE DE MILLORA**

L'inici del conjunt rosenc, líder del grup 2 de Copa Catalunya amb tres victòries en tres partits, és immillorable. Garcia destaca certs aspectes de cada triomf: "La consistència i el control contra el CB Cornellà (67-57); la capacitat



Jordi Garcia durant la Final a 8 de Copa Catalunya a Vic. Foto: Federació Catalana de Basquetbol

de patir des de la defensa davant el Joventut Les Corts (41-45); i l'ambició i l'inconformisme contra el CB Valls (80-32)". Considera que el grup té molt marge de millora i que aquest passa també per "acoblar jugadores que creiem que han de ser molt importants. Anem pel bon camí".

El repte del pròxim diumenge serà majúscul, amb la visita al

CB Igualada, un grup "molt sòlid i continuista". El precedent, els quarts de final de la Final a 8 de Copa Catalunya a Vic, és un dolç triomf en un partit molt igualat. Aquell cap de setmana Garcia sí que va sortir en alguna foto d'equip. Era la major fita del club, que acabaria quart classificat.

"Haurem de vigilar Aldana Gayoso, una gran anotadora,

Carla Escuert, Judit Lamolla, Carlota Carner... Tindrem opcions si imposablem el nostre ritme i baixem l'anotació del CB Igualada", reconeix el tècnic rosenc, abans de proclamar amor i fidelitat al club. "El CB Roser és on vull estar. No sé si entrenaré fora. El club té molts equips. Les possibilitats són àmplies", conclou, orgullós.

Copa Catalunya de bàsquet				Lliga EBA			Classificacions			2a de futsal			3a catalana de futbol		
Equip	PG	PF	PC	Equip	PG	PF	PC	Equip	PTS	GF	GC	Equip	PTS	GF	GC
1. CB Roser	3	192	130	1. FC Martinenc B.	2	159	105	1. FS Castelldefels	7	17	7	1. CE Apa Poble Sec	9	16	3
2. Draft Gramenet	2	164	136	2. CB Tarragona	2	184	132	2. CFS Castellón	7	6	3	2. Sant Genís-Penitents	9	9	5
3. CB Igualada	2	200	174	3. EM El Olivar	2	165	153	3. CD La Concòrdia	6	8	3	3. <b>Penya Anguera</b>	7	6	1
4. CB Grup Barna	2	137	94	4. CB Castelldefels	2	147	139	4. CN Caldes	6	5	2	4. Young T. Badalona	7	10	6
5. TGN Bàsquet	2	139	103	5. <b>CB Roser</b>	1	141	114	5. AE Penya Esplugues	6	11	9	5. Chacarita FC	6	11	8
6. Jov. Les Corts	1	146	163	6. CB Valls	1	143	125	6. AECS l'Hospitalet	6	6	5	6. Fundació P.CE Júpiter	6	5	3
7. CB Cornellà	0	147	194	7. CB Salou	1	158	153	7. FSF César Augusta	5	11	7	7. CD Arrabal Calaf	6	13	12
8. CB Valls	0	122	224	8. SESE	1	108	139	8. InterSala Promesas	4	11	7	8. UD Montbau	6	3	2
9. CB La Salle Reus	0	94	123	9. CB Es Castell	0	135	159	9. AE Les Corts UBAE	4	8	5	9. <b>FC l'Esquerra</b>	6	4	4
<b>No et perdis res: tot l'esport a <a href="http://liniaeixample.cat">liniaeixample.cat</a></b>				10. UE Barberà	0	124	155	10. Fútbol E. Zaragoza	4	7	7	10. At. Piferrer	5	7	10
				11. UE Horta	0	107	150	11. <b>CFS Eixample</b>	3	6	6	11. AE La Salut Pere Gol	4	5	5
				12. UE Sant Cugat	0	130	177	12. AD Sala Zaragoza	3	9	14	12. CD Pomar	4	6	9

### Lliga per a la protecció d'animals i plantes de Barcelona

**Els Nostres Horaris:**

**De dilluns a divendres:**  
 Zona Gats - De 10:00h a 15:30h  
 Zona Gossos - De 10:00h a 17:30h

**Caps de setmana i festius:**  
 De 10:00h a 13:00h

**C/ Guarda Antón, 10 08035 - Barcelona**  
 Tel.: 934 170 124

[www.protectorabcn.es](http://www.protectorabcn.es)  
[info@protectorabcn.es](mailto:info@protectorabcn.es)

# La Seguretat Social, via SMS

» Ja són 58 els serveis que ofereix en línia la Seguretat Social amb identificació per missatge  
 » És un mètode d'accés que no requereix certificat digital i que t'ofereix moltes possibilitats

► La Seguretat Social ofereix, a través de la seva Seu Electrònica, un conjunt de serveis per facilitar certs tràmits a la ciutadania. Per poder accedir a alguns d'aquests serveis es necessita identificar-se mitjançant un certificat digital emès per una autoritat de certificació reconeguda o fer-ho a través de la plataforma *cl@ve*.

No obstant això, amb l'objectiu de facilitar al màxim possible l'accés als usuaris que no disposen de mitjans d'autenticació digital, la Seguretat Social ha implementat una altra manera d'accedir a certs serveis a través d'un sistema d'autenticació basat en l'enviament per SMS al telèfon de l'usuari d'una contrasenya d'un sol ús, que haurà d'introduir per poder accedir al servei desitjat.

Aquest sistema, habitual en moltes operacions bancàries, basa la seguretat de la identificació de l'usuari en el coneixement per part seva d'una sèrie de dades personals i en la possessió del telèfon mòbil, que s'ha de registrar prèviament a la Seguretat Social a nom del mateix usuari a través d'un procediment segur.

Actualment hi ha 58 serveis diferents als quals es pot accedir a través d'aquest mètode des de la Seu Electrònica. L'últim a incorporar-se a aquesta llarga llista és el simulador JUBIMAR. Aquest nou servei permet a les persones treballadores del Règim Especial del Mar simular la seva futura pensió de jubilació. La simulació té caràcter informatiu, per la qual cosa no genera drets ni expectatives de drets a favor del ciutadà.

## VIDA LABORAL

Aquest últim servei se suma als preexistents, entre els quals destaquen la possibilitat de descarregar diversos informes, com el de la vida laboral, l'integrat de prestacions, el d'empresari individual... Ara, amb l'entrada en funcionament d'*Import@ss*, el nou portal de la TGSS, alguns d'aquests serveis et redirigeixen a aquest nou portal de manera senzilla.

El mateix mètode d'identificació via SMS permet fer tràmits com altes, baixes i modificar dades en el Sistema Especial d'Ocupació a la Llar; altes, baixes i canvis de la base de cotització d'autònoms; fer un



A través d'un simple SMS pots accedir a molts serveis de la Seguretat Social. Foto: Pexels

canvi de domicili, del telèfon o del correu electrònic que es tinguin registrats; rectificar els informes de les bases de cotització i de la vida laboral; o sol·licitar el número de la Seguretat Social, entre d'altres.

Entre els tràmits més demandats que es poden fer per aquesta via també hi ha el de sol·licitar la Targeta Sanitària Europea o la possibilitat de consultar la situació en què es troba el tràmit d'una pres-

tació sol·licitada, a nom propi o en representació d'una altra persona, i fer un seguiment de les fases del procés des que es presenta la sol·licitud fins que es resol.

## COM FER-HO?

Utilitzar aquest mètode d'identificació via SMS és molt senzill. Només has d'accedir al servei que desitgis i prémer l'opció d'accés via SMS. Seguidament, et pots identificar in-

troduint el teu document d'identificació, la data de naixement i el número de telèfon mòbil (prèviament registrat a la Seguretat Social).

Si les dades introduïdes són correctes i coincideixen amb les registrades a la Seguretat Social, rebràs un SMS amb una contrasenya d'un sol ús al teu telèfon mòbil. A continuació, ja pots introduir aquesta contrasenya que has rebut per accedir al servei desitjat.



## SERVICIOS DE IMPRESIÓN

⇒ IMPRESIÓN OFFSET

⇒ IMPRESIÓN DIGITAL

⇒ IMPRESIÓN DE FOTOS

⇒ FOTOCOPIAS

⇒ GRAN FORMATO

⇒ ENCUADERNACIONES

Diputació, 321 (Bruc) • 08009 Barcelona • T. 93 487 27 55 • F. 93 487 64 94

www.new-print.com • www.newprint.cat • www.new-print.cat

info@new-print.com

## No t'ho perdís

Foto: Escena Poblenu



### Escena Poblenu 2021

El Festival de Creació Contemporània Escena Poblenu celebra enguany el seu vintè aniversari, i ho fa amb una edició molt especial, que inclou una vintena de propostes sota el lema 'Obrim els ulls'. Del 21 al 24 d'octubre, el barri barceloní del Poblenu s'omplirà d'art amb quatre espectacles de teatre, tres peces de dansa, cinc propostes híbrides, set espectacles de circ i *clown* i un concert. Destaca la programació de l'espectacle de la sempre polèmica Juana Dolores Romero Casanova: #JUANA DOLORES# \*massa diva per a un moviment assembleari\*.



## Famosos

Ibai Llanos (Bilbao, 1995), que viu a Barcelona des de fa anys, va començar en el món dels *e-sports* com a comentarista, però el seu carisma el va convertir en l'*streamer* de Twitch més famós a l'Estat espanyol i a l'Amèrica Llatina. Tant és així que s'ha fet amic de personatges de la talla de Leo Messi i del Kun Agüero, aconseguint les entrevistes que ja fa temps que s'escapen al periodisme esportiu. Malgrat tot, la humilitat ha continuat sent el seu segell personal. Recentment ho ha tornat a demostrar amb un discurs adreçat sobretot als seus fans més joves, animant-los a estudiar i a treballar, i recordant-los que viure de l'*streaming* és molt difícil. Ho ha fet després que es filtrés el seu sou milionari i el d'altres *streamers*.

## La fitxa

QUI ÉS?

**I B A I L L A N O S**

ÉS FAMÓS PER...

**Ser l'*streamer* espanyol per excel·lència**

Supera els vuit milions de seguidors a Twitch

QUÈ HA FET?

**Un discurs sobre la importància d'estudiar**  
Per conscienciar els seus fans després que es filtrés el seu sou

A LES XARXES...

**Paraules molt aplaudides**  
Molts usuaris n'han valorat la coherència i la responsabilitat

## Llibres



**Soliloquis de nygui-nyogui**  
Enric Casasses

Amb prop de 15.000 versos, *Soliloquis de nygui-nyogui* recull tots els poemes narratius i discursius que Enric Casasses ha escrit des del 1977 fins ara. Els textos més antics feia molt que eren introbables i, entre els més recents, n'hi ha que havien passat despercebuts. S'hi afegeixen també dos poemes inèdits, un d'ells escrit en plena pandèmia.

## Teatre



**Aquell dia tèrbol que vaig...**  
Eleonora Herder

Amb *Aquell dia tèrbol que vaig sortir d'un cinema de l'Eixample i vaig decidir convertir-me en un om*, la directora Àlicia Gorina dona veu als personatges femenins idealitzats de la pel·lícula *Les verges suïcides* de Sofia Coppola. Una aproximació a les zones fosques d'aquella història 20 anys després de l'estrena del film. Al teatre Lliure de Montjuïc.

## Música



**Rosa permanent**  
Roba Estesa

El grup Roba Estesa continua enviant el seu missatge feminista al món a través de la música alegre i combativa. Aquest octubre, la banda tarragonina ha presentat *Rosa permanent* (Halley Records), el seu tercer àlbum d'estudi, amb una desena de cançons. Entre els nous temes, hi ha una col·laboració amb les gallegues Tanxugueiras: *Ràbia*.

## Pelis i sèries



**Titane**  
Julia Ducournau

Troben a un aeroport un jove amb la cara plena d'esgarrapades. Assegura que es diu Adrien Legrand, un nen que va desaparèixer deu anys enrere. El seu pare, Vincent, decideix endur-se'l a casa, posant fi així a un llarg malson. Simultàniament, hi ha una sèrie d'assassinats a la regió. *Titane* és la pel·lícula guanyadora de la Palma d'Or del Festival de Canes 2021.

# ESTILS DE VIDA

## Vull ser vegetarià: com començo?

Foto: Pexels



### **i** ALIMENTACIÓ

Sabies que l'1 d'octubre és el Dia internacional del vegetarianisme? És probable que no, perquè, encara que el moviment té cada cop més adeptes, continua molt allunyat de gran part de la població. Però, si tens o algun cop has tingut la voluntat de deixar de menjar animals, et portem alguns consells que faran més fàcil aquesta transició.

El més important és que tinguis clar el motiu principal per passar-te al vegetarianisme: deixar de menjar animals. No t'ho prenguis com una dieta per perdre pes ni com una moda, sinó com un estil de vida. La forma més senzilla de fer el canvi és progressivament: comença a substituir la carn i el peix dels teus plats per altres aliments, com ara tofu, seitan o soja texturitzada, que tenen proteïna vegetal. Si encara no t'atreveixes amb aquests productes, potser més desconeguts, tingues en compte que d'altres de ben tradicionals, com llegums i fruits secs, també t'aportaran proteïna.

En aquest camí, és important que tinguis algunes nocions de nutrició: si pots, busca consell de professionals. Recorda que en una dieta vegetariana (i molt més en una de vegana) et pot faltar vitamina B12 i s'aconsella prendre'n suplement.

## Les claus .....

#### CONVICCIÓ

És important que estiguis convençut que vols deixar de menjar animals: no ho facis com a moda o per perdre pes

#### PROGRÉS

Fes el canvi progressivament: comença a substituir la carn i el peix dels teus plats per altres aliments amb proteïna

#### APRENTATGE

És important que tinguis nocions de nutrició (també de cuina!): demana consell a professionals

#### VITAMINA B12

El dèficit de vitamina B12 és comú en la dieta vegetariana (molt més en la vegana): n'hi ha suplement

Foto: Pexels



Identificar-los  
amb **XIP i XAPA**  
és la teva obligació



i en cas de pèrdua,  
**pot ser la seva  
salvació!**



**ET MEREIXES**  
**TORNAR**

DESCOBREIX-NOUS!



ÀCCURA BRUC  
 Bruc, 122 Barcelona  
 T 93 208 22 00 · [info.bruc@accura.es](mailto:info.bruc@accura.es)  
[www.clubsaccura.es](http://www.clubsaccura.es)

MATRÍCULA

**0€**

SENSE PERMANÈNCIA