

GUÀRDIA URBANA pàg 3
S'ampliaran el nombre d'agents que portaran càmeres als uniformes

ESQUERRA DE L'EIXAMPLE pàg 8
Brigitta Lamoure, pregonera de la Festa Major: "Potser llenço l'escrit i em poso a cantar"



líniaeixample

cada dimecres

Setmanari • 28/9/2022 • Núm. 217 • liniaeixample.cat

Creix la preocupació veïnal per la reforma del Masriera

El veïnat denuncia que el projecte està encallat i dona un ultimàtum a l'Ajuntament pel procés participatiu pàg 12

Mirant cap al cel

La torre més gran de la Sagrada Família estarà acabada el 2026 pàg 14

Foto: Basílica de la Sagrada Família



SANT ANTONI pàg 10
Queixes per un acte de la Mercè organitzat "d'esquena al comerç"

FORT PIENC pàg 16
L'afluència a l'Estació del Nord afavoreix la restauració

BÀSQUET pàg 18
Ivan Faure (CB Roser): "Fer un retrat té un relat"



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



Tenim cura de
qui tu més estimes
com tu més
t'estimes.

ELS NOSTRES VALORS



CONFIANÇA

Creiem en els altres.

Volem estar oberts i compartir de manera espontània.



ACTITUD POSITIVA

Valorem cada individu.

Sabem relativitzar, somriure i prendre'n la vida positivament.



MILLORA CONTÍNUA

Procuram constantment avançar, innovar i aprendre de l'experiència.



BENEVOLENCIA

Acompanyem als nostres residents, els escoltem i els donem suport en qualsevol circumstància.



SATISFACCIÓ DELS RESIDENTS

El nostre objectiu sempre serà el benestar dels nostres residents en el dia a dia.



109 llits



Jardins exteriors



Pàrquing



Cuina interna



Perruqueria



Rehabilitació



Sala Snoezelen



10 places de centre de dia



Servel sanitari continuat



Sala d'estar

emera
ESPAÑA
SANT GENIS

Carrer Natzarret 16, 08035 Barcelona

93 434 30 95

tsocial@santgenis.emera-group.es
www.emera-group.es

Ulls que no sobren

- » La Guàrdia Urbana de Barcelona ampliarà el nombre d'agents amb càmeres als uniformes
- » La Sindicatura de Greuges de la ciutat aplaudeix la mesura, però demana ampliar-la a més agents

Albert Alexandre
BARCELONA



Barcelona té, des del maig passat, 150 agents de la Guàrdia Urbana amb càmeres de vídeo incorporades a l'uniforme. Segons expliquen des de l'Ajuntament de la ciutat, els dispositius serveixen per enregistrar "qualsevol actuació policial que suposi un risc concret per a la vida o la integritat física de membres de la policia o altres persones". En altres paraules, les càmeres volen evitar actuacions policials desproporcionades i, al mateix temps, donar seguretat als agents quan un ciutadà respon de forma violenta.

El nombre d'agents que porten càmeres no deixa de ser una petita part de la plantilla del cos barceloní, conformat per 3.000 homes i dones. És per aquest motiu que l'Ajuntament de Barcelona ha anunciat que adquirirà 50 noves càmeres per un valor de 120.000 euros, les quals estaran operatives d'aquí a dos mesos.

Com les 150 anteriors, i tal com queda recollit a la documentació del contracte, aquestes càmeres incorporaran un llum LED per indicar quan estan gravant i un sistema de GPS per ubicar on es produeixen els fets. A més, les imatges quedaran protegides i no es podran modificar.

APLAUDIDA, PERÒ INSUFICIENT

Més enllà de les característiques tècniques, a mitjans de setembre, la Sindicatura de Greuges de Barcelona, en la presentació del seu darrer informe sobre la Guàrdia Urbana, va valorar molt positivament la introducció de les càmeres al cos policial. "D'ençà que s'han introduït les càmeres s'ha reduït el nombre de queixes de la ciutadania cap a la policia",



Dos agents, amb les càmeres situades a la zona del pit. Foto: Ajuntament

afirmava l'adjunta del síndic, Eva G. Chueca.

La mateixa policia de Barcelona també en fa una lectura semblant, ja que en les entrevistes amb el síndic els agents van considerar que portar una càmera a l'uniforme els pot donar "més legitimitat en les seves intervencions".

Malgrat tot això, la Sindicatura també va advertir que el nombre de dispositius és insuficient per a la plantilla de 3.000 efectius de la Guàrdia Urbana i va recomanar que, "en la mesura que sigui possible, es vagin adquirint noves partides de dispositius personals de gravació per assegurar el correcte dimensionament del recurs".

LES OMBRES DE LES CÀMERES

En l'adquisició de les 50 noves càmeres de videovigilància, l'Ajuntament de Barcelona ha utilitzat

fons del programa Secur'Cities. Tal com reconeixen des de la Guàrdia Urbana, aquest projecte té com a objectiu "millorar la protecció dels espais públics davant d'atemptats terroristes i altres incidents crítics, una realitat que pot colpejar en qualsevol moment, com va passar el 17 d'agost del 2017". Resulta estrany que el consistori empri partides d'aquest projecte per culminar una iniciativa que, a priori, vol millorar la relació entre agents i ciutadania. Amb tot, des de l'Ajuntament afirmen que s'ha utilitzat una partida que va sobrar d'aquest projecte.

Igualment, també hi ha ombres en el mode d'utilització de les càmeres. Segons queda recollit a l'Informe de gestió 2019, en el qual s'estipula com es van usar els dispositius durant la seva fase de prova als districtes de Ciutat Vella i de l'Eixample,

"és l'agent qui pren la decisió de començar a gravar imatges si ho considera convenient, i sempre avisant la persona o persones afectades que estan sent enregistrades". El document afegeix que "les càmeres també graven els trenta segons anteriors al moment en què l'agent activi l'enregistrament de manera voluntària". D'aquesta manera, l'ús de les càmeres queda supeditat a la decisió de l'agent.

Tanmateix, la Guàrdia Urbana afirma que els policies que facin servir les càmeres ho faran segons els protocols d'enregistrament i d'emmagatzematge d'imatges de la Generalitat. D'aquesta manera, podran iniciar la gravació si hi ha "desordres públics i un perill concret per a la seguretat ciutadana" o en "situacions d'intimidació amb arma de foc, arma blanca o objectes perillosos, desordres públics o ac-

cions tumultuàries en les quals no es pot procedir a la detenció o identificació de les persones".

QÜESTIÓ DE CONFIANÇA

Els darrers temps han deixat alguns dubtes pel que fa a les actuacions d'ordre públic de la Guàrdia Urbana. De fet, el mateix defensor del poble, si bé reconeix que hi ha aspectes en els quals la policia fa una bona feina, es mostra preocupat per "la confiança que té la ciutadania en el seu cos de seguretat més proper".

De la mateixa manera, l'Enquesta de Victimització de l'Àrea Metropolitana de Barcelona 2021 assenyala que la valoració que la ciutadania fa de la policia local de la capital catalana té una nota mitjana de 6,65. És una valoració per sota de la dels Mossos d'Esquadra (7,1) i una de les més baixes de tots els cossos d'ordre de l'àrea metropolitana.



Segueix-nos

a les xarxes socials

@liniaxarxa


facebook



twitter



instagram


La lupa

El debat públic no es mereix l'estupidesa de Twitter

per Susana Pérez

Foto: Pexels



Si vostè segueix l'actualitat política ja està al cas de l'últim linxament digital. Aquest cop ha tocat el rebre a la ministra d'Igualtat, Irene Montero, que ha estat acusada de defensar la pederàstia en una comissió parlamentària. En resposta a una pregunta de Lourdes Méndez Monasterio, de Vox, sobre l'avortament i l'educació sexual, Montero va expressar de manera emprenyada i vehement el següent: *"La educación sexual es un derecho de los niños y de las niñas independientemente de quienes sean sus familias. Porque todos los niños, las niñas y las niñas de este país tienen derecho a conocer su propio cuerpo, a saber que ningún adulto puede tocar su cuerpo si ellos no quieren y que eso es una forma de violencia. Tienen derecho a conocer que pueden amar y tener relaciones sexuales con quien les dé la gana, basadas, eso sí, en el consentimiento. Y esos son derechos que tienen reconocidos"*.

Després d'aquesta intervenció, cap dels parlamentaris presents, ni tan sols les diputades de Vox i de Ciutadans que van donar la rèplica a Montero, van interpretar que la ministra havia defensat la pederàstia. Fins que una hora

després que finalitzés la comissió, quan tampoc cap mitjà digital havia fet aquesta surrealista lectura, algú ho va entendre així a les xarxes socials. Un perfil de Twitter a nom de Marta de Pedro reproduïa el fragment de la intervenció de la ministra amb aquest comentari: *"No, Sra. Montero, los niños no pueden consentir tener relaciones sexuales con un adulto. Eso no es un derecho, es pederastia y está penado, y por supuesto que no nos gusta"*.

En qüestió de minuts, el tuit va rebre milers de m'agrada i visualitzacions, i del no-res es va passar a l'escàndol. Iván Espinosa de los Monteros es va presentar l'endemà davant la premsa per demanar la dimissió immediata de la ministra per suposadament haver defensat abusar de menors en seu parlamentària. El portaveu de Vox va passar després el micròfon a Edmundo Bal, de Ciutadans, i va exigir el mateix. Els mitjans digitals van dur la no-notícia a portada i les televisions en van parlar als telenotícies i programes d'entreteniment. Una vegada més, una no-notícia va esdevenir notícia per l'estupidesa de Twitter.

Per descomptat, Vox té els seus motius per amplificar el missatge de la senyora Marta de Pedro, amb

21.800 seguidors a Twitter, qui sap si falsos o reals, però ben segur que tots ben propers a altres comptes vinculats a l'extrema dreta. El principal és la necessitat d'allunyar el focus mediàtic de la guerra oberta entre Vox i Olona, que amenaça aquests dies amb crear un nou partit a la dreta de l'extrema dreta. La baixada en les enquestes del partit d'Abascal i el menysteniment per part del PP tenen també la seva importància. Però més enllà de les lectures partidistes, qui hi surt perdent amb tot aquest enrenou és el debat públic.

Cap estudiant de Periodisme, ni de cap altre grau, interpretaria les declaracions de Montero com una defensa de la pederàstia. Cap ni un. El sentit comú els fa entendre que en la calor de la batalla dialèctica es poden cometre errors. I saben també, igual que ho saben els diputats i els periodistes que eren presents a la comissió, que la seva feina, pel bon funcionament del sistema democràtic, és fer una interpretació honesta de la realitat. Aleshores, per què estem posant el focus mediàtic en una no-notícia? Per què deixem que l'extrema dreta marqui l'agenda mediàtica? Per què ens rendim davant d'un exercici de deshonestat?

Les millors perles



Una dona condueix set quilòmetres en direcció contrària per evitar pagar un peatge. Ha passat a la carretera R-3, a la localitat madrilenya d'Arganda del Rey, i la Guàrdia Civil l'ha detingut. Després diran que els catalans som garrepes...

Situació surrealista a Pernambuco, al Brasil: un grup d'esportistes passa corrents pel costat de la terrassa d'un restaurant i els comensals, en creure que fugen d'alguna cosa, s'aixequen i arrenquen a córrer també.

Tenir un dolor constant al peu, demanar hora per a una ecografia i que et donin cita d'aquí a dos anys i un mes, el 29 d'octubre de 2024. Li ha passat a un home a l'Hospital de Granollers, segons ha explicat ell mateix a l'agència EFE.

Un home de 29 anys intenta accedir completament nu als jutjats de València per enfrontar-se, precisament, a un judici per exhibicionisme. A més, ja havia estat condemnat per voler entrar sense roba a una comissaria.

Twitter (@CreuCobertaShop) LA FOTO



Director Editorial: Arnau Nadeu
Subdirector d'edicions: Albert Ribas
Subdirectora de digital: Anna Corbatera
Redacció: Albert Alexandre (diari metropolità), Anna Utiel i Guillem Francàs (Barcelona), Olga García (Vallès), Gerardo Santos (Barcelonès Nord)

Dipòsit Legal: B 43221-2010

i Baix Maresme), Francisco J. Rodríguez (l'Hospitalet i Baix Llobregat), Mar Sifre (Montserrat), Toni Delgado (Esports), Andreu Asensio (suplements i *branded content*) i Júlia Estivill (xarxes)
Dept. de Producció gràfica: Susana Dicenta
Distribució: Andrés Meca i Pablo Favieri

Premi Tassis Torrent de Comunicació 2011

Editor-Administrador: David Centol i Lozano
Director Editorial: Arnau Nadeu
Director General: Marcelo Villanueva
Coordinadora de Producció gràfica: Marga Moreno
Controller: Mauro Favieri
Webs temàtics: Pere Giménez i Quim Miró

grup comunicació 21 www.liniaxarxa.cat



Festa Major Esquerra de l'Eixample

del 30 de setembre al 9 d'octubre de 2022



Consulteu el programa complet a: <https://festesesquerraeixample.org/>



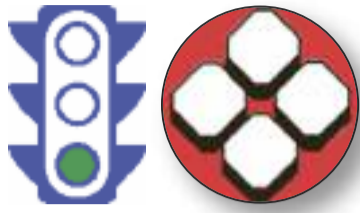
Organitza:



Col·labora:



Els semàfors



AV Esquerra

L'Associació de Veïns i Veïnes de l'Esquerra de l'Eixample ha organitzat un programa molt extens, amb una vuitantena de propostes, per a la Festa Major del barri, que se celebrarà des d'aquest divendres, 30 de setembre, fins al 9 d'octubre.

pàgina 8



Ajuntament

La festa de l'alimentació sostenible organitzada per l'Ajuntament a la ronda Sant Antoni durant la Mercè ha indignat els comerciants del barri, que consideren que no se'ls ha tingut en compte. El consistori s'ha disculpat.

pàgina 10



Coreixample

L'associació de comerciants de la Dreta de l'Eixample, Coreixample, organitza des d'aquest dilluns i fins al diumenge la sisena edició de la Setmana de la Salut, que fomenta el benestar amb promocions i activitats diverses.

pàgina 12

El + llegit

líniaeixample.cat

- 1 *L'honestat de Juan Hereza*
- 2 *Ultimàtum veïnal per iniciar el procés participatiu del Masriera*
- 3 *De Veï a Veï, l'ONG de Sant Antoni, celebra el 10è aniversari*
- 4 *La Galeria Jordi Barnadas: tres dècades acostant l'art a la gent*
- 5 *Junts demana potenciar Barcelona com a destí turístic nadalenc*

Tribuna oberta

El curs més car de la història

per Manuel Reyes (PP Barcelona)



Foto: Pexeis

Ja fa uns dies que ha començat un nou curs escolar. Però aquest curs que just ara inicien més d'un milió i mig d'escolars de primària, secundària, infantil i batxillerat és, sense cap dubte, el curs més car de la història per a totes les famílies catalanes. I és que el cost per família arriba ja als 429 euros, un 30% més que l'any passat.

La veritat és que les famílies afronten moments molt difícils. L'augment de preus de la cistella de la compra, que supera el 10%, ha fet que comprar cada dia al súper sigui més complicat. Tampoc hi ajuden els increments de l'electricitat, que ja abans de la guerra d'Ucraïna s'havia disparat, així com del gas, el butà o l'aigua. També han pujat els impostos, l'Euríbor que es fa servir per al càlcul de les hipoteques i el preu del diner.

Amb aquest panorama, és hora que els governs preguin mesures per retornar a les famílies l'excés de recaptació que han tingut. En concret, fins ara, prop de 16.000 milions d'euros que Estat i comunitats autònomes estan recaptant de més.

No té sentit estrènyer més les economies domèstiques i familiars o les empreses en aquesta situació. És el moment d'ajudar qui més ho necessita, i per això hem d'abaixar els impostos i fer polítiques d'activació i de foment de l'emprenedoria i de creació de llocs de treball com la millor fórmula de frenar l'estancament de la nostra economia.

Aquest curs no comença gens bé. Molts alumnes continuen en més de 1.000 barracons escolars dispersos per tota Catalunya mentre s'acumulen les reivindicacions tant de professors com de famílies que reclamen llibertat per escollir el model educatiu que volen per als seus fills.

Aviat tindrem una oportunitat de començar a canviar coses, i per això les eleccions municipals són cabdals. És el moment del canvi, perquè el curs vinent no torni a ser de records negatius i comencem a donar prioritat al que és més important: l'educació dels nostres fills.

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

A les xarxes



#QuèPassaAmbLaMercè?



#JovesFinsAls30



#CreixLaUltradreta



@guillemhs: Ha mort un xaval aquest any i l'any passat hi va haver 46 ferits d'arma blanca per la Mercè. Potser cal parlar-ne i afrontar el problema.

@Catinformacio: La T-Jove s'ampliarà dels 24 als 30 anys. L'anunci l'ha fet el president Aragonès. L'objectiu és ajudar la joventut i incentivar l'ús del transport públic.

@Oli_Mady: ¿Os acordáis al principio del covid, cuando en Italia estaban jodidos y nosotros estábamos tranquilos porque total aquí estábamos medio bien aún? Pues eso...

Tu, al mòbil.

Les teves targetes,
sempre amb tu.



Descarrega-la
aquí



Esquerra de l'Eixample

líniaeixample.cat

28 de setembre del 2022

Cultura | 'The Barcelonian', al Centre Cívic Urgell

La il·lustradora Luisa Vera va crear durant el confinament *The Barcelonian*, una revista fictícia inspirada en *The New Yorker* i les seves icòniques portades. Ara, les portades barcelonines s'exposen al Centre Cívic Urgell.

Tot a punt per a una Festa Major que promet ser "massiva"

TRADICIÓ ▶ L'Esquerra de l'Eixample ho té tot preparat per viure una Festa Major inoblidable. Des d'aquest divendres, 30 de setembre, i fins al 9 d'octubre, el barri s'omplirà de vida amb gairebé vuitanta actes organitzats per una trentena d'entitats.

Si bé l'any passat el barri ja va poder celebrar una festa amb cara i ulls malgrat la pandèmia, sí que hi va haver restriccions per als actes més multitudinaris, com el sopar de Festa Major o la cantada d'havaneres. "Estem convençuts que, amb les ganes que hi ha, serà una de les festes més massives", pronostica Alfons Sort, membre de la junta de l'Associació de Veïns i Veïnes de l'Esquerra de l'Eixample.

UNA PREGONERA DE LUXE

Per començar la festa grossa amb bon humor, l'associació veïnal ha escollit tota una estrella per fer el pregó: la cupletista Brigitta Lamoure, l'alter ego de David Cano. "És el primer barri que compta amb mi com a



Un dels moments de la festa de l'any passat. Foto: Twitter (@marcmartinezn)

pregonera, no m'ho esperava gens", admet l'artista, contenta i afalagada amb la decisió.

Cal recordar que Lamoure és una amant i gran coneixedora dels 73 barris de la ciutat: els va recórrer durant anys amb el micròfon de *betevé* a la mà fins fa uns mesos, quan va ser una de les acomiadades per la direcció

de la cadena, tot i ser-ne el símbol. "Em va fer molt de mal i trobo molt a faltar els barris", lamenta. Això sí, malgrat tot, no perd l'alegria ni el sentit de l'humor i assegura que oferirà un pregó "punyent, amb picardia i ironia". "També pot passar que directament llenci l'escrit i em posi a cantar", adverteix.

Nou entrebanc als pisos per a gent gran de Germanetes

HABITATGE ▶ Les obres dels pisos socials per a gent gran de Germanetes han quedat aturades de nou per la fallida de l'empresa constructora, segons ha avançat *betevé*. L'Ajuntament, que encara no ha rebut cap comunicació oficial de part de l'empresa, ha demanat accés "per revisar l'estat de l'obra", tal com han informat fons municipals a *Línia Eixample*.

Aquest no és el primer contratemps que pateixen les obres. El gener de 2020 va passar el mateix: els treballs es van haver

d'aturar perquè la constructora havia fet fallida i es va haver de tornar a licitar l'obra, que no es va reprendre fins a l'any passat.

FALTA UN 15% DE L'OBRA

La promesa de construir 47 habitatges adaptats per a gent gran a l'illa Germanetes es remunta al 2014, però, vuit anys més tard, encara no s'ha fet realitat. Tot i que l'edifici està acabat per fora, encara queda per enllestir un 15% de l'obra, segons ha dit el regidor de l'Eixample, Pau González, a *betevé*.



És la segona vegada que s'aturen les obres. Foto: Ajuntament

EMERGÈNCIA A UCRAÏNA

LES PERSONES QUE ESTAN FUGINT ET NECESSITEN

UNHCR ACNUR
La Agencia de la ONU para los Refugiados
comité español

DONA ARA A

ayudaucrania.com

Bizum – Codi: 01151

ES86 2100 2262 1802 0040 3932

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



David
Fernández



Montserrat
Tura



Neus
Munté



Oriol
Lladó



Susana
Pérez



Dolores
Sabater



Jordi
Martí



Lucía
Delgado



Marc
Cerdà



Gala
Pin



Xavier
Godàs



Martí
Casamajó



Joan Ramon
Casals



Elisenda
Alamany



Xavier
Marcé



Oriol
López



Ferran
Falcó



Manuel
Reyes



Núria
Parlon



Amau
Nadeu



Ciutadans ha estrenat la seva nova seu a Sant Antoni, concretament a un local a peu de carrer a la ronda de Sant Pau. Ho ha fet un any després d'haver tancat l'antiga seu del carrer Balmes i en un moment de canvis en el partit.

Queixes per un acte de la Mercè fet "d'esquena al comerç"

COMERÇ ▶ La festa de l'alimentació sostenible Terra i Gust, que es va celebrar a la ronda Sant Antoni durant la Mercè, va provocar la indignació dels comerciants de la zona. Els presidents de les associacions Sant Antoni Comerç i Som Sant Antoni, Jordi Arias i Lidia Núñez, coincideixen a denunciar que l'acte es va organitzar "d'esquena al comerç del barri", sense consultar-los ni convidar-los.

Per la seva banda, el comissionat d'Economia Social, Desenvolupament Local i Política Alimentària, Álvaro Porro, defensa el paper de l'Ajuntament i recorda que es tractava d'un "esdeveniment de ciutat relacionat amb la restauració sostenible, no d'un esdeveniment de barri". Tot i això, admet l'error de no haver-ho comunicat als comerciants abans, motiu pel qual es van disculpar amb ells i van oferir sumar-se a l'activitat a alguns comerços que encaixaven amb la temàtica, com la cerveseria Bar-na Brew (Parlament, 45).



L'activitat Terra i Gust, a la ronda Sant Antoni. Foto: Twitter (@AGT Baix)

MANTENEN LA CRÍTICA

Aquesta reculada, però, no ha servit perquè les associacions comercials de Sant Antoni canviïn de parer. "És cert que ens han trucat i se'ns han disculpat, però mantenim la crítica inicial", sosté Arias, que posa èmfasi en el fet que la festa coincidís "amb dies de mercat". També qüestiona que l'Ajuntament hi convidés alguns botiguers del barri a última hora, amb poc marge de temps per preparar-se, i que ho

fes només després de veure la indignació del teixit comercial. "Ens van acabar convidant per la queixa; si no, no ho haurien fet", lamenta el president de Sant Antoni Comerç.

A banda dels comerciants, Junts per Catalunya també ha expressat les seves crítiques per aquests fets. "És inexplicable que es munti una festa de l'alimentació sostenible a la ronda de Sant Antoni sense el comerç de proximitat", diu el partit.

Entra en funcionament el carril bici del carrer Manso

MOBILITAT ▶ Sant Antoni compta des del passat dia 20 amb un nou carril bici: el del carrer Manso entre Comte Borrell i l'avinguda Paral·lel. Es tracta d'un carril segregat i unidireccional que millora la connexió entre el nucli antic i el Paral·lel a través de la superilla de Sant Antoni. Més enllà de la seva utilitat, el que més ha cridat l'atenció d'aquesta nova infraestructura ha estat la seva amplada, superior a la resta de carrils bici unidireccionals de la ciutat. El motiu: va estar a punt de ser bidireccional.

"Inicialment, aquest carril s'havia pensat com a temporalment bidireccional, però les entitats van demanar que fos unidireccional i, com que la configuració del carrer ho permetia, va passar a ser d'un únic sentit, mantenint l'amplada". Aquesta és l'explicació que ha donat l'Ajuntament davant els dubtes (i diverses crítiques) que ha generat l'estrena del carril bici del carrer Manso, que, per altra banda, té tots els números per convertir-se en un dels preferits dels ciclistes barcelonins.



El carril bici de Manso, entre Comte Borrell i el Paral·lel. Foto: Ajuntament



Cru Roja

UCRAÏNA ENS NECESSITA

COL-LABORA-HI



 www.cruzroja.es

 **BIZUM** al **33512**

 **900 104 971**

 Envia **SMS** amb la paraula **UCRANIA** al **38088** i dona **3€***

TRANSFORMA LA TEVA APORTACIÓ



5€ Manta (individual)



33€ Set cuina (5 persones)



20€ Tendals plàstics 4 x 6 metres.

* L'import íntegre [3€ IVA *incl.] del missatge es destinarà a Cru Roja Espanyola. (Movistar, Vodafone, Orange, Yoigo, Euskaltel). Att. client 900 104 971 donativos@cruzroja.es. Pol. Prot. dades www.cruzroja.es Imatge: Maksym Trebukhov / Ukrainian Red Cross Society

amicdirectes

Creadors de continguts en català

1a Edició

LLUMS, CÀMERA EN DIRECTE I...

ACCIO!

Inscriu-t'hi fins al 2 de desembre
de 2022 a:

amicdirectes.cat

Si ets alumne/a de 3r o 4t d'ESO,
Batxillerat o CFGM participa i
guanya el teu premi!

Organitza:



Amb el suport de:



Un estudi elaborat pel RACC qüestiona la futura superilla de l'Eixample i recorda que el 80% dels conductors que accedeixen al districte venen de fora de la ciutat, de manera que insta a millorar primer l'oferta de transport públic metropolità.

Ultimàtum veïnal per iniciar el procés participatiu del Masriera

EQUIPAMENTS ▶ L'Associació de Veïns de la Dreta de l'Eixample ha donat un ultimàtum al Districte perquè posi en marxa el procés participatiu sobre el futur del Taller Masriera. "Si no ens diuen res a finals de mes, iniciarem la campanya 'Salvem el Teatre Studium'", adverteix el president de l'AV, Jaume Artigues, fent referència al teatre dels anys trenta que s'amaga a l'interior del temple.

L'Ajuntament va adquirir aquest edifici històric del carrer Bailèn el juliol del 2020, després d'anys de lluita veïnal per recuperar-lo com a equipament per al barri. El mateix any, els veïns van presentar una proposta a la plataforma *decidim.barcelona* per convertir-lo en un ateneu, però no va ser acceptada perquè l'Ajuntament considerava que calia obrir un procés de participació ciutadana per decidir-ne els usos. Dos anys més tard, aquest procés encara no s'ha obert i l'eufòria del principi està deixant pas a la impaciència.



El teatre que hi ha a l'interior del temple del carrer Bailèn. Foto: Ajuntament

L'AV va portar aquest tema a l'última Audiència Pública de l'Eixample, on va traslladar el seu ultimàtum al Districte. El regidor Pau González, per la seva part, va assegurar que a hores d'ara hi ha dos equips tècnics municipals treballant en dues propostes per definir el futur del Masriera i que fins que no esti-

guin enllestides no s'obrirà el procés participatiu.

"No entenem que facin falta dos anys per poder decidir el futur d'un equipament públic", va insistir Artigues després de la intervenció del regidor del Districte. A més, va recordar que "no hi ha hagut cap reunió des de l'any passat" per parlar-ne.

En marxa la Setmana de la Salut de Coreixample

COMERÇ ▶ L'associació de comerciants del barri, Coreixample, està celebrant des de dilluns la sisena edició de la Setmana de la Salut. Durant set dies –del 26 de setembre al 2 d'octubre– els comerços associats a l'entitat relacionats amb la salut i el benestar ofereixen promocions i activitats de tota mena.

Aquest any s'hi han sumat prop d'una trentena d'establiments que han organitzat més de quaranta propostes, entre les quals hi ha xerrades, tallers i classes de temes diversos. Així,

la programació inclou des d'una sessió de demostració de massatges fins a la presentació d'un llibre sobre nutrició, passant per una xerrada sobre la gestió de l'estrès a través del moviment.

A més, com a novetat, Coreixample ha organitzat un sorteig d'un cap de setmana saludable a l'Empordà. Hi poden optar tots els participants a qualsevol de les activitats programades en el marc de la Setmana de la Salut i inclou dues nits a una masia, un tast de vins i un vol amb avioneta.



Entre les activitats hi ha una sessió dedicada als massatges. Foto: Pexels

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



Hotels que són autèntiques joies
Coneix l'Especialització Monument

B^{HH}
 Gremi d'Hotels de Barcelona

espai línia

Girona, 52
 Dreta de l'Eixample

Entrada lliure
 9:00h a 20:00h de dilluns a dijous
 9:00h a 14:00h els divendres



GERMANS HOMES 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

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 · [f](#) [in](#) [t](#) [v](#) @homs1852

Canvis en el símbol de la ciutat

- » La Sagrada Família estrenarà les torres dels evangelistes Marc i Lluc, de 135 metres, a finals d'any
- » La junta constructora del temple preveu acabar el 2026 la torre de Jesús, que superarà els 172 metres

ARQUITECTURA ▶ La Sagrada Família tornarà a provocar canvis en l'*skyline* de Barcelona a finals d'any. La junta constructora del temple va anunciar dijous passat que culminarà les torres dels evangelistes Marc i Lluc abans d'acomiar aquest 2022. Totes dues, juntament amb les futures torres dels evangelistes Mateu i Joan, envoltaran la torre de Jesús, la més alta del temple. Sobre aquesta última, la intenció de la junta és que estigui acabada el 2026.

La junta constructora va explicar en roda de premsa que la construcció del conjunt central de la basílica –format per les quatre torres dels evangelistes, la de Jesús i la de la Mare de Déu, inaugurada el desembre del 2021– es troba en la recta final. Tot i això, després del retard provocat per la pandèmia, caldrà esperar fins al 2024 per conèixer la data de finalització de l'obra completa.

Les torres dels evangelistes faran 135 metres d'alçada i cadascuna culminarà amb una escultura: la de Marc ho farà amb un lleó; la de Lluc, amb un bou; la de Mateu, amb un home o àngel, i la de Joan, amb una àliga. Es tracta de les figures del tetramorf, la iconografia amb què el cristianisme representa els quatre narradors de la vida de Jesús, i són obra de l'escultor Xavier Medina Campeny.

L'any 2024 es donarà a conèixer la data de finalització de l'obra magna de Gaudí

Pel que fa a la torre de Jesús, que actualment fa 126 metres d'alçada, superarà els 172 i estarà coronada per una creu de 17 metres amb uns braços de 13,5 metres d'amplada.



L'arquitecte Jordi Faulí i l'escultor Xavier Medina amb les figures que culminaran les torres. Foto: Guillem Roset/ACN

PRIMERA GRAN RESTAURACIÓ

Però l'estrena de les dues noves torres no és l'única novetat que viurà la Sagrada Família en els pròxims mesos: aquest octubre començarà la restauració integral de la façana del Naixement, la més antiga i icònica del temple. Després de diverses rehabilitacions puntuals, aquesta serà la primera gran restauració

de l'obra magna d'Antoni Gaudí i estarà enllestida l'any 2025, segons la previsió de la junta constructora. L'actuació consistirà a netejar i rehabilitar els diferents elements que componen la façana.

L'ANY DE LA RECUPERACIÓ

Després de dos anys marcats per la pandèmia, la Sagrada Fa-

mília ha experimentat aquest 2022 una recuperació "progressiva" de les visites. Concretament, tancarà l'any havent rebut 3,4 milions de visitants i uns ingressos de 87 milions d'euros. Ara, de cara a l'any vinent, l'objectiu del temple és tornar a les xifres de 2019, amb quatre milions de visitants i 102 milions d'euros d'ingressos.

EMERGÈNCIA CLIMÀTICA

**AJUDA'NS
A PROTEGIR
EL PLANETA**

#EmergenciaClima



Necessitem la teva firma!



VicenteFerrer

Més info a:

www.fundacionvicenteferrer.org



Foto: Alberto Lores / PIN Media

EMERGENCIA EN UCRANIA

Miles de personas huyen de sus hogares buscando refugio para salvar sus vidas. La infancia está especialmente desprotegida.

Dona ahora

Cuenta bancaria:

ES69 2100 5731 7202 0041 1957

 **Ayuda
en Acción**

El Centre Cívic Ateneu Fort Pienc ha començat el curs amb un canvi de look: ha estrenat una nova pàgina web i ha modificat la seva imatge gràfica, que ara és una "desconstrucció contemporània" del seu edifici.

La restauració nota l'augment d'afluència a l'Estació del Nord

COMERÇ ▶ L'Estació del Nord ha viscut aquest any un estiu com els d'abans de la covid. Entre juny i agost, hi han passat més de 700.000 viatgers i s'hi han registrat més de 41.000 arribades i sortides d'autocars, una xifra que representa un increment d'un 48% respecte a l'any passat i que iguala les dades del 2019. Aquest moviment s'ha fet notar al barri del Fort Pienc i al seu teixit comercial, especialment a la restauració.

"S'ha vist alegria a les terrasses dels bars i restaurants del barri", celebra el president de l'Eix Fort Pienc, Carlos del Río, que veu amb bons ulls la reforma de l'estació que es va enllestir fa menys d'un any per convertir-la en un punt de referència de sortides i arribades d'autocars a destinacions nacionals i internacionals.

Precisament, les línies amb destinacions internacionals són les que han experimentat un creixement més destacable: han registrat un 32% més d'expedi-



La reforma de l'Estació del Nord va acabar a finals de 2021. Foto: Ajuntament

cions que l'any passat i un 14% més que el 2019.

"NO ÉS UN MOMENT DOLÇ"

Tot i valorar positivament la recuperació de l'activitat a les terrasses, el president de l'associació comercial del barri recorda que l'actual "no és un moment dolç" per a la restauració. "En-

cara sort que ha augmentat l'afluència de gent, perquè també ha augmentat el cost de l'estructura del negoci: la llum, els aliments, els sous...", apunta Del Río. En aquest sentit, deixa clar que, malgrat haver viscut un bon estiu, "no és que el petit empresari s'estigui fent ric, és que està sobrevivint".

Detenen dos lladres de pisos a la terrassa d'un bar d'Alí Bei

SUCCESSOS ▶ La Guàrdia Urbana va detenir divendres passat al Fort Pienc un home i una dona per haver comès, presumptament, robatoris en pisos. La detenció es va produir mentre els suposats lladres eren a la terrassa d'un bar del carrer Alí Bei, després que els reconegués una de les seves víctimes.

Segons va informar *betevé*, un veí del barri es va creuar amb dos desconeguts a les escales del seu bloc: ells baixaven corrents mentre ell pujava a casa seva. Això el va fer sospitar i va decidir comprovar les cà-

meres de vigilància de l'edifici, gràcies a les quals va veure que els dos individus havien intentat, sense èxit, entrar al seu pis per la porta de la terrassa.

La seva sorpresa encara va ser més majúscula quan va baixar de nou al carrer i va veure les mateixes dues persones assegudes a la terrassa d'un bar, de manera que va anar a la comissaria de la Guàrdia Urbana. La policia va detenir els sospitosos i va veure que duïen una motxilla amb eines per robar i amb material molt probablement sotret, com ara joies i bitllets.



La detenció va ser divendres passat. Foto: Twitter (@GUBBarcelona)

el valor de la proximitat

100.812

usuaris únics metropolitans
Octubre '21 OJD

166.566

pàgines vistes
Octubre '21 OJD



línia

el diari metropolità

liniaaxarxa.cat

grup comunicació21





Amb
la
clàssica

Cat  música
35
anys!

Iván Faure és un explorador

» El tècnic colomenc és un excel·lent fotògraf que ha fet retrats plens d'autenticitat a 103 països
 » "El grup és molt humà i transmet molta puresa", descriu el nou entrenador del CB Roser femení

Toni Delgado
FORT PIENC



"Quan viatjo i una mirada em crida l'atenció, necessito apropar-me, xerrar amb aquella persona i saber més de la seva vida. Si hi ha connexió, li demano si li puc fer la foto. El retrat té un relat, un abans, un durant i un després. És la meua manera de veure i de viure", descriu Iván Faure (Barcelona, 1978), entrenador del CB Roser. El colomenc és un conversador extraordinari.

Darrere les seves fotos no hi ha pautes ni indicacions prèvies. Només complicitat i autenticitat, tresors que necessiten temps. I quan Faure s'endinsa en un país (n'ha visitat 103 i en destaca Myanmar, el Pakistan, l'Iran i Austràlia) ho fa amb els ulls i les orelles ben oberts, i sol. "El que més el sorprèn a molta gent és que viatgi sense companyia. Ostres, com em puc avorrir si durant les 24 hores del dia estic fent el que vull? És fonamental gaudir de la soledat igual que de les relacions humanes", exposa.

Descriu el silenci com a quelcom "meravellós i, sobretot, necessari", i que frueix passejant per països "remots" càmera en mà. "Quan vas en bici i et passes hores sense veure ningú perquè, per exemple, ets enmig del desert australià, només sents el pedaleig, la respiració...", continua Faure.

Més enllà del destí inicial i de comprar el bitllet d'avió, els seus viatges no tenen guió. No programa res. Es mou per sensa-

cions: si no li convenç l'allotjament o la ciutat, explorarà altres terrenys. A l'Iran, Uganda, el Marroc i Algèria va ser detingut i interrogat "per fer fotos sense voler a zones que no toquen". "Potser m'han tractat com si fos un espia, però la cosa sempre ha acabat bé. Soc empàtic", afegeix. A la majoria de països que ha visitat tindria una llar per dormir si hi tornés: "El tracte humà és el millor regal".

HUMANITAT I PURESA

Conserva la curiositat de la canalla i busca la humanitat i la puresa en tot el que fa, i també, és clar, en els seus equips. El seu nou grup, el sènior A del CB Roser, és "molt humà" i transmet "molta puresa". Hi continuen fins a vuit jugadores (Serena Mirat, Mar Trabal, Estela Cusiñé, Elna Guardiola, Lucía Fernández, Berta Sellarès, Marta Urbano i Aida Nebot). Hi arriben Aixa Soumah i Marina Portillo, a qui ha entrenat al CEJ l'Hospitalet, i Inés Perezpayá i Clàudia García, procedents del Draft Gramenet. És la seva segona etapa al conjunt eixamplenc. Hi ha tornat perquè "em coneixien i conec la casa, i sé que és un club en què et deixen ser tu".

L'entrevistat espren la vida i les experiències al màxim, és un addicte a la intensitat, a sentir i a les converses profundes i les connexions emocionals, que són cada cop més difícils de trobar. "Els meus equips mai són freds. Per bo o per dolent, senten molt la victòria i la derrota. Transmeten molt a la pista", enraona.



Iván Faure amb la seva càmera al Llac Inle (Myanmar). Foto cedida

Fa cinc anys que viu al Masnou, que va triar perquè necessitava a prop "natura i tranquil·litat". "I tinc la platja i la muntanya a davant i a darrera", afegeix. Mentre fa bon temps, va a treballar i torna de Santa Coloma de Gramenet en bici. És el seu "moment de relaxació del dia", 16 quilòmetres sense agafar la carretera, entre el passeig marítim fins a Sant Adrià de Besòs i pel riu Besòs. "Cada cop m'agraden més les ciutats petites o els pobles", confessa.

"Les millors idees em surten pedalant. De fet, molts cops a l'estiu m'escapo tres o quatre hores per pensar en com jugarà el meu equip", confessa el colomenc, un etern observador: "Quan vaig a veure un partit d'un rival, em fixo en els gestos i les emocions que transmeten el cos tècnic i les jugadores. És una informació vital

per preparar el matx. Crec que puc arribar a captar de pressa la idiosincràsia dels equips".

Es va iniciar al bàsquet al col·legi Lumen Saile, de cadet a sènior i, també a la seva ciutat, va jugar a l'ADE Fuster, un any a sub 21 al CB Singuerlin i un parell al Femení Santa Coloma, "un club format per uns amics que ja no existeix". Després van marxar en bloc al CB Puigfred, a Montigalà. Allà, amb 26 anys, va penjar les sabatilles perquè ja li interessava més entrenar que jugar. A la seva ciutat ha dirigit l'ADE Fuster i el Draft Gramenet.

Per a Faure l'ascens a Copa Catalunya amb el CEJ l'Hospitalet és un dels seus capítols més especials com a entrenador: "Vam ascendir sis setmanes abans amb un equip amb una química impressionant. Tant que, un cop o dos a l'any, ens re-

unim les 11 jugadores, els dos ajudants i jo. Hi ha d'haver alguna cosa més del bàsquet. Reduir-ho a guanyar o perdre és molt fred. Cal gaudir el camí, no?".

Al conjunt hospitalenc també va viure un dels moments més complicats de la seva carrera, quan va acordar amb el club no acabar la seva última temporada de la seva primera etapa. "Em vaig adonar que no estava entrenant ni dirigint bé l'equip. Estava fos i esgotat mentalment, i vaig voler fer un pas enrere. Si et soc sincer, va ser un error començar aquell curs. Després de l'anterior, no gaire bo, sentia que no podia marxar amb aquelles sensacions de l'entitat ni dir adeu així a jugadores que feia molt temps que entrenava i eren família per a mi", confessa.

SEMPRE SINCER

El seu parèntesi del bàsquet va durar un any i nou mesos. Fins que va entrar de nou a la roda amb un breu periple com a ajudant d'Isaac Fernández al Barça CBS, i després va arribar la trucada del Bàsquet Maresme Boet Mataró 3 Viles, on va ser segon de Bea Pacheco al sènior, a Lliga Femenina Challenge, i entrenador de l'equip masculí a Segona Catalana. Més endavant, el va tornar a trucar el CEJ l'Hospitalet per dirigir el júnior A femení, a Preferent. "Vaig acceptar la proposta, que vaig compaginar amb els dos equips a Mataró, com a favor personal. Perquè era el club que era i perquè coneixia les jugadores des de mini", tanca, sempre sincer, Faure, tot un explorador.



Atenció psicològica via telemàtica

Psicoterapeuta Col·laboratiu i Dialògic

Psicòleg



Depressió, Ansietat, Estrès
 Dificultats de relació

Visites concertades dimarts i divendres

www.javiercentol.com

📞 625 522 561

Numància, 52-54 Entresòl 4t

cada dimecres fem barri



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

L'únic setmanari de l'Eixample

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
2 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**
Pg. Sant 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
- **PSC Barcelona**
Consell de Cent, 416
- **Espal Línia**
Girona, 52

No t'ho perdís

Foto: Twitter (@museudedisseny)



La joia expandida

El Museu del Disseny de Barcelona acull, des del passat 22 de setembre i fins al 27 de novembre, l'exposició *Majoral*. *La joia expandida*, una mostra de les joies d'Enric Majoral (Sabadell, 1949), un dels màxims exponents de la joieria catalana contemporània. L'artista es va iniciar en el món de la joieria durant els anys setanta, de manera autodidàctica, i va desenvolupar el que ell anomena "essència de Formentera", fet que demostra la influència de l'illa en les seves creacions. L'any 2007, el sabadellenc va guanyar el Premi Nacional d'Artesania del Ministeri d'Indústria.



Famosos

Laura Escanes (Barcelona, 1996) va fer el salt a la fama el 2015, quan era una jove model de 19 anys i va començar la seva relació amb el mediàtic publicista Risto Mejide, que aleshores tenia 40 anys. La diferència d'edat va ser un dels aspectes més comentats de la seva relació tant al principi com durant els set anys que ha durat, en els quals s'han casat i han tingut una filla, la petita Roma, que ara té 3 anys. La parella ha anunciat recentment la seva separació, una notícia inesperada que ha generat comentaris i mems, i que ha fet recordar que Escanes té dos tatuatges relacionats amb Mejide (un d'ells, la signatura del publicista en una natja). A més, la gent no ha passat per alt un detall: l'últim capítol del podcast que tenien junts es deia *Comiats* i, en ell, Mejide assajava un hipotètic comiat de la que fins ara era la seva dona. Era un *spoiler*?

La fitxa

QUI ÉS? **L A U R A E S C A N E S**

ÉS FAMOSA PER...

Haver estat la parella de Risto Mejide
Arran de la seva relació s'ha fet *influencer* i escriptora

QUÈ HA FET?

Anunciar la seva ruptura amb Risto Mejide
Tots dos han emès comunicats explicant la situació als seus fans

A LES XARXES...

Un dels temes del moment
Gairebé tots els comentaris parlen millor d'ella que d'ell

Llibres



Els dies sense fi
Jaume Benavente

Una novel·la que comença quan el mateix autor, Jaume Benavente, i la seva dona, Maria, es contagien de coronavirus al començament de la pandèmia i han de ser ingressats. Més tard, ja recuperats, contempen astorats l'estranya rutina que imposa el confinament, mentre l'art, la família i el record esdevenen puntals que els sostenen.

Teatre



Quanta, quanta guerra...
Farrés Brothers i cia

Biel Rossell i Pep Farrés adapten la darrera novel·la que va publicar Mercè Rodoreda, *Quanta, quanta guerra...* (1980), en què el jove Adrià Guinart decideix fugir de casa seva per anar a la guerra. La guerra és allò desconegut, és conèixer món, descobrir l'amor i el sexe, però també la responsabilitat, l'ambició o la maldat.

Al teatre Tantarantana de Barcelona.

Música



Uncertainty
Carlota Flâneur

La barcelonina Carlota Flâneur ha publicat aquest setembre al seu àlbum de debut, *Uncertainty* (Hidden Track Records), amb el cantautor Ferran Palau com a productor. El disc, format per una desena de cançons en anglès, és una porta oberta a l'univers de l'artista i a la seva manera de crear, entendre i viure la música pop.

Pelis i sèries



Modelo 77
Alberto Rodríguez

Presó Model de Barcelona. Any 1977. Manuel (Miguel Herrán), un jove comptable empresonat i pendent de judici per desfalch, s'enfronta a entre deu i vint anys de presó, un càstig desproporcionat per al seu delictes. Juntament amb el seu company de cel·la, Pino (Javier Gutiérrez), s'uneix a un grup de presos que s'està organitzant per exigir l'amnistia.

amic ficcions

L'AVENTURA DE CREAR HISTÒRIES

15a EDICIÓ

FEM DE L'ESCRITURA UN JOC...

Si ets alumne de 3r o 4t d'ESO,
Batx. o CFGM, inscriu-te fins al
31 de gener de 2023 a:

www.amicficcions.cat

Participa i guanya!



PlayStations



iPhones



iPads
Llibre electrònic



Auriculars
sense fils

Organitza:



Amb el suport de:



Amb la col·laboració de:



FUNDACIÓ CARULLA



G CONSELLERIA
O FONS EUROPEUS
I UNIVERSITAT I CULTURA
B DIRECCIÓ GENERAL
POLÍTICA LINGÜÍSTICA



GENERALITAT VALENCIANA
TOTS a una veu

CONSELLS PER VIURE MILLOR

ESTILS DE VIDA

Et deprimeix la tardor?

Foto: Pixabay



i SALUT MENTAL

Haureu sentit molt a parlar durant aquests dies de la depressió de tardor. Per començar, hem de dir que no existeix com a tal. El que passa a la tardor és que un conjunt de factors ens fan sentir més decaiguts, però una depressió és una cosa molt seriosa i no n'hauríem de parlar a la lleugera.

La tristesa, la desesperança, la irritació o la falta d'energia pròpies d'aquesta estació tenen molt a veure amb l'escurçament del dia, la reducció d'hores solars i, sobretot, amb la també mal anomenada síndrome postvacacional, o sigui, el decaniment lògic que ens afecta quan tornem a la rutina després de les vacances. Tots aquests factors, i algun altre més, ens causen un trastorn afectiu emocional que alguns anomenen, massa lleugerament, depressió estacional.

Sí els símptomes no són greus i no hi ha cap altre element que ens afecti, aquest trastorn pot millorar tot canviant alguns hàbits. El primer pas és acceptar el canvi d'estació, tal com ens acceptem a nosaltres mateixos. Per sobre de tot cal evitar l'apatia general. Per tant, aprofiteu les hores de sol i sortiu al carrer a fer activitats o exercici físic. Intenteu gaudir de la tardor.

Les claus

ACTIVITAT

La millor manera de superar l'apatia és l'exercici físic, així que surt al carrer, ni que sigui a passejar

LLUM

Intenta aprofitar al màxim les hores de llum solar i adequa casa teva per tenir-ne la màxima possible

DIETA

Una dieta saludable no només té beneficis físics, sinó també psicològics i emocionals: et farà sentir millor

POSITIVITAT

Cal acceptar el ritme del temps: si ara toca feina, escola i pluja, afronta-ho amb positivisme



Foto: Freepik



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
info@protectorabcn.es



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^a

93 311 69 05

08027 BARCELONA

celobert@cel-obert.org



13:20

ÉS L'HORA DE
TORNAR



MATRÍCULA 0€*

*Consulta condicions a recepció.