

**PRESENT I FUTUR URBÀ** pàg 3  
La metròpoli i Europa:  
una relació beneficiosa  
que l'Estat no es creu del tot

**CONCERT** pàg 6  
Zulabard presentarà el seu  
nou disc 'Tot passa' el 31 de  
maig al Centre Cívic Urgell



# liniaeixample

Setmanari • 22/5/2024 • Núm. 289 • liniaeixample.cat

## El conflicte de l'escalinata de la Sagrada Família reviu

Veïns i Ajuntament fan avui una reunió per acostar posicions després que es conegués el pla aprovat per Colau pàg 9

Foto: Xavier Garcia



**DRETA DE L'EIXAMPLE** pàg 8  
Tot a punt al barri  
per a la Festa Major  
i la Fira Modernista

**SANT ANTONI** pàg 7  
El Centre LGTBI celebra  
els cinc anys amb una festa

**EL FORT PIENC** pàg 10  
La Monumental acull una  
festa taurina sense toros

## Un còmic immortal

Sant Antoni estrena el semàfor de Mortadelo y Filemón pàg 7

Home Homing  
BCN  
PROMOCIONS & CONSTRUCCIONS

Home Homing  
ALUMINI & VIDRES

si pots somiar-ho, nosaltres podem fer-ho

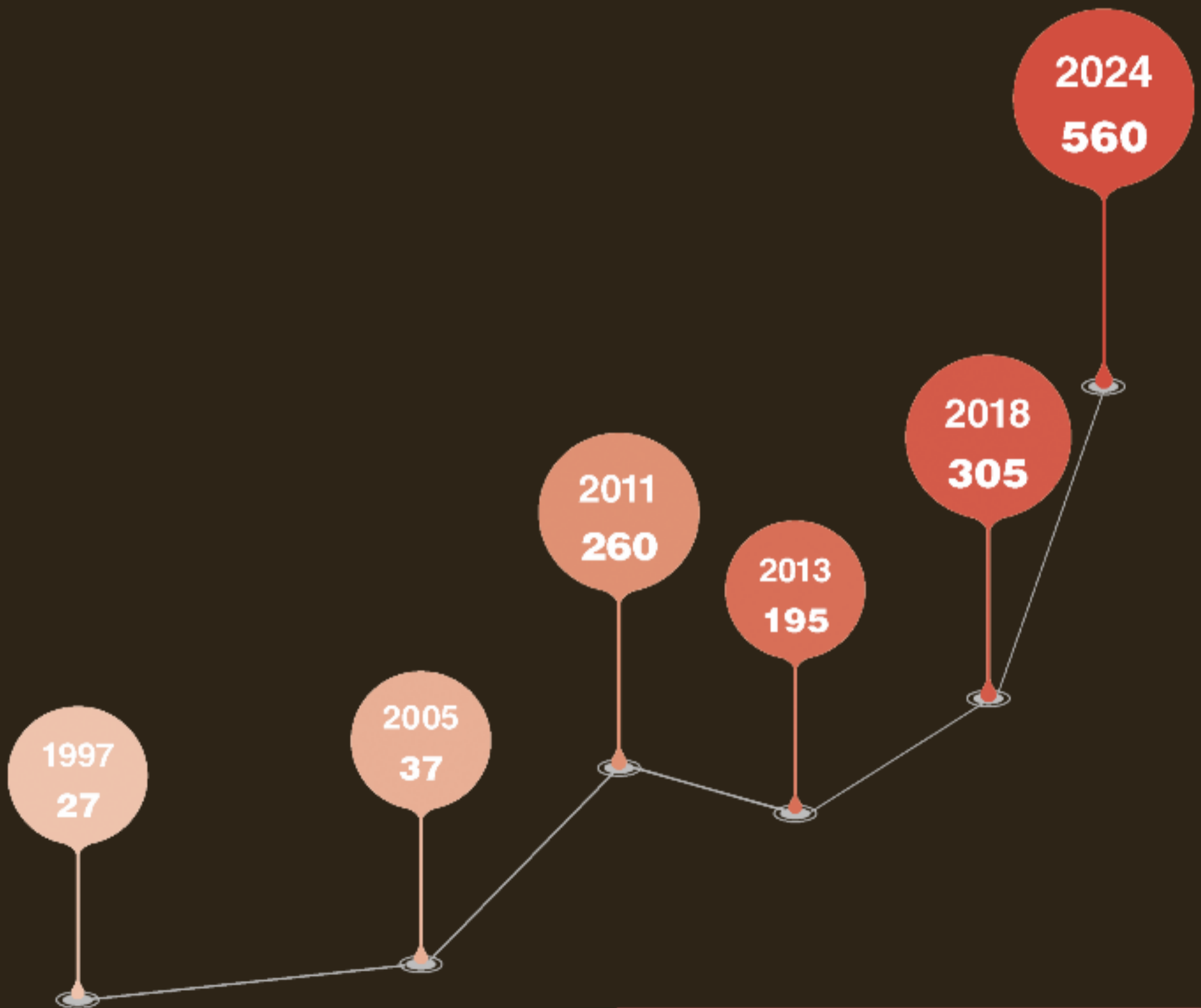


C. Padilla, 243  
08013 BARCELONA  
T. 938 827 706  
admin@home-homing.com  
www.home-homing.com  
Magatzem: Pte. Urset, 3

associació  
de mitjans  
d'informació  
i comunicació

# amic

*“Mitjans de proximitat,  
periodisme de confiança”*



Més de 560 mitjans associats



# Una relació beneficiosa

» La Unió Europea i les seves polítiques són claus per al desenvolupament de la metròpoli  
 » Més del 70% dels europeus viuen en zones urbanes i tres cinquenes parts en àrees metropolitanes

Albert Alexandre  
**BARCELONA**



Sense gran rebombori, el passat 9 de maig va ser la Diada d'Europa. D'aquí a pocs dies, el 9 de juny, se celebraran les eleccions europees i segurament la participació, com en altres comicis d'aquesta mena, serà baixa. Sorgeix, per tant, la pregunta: té sentit el govern continental? Les dades diuen que sí.

Els catalans confien en Europa i volen formar part del territori comú. Així es desprèn de la darrera enquesta del Centre d'Estudis d'Opinió (CEO), on es va preguntar sobre el grau de satisfacció de la població amb les diferents institucions polítiques que la governen. Per darrere dels ajuntaments, amb una valoració de 5,38 sobre 10, la Unió Europea és la institució amb més nota, amb un 4,54, per davant del Govern (4,31), el Parlament (4,37), el govern espanyol (3,66), el Congrés dels Diputats (3,54), els partits polítics (2,87) i la Monarquia (2).

El 72% dels catalans, segons dades del Parlament Europeu, consideren positiu ser a la Unió Europea. No tothom, però, valora de la mateixa manera aquesta institució. De fet, els votants del PSC (5,61) i els del PP (5,23) són els que millor nota li posen, mentre que els de Vox (2,9), la pitjor. A més, els joves d'entre 18 i 24 anys (5,49), a diferència dels que tenen entre 35 i 49 anys, són els que valoren millor la Unió Europea. Pel que fa a l'eix del sobiranisme, els no independentistes veuen amb menys bons ulls Brussel·les. Passa el mateix amb els veïns de ciutats de més de 100.000 habitants i amb les dones.

## APOSTA EUROPEA

No existeixen dades concretes sobre com valoren els ciutadans



La ciutadania catalana valora positivament les institucions d'Europa, que només són superades pels ajuntaments. Foto: Unió Europea/ACN

metropolitans les institucions europees. Es podria arribar a considerar que, vistes les dades demogràfiques i polítiques, la població del territori considera positivament el govern continental.

No seria estrany, ja que des de Brussel·les hi ha una aposta per enfortir les metròpolis del continent per vertebrar tot el territori a través de les realitats urbanes. Així ho afirmen des de les Autoritats Metropolitanas Europees (EMA), una xarxa de representants polítics de les principals ciutats i àrees metropolitanes del continent que el 2015 va impulsar la mateixa Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB). "Més del 70% de la població europea viu en zones urbanes i tres cinquenes parts resideix en àrees metropolitanes", apunten. "Les metròpolis s'han convertit en espais de benestar i d'oportunitats i en impulsores de la innovació i la productivitat", afegixen, tot i reconèixer que hi ha reptes com l'atur, la pobresa, l'habitatge, la mobilitat o la contaminació. "Les àrees metropolitanes i les ciutats són claus en el desenvolupament eficient de les polítiques a

escala local, regional, nacional i europea", consideren.

De fet, el passat mes de gener, l'EMA es va reunir a Brussel·les i d'aquella trobada en va sortir la Declaració Europea dels Alcaldes, que té sis punts principals: fomentar un diàleg sistemàtic, més estructurat i vinculant per millorar la implicació dels governs locals a nivell europeu; millorar la integració i coordinació de les qüestions urbanístiques a escala europea; impulsar reglaments de la UE més respectuosos amb les ciutats; oferir un finançament de la UE més accessible i respectuós amb les ciutats; fomentar la governança metropolitana; i impulsar un canvi de paradigma que passi per un nou model sostenible.

En la mateixa línia, el gerent de l'AMB, Ramon Torra, en un article per al think tank de recerca en temes internacionals CIDOB, afirmava que "les àrees i regions metropolitanes han de tenir un paper clau en la gestió dels fons de l'instrument europeu de Recuperació de la Unió Europea per ajudar les persones, les empreses i els emprenedors que pateixen els efec-

tes de la crisi de la pandèmia de la covid". Deixava clar, doncs, que la recuperació després de la crisi sanitària passava per aquesta mena de territoris.

## ELS FONS A LA METRÒPOLI

Els fons Next Generation han servit durant el darrer mandat de l'AMB per iniciar un bon grapat de projectes que tenien com a objectiu millorar les condicions de vida a la metròpoli després de la pandèmia. La Unió Europea ha cofinançat 73 iniciatives metropolitanes durant l'actual mandat, com la ZBE, el pla de rehabilitació energètica d'habitatges, el Bicibox o la millora de la gestió de residus i dels espais fluvials. La inversió europea ha cobert el 66% del cost total dels programes, que s'acosta als 200 milions d'euros. D'aquesta manera, Europa ha invertit 128 milions d'euros en aquests projectes.

## MADRID NO HO VEU AIXÍ?

Si bé des d'Europa es considera que les metròpolis són fonamentals, a l'estat la idea no acaba de quallar. Aquesta quantitat aportada pels fons Next Generation a

projectes de l'AMB és molt menor que la que l'organisme va sol·licitar a Brussel·les a través de Madrid. El 2022, l'entitat supramunicipal va demanar 2.700 milions a la Unió Europea, dels quals esperava rebre'n uns 1.000. Finalment, l'AMB es va haver de conformar amb la quantitat descrita.

La qüestió té a veure amb l'essència de l'organisme, ja que les bases de la convocatòria europea, dictaminades pel govern espanyol, no permetien que les entitats supramunicipals es presentessin a algunes subvencions. És per aquest motiu que, aleshores, des del grup metropolità de Municipalistes per la República es va denunciar "un repartiment injust dels fons". Així mateix, l'agrupació formada per Decidim Ripollet, Guanyem Badalona i Compromís i Acord per Torrelles va assenyalar que la retallada de fons cap a l'AMB "podria suposar un doble greuge per als municipis metropolitanos catalans". Arnau Comas, d'Ara Decidim Ripollet, es feia la següent pregunta: "Si Madrid tingués àrea metropolitana, també s'hauria quedat pràcticament sense fons europeus?".

Rep l'actualitat  
 i les notícies  
 d'última hora  
 de **líniaeixample**

Estrenem  
 canal de  
 WhatsApp



Segueix-nos!





## La lupa

## Valors que s'esquerden

per Ester Safont, docent



**L'**educació en valors és un objectiu clau a tenir en compte per al desenvolupament integral de l'alumnat. L'escola s'hi compromet, òbviament, però què passa quan transcendeixen conductes impròpies? En qui es descarrega la responsabilitat quan proliferen gestos irrespectuosos, discriminatoris o que vulneren el dret a la imatge o la preservació de la intimitat, per exemple? És l'escola qui ha de subscriure aquest desmantellament? És la família la causant d'aquest despropòsit? En culpem l'administració?

Així com un arbre jove, acabat de plantar, s'acostuma a lligar a una estaca que l'ajuda a créixer ferm els primers anys, i quan ja ha aconseguit alçar-se ben formós sense ajut extern se li retira, els nostres infants necessiten que tots plegats els guiem en el camí del creixement personal cap a la seva autonomia.

Recentment, una allau de pares i mares ansiosos i preocupats per procurar el millor per als seus fills han assistit a l'assignació de les places escolars corresponents. L'escola és la màquina de tren que encapçala el comboi. Es compartimenta en els vagons de l'alumnat, el professorat, el personal d'administració i serveis, el monitoratge d'activitats complementàries, el departament d'orientació, l'AFA... Tots ells constitueixen el marc idoni per al procés d'ensenyament-aprenentatge i en són actors amb un paper principal que no dissemina el compromís de cadascun d'ells per esdevenir escenari de civilitat delicada.

El centre escolar és el motor, però si alguna peça de l'engranatge s'oxida i es desenganxa, el tren tendeix a descarriar. Per tant, mantenir el rumb és tant màgic com essencial i imprescindible. Valors com l'educació sexual i afectiva, la igualtat de gènere, la cultura de l'esforç, el compromís, el consum responsable, el respecte, l'empatia o evitar el malbaratament alimentari constitueixen de per si l'ADN de la tasca escolar desenvolupada pels centres educatius.

És una custòdia compartida. Sense confiança mútua i corresponsabilitat tot es complica. Des de la darrera dè-

cada del segle XX, els pares comencen a voler saber què es fa a l'escola, i aquesta es posa a demanar de forma més bel·ligerant la col·laboració de les famílies per tirar endavant el seu projecte educatiu. S'intenta, doncs, gestar una aliança que garanteixi ponts de diàleg comunicants per a interaccions positives. Malgrat tot, si aquest maridatge no sorgeix de forma espontània, i la beguda no fa més gustós l'àpat, es desencadenen un seguit de despropòsits construïts damunt de retrets.

Està científicament provat que la implicació de la família és decisiva per a l'assoliment de l'èxit acadèmic, un aspecte clau del qual els pares n'haurien de ser plenament conscients.

I com es fa això? Per damunt de tot, a través de dimensions com la sensibilitat, la reciprocitat i l'establiment de límits, sempre a recer d'un bon clima afectiu a la llar. A casa convé parlar de l'escola, ajudar a desenvolupar uns bons hàbits de treball, insistir en la planificació, en el fet que l'actitud envers l'aprenentatge sigui positiva i es respecti la persona, instar a demanar ajuda quan es precisi, llegir junts... En definitiva, testimoniar una bona voluntat per fer de la relació família-escola una acció compartida. En aquest context, per tant, esdevenir models és determinant per a la formació d'aquells 'testos' que volem que s'assemblin a les 'olles'.

Si els infants no saben què esperem d'ells, tampoc saben què han de fer. Naturalment, ells es descobreixen a si mateixos a través de límits externs. En cas d'absència d'aquest topall, es poden confondre i prendre un rol omnipotent, completament erroni i nociu, que en arribar a l'adolescència esclati per manca de coneixement personal respecte de quin és el seu propi llindar. Els límits haurien de ser una mena de mur de contenció que guia sense jutjar i acompanya sense estrènyer. Malauradament, els docents lluiten diàriament contra actituds d'alumnes que confien que els pares els hi resoldran tot, independentment del que facin, i ja s'ha apuntat que aquest no

és el camí; que el traçat idoni preveu l'emparament mutu d'ambdues institucions: la familiar i l'escolar.

Ens manca, per últim, una darrera perspectiva per sumar a aquesta deliberació. Es presta incloure el paper de l'administració en aquest improvisat sànet. Seria mesquí ignorar el sentiment de solitud que poden experimentar les famílies, la sensació d'incapacitat, quan no de culpabilitat, i les seves pors amanides de dubtes. Se senten discursos socials que parlen de manca de responsabilitat de les famílies mitjançant acusacions com que s'han desentès de les seves tasques educatives o bé que les han delegat per complet a l'escola. Potser hauríem de rebaixar el nivell d'exigència i pensar en tots els que rebutgen l'atenció familiar rebuda però ignoren com capejar la seva pròpia situació personal.

No seria competència de les administracions que des de diferents àmbits (serveis socials, centres de recursos pedagògics, plans educatius d'entorn o programes educatius de ciutat) es creessin instruments de suport? Si no es visualitza la funció educativa de la família i se li dona suport des d'un àmbit comunitari que atengui les seves variades necessitats, no s'oferiran sortides coherents a una mancança que afecta un bé col·lectiu. Existeixen propostes de tots colors, que amb la injecció de recursos econòmics i estructurals necessaris podrien ser mesures guardadores. Des de programes de relació intergeneracional (els avis, els nostres grans mestres!) fins a ajuts i programes d'activitats de vacances en família, passant per l'expansió d'iniciatives com 'la casa dels petits' (amb pares i mares novells i no tan novells que intercanvien experiències mentre els nens i nenes socialitzen), pel disseny d'activitats extraescolars amb una implicació més directa dels progenitors, per expandir el projecte de 'patis oberts' de les escoles, per clubs de lectura, per espais familiars que ajudin a llegir el món tot prenent un cafè...

Família, escola i societat, un trespeus aferrat al sòl que només ens pot empènyer ben amunt!

## Les millors perles



**L**a paternitat implica, especialment en els primers mesos, no poder dormir tranquil. L'exemple més extrem és el d'una parella argentina que té un nadó que, a les nits, s'escapa amb el seu gos. Sort que la policia el troba sa i estalvi.

**S**alvar-se del càncer fent servir un mètode creat per un mateix. Això és el que li ha passat a un metge australià amb glioblastoma, un tipus de càncer cerebral agressiu. La satisfacció de curar-se ha estat per partida doble.

**U**n jove colombià va deixar la seva bicicleta lligada al carrer amb un dels millors cadenats del mercat, convençut que així no li robarien. Quan la va anar a buscar la va trobar sense rodes, pedals, seient ni manillar. El cadenat va servir-li de poc.

**A** través de les xarxes socials, a diversos llocs del món s'ha apositat de moda sortir al carrer amb ànecs grocs de goma al cap. Sembla una tendència inofensiva, però una jove va agafar paparres perquè el seu gos jugava amb l'aneguet.

X (@antonlezcano)

LA FOTO



**Editor-Administrador:** David Centol i Lozano  
**Director General:** Marcelo Villanueva  
**Director Editorial de Línia:** Amau Nadeu  
**Director Editorial dels webs temàtics:** Quim Miró  
**Directora d'art i nous formats:** Marga Moreno  
**Subdirectora de digital:** Anna Corbatera

**Subdirectors d'edicions Línia:** Albert Ribas i Francisco Javier Rodríguez  
**Edicions Línia:** Albert Alexandre, Guillem Francàs i Raül Martínez (BCN), Olga García (Vallès), Rubén Hidalgo (Barcelonès Nord i Baix Maresme), Roger Jiménez (Baix Llobregat i L'H), Toni Delgado (Esports),

Andreu Asensio (suplements) i Laia Coronado (xarxes)  
**Webs temàtics:** Pere Giménez i Maria Cerezuela  
**Revista Orgull:** Mar Sifre  
**Disseny gràfic:** Susana Dicenta  
**Controller:** Mauro Favieri  
**Distribució:** Andrés Meca i Pablo Favieri



## Els semàfors



## Centre LGTBI

El Centre LGTBI de Barcelona ha celebrat el seu cinquè aniversari amb una jornada carregada d'activitats familiars i festa nocturna a la plaça de Catalunya. El centre és un referent internacional en la lluita pels drets i la igualtat LGTBIQ+.

*pàgina 6*



## Coreixample

Torna la Fira Modernista i del Comerç, que del 24 al 26 de maig omplirà el carrer del Bruc i el tram central de la Diagonal de paradetes i activitats d'inspiració modernista. Els comerciants de Coreixample organitzen la fira, que enguany fa 18 anys.

*pàgina 8*



## Arxiu Històric Fort Pienc

El Districte ha acordat proposar l'Arxiu Històric Fort Pienc per tal que enguany rebí una Medalla d'Honor de la ciutat.

L'entitat, fundada el 2003, fa una gran tasca per a la preservació de la memòria del barri.

*pàgina 10*

## El + llegit

[líniaeixample.cat](http://líniaeixample.cat)

- 1 *Tres ferits en enfonsar-se una terrassa a la Nova Esquerra de l'Eixample*
- 2 *L'Ajuntament expedienta la botiga de Ter Stegen i Marc Gasol*
- 3 *El debat sobre l'escalinata de la Sagrada Família i el miler de pisos afectats es reobre*
- 4 *L'Eixample, de Junts+ per poc*
- 5 *"Atemptat contra la pagesia": demanen reobrir el Mercat de Pagès de Sant Antoni*

## Safata d'entrada



## El mercat de pagès, petit comerç

per Mar Trallero (Barcelona En Comú)

Fa pocs dies es va celebrar a la plaça Conxa Pérez, centre neuràlgic del barri de Sant Antoni, la segona edició del Petit Mercat de Mercats, un esdeveniment de dos dies de gastronomia, música i activitats infantils al costat del mercat municipal de Sant Antoni. Uns amics d'Olot s'hi van passejar i més tard em comentaven que el barri estava molt animat, que feia goig i destacaven la gran quantitat de botigues petites, properes, d'aquelles de tota la vida. Una fira festiva, vinculada al mercat municipal, donava peu a conèixer els comerços del barri. Una prova del fet que un esdeveniment diferent pot beneficiar el teixit comercial tradicional, que és possible desplegar activitats diverses que poden generar complicitats més enllà de qui hi està directament involucrat.

En una època marcada per la globalització i el consum digital, on les compres es concentren en els grans establiments i per internet, el comerç de petit format i de carrer pot patir una disminució considerable de vendes que el fa del tot insostenible, sobretot en una ciutat on el preu del lloguer de locals està disparat. Mantenir i promoure el petit comerç i els mercats municipals hauria de ser una prioritat política de la ciutat, per la qual cosa es requereix tenir clar què juga a favor i què juga en contra.

Des de fa uns anys s'han desplegat per barris de Barcelona els

mercats de pagès, un conjunt de parades agroecològiques que se situen en espais comunitaris amb la complicitat d'entitats de l'entorn i que promouen una alimentació saludable, respectuosa amb els cicles de la natura i justa. Al barri de Sant Antoni, cada dimarts a la tarda es concentren tres parades a l'avinguda Mistral, a la part més propera al Paral·lel i la plaça d'Espanya i, per tant, allunyades del mercat municipal. Malgrat estar en una zona poc

nergies entre una activitat puntual encara que periòdica i un comerç permanent amb uns valors i uns objectius compartits. Dificilment els veïns i veïnes que compren a les tres parades del mercat de pagès de Sant Antoni aconsegueixen satisfer totes les necessitats d'alimentació de la setmana. Per tant, de cara als clients d'aquest mercat de pagès, establir una sèrie d'incentius perquè comprin també a les botigues de barri i al mateix mercat municipal pot afavorir uns hàbits de consum que ambdós tipus de mercats promouen. Per contra, considerar-se incompatibles i establir vetos entre ells només els debilita i provoca que es desplaci el focus del qual realment és la competència, les grans superfícies.

### Sant Antoni és un barri on perviu una diversitat comercial gràcies a les botigues, al mercat i al veïnat

concorreguda, el govern del districte ha decidit no renovar la llicència per a fer ús de la via pública per a aquesta finalitat, al·legant la disconformitat dels paradistes del mercat municipal de Sant Antoni.

La decisió política de no permetre el mercat de pagès de Sant Antoni va en sentit contrari d'afavorir el comerç petit i tradicional. En primer lloc, perquè també els mercats de pagès són una forma de comerç petit i tradicional i, en segon lloc, perquè és desaprovechar l'oportunitat d'establir unes si-

provoca que es desplaci el focus del qual realment és la competència, les grans superfícies.

Sant Antoni és un barri on encara perviu una diversitat comercial gràcies a les botigues petites, al mercat municipal i a un veïnat que aprofita aquests espais per a desplegar una vida comunitària al seu voltant que enriqueix la funció estrictament comercial. Potenciar totes i cadascuna d'aquestes activitats significa mantenir viva la idiosincràsia del barri i afavorir el seu desenvolupament econòmic.

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



#Junqueras

@Esquerra\_ERC: "Ens cal un procés de reconexió amb la societat". El president d'ERC renuncia al seu càrrec per "escoltar la gent" i buscarà un aval explícit per continuar.



#LGTBIfòbia

@Aurora\_Madula: Fa només 34 anys que l'OMS va retirar l'homosexualitat de la llista de malalties mentals. Avui celebrem el dia contra la LGTB-fòbia i encara hi ha discriminació.



#Xavi

@M4rshallfcb2: Seamos sinceros: Xavi no puede seguir. Es insostenible la situación. Lo mejor para todos es el cambio, pero es una vergüenza como se ha terminado.



# Esquerra de l'Eixample

líniaeixample.cat

22 de maig del 2024

## Successos | Tres ferits en enfonsar-se una terrassa

Part d'una terrassa d'un cinquè pis es va enfonsar aquest dilluns al número 111 del carrer del Comte d'Urgell. Les tres persones que hi eren en el moment dels fets van resultar ferides lleus.

## Tall a la Gran Via per salvar els arbres del parc Joan Miró

**MEDI AMBIENT** ▶ La plataforma Salvem el Parc Joan Miró va tallar el dijous 16 de maig a la tarda la Gran Via per protestar contra la tala d'arbres del parc per les obres de l'L8 dels Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC).

Unes 200 persones es van concentrar en la que ha estat l'última mobilització de l'entitat per tornar a reclamar que la Fira de Barcelona cedeixi l'espai necessari per evitar que la zona logística de les obres de perllongament de l'L8 es facin al parc Joan Miró.



Imatge del tall a la Gran Via del dijous passat. Foto: X (@UrbanismeAVVEE)

### LA FIRA, ESPAI IDEAL

Salvem el Parc Joan Miró considera que la Fira és l'espai ideal perquè disposa de 153.000 metres quadrats d'espai a Montjuïc de "titularitat municipal i on s'inverteixen milions d'euros públics". "Per salvar el Parc Joan Miró de l'espai de la Fira només seria necessària la utilització de 12.600 metres quadrats, en una zona on s'ha de fer una gran re-

forma i inversió per fer-hi habitatge i equipaments, tal com es va especificar en el procés participatiu fet durant el 2023", explica la plataforma en un comunicat.

En aquest sentit, l'entitat acaba dient que, tot i que aquestes actuacions s'han posposat 10 anys, "l'Ajuntament i la Fira

encara es neguen a aprofitar l'espai provisionalment per salvar el parc".

Amb tot, des de la plataforma recorden que el veïnat fa mesos que està mobilitzat i que ara encara s'és a temps d'evitar que el canvi d'ubicació tingui un "impacte major en el projecte de millora del transport públic".

## Zulabard presenta nou disc al Centre Cívic Urgell

**CULTURA** ▶ *Tot passa* és el tercer disc d'estudi de Zulabard, que el pròxim divendres 31 de maig serà al Centre Cívic Urgell per presentar aquest nou treball a partir de les vuit del vespre. Una novetat musical que suposa un punt d'inflexió en la trajectòria de l'artista barceloní, ja que està escrit íntegrament en català.

La música de Zulabard parla dels canvis i la necessitat d'acceptar-los i conviure amb ells. Ara, la proposta

compta amb una nova producció artística i espectacle per portar les cançons al directe. Per a fer-ho, acompanyen Zulabard els músics Árni Gudjónsson al baix, Edu Martínez als teclats i el Pol Mitjans a la bateria. Entre tots ells han creat "un univers fascinant i cuidat fins al més mínim detall" on destaca per sobre de tot la veu, ja que és "un disc cantat i interpretat molt suau-ment, amb la subtileza de qui canta al micròfon com qui sospira a cau d'orella".



Zulabard presentarà el seu tercer disc. Foto: Centre Cívic Urgell

Miles de niños y niñas viven atrapados en las luces rojas de la explotación sexual que sufren sus madres.

Envía un SMS con la palabra SONRISA al 28014 y ayúdanos a evitar que los más pequeños sean víctimas de la trata de personas.

AYÚDANOS A LUCHAR CONTRA LA TRATA DE PERSONAS

**SONRISAS DE BOMBAY**

#rompeconlatrata

sonrisasdebombay.org



# Sant Antoni

líniaeixample.cat

22 de maig del 2024

**Entitats** | Arriba el tercer Som Sant Antoni Festival

L'agrupació de comerciants SOM Sant Antoni celebrarà el 25 i 26 de maig la tercera edició del Som Sant Antoni Festival, un esdeveniment que junta menjar i beure, tallers, activitats i concerts al llarg de l'avinguda Mistral.

## Sant Antoni estrena el semàfor de 'Mortadelo y Filemón'

**INICIATIVA** ▶ 'Mortadelo y Filemón', els mítics agents de la T.I.A. creats pel difunt Francisco Ibáñez, ja són immortals a Sant Antoni. I és que aquest cap de setmana es va fer l'acte d'inauguració del semàfor amb la seva silueta al barri, a la cruïlla del carrer del Comte d'Urgell amb el carrer de Manso.

Es tracta d'una iniciativa impulsada per l'associació de comerciants SOM Sant Antoni i la Plataforma de la Llosa de la ronda de Sant Antoni, en el que es converteix en el tercer semàfor dedicat als personatges d'Ibáñez a la ciutat. "Segur que es convertirà en un nou símbol del barri", afirma la presidenta de l'associació de comerciants, Lídia Núñez.

D'altra banda, la decisió de posar el semàfor a prop del Mercat de Sant Antoni és perquè "és un punt neuràlgic de la venda de còmics i tebeos d'Ibáñez cada diumenge al Mercat Dominical", segons explica la mateixa entitat.



El semàfor de 'Mortadelo y Filemón' ja funciona. Foto: Xavier Garcia

La inauguració del semàfor va ser un acte festiu que, a més dels parlaments de les entitats impulsores de la iniciativa, va comptar amb la participació dels Trapelles, els Diables Infantils de Sant Antoni i l'actuació de les Ladies's Trapelles Tabaleres. A més, van assistir a l'estrena del semàfor la filla i la fa-

mília de Francisco Ibáñez. Un dels detalls de l'acte va ser el que va protagonitzar l'ONG De Veí a Veí cap a la família del mític escriptor. I és que els van fer entrega d'una miniatura del semàfor. "Va ser molt emocionant", declara Núñez. També va assistir a l'acte l'actor que feia de Mortadelo, Benito Porcino.

## El Centre LGTBI celebra els cinc anys amb una festa

**EQUIPAMENTS** ▶ El Centre LGTBI de Barcelona va celebrar aquest dissabte el seu cinquè any en funcionament, en el marc del Dia Internacional contra l'LGTBI-fòbia, amb una festa que es va allargar tot el dia.

D'entrada, la jornada, que va ser gratuïta, va començar al mateix centre, situat al número 22 del carrer Comte Borrell, amb una oferta d'activitats familiars. La segona part de la festa es va celebrar a la plaça de Catalunya, on es van fer diferents concerts i actuacions.

Així, el centre va acollir un episodi especial de *Kobra Kuir*, el *talk show* que condueix l'artista Norma Mor, així com l'espectacle de teatre *Caída libre para personas con vértigo*, de la companyia Bragacadavra.

En paral·lel a les activitats exteriors, el Centre LGTBI va oferir un taller de contes per a infants, la xerrada *Los careos de mi copla*, un recorregut musical pels pasodobles i la música dels anys setanta i vuitanta i el taller de tarot *El llenguatge dels ocells* de Lu Chierigati.



Norma Mor presentant l'episodi de 'Kobra Kuir'. Foto: Centre LGTBI



**Orgull**  
la publicació de reflexió LGTBI+

grup comunicació 21

orgull.barcelona  
digital i revista en paper



# Dreta de l'Eixample

líniaeixample.cat

22 de maig del 2024

**Esdeveniments** | Confirmada l'exhibició de la Fórmula 1

El conseller d'Empresa i Treball de la Generalitat, Roger Torrent, va confirmar que el passeig de Gràcia acollirà la polèmica exhibició dels monoplaques de la Fórmula 1 el pròxim 19 de juny. L'acte ha rebut crítiques d'algunes entitats.

## Per primavera, Festa Major

- » La Dreta de l'Eixample enceta la celebració popular del barri amb quatre dies de programació
- » La Fira Modernista de Coreixample tornarà a ser una de les atraccions més importants de la festa

**CULTURA POPULAR** ▶ La Dreta de l'Eixample ja ho té tot a punt per celebrar una nova edició de la Festa Major del barri.

La celebració arriba carregada d'activitats de tota mena organitzades per la cinquantena d'entitats aplegades en la Coordinadora d'Entitats de Festa Major de la Dreta de l'Eixample i que durant aquesta setmana, des d'avui 22 de maig i fins al diumenge 26, omplirà els carrers de festa.

### LA FIRA MODERNISTA

Una de les majors atraccions de la Festa Major de la Dreta de l'Eixample és la Fira Modernista. I és que la fira de comerciants més important del barri –i una de les més importants de la ciutat– arriba enguany a la majoria d'edat. Així, els dies 24, 25 i 26 de maig se celebrarà la 18a edició de la Fira Modernista, que es farà al carrer del Bruc, entre l'avinguda Diagonal i el carrer Consell de Cent, i al carril central

de la Diagonal, entre els carrers de Bruc i Girona.

Una de les particularitats de la fira d'enguany és que està dedicada al dramaturg i poeta Àngel Guimerà (1845-1924) en commemoració dels cent anys de la seva mort. De fet, aquest dimarts la Casa Elizalde va acollir la presentació de la Fira Modernista amb una conferència sobre Guimerà i el Modernisme, a càrrec de Ramon Bacardit, comissari de l'Any Guimerà.

D'altra banda, el gruix de la fira –com cada any– seran les parades modernistes dels comerços associats a Coreixample, l'agrupació de comerciants de la Dreta de l'Eixample, que estaran repartides per tot l'espai. Allà s'hi podran trobar productes artesans de tota mena, però la fira també té preparades diverses activitats paral·leles. D'una banda, una de les novetats és que hi haurà un espectacle inèdit de dansa i expressió artística pre-



La Fira Modernista serà un dels grans atractius de la Festa Major de la Dreta de l'Eixample. Foto: Ajuntament

parat expressament per a la fira i dedicat a Àngel Guimerà.

### LES PROPOSTES VEÏNALS

L'Associació de Veïns i Veïnes de la Dreta de l'Eixample és una de les entitats que més propostes ha preparat per a la Festa Major. L'entitat destaca activitats com

l'exposició col·lectiva *Recuperem i reciclem* sobre el Taller Masriera elaborada amb tres escoles del barri. Una segona exposició destacada és la que l'entitat veïnal ha preparat sobre l'habitatge al barri per denunciar la situació de "gentrificació que està patint la Dreta de l'Eixample".

L'associació també organitzarà diversos tallers, com el de pancartes per lluir a la cercavila gegantera. "El taller té el vessant lúdic i reivindicatiu dels espais verds de Consell de Cent i Girona", expliquen des de l'Associació de Veïns sobre la prèvia d'un dels actes més multitudinaris.

**territori línia**

**36** municipis  
metropolitans

periodisme de proximitat

**línia**

liniatarxa.cat      grup comunicació21      el diari metropolità



# Sagrada Família

líniaeixample.cat

22 de maig del 2024

**Història** | 'El Boig de Can Fanga', a l'Ateneu el Poblet

El tuitaire i divulgador històric Joaquim Campa, més conegut com 'El Boig de Can Fanga', farà una xerrada a l'Ateneu el Poblet el 29 de maig. Campa, veí del barri, parlarà sobre la difusió de la història de la ciutat a les xarxes socials.

## L'hora de l'acord?: Ajuntament i veïns es troben per l'escalinata

**SAGRADA FAMÍLIA** ▶ L'Associació de Veïns Sagrada Família feia públic fa uns dies un acord amb l'anterior Ajuntament sobre el futur de la construcció de l'escalinata de la façana de la Glòria de la basílica. Els representants veïnals i el consistori llavors dirigit per Ada Colau van pactar quatre propostes per a la reubicació dels afectats pels enderrocs previstos per construir l'escalinata de la Façana de la Glòria.

Els veïns ja van explicar fa uns dies que, després de demanar-los un compromís de confidencialitat, l'anterior govern els va prometre que traslladaria les propostes a la Junta del temple. Un fet que, segons els afectats, mai es va complir. Per això, han publicat els acords a què van arribar fa uns anys, que buscaven minimitzar l'enderrocament d'habitatges.

L'Associació de Veïns del barri reclama "reprenre o iniciar converses amb l'equip municipal actual" i això serà possible demà dia 23 de maig, quan



El futur de la Sagrada Família genera polèmica. Foto: ACN/Sagrada Família

tindrà lloc una trobada amb la tinent d'alcalde d'Urbanisme, Laia Bonet, per a tractar el tema. Des de l'entitat veïnal remarquen la necessitat de respectar els fonaments de l'acord amb l'anterior Ajuntament. "Garantir el dret a l'habitatge, el manteniment dels espais verds, la regulació del flux turístic i el plantejament del final de les obres", detalla Gabriel Mercadal, responsable d'urbanisme de l'entitat.

La resposta del consistori a la informació de l'Associació de Veïns feta pública fa poc va ser afirmar que "no hi ha cap proposta tancada ni acordada pel que fa a la solució urbanística per a la Façana de la Glòria". En aquest sentit, el consistori afirma que té la voluntat "d'entomar el diàleg" per abordar la situació i que "tindrà en compte" la proposta de l'anterior govern. De moment caldrà veure com va la trobada de demà.

## Inaugurat un nou tram del carril bici de la Diagonal

**MOBILITAT** ▶ El tram del carril bici de l'avinguda Diagonal entre la rambla dels Encants i el carrer de Girona ja és una realitat. Els ciclistes omplen el nou carril que, pocs dies després de la seva inauguració, ja funciona a ple rendiment amb un anar i venir constant de bicicletes.

Aquesta artèria de la ciutat ara disposa d'un nou carril bici renovat, situat a la calçada cen-

tral entre els carrers de Sardanya i Girona, i a la calçada lateral muntanya entre la rambla dels Encants i Sardanya. Aquest carril, bidireccional en ambdós trams, té una amplada de quatre metres entre Sardanya i Girona, i de cinc metres entre la rambla dels Encants i Sardanya. L'estrena forma part de les obres d'urbanització per connectar els tramvies per la Diagonal.

## Mor l'històric líder veïnal del barri Joan Itxaso

**CONDOL** ▶ La Sagrada Família plora la mort de Joan Itxaso, un històric líder veïnal del barri. Itxaso va ser un membre destacat de l'Associació de Veïns i va tenir un paper important en la definició del barri i, sobretot, en el conflicte de la mobilitat de l'entorn del temple.

La Federació d'Associacions Veïnals de Barcelona va anunciar el 12 de maig que Itxaso havia mort. En el missatge, la federa-

ció va agrair la feina feta durant dècades i va lamentar l'adéu a una "figura cabdal" del moviment veïnal.

L'Associació de Veïns ha explicat que feia un temps que una malaltia mantenia Itxaso apartat de la primera línia de l'activisme veïnal. Amb tot, l'entitat ha destacat la seva "implicació al barri a partir de la dècada dels 90" i el seu paper imprescindible en l'impuls dels grans canvis de la zona.

VicenteFerrer

# EMERGENCIA CLIMÁTICA

La desertificación y las inundaciones amenazan la supervivencia del planeta

**DONA AHORA**

Es hora de hacer frente a la **#EMERGENCIACLIMA** Más info en: [www.fundacionvicenteferrer.org](http://www.fundacionvicenteferrer.org)

UNA VISITA IMMERSIVA QUE ET PORTARÀ A CONÈIXER LA VIDA QUOTIDIANA ROMANA I A PASSEJAR PER UN EDIFICI OCTOGONAL ROMÀ ÚNIC A CATALUNYA

VIATJA AL PASSAT ROMÀ I CONEIX EL NOSTRE JACIMENT

MUSEU ROMÀ DE PREMIÀ DE MAR



## Polèmica a la Monumental per la festa taurina sense toros

**CELEBRACIÓ** ▶ La plaça Monumental va tornar a acollir una festa taurina després de molt de temps. L'acte es va celebrar el 16 de maig, en el marc del Dia Internacional de la Tauromàquia, i el va organitzar la Fundació Toro Lidia, organització que promou i defensa la tauromàquia, en una jornada torera que es va celebrar sense toros i on la Federació d'Entitats Taurines de Catalunya també hi va participar.

L'acte es va celebrar a l'interior de la Monumental amb una protesta convocada pel PACMA a les portes de la plaça. Durant l'esdeveniment, els organitzadors van reclamar la tornada dels toros a Barcelona. El president de la Fundació Toro Lidia, Victorino Martín, va agrair als assistents la fidelitat a les seves "tradicions, costums i cultura heretada". "Som el que som per la cultura que ens han transmès els nostres pares, els nostres avis, els nostres avantpassats", deia Martín.

El president de l'entitat taurina va continuar el seu discurs



Els representants de les entitats taurines a la festa. Foto: X (@ftorodelidia)

afirmant que continuar amb la tradició torera és "ser fidel a l'estructura de cadascú" i una manera "d'honorar la nostra història", per acabar dient que aquell dia era "històric i molt important" per a la tauromàquia i Catalunya.

### ELS VEÏNS, SORPRESOS

Per la seva banda, els veïns es van sorprendre quan van saber que es faria l'acte a la Monumental i l'Associació de Veïns del

Fort Pienc va trucar al Districte per conèixer la situació. La resposta va ser que no sabien si els donarien el permís.

Joaquim Mallén, veí i comerciant del barri, afirma que l'acte ha estat el tema de conversa dels darrers dies, on molts veïns -com ell- s'han indignat amb què es pogués celebrar la festa. "És una vergonya que reivindicuin una festa prohibida i amb el permís de l'Ajuntament", lamenta Mallén.

## L'Arxiu Històric Fort Pienc rebrà la Medalla d'Honor

**ENTITATS** ▶ El Consell de Districte de l'Eixample es va reunir el 16 de maig i va informar sobre les propostes de les candidatures del Districte per a la concessió de les Medalles d'Honor de Barcelona del 2024. La proposta per a distingir una entitat del districte ha estat per a l'Arxiu Històric Fort Pienc, qui s'endurà aquest reconeixement a finals d'any, mentre que Joan Itxaso, líder veïnal de la Sagrada Família, a títol pòstum, serà el guanyador de la segona medalla que atorga el consistori per districte.

Així, el Districte ha acordat proposar l'Arxiu en el cas de la medalla per a les entitats per la seva dedicació en la preservació de la memòria del barri. I és que l'entitat fundada el 2003 s'encarrega de recollir tota mena de material per explicar com era i com és el barri.

D'aquesta manera, les medalles reconeixen persones i entitats que amb la seva tasca professional o social han contribuït al desenvolupament de la consciència ciutadana i de les virtuts i els valors físics.



El Consell de Districte va decidir les Medalles d'Honor 2024. Foto: Ajuntament



Foto: Alberto Lores / PIN Media

## EMERGENCIA EN UCRANIA

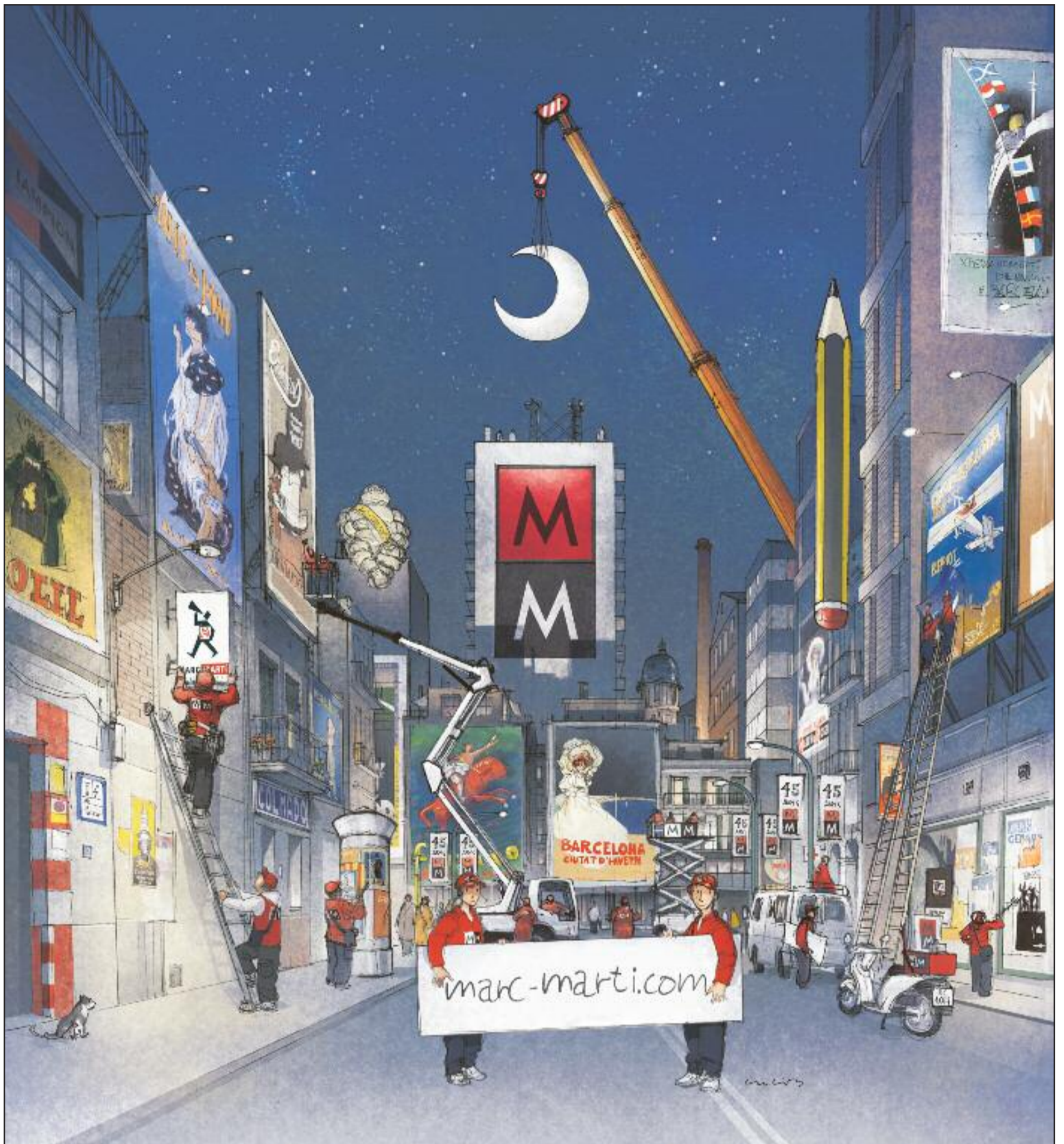
Miles de personas huyen de sus hogares buscando refugio para salvar sus vidas. La infancia está especialmente desprotegida.

Dona ahora

Cuenta bancaria:  
ES69 2100 5731 7202 0041 1957

Ayuda  
en Acción





**Som especialistes en Publicitat Exterior, Imatge Corporativa,  
Esdeveniments Esportius i Culturals, Comunicació Visual,  
Decoració, Exposicions i Street Marketing.**

**MM**  
MARC MARTÍ

BARCELONA MADRID VALÈNCIA  
**IMPRESSIONEM LES TEVES IDEES**



## Cicatrius d'aprenentatge

» Laura Soria, ex del Segle XXI, ha superat 4 operacions al genoll i juga al CEEB Tordera Uni Girona  
 » "Les lesions no només han estat una bomba nuclear psicològica, m'han fet millor persona", confessa

Toni Delgado  
**BARCELONA**



"Tinc tantes cicatrius al genoll dret que hi podria fer un sudoku. I creu-me: tornaria a passar les quatre operacions, no m'en deixaria cap, perquè no només han estat una bomba nuclear psicològica, sinó que també m'han regalat molts aprenentatges i m'han fet millor persona", confessa, orgullosa, Laura Soria (Cerdanyola del Vallès, 2000), base del CEEB Tordera Uni Girona, amb passat al Segle XXI, CBF Cerdanyola, JE Terrassa, Barça CBS, CB Boet Maresme Mataró i UE Mataró.

La Laura d'abans de les lesions era una Laura "molt estúpida i esquerra a la pista". S'exigia molt i es posava massa pressió, no tenia pausa ni paciència i vivia accelerada, i potser per això perdia les formes en alguns moments.

Les lesions la van obligar a parar en sec. Amb temps per reflexionar i veure partits seus, va voler analitzar quina era la seva actitud competint. A poc a poc, als vídeos hi detectava detalls que no li agradaven gens. "L'altre dia, quan em van excloure amb dues últimes faltes personals en cinc segons i que no ho eren, l'antiga Laura s'hagués refugiat en el seu món i no hauria animat l'equip a la banqueta. He comprovat que empijar-se no suma i que fent coses positives ajudes el grup i t'ajudes tu mateixa. Així que ara, en qualsevol circumstància, només penso en el millor per a l'equip", comenta Soria, que ha aparcat les males ca-

res a la pista i les ha canviat pel somriure contagiós que la defineix.

Abans depenia de l'aprovació social. Ara no jutja ni se sent jutjada, i necessita sinceritat i comunicació absoluta. "Em sentia sola, i no ho estava. El problema era que no entenia que les persones del meu cercle també tenguin les seves vides i que han de viure-les com vulguin, igual que faig jo amb la meua. El que sí que puc fer és acompanyar-les i donar-los suport quan ho necessitin", enraona aquesta estudiant de grau superior de Documentació i Administració Sanitàries.

La cerdanyolenc té una gran capacitat per expressar les emocions i endreçar les idees, i ha fet un treball interior tan gran que li ha permès entendre millor els altres. Així que no sorprèn que es plantegi estudiar Psicologia.

### "EM SENTO AFORTUNADA"

Soria es deté en la seva quarta operació (ruptura dels lligaments encreuats del genoll per una contusió). "Els dos primers mesos em va caure el món a sobre per com em vaig lesionar i el moment. Ara em sento afortunada d'haver-me trencat perquè el parèntesi m'ha regalat una altra perspectiva de la vida", exposa.

L'acció va ser un dilluns gairebé al final de l'entrenament. En un 5x5, Soria va fer una entrada a cistella per l'esquerra i la cama dreta era la que estava totalment estirada en el moment del salt. "En Guillem, que ens ajudava als entrenaments per poder ser deu i tenir més continuïtat, va venir més fort del que tots dos ens esperàvem... Amb tanta mala sort



Laura Soria, ex del CBF Cerdanyola, al Pavelló Almeda. Foto: Toni Delgado

que el seu genoll va impactar en el meu. Vaig continuar entrenant-me coixa. Fins dimecres em vaig convèncer a mi mateixa que la inflamació baixaria, quan, en realitat, cada minut que passava podia caminar menys que l'anterior", descriu l'entrevistada.

En aquell moment era jugadora del CBF Cerdanyola i entén que les companyes no l'arribessin a comprendre en molts moments. "És normal. Sentia un gran rebuig cap al bàsquet i patia molt estant a la banqueta lesionada durant els partits. Però malgrat tot el que sentia dins, tenia la voluntat de ser-hi", recorda.

Aquesta història d'aprenentatges comença l'agost de 2016, durant l'Europeu d'Udine (Itàlia). "Em vaig llençar a terra per

recuperar una pilota i el genoll va impactar al parquet. Em vaig fer molt de mal, però vaig continuar jugant. Quan, després del partit, vaig anar a saludar els pares, l'Àngel i l'Ovidi, ja no podia estirar el genoll", recorda. Soria es va perdre dos partits, però va poder disputar "amb dolor" els quarts de final, la semifinal i la final, i va poder assaborir a la pista la medalla d'or amb un grup format per Raquel Carrera, Lola Pendande o Laura Pira.

El genoll li continuava fent mal quan va tornar al Segle XXI, a la Residència Blume, a Esplugues. Com que podia moure's bé i a les ressonàncies no sortia res estrany, s'entrenava i jugava fins que havia de parar un temps. El seu llinar del dolor havia aug-

mentat molt. "Laura, no pots continuar així. Hem de trobar una altra solució", em van comentar els entrenadors. Així que vam anar a veure el Dr. Perramón, el professional que teníem assignat en aquell moment per a operacions. El Dr. Perramón va decidir obrir el genoll, va descobrir-hi una lesió de plica sinovial i menisc, i em van operar [el maig de 2017]", comparteix.

### AL BARÇA CBS

Ja com a jugadora del Barça CBS va haver de passar dos cops per una sala quirúrgica. En el seu primer curs com a blaugrana (2018-2019) la cerdanyolenc es va trencar els lligaments encreuats i el menisc en la penúltima jornada del grup A de la Lliga Femenina 2, contra el CB Maristas, a A Coruña.

La visita al Lima Horta Bàsquet, 10 mesos i 16 dies després, semblava ser el final del túnel. Al Pavelló Virolai tant Soria com Regina Aguilar, que s'havia lesionat allà, no jugarien, però sí que farien la seva primera roda d'escalfament. L'entrevistada, però, no la va poder acabar perquè es va trencar el menisc en una entrada a cistella.

"Segur que hi haurà molta gent que no entendre per què continuo jugant a bàsquet. Només puc dir que, més que enamorada, estic boja per un esport que m'ha regalat moltes persones i grans aprenentatges, i que m'ha fet qui soc. I, Toni, de veritat, no pots arribar a imaginar-te com soc de feliç ara. No s'ho pot arribar a imaginar ningú!", tanca, emocionada, Soria.



Atenció psicològica via telemàtica

Psicoterapeuta · Psicòleg



Depressió, Ansietat, Estrès  
 Dificultats de relació

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

625 522 561

Numància, 52-54 Entresòl 4t  
 Barcelona



# CONNECTA, COMPARTEIX, DIVERTEIX-TE

Uneix-te a una comunitat LGBTQ+ diferent!

## ASSOCIACIÓ DEL RAM DE L'AIGUA

ESPORT, CULTURA I LLEURE



Vòlei Platja · Pàdel · Futbol · Performance · Activisme  
Scaperooms · Club de lectura · Escapades · I molt més

Troba el teu espai, fes xarxa amb noves amistats  
i gaudeix amb nosaltres en un entorn segur

**Ram**  
de l'Aigua  
  
ramdelaigua.org

Escaneja'm i uneix-t'hi!





## No t'ho perdís



Foto: X (@mesllibres)

### En altres paraules

Un festival de paraules que es converteixen en literatura, música, art i espectacle. D'això tracta *En altres paraules*, una iniciativa que s'està tirant endavant al CaixaForum fins al 30 de maig i que proposa gaudir de la cultura amb vermuts poètics, tallers, conferències, concerts, esmorzars amb periodistes, activitats familiars i propostes diverses per a tots els públics. Les entrades per a cadascun dels actes costen entre sis i 15 euros i tot plegat té l'objectiu de fer reflexionar la ciutadania sobre el poder del diàleg i de la paraula, i donar visibilitat a les millors veus de la cultura i del panorama literari.



## Famosos

La futbolista i capitana del FC Barcelona, Alexia Putellas (Mollet, 1994), ha creat una fundació pròpia que es diu Eleven i que vol ajudar les nenes vulnerables a través del futbol. Pròximament, obrirà la primera acadèmia a Mollet, on un equip d'educadores socials i d'entrenadores de futbol treballaran amb cent nenes d'entre 8 i 16 anys per ajudar-les a créixer socialment i emocionalment. Es tracta de la iniciativa més destacada que la molletana ha tirat endavant fora del camp, malgrat que a dins hi suma fites molt importants. Cal recordar que Putellas ha guanyat un Mundial amb la selecció espanyola i els grans premis futbolístics amb el Barça, i que, a més, ha rebut la Pilota d'Or a millor jugadora del món i dos Premis The Best FIFA. Per això, és àmpliament considerada la gran estrella contemporània del futbol femení i una de les millors de la història.

### La fitxa

**QUI ÉS?** **ALEXIA PUTELLAS**

**ÉS FAMOSA PER...**

**Ser la millor futbolista del món**  
És considerada una estrella del futbol femení

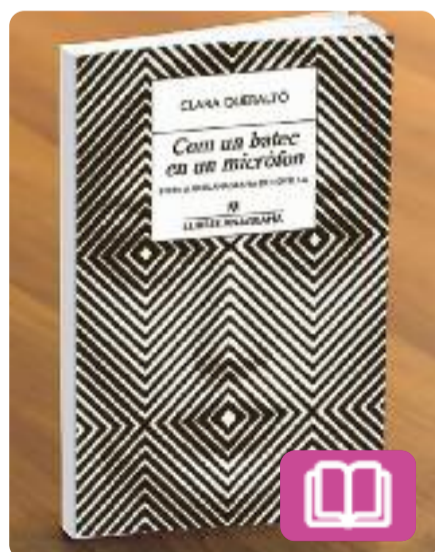
**QUÈ HA FET?**

**Crear una fundació per ajudar nenes vulnerables**  
Es diu Eleven i treballarà per fer-les créixer socialment i emocionalment

**A LES XARXES...**

**Felicitations per la iniciativa**  
Els usuaris aplaudeixen la proposta que tirarà endavant

## Llibres



**Com un batec en un micròfon**  
Clara Queraltó

Aquest llibre narra la història de la Gabriela, que ha decidit passar l'estiu a casa del seu avi, en un poble interior de l'Empordà. Sense voler-ho, s'enamora i viu un amor d'estiu que l'autora explica des de dues òptiques diferents: la de la Gabriela i la del noi, en Quim. És una oda als mecanismes de la seducció i l'atracció entre contraris.

## Teatre



**La Cenerentola**  
Gioachino Rossini

És una de les òperes més conegudes del món i aterra al Liceu fins al 1 de juny. Està basada en el tradicional conte de *La venta focs*, que explica la història de la jove serventa, però sense els aspectes màgics i fabulosos de la versió original. A més, inclou alguns canvis en el paper de personatges com la fada o la madrastra, reconvertits en figures noves.

## Música



**Fronteras invisibles**  
La Barranca

La banda mallorquina més destacada d'ska i reggae presenta el seu primer disc de llarga durada, amb una dotzena de cançons amb les quals el grup busca transmetre bones vibracions. Hi predominen els ritmes jamaicans i les melodies de la música mestissa catalana, amb els instruments de vent i les veus com a principals protagonistes.

## Pelis i sèries



**El primat de Polònia**  
Michał Kondrat

La pel·lícula narra la història del cardenal Wyszyński, un líder espiritual polonès que s'enfronta a les autoritats comunistes per obtenir més drets per a l'Església i la nació, i estableix les bases per a l'ascens del Papa Joan Pau II i la caiguda del comunisme a Europa. És un film basat en fets reals que recorda aquesta figura tan destacada i, a la vegada, silenciada.



# ESTILS DE VIDA

## Aquest és el millor esport per als nens

Foto: Freepik



### ❶ PEDIATRIA

Probablement, els pedagogs dirien que el millor esport és el que triïn els mateixos infants. És cert, perquè així estaran més motivats. Però hi ha més arguments a l'hora d'escollir un esport, i la majoria dels metges, així com la Fundació Espanyola del Cor, coincideixen a definir la natació com el més complet de tots i, per tant, el més recomanable en general.

La raó és que a l'hora de nedar hi intervenen molts grups musculars diferents. D'aquesta manera, la natació aporta, per si mateixa, la majoria dels beneficis de tots els altres esports. Incrementa la flexibilitat, afavoreix la coordinació i l'agilitat, millora la resposta cardiovascular davant l'esforç i, fins i tot, ajuda a l'estimulació de les persones amb problemes neurològics i paràlisi cerebral. Però no només això: la natació afavoreix la socialització, ensenya als infants nocions de salvament i fomenta el respecte i l'autoacceptació dins del grup.

Això sí, per aconseguir el màxim rendiment cal ser constant. La intensitat de les sessions ha d'anar augmentant de forma progressiva fins a arribar a una mitjana desitjable de tres sessions setmanals d'uns trenta minuts.

## Les claus.....

### COMPLET

En la pràctica de la natació hi intervenen un gran nombre de grups musculars

### SALUDABLE

El medi aquàtic és perfecte per mantenir adequadament el sistema cardiovascular

### MILLORES

La natació augmenta la flexibilitat i afavoreix la coordinació, l'agilitat i la socialització

### CONSTÀNCIA

La intensitat de les sessions ha d'anar augmentant de forma progressiva

Foto: Freepik



### Les sardines en llauna tenen els mateixos beneficis que les sardines fresques?



**C**oneixes els beneficis de les sardines? Aquest peix, que pertany al grup dels peixos blaus, es caracteritza per tenir un alt contingut en greix, principalment de la família Omega 3. De fet, comparades amb altres peixos blaus, les sardines són les que en tenen més. Una ració de sardines (125 g) gairebé cobreix el 100% de les necessitats de consum de greixos que es recomanen en un dia.

Tot i que pugui semblar contradictori, has de saber que tant les sardines en llauna com les sardines consumides fresques tenen els mateixos beneficis. Tot i això, les sardines en llauna són més riques en calci. Vols saber per què?

Perquè te'n facis una idea, una sar-

dina fresca conté, aproximadament, uns 50 mg de calci per cada 100 grams. En canvi, les sardines en llauna —sempre que es conservi l'espina— en tenen entre 200 mg i 250 mg. La raó es troba en el tractament tèrmic al qual se sotmet la sardina per fer la conserva, que fa que l'espina s'estovi i una part del calci passi a la carn. A més, les sardines també contenen vitamina D, imprescindible perquè el calci s'absorbeixi de manera òptima per als teus ossos. I recorda menjar-te sempre que puguis l'espina!

En relació amb els seus beneficis, les sardinetes de llauna són riques en proteïnes, vitamina B3 i B12. Pel que fa als minerals, són riques en calci i iode. Finalment, també tenen vitamina D i àcids grassos Omega 3, comuns als peixos blaus i que són reconeguts pels seus efectes beneficiosos per a la salut cardiovascular gràcies a les seves propietats antiinflamatòries i anticoagulants.

**En resum, les sardines són un aliment complet i molt saludable!**





**LET'S  
GO!**



APUNTA'T AL MAIG AMB

**MATRÍCULA  
gratis\***

\*Consulta condicions a recepció. Promoció vàlida fins al 31/05/2024

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