

NEIX CULTURA B pàg 17
S'estrena la plataforma
que publica en portada
els marges culturals

ACTE A LA CASA GOLFERICHS pàg 8
Andreu Català, fill del fotògraf
Català-Roca: "Va ser el pont
generacional entre fotògrafs"



líniaeixample

Setmanari • 3/7/2024 • Núm. 295 • liniaeixample.cat

Troben irregularitats en molts negocis de l'avinguda Gaudí

Les inspeccions municipals detecten 336 vulneracions de la normativa de paisatge urbà en més de 150 locals pàg 15

Foto: Joanna Chicheinitzky



SANT ANTONI pàg 10
Tenir un lloguer mitjà de
1.184 euros i ser el barri
més barat de l'Eixample

EL FORT PIENC pàg 16
Arriba el cicle #EnDansa
a la Sala Versus Glòries

A FONTS pàgs 18 i 19
365 dies dels nous
governos locals: on som?

Lluitant per un aire net

Eixample Respira celebra els primers cinc anys de vida pàg 12

Home Homing

BCN

PROMOCIONS & CONSTRUCCIONS



Home Homing

ALUMINI & VIDRES

si pots somiar-ho, nosaltres podem fer-ho

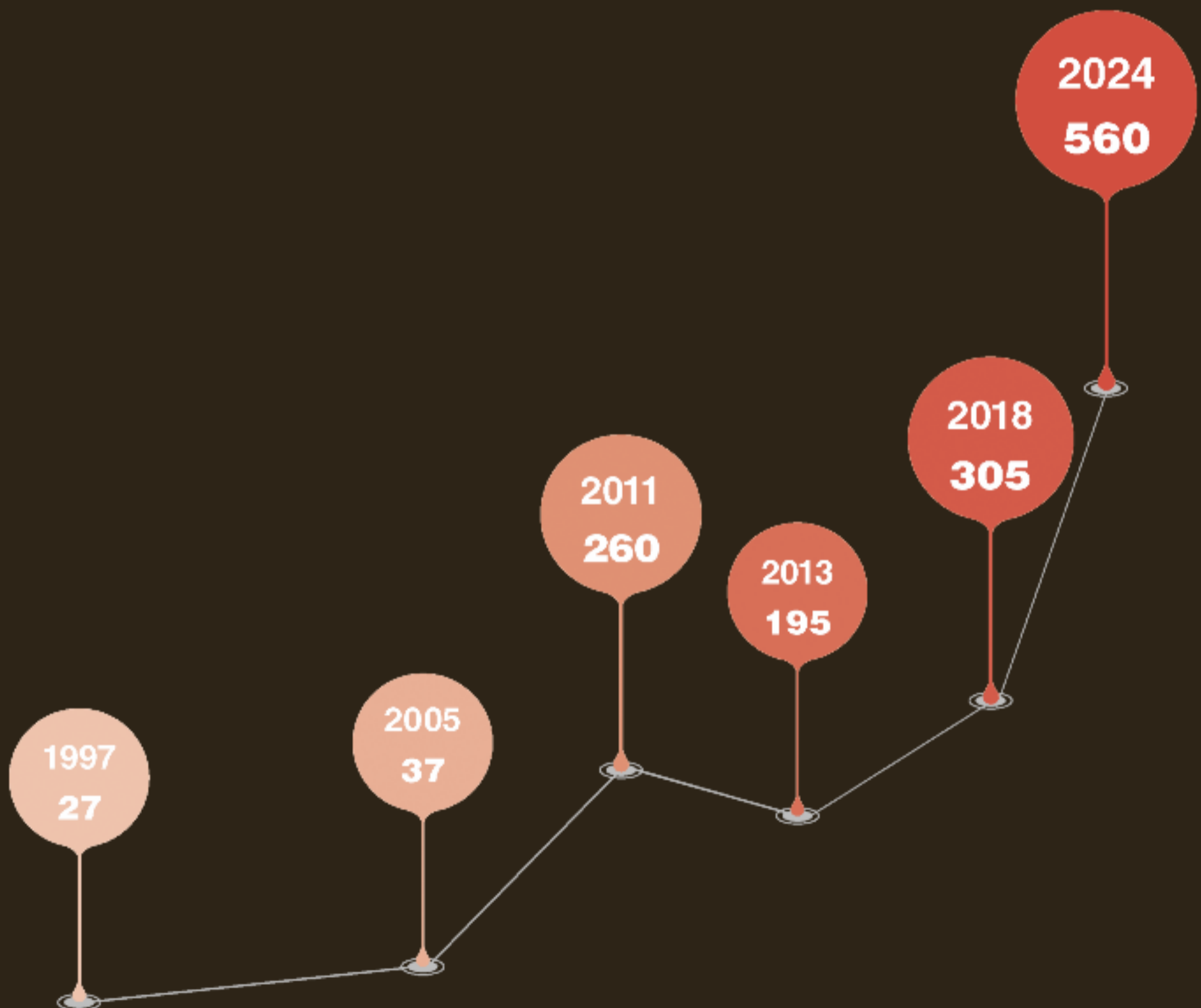


C. Padilla, 243
08013 BARCELONA
T. 938 827 706
admin@home-homing.com
www.home-homing.com
Magatzem: Ptege. Urset, 3

associació
de mitjans
d'informació
i comunicació

amic

*“Mitjans de proximitat,
periodisme de confiança”*



Més de 560 mitjans associats

Les peticions d'asil es disparen

» L'any passat hi va haver 15.000 sol·licituds de protecció internacional només a Catalunya
 » La província de Barcelona és la que més en registra (9.442), amb un 31% més que l'any anterior

Albert Alexandre
BARCELONA



L'any 2023 les sol·licituds d'asil a Catalunya van arribar al seu màxim registrat. Així ho expliquen des de la Comissió Catalana d'Ajuda al Refugi (CCAR) en l'anuari que l'organització va presentar el dia abans de la celebració del Dia Mundial dels Refugiats, que té lloc el dia 20 de juny. Segons l'organització, es van registrar 14.775 sol·licituds de protecció internacional al país durant l'any passat.

En aquest sentit, la província de Barcelona és la que més peticions d'aquesta mena registra, amb 9.422 sol·licituds d'asil que representen un augment de gairebé el 31%.

Pel que fa a les nacionalitats, tal com informen des de CCAR, el ministeri de l'Interior no dona dades disgregades per territoris. Això fa que no es pugui saber la procedència ni la mena de persones que arriben a Catalunya i la metròpoli buscant asil.

ORIGEN LLATINOAMERICÀ

Sigui com sigui, pel que fa als països de procedència de les persones que demanen protecció internacional a l'Estat espanyol, Veneçuela (60.534) i Colòmbia (53.564) continuen al capdavant i concentren el 70% del total de sol·licituds, com ja succeïa en anys anteriors. "Els segueixen, a força distància, Perú (14.308), Hondures (3.685) i Cuba (3.082)", expliquen des de la comissió.

Pel que fa a les persones refugiades ucraïneses, Catalunya és el segon territori de l'Estat espanyol, per darrere del País Valencià, en nombre de resolu-



Una munió de persones a la frontera d'Ucraïna el març del 2022, fugint de la guerra. Foto: Joan Mateu Parra/ACN

cions de protecció temporal, amb 7.398 permisos d'asil atorgats. Així mateix, s'observa que en el 2023 el desplaçament forçat va continuar sent un fenomen jove. "Gairebé la meitat de les persones sol·licitants d'asil (un 48%) té entre 18 i 34 anys, seguit per les persones que tenen entre 35 i 64 anys (32%)", detallen des de la comissió. "Una de cada cinc sol·licituds correspon a una persona menor d'edat", afirmen, per afegir que "destaca especialment el grup d'entre els 0 i els 13 anys, que suposa un 15% sobre el total de sol·licituds".

DIFICULTATS AL DRET D'ASIL

Amb tot, des de CCAR denuncien diverses problemàtiques

que estan dificultant el dret d'asil. "Per demanar asil a Catalunya és necessari formalitzar la sol·licitud per mitjà d'una

Gairebé la meitat de les persones sol·licitants d'asil tenen entre 18 i 34 anys

entrevista individual amb la Policia Nacional", expliquen des de l'organisme. És a partir d'aquesta entrevista que es reconeixen els drets de les persones sol·licitants. Malgrat això, "des de l'abril del 2023 l'única manera d'aconseguir cita per l'entrevista amb la Policia Na-

cional és trucant a un telèfon que està totalment col·lapsat", denuncien, i, generalment, la mitjana de temps d'espera per a la concessió de la cita se situa "entre sis i nou mesos". Durant tot aquest temps, per tant, aquestes persones queden desamparades per complet.

CONTROL PREVI

Per altra banda, segons consideren des de CCAR, la recent aprovació del Pacte Europeu de Migració i Asil suposa un "retrocés en els drets". Ara hi ha un control previ a l'entrada al territori de l'estat membre per a qualsevol persona d'un tercer estat i només una vegada s'hagi passat aquest control es pot fer la sol·licitud de protecció in-

ternacional. A més, s'estableix un procediment de devolució en frontera per a aquelles persones que se'ls hi denegui la sol·licitud. Alhora, s'incorpora la possibilitat que els estats puguin ampliar els terminis per a la revisió de sol·licituds. Finalment, els estats tenen l'opció de pagar per no acollir a persones refugiades.

Amb tot, el 17 de juny la consellera d'Igualtat i Feminismes de la Generalitat, Tània Verge, va reclamar a l'Estat que transfereixi a l'executiu català les competències i recursos en acollida i refugi. La consellera aposta per un model d'acollida "descentralitzat" perquè creu que és "el millor" per garantir el dret al refugi i l'asil.



Segueix-nos

a les xarxes socials

@liniaxarxa


facebook



twitter



instagram


Tribuna

La cultura no es fa sola

per Natàlia Garriga, consellera de Cultura de la Generalitat de Catalunya



El panorama cultural barceloní i metropolità és extraordinàriament viu i dinàmic, tal com ho solen ser els territoris més cosmopolites, aquells que gaudeixen del meravellós equilibri entre una genuïna oferta cultural local i la mirada àmplia i diversa del món global.

Això és Barcelona i els seus voltants. Però la gran diversitat de l'oferta i la participació cultural metropolitanas fa que sovint passin desapercebudes propostes i iniciatives que, per la raó que sigui, no criden l'atenció dels mitjans més generalistes. És, per tant, una grandíssima notícia donar la benvinguda a Cultura B, la nova publicació en català que pretén posar el focus en noves tendències culturals alternatives i emergents, en històries anònimes de gent que fa cultura des de la base i en tot allò que s'escapa de la mirada dels grans mitjans.

Des del Govern sempre ho hem tingut molt clar: la cultura no es fa sola. La fem entre tots i totes dia rere dia. I això significa que la fan tant els artistes que comencen com els consagrats, la fan tant els equipaments públics com els espais comunitaris i autogestionats, i la fan tant

És una grandíssima notícia donar la benvinguda a Cultura B, la nova publicació en català que pretén posar el focus en noves tendències culturals alternatives i emergents

els públics de totes les edats que gaudeixen de la cultura com els que hi participen des dels barris o els que hi reflexionen des del periodisme cultural. Perquè, com deia, la cultura no es fa sola. La fem entre tots i totes dia rere dia.

Cultura B neix amb la voluntat de posar el focus en les propostes més invisibilitzades. Neix per fer palès que encara hem de conèixer, celebrar i treure de l'anomiat molt teatre, art, música, cinema, videojocs, literatura i tantes altres manifestacions culturals. Perquè la riquesa i la diversitat de les propostes culturals mai no s'acaba.

En aquest nou viatge que ara enceteu, desitjo de tot cor que no només esdevingueu capçalera de referència sinó un veritable estímul perquè tots fem encara més cultura. Perquè, en llegir cada article, cada ressenya, cada columna d'opinió, tinguem sempre clar que la cultura és un dret fonamental al qual hi hem de poder accedir i al que hi hem de poder participar activament sempre.

Moltes gràcies a tot l'equip de Cultura B per la vostra proposta i molta sort en aquest viatge!

Article publicat al primer número de la revista Cultura B.



Aquí es piula **X**

Tuits en paper



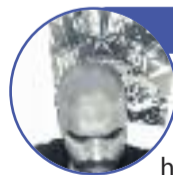
@cpanellavolt

No sé quanta gent a Espanya para atenció a les presidències rotatòries del Consell de la UE, perquè no és el tema més sexy. Ara, quan la presidència la pren Hongria, que té com a lema "Make Europe Great Again", crec que no estaria de més aprofundir en el que això significa per a Europa.



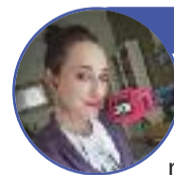
@CescMaideu

Després d'un any d'investigació, al diari Ara publicuem que els cartells contra els Maragall per l'Alzheimer van sortir de les files d'ERC. Dirigits van tapar-ho i no van avisar fins mesos després Maragall, que va retirar la denúncia. La investigació també ha destapat una estructura paral·lela a ERC per fer contracampanya.



@jordimagrinya

El preu del lloguer a Barcelona arriba a un rècord històric, 1.193€ de mitjana. La corba de l'increment del preu del lloguer és criminal, i si es contraposa a l'evolució dels sous dels habitants de Barcelona, és la crònica d'una expulsió a gran escala de barcelonins per donar cabuda a persones de tot el món amb alt poder adquisitiu.



@MarPoyato

El Tribunal Suprem no amnistia el delictes de malversació en la causa del procés i manté les ordres de detenció contra Carles Puigdemont, Toni Comín i Lluís Puig. A més, manté la inhabilitació d'Oriol Junqueras, Raül Romeva, Jordi Turull i Dolors Bassa fins al 2030 i el 2031.



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



Casa Golferichs

El Centre Cívic Casa Golferichs va acollir ahir a la tarda la presentació de l'últim llibre del mític fotògraf Francesc Català-Roca, titulat *La Pell de Barcelona*, en un acte que va comptar amb la presència del seu fill, Andreu Català Pedersen.

pàgina 8



Eixample Respira

L'associació Eixample Respira commemora els cinc anys de la seva primera protesta. L'entitat ha treballat amb l'objectiu de reduir la contaminació als carrers de Barcelona i fer una ciutat més habitable, amable i saludable per als veïns.

pàgina 12



Sala Versus Glòries

La Sala Versus Glòries aposta per la dansa contemporània en la segona edició del Cicle d'Estiu #EnDansa. Els responsables de l'espai conviden els espectadors a gaudir de les coreografies i a deixar-se endur per la màgia del ball en una sala de petit format.

pàgina 16

El + llegit

líniaeixample.cat

- 1 Més de 330 incompliments de la normativa en negocis de l'avinguda Gaudí
- 2 Aquests són els pitjors hàbits per a la teva salut
- 3 El Centre Cívic Urgell repensa els espais urbans de l'Esquerra de l'Eixample
- 4 Una capital europea de rodatges que perd pistonada
- 5 Lluís Lleó, autor de l'escultura dels 200 anys del passeig de Gràcia: "El rosa sorprèn"

Safata d'entrada

Banlieue

per Francesc Reina

A França, *banlieue* és el que a casa nostra coneixem per suburbi i, fins i tot, gueto (en desús, malgrat que n'hi ha).

Les diferents crisis que patim mostren les formes de compromís de les poblacions més afectades en relació amb les polítiques que desenvolupen els governants. Fa temps que assistim a transformacions que afecten la cultura de la solidaritat, sobretot entre la joventut estigmatitzada, que sobreviu amb desigualtats profundes i discriminacions. Es reorienten, muden, quan les legislacions no tenen efectes visibles.

La intensitat de les mobilitzacions electorals varia segons els llocs d'origen, segons les trajectòries vitals. El jovent tendeix a dubtar dels mèrits de la democràcia quan pateix eternes marginacions i ferides diàries, producte de les distàncies amb els poders i amb la capacitat adquisitiva de les generacions anteriors. L'Informe Mundial sobre la Felicitat assenyala l'adversitat juvenil en comparació amb altres poblacions malgrat coincidir en les mateixes preocupacions: el cost de la vida, l'habitatge, la salut...

No es tracta de pobresa sinó d'un sentiment contrastat de desprotecció. Amb la davallada financera del 2008, l'economia va coincidir amb una dècada de riquesa a còpia de retallades i inseguretats laborals. Vam descobrir una nova categoria, la precarietat. Sous baixos i por de perdre la feina, i els més remunerats augmentaven la llista d'absentisme laboral per estrès i esgotament, explica la professora Albena Azmanova.

Ha arribat un moment reaccionari. L'escepticisme alimenta un temor conservador que alguns sectors ja denunciaven fa dècades. La consigna màgica d'arribar a l'estabilitat per dreces disciplinàries troba un terreny abonat quan les dinàmiques burocràtiques són implacables. És l'ambigüitat lligada al culte a l'individualisme. El dubte sobre el futur promociona el camp qui pugui i són els migrants els culpables. No és d'estranyar que els sindicats estiguin a l'ull de l'huracà de les tendències neoliberals extremes. L'informe anual de Gallup o l'Índex Global de Drets demostren com les llibertats bàsiques van a la baixa. Malgrat moratòries i escuts socials, els desnonaments augmenten de forma proporcional als beneficis de la banca i dels grans tenidors.

Els partits d'esquerra han anat perdent terreny igual que la dreta moderada enfront d'un discurs que desqualifica el benestar dels més fràgils amb eslògans meritocràtics sobre l'esforç i el talent, que valoren la remuneració segons la responsabilitat laboral. La hipòtesi d'una "revolució de vellut" que impedeixi l'ascens de l'extrema dreta a les urnes resulta improbable.

Assistim a una veritable inversió en la tendència de vot de la joventut, una "majoria si-

lenciosa". La por a la pèrdua d'estatus social augmenta els instints d'estabilitat i el fenomen travessa tots els estrats: les promeses d'igualtat no són suficient estímul ni convencen. La vida còmoda ja no és creïble ni tan sols per a la població universitària; provoca indiferència o ràbia. Ja no importen els somnis. L'atur juvenil a Espanya és el més alt d'Europa; l'augment del cost de la vida és la principal preocupació.

La societat alfabetitzada ha tocat sostre: ja no cal comprendre les coses, només usar-les, com ara el telèfon mòbil o el cotxe. L'escenari és una majoria desinteressada. La desconfiança econòmica afebleix els entorns i fa preservar allò que tenim sense deixar temps ni energia per pensar què ens agradaria ser i com arribar-hi.

L'objectiu principal per no ser manipulats, comenta José Antonio Marina, és conèixer la realitat per comprendre-la i prendre bones decisions. Caldrà que millori la visió de la governança incentivant les organitzacions col·lectives als barris, en àmbits institucionals oberts, allà on socialitzem, on establim vincles, per tal de reconèixer i integrar les nostres diferències; on es construeixen relacions de cooperació i formes d'aprendre per sentir-se ciutadania.

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



#Orgull

@ofeliadrags: Felix orgull! Recordeu que avui, 28 de juny, no només hi ha festa; també (i sobretot) hi ha protesta. Així que reivindiqueu les identitats dissidents.



#EleccionsFrança

@_EIPregoner: L'extrema dreta guanya per primer cop les eleccions de França, per davant del Front Popular d'esquerra i la coalició del president Macron.



#TrumpBiden

@SergiMaranya: Trump arracona Biden en el primer debat electoral que ha emès la CNN i genera dubtes sobre si Biden està capacitat per presentar-se a les eleccions.

Mirada pròpia



Una economia verda, digital i igualitària

per Núria Parlon, alcaldessa de Santa Coloma de Gramenet

Només el 16% de les persones qualificades en intel·ligència artificial a Europa són dones, segons dades de l'*Instituto de las Mujeres*. Trencar aquesta bretxa és, sens dubte, un dels principals reptes per assolir la igualtat al mercat laboral i, sobretot, per no afegir més bretxes de gènere als nous nínxols d'ocupabilitat. I un dels grans reptes –ahora que oportunitat– és que les dones hem de poder participar en el disseny de les noves tecnologies per avançar cap a un futur més verd, digital i igualitari. En aquest sentit, s'estan fent passos importants per incorporar la variable de la igualtat sobretot als sectors emergents del món empresarial, tot i que encara queda un llarg camí per recórrer. Des de les administracions públiques podem i hem d'afavorir i promoure nous espais d'oportunitats i per a l'autonomia de les dones per avançar en el concepte d'una economia més circular, verda i feminista, que és aquella que busca trencar amb les desigualtats existents i que alhora posa el focus i les prioritats en un futur sostenible de les ciutats i del planeta.

Estem experimentant una transició verda i digital que està afectant, i afectarà de manera central i desigual, el món del treball pel que fa a multiplicació de nous llocs de feina, entre altres efectes immediats. Respecte a la transformació digital del món empresarial, aquesta s'està produint d'una manera molt accelerada, fet que limita poder fer una planificació molt reflexionada i necessària en clau d'igualtat. Aquesta acceleració sense reflexió se suma a la infrarepresentació existent de les dones al món de les TIC i de les IA –tant en l'àmbit directiu com de posicions tècniques–, cosa que pot fer augmentar encara més el *gap* de gènere en la presa de decisions que, al cap i a la fi, ens acabarà afectant com a societat pel que fa al benestar de les persones i en l'augment de les desigualtats. Per això són fonamentals eines com els plans d'igualtat a l'empresa, més enllà de l'obligatorietat de tenir-ne un. Recentment, des de La Ciba de Santa Coloma hem finalitzat una formació en plans d'igualtat a l'empresa i hem pogut conèixer les experiències reals en l'aplicació d'aquesta eficaç eina a cada un dels negocis i petites empreses on s'ha implementat, i com aquesta planificació estratègica amb objectius i accions està sent un veritable motor de canvi i de transformació molt positiu en clau de motivació, de resultats i de sostenibilitat.

Una altra eina estratègica imprescindible, a potenciar també des del món públic, són les trobades de *networking* adreçades a dones emprenedores, directives i professionals amb l'objectiu de crear xarxa entre les dones, potenciar la relació i la comunicació i establir vincles i col·laboracions per a projectes pel bé comú i l'economia circular. A Santa Coloma vam celebrar una nova sessió del *networking* Enxarxades el passat 19 de juny –i que repetirem el 16 d'octubre d'enguany– que va comptar amb la presència de la presidenta de l'*Instituto de las Mujeres*, Isabel García, de la consultora i coach empresarial per a la gestió del canvi Raquel Caballero i d'una vintena de dones de diferents perfils: professionals, directives, emprenedores i empresàries. Totes elles van poder compartir espai i vivències i iniciar aquesta important tasca de llaurar potencials col·laboracions i cooperacions, compartint sabers, necessitats i solucions. Creant i organitzant espais de *networking* anem teixint una nova i fructífera xarxa a les ciutats que farà créixer aquest

S'estan fent passos importants per incorporar la variable de la igualtat als sectors emergents

imprescindible ecosistema emprenedor igualitari per esdevenir un espai econòmic més inclusiu, cooperatiu i representatiu. I per què és necessari avançar cap a aquest model? Perquè és fonamental que hi hagi una representació del talent dels homes i de les dones en l'àmbit empresarial perquè les empreses estiguin més compromeses amb la conciliació i la responsabilitat de la vida de les persones, alhora que es promogui la desmitificació dels estereotips que generen, no només estigmes, sinó un risc de pobresa més gran i menys autonomia en la vida de les dones, fet que acaba afectant tota la societat.

Un altre exemple de generació de nous centres d'oportunitats, tenint en compte els nous nínxols d'ocupació, és l'espai de *coworking* que hem creat a La Ciba i que allotja, a hores d'ara, un total de 46 persones (el 70% dones) i 34 projectes, el 79% dels quals estan liderats per una dona. Del conjunt d'iniciatives que acollim, el 59% es troben en fase de consolidació i el 37% en fase d'incubació –és a dir, que l'emprenedor/a

està treballant en la seva posada en marxa. Pel que fa a la tipologia de projectes, el 26% tenen a veure amb el sector de la consultoria i el màrqueting i el 18% són projectes per a l'acompanyament de les persones (projectes que tenen a veure amb la maternitat, el *coaching* i la nutrició), mentre que les arts i la comunicació representen el 15% dels projectes allotjats i els serveis digitals (desenvolupament d'*apps* i programació), d'educació i sensibilització (sigui en temàtiques d'educació ambiental o de gènere) suposen l'11% de les iniciatives acollides en aquest espai compartit.

Parlàvem anteriorment que s'estan fent passos importants per incorporar la variable de la igualtat sobretot als sectors emergents del món empresarial. Però no per menys reivindicatiu i evident és menys important parlar de la necessitat de promoure i facilitar recursos econòmics. Sens dubte, poder disposar d'un pressupost és fonamental per poder materialitzar els projectes i les iniciatives d'igualtat com a sinònim indiscutible de progrés de les empreses i de la societat. En aquest sentit, no és menor que els ajuntaments i les administracions supramunicipals puguin endegar ajuts destinats a persones que hagin iniciat una activitat econòmica. És una de les línies de subvencions que tenim en marxa i que desplega l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet, a través de la regidoria de Comerç i de l'empresa municipal Gramimpuls, i que ens està situant com a ciutat referent en noves oportunitats. Amb aquests ajuts volem contribuir a l'impuls de les empreses i donar suport a l'emprenedoria.

En conjunt, són eines que ens han d'ajudar a entendre i a contribuir a les transformacions i canvis que s'estan produint al mercat de treball i avançar-nos al seu impacte en l'ocupació de les dones. Cal tenir ben presents els reptes i també les oportunitats que s'obren en un context d'efervescència tecnològica i de canvi radical en l'estructura clàssica de l'economia i l'ocupació. Per això, les aliances entre el sector públic i privat són imprescindibles per fer front a aquestes transformacions sense que s'obrin noves bretxes de gènere ni augmentin les existents. En aquest sentit, està clar que les dones hem de poder participar en el disseny del futur verd i digital i en la generació de coneixement. Ho he pogut comprovar aquests anys com a alcaldessa: si des de les administracions i la governança local creem les oportunitats i les condicions, la ciutadania les aprofita!

Les millors perles



Un toro embolat va entrar en una casa d'un poble de Castelló durant la celebració de les seves festes. Durant uns minuts, va sembrar el caos i va obligar els que vivien a la casa a tancar-se a la terrassa. Va estar a punt de cremar-ho tot.

La tripulació d'un vaixell que navegava per Sri Lanka va trobar una ampolla flotant i, com si es tractés de l'argument d'un film de pirates, va beure-se-la pensant que era rom. Cinc d'ells han mort i un sisè està en estat crític.

Un cartell publicitari s'ha fet viral per la seva originalitat. Hi apareixen dos nois fent-se un petó i diu: "Si et molesta, mira cap a un altre costat". Al costat, hi ha un cartell igual que diu: "Cap aquí no; la solució a la teva homofòbia és fer-t'ho mirar".

Voler viatjar a la Palma, a les Illes Canàries, i acabar a Palma, a Mallorca, sembla inversemblant, però no ho és. És el que li ha passat a una *influencer*, que es va confondre en treure els bitllets.

Selecció Espanyola Futbol

LA FOTO



DISTRICTE LGTBI

Un vermut reivindica la visibilitat trans i no binària

Com cada any des del 2016, amb les celebracions de l'Orgull arriba també la trobada del Vermut Trans, que enguany es porta a terme el 6 de juliol a l'exterior del Centre LGTBI, al carrer Comte Borrell, 22.

Vermut Trans és una iniciativa solidària de festa i reivindicació. Tant és així que els fons recaptats al llarg de la jornada aniran destinats a l'educació en la diversitat sexual i de gènere i, concretament, per a aules més inclusives amb la realitat de les persones trans.

Més enllà de la recaptació de fons per a un ensenyament sensible amb les persones trans, Vermut Trans també és una festa solidària dedicada a la visibilització del col·lectiu trans, de les persones no binàries i de les famílies d'infants trans. A més, es tracta d'un espai on també es reivindiquen les identitats *mariques* i *bolles*, així com les amistats i les aliades del col·lectiu trans.

De fet, Vermut Trans es reivindica com "la festa més *queer* de l'estiu", entre altres coses perquè a dalt del seu escenari hi pugen infinites realitats del col·lectiu LGTBI+ amb el pro-

pòsit de ser un espai segur, però alhora divertit, festiu i reivindicatiu.

Des de les 11 i fins a les 23 hores del 6 de juliol, Vermut Trans acollirà tota mena d'actuacions i espectacles, des de la música i la dansa fins a la poesia. Hores de diversió, trobada i reunió on teixir vincles amb altres persones



Vermut Trans és una iniciativa solidària per recaptar fons i fer xarxa dins del col·lectiu LGTBI+

LGTBI+ i alhora contribuir en la recaptació de fons per a un projecte d'ajuda solidària, com ara l'educació inclusiva amb el col·lectiu trans.

L'ORGULL A BARRIS, MUSEUS I COMERÇOS

La iniciativa del Vermut Trans forma part de la programació de l'Orgull LGTBI que organitza l'Ajuntament de Barcelona.

Fins a mitjans del mes de juliol, els barris, els equipaments municipals i els museus de la ciutat es vestiran d'orgull i oferiran una programació específica on es podrà gaudir d'una àmplia oferta d'activitats per a tots els públics.

Per una banda, l'Orgull recorre els diversos districtes de la ciutat a través d'*Orgull de barri*. Es tracta d'una programació descentralitzada que pretén omplir la ciutat d'activitats perquè tota la ciutadania es pugui vestir d'orgull.

Per l'altra, els museus de Barcelona es tornen a sumar a la commemoració de l'Orgull reinterpretant els seus espais i les col·leccions en clau LGTBI+.

A més, en el marc de la campanya de l'Orgull, l'Ajuntament de Barcelona ha posat en marxa *Orgull de comerç*, amb la voluntat de crear una xarxa de comerços i establiments que esdevinguin espais segurs per a persones LGTBI+.

Tota la programació es pot consultar a la pàgina web barcelona.cat/orgull.

FLAIXOS AMB ORGULL

La intimitat LGTBI, a dues exposicions

El Centre LGTBI de Barcelona acull fins al 31 de juliol dues mostres fotogràfiques que posen el focus tant en la realitat com en la ficció de la intimitat de les persones LGTBI+.

Les exposicions són *Encarnar la ferida*, a càrrec del col·lectiu *cymbionte collectif*, i *Un archivo inexistente*, de l'artista Felipe Rivas San Martín.

Encarnar la ferida i *Un archivo inexistente* es poden visitar de manera gratuïta al Centre LGTBI, al carrer Comte Borrell, 22, en el seu horari habitual d'obertura.

La història de les lesbianes, en ruta



Noves dates per a la ruta *Darrere les persianes* conduïda per Maïo Serrasolsas. El recorregut passa per diferents indrets importants per a la història de les lesbianes a Barcelona. De fet, l'itinerari sorgeix de la novel·la gràfica d'Isabel Franc i Rosa Navarro, que duu el mateix nom que la ruta.

Les sessions són el 10, 17 i 23 de juliol a les 19 h. Per assistir-hi cal inscriure-s'hi a través del correu inscripcions@centrelgtbcbcn.org.

L'acompanyament del Centre LGTBI

Tens dubtes i necessites acompanyament al voltant de qüestions com el trànsit de gènere? Has viscut alguna circumstància LGTBI-fòbica i vols suport psicològic o assessorament jurídic? Necessites ajuda en qüestions d'estrangeria i asil?

De dilluns a dissabte, el servei d'informació i dinamització del Centre LGTBI resoldrà els teus dubtes i t'explicarà els recursos i els serveis que ofereixen.

Per demanar cita, pots escriure a info@centrelgtbcbcn.org o trucar al 93 880 51 11.

Foto: Vermut Trans



Activitats i serveis LGTBI+ més a prop amb un nou butlletí municipal

Foto: Àlex Losada / Ajuntament de Barcelona



L'Ajuntament de Barcelona ha posat en marxa un nou butlletí informatiu de temàtica LGTBI+ amb l'objectiu d'amplificar la difusió de les activitats i serveis disponibles arreu de la ciutat, arribant a més persones i de perfils diferents, i refermar la promoció dels drets a la diversitat sexual i de gènere de la ciutadania.

Aquest nou butlletí LGTBI+ té una periodicitat mensual i s'adreça a la ciutadania en general, especialment a les persones del col·lectiu LGTBI+ que viuen o treballen a la ciutat de Barcelona.

La nova eina de difusió inclourà tota la informació de les activitats i serveis d'interès per al col·lectiu LGTBI+ de Barcelona, així com actes d'agenda de la ciutat, donant visibilitat a

les actuacions del Pla per a la diversitat sexual i de gènere impulsades des de la Direcció de Feminismes i LGTBI.

Així mateix, també es farà ressò de les activitats organitzades pel Centre LGTBI, com a servei municipal de referència en matèria de diversitat sexual i de gènere, i de les informacions sobre les sessions i el contingut destacable del Consell Municipal LGTBI de Barcelona. A més, inclourà accions impulsades per altres administracions públiques, institucions i entitats emblemàtiques de la ciutat.

Per subscriure's al nou butlletí LGTBI+ de l'Ajuntament de Barcelona només cal omplir el formulari que es pot trobar a la pàgina web comunica.barcelona.cat/form/lgtbi.

L'últim llegat de Català-Roca

» La Casa Golferichs va presentar ahir a la tarda l'últim projecte de l'emblemàtic fotògraf barceloní
 » Andreu Català, fill de Català-Roca, explica els secrets del llibre i repassa la trajectòria del seu pare

Guillem Francàs
BARCELONA



“El meu pare va ser el pont generacional entre fotògrafs”. Així defineix Andreu Català Pedersen, fill de l'emblemàtic fotògraf Francesc Català-Roca, el seu pare en declaracions a *Línia Eixample* en el marc de la presentació de l'últim projecte de Català-Roca, *La pell de Barcelona*. I és que ahir a la tarda la Casa Golferichs va acollir la presentació del llibre del fotògraf, que consta de 200 imatges de la ciutat inèdites.

A la presentació del llibre s'hi va afegir una petita exposició de 25 de les dobles pàgines que té el llibre per fer un primer tast del projecte. Andreu Català explica que l'obra és una maqueta que va deixar feta sobre Barcelona i que gràcies a les noves tècniques digitals s'ha pogut reinterpretar i oferir al públic. “A

mi m'agrada dir que és un llibre pensat per fer pensar, que el lector es preguntin coses amb els jocs visuals que té”, explica.

I és que Català-Roca va ser un fotògraf d'avantguarda molt interessat, no només en la fotografia, sinó també en les tècniques i la semiòtica gràcies a la influència del seu pare, Català Pic, que també era del món. “Abans i després de la guerra havia treballat només en blanc i negre, però quan va anar a viure a Mataró el 1973 aprèn a treballar amb el color”, diu Català Pedersen. És per aquest motiu que considera que va fer de pont entre generacions per posar en comú les tècniques antigues amb les noves.

Tornant al llibre, el fill del fotògraf explica que el seu pare sempre va defensar que la fotografia no era només un art, sinó que era diferent i millor: “Un anhel de dominar el millor dels sentits, que és la vista”. És per això que no el preocupava ser considerat un



A l'esquerra, Francesc Català-Roca i a la dreta el seu fill, Andreu Català Pedersen. Fotos: Arxiu Nacional i cedida

artista, ja que es considerava “un professional traductor de la realitat en imatges”. “Tenia un respecte molt deontològic per la llum natural, no feia res artificial si no estava molt justificat, i això es veu al llibre”, conclou Català Pedersen.

EL VINCLE AMB LA GOLFERICHS
 La Casa Golferichs té un vincle amb la família Català-Roca. I és

que des de fa més de 20 anys que el centre cívic va engegar el projecte Francesc Català-Roca (quan encara era viu) per reivindicar el seu nom perquè “era molt reconegut a Europa i no tant aquí”. “És un espai petit de fabricació de fotografia i integrat per totes les fases de la fotografia que la gent vulgui experimentar: fem exposicions i tallers, tot destinat

a la gent del barri”, explica la directora de la Casa Golferichs, Valentina Sánchez.

Amb tot, Sánchez també destaca la mirada “molt humanista” de la fotografia que tenia Català-Roca. “Era un fotògraf de proximitat perquè anava per la ciutat documentant la vida diària de la gent de peu de carrer”, acaba dient.

Juntes som més fortes



Llibreria, Formació, Sensibilització
www.accioperiferica.es
 Carrer de Francesc Bolòs, 28. 08031 Barcelona
 accioperiferica@gmail.com · Tel. 93 604 98 98



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!



Un any i mig després de posar-se en marxa, la Cuina Comunitària de Sant Antoni fa un balanç més que positiu. I és que més d'una quarantena de veïns i veïnes participen regularment en les diverses activitats que generen noves relacions socials.

Sant Antoni és el barri amb el lloguer més barat de l'Eixample

HABITATGE ▶ Tot i situar-se ja en 1.184,8 euros al mes, el preu del lloguer mitjà a Sant Antoni continua sent el més barat de l'Eixample, segons les dades de les fiances del primer trimestre del 2024 publicades per l'Incasòl. Si el comparem amb el conjunt de la ciutat, Sant Antoni també queda per sota del preu mitjà del lloguer, que ja és de 1.193,4 euros. En canvi, si la comparació és amb altres districtes, aquest barri se situa per sobre de llocs com Sant Martí, Sants-Montjuïc o Ciutat Vella.

Les noves dades confirmen la continuïtat de l'augment del preu del lloguer a la ciutat i a Sant Antoni, on fa deu anys el preu mitjà del lloguer no arribava als 700 euros (693) i que respecte al mateix període de l'any passat ha pujat un 11,7%. Val a dir, però, que les dades de l'Incasòl d'aquest primer trimestre del 2024 s'han recollit abans que entrés en vigor la nova regulació dels lloguers que es va començar a aplicar el 17 de març.



Sant Antoni encara és el barri més barat de l'Eixample. Foto: Ajuntament

Així, Sant Antoni és el barri més barat de l'Eixample per darrere de la Sagrada Família (1.197 euros), el Fort Pienc (1.221 euros), la Nova Esquerra de l'Eixample (1.286 euros), l'Antiga Esquerra de l'Eixample (1.436 euros) i, més destacada, la Dreta (1.633 euros).

Amb tot, el Sindicat de Llo-

gateres ha lamentat la pujada "desmesurada" del preu mitjà del lloguer a Barcelona. En un comunicat, l'entitat assegura que la patronal immobiliària està "boicotejant i desacreditant des del primer dia" la norma que ha de regular els lloguers amb pròrrogues de contractes i fent pujades a través de lloguers temporals.

La primera edició del Rumba Festival tanca amb èxit

ENTITATS ▶ Sant Antoni Comerç ha celebrat una nova edició del Firantoni, la fira de comerç al voltant del Mercat, en la qual la temàtica ha estat la rumba, convertint-se així en la primera edició del Rumba Festival.

La fira va tenir lloc divendres i dissabte passat i el president de Sant Antoni Comerç, Jordi Arias, en fa una valoració molt positiva. "Ha sigut un gran èxit. Hem tingut molta afluència de gent els dos dies: estaven els bars, els restaurants, els concerts i les parades molt plenes als matins i a les tardes", explica Arias.

I és que el Rumba Festival va comptar amb dos concerts divendres i dos més dissabte, a més d'altres propostes. "Vam fer un concurs de ball de rumba i es va animar molta gent a participar-hi", detalla el president de Sant Antoni Comerç.

Amb tot, Arias acaba dient que els socis que van participar-hi estan contents de com va anar la fira i que ja pensen en la pròxima edició del Firantoni. "Volem consolidar el Rumba Festival, però encara s'ha d'acabar de valorar", conclou el president de l'entitat.



El Rumba Festival va ser un èxit de participació. Foto: Sant Antoni Comerç




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**



edició 1 - juny 2024
cultura B
 Plataforma de tendències culturals metropolitanas

cultura B
 25 de juny de 2024

Álvaro Esteve
 Descubrim el jove talent del piano
 de Ciutat Meridiana, que amb només 14 anys
 ja ambiciona ser director d'orquestra

culturab.cat
 plataforma de tendències
 culturals metropolitanas



Dreta de l'Eixample

líniaeixample.cat

3 de juliol del 2024

Urbanisme | La Diagonal tindrà més espai per als veïns

L'Ajuntament destinarà 1.200 m² de l'avinguda Diagonal, entre el carrer Girona i el passeig de Sant Joan, a usos veïnals. El consistori preveu instal·lar bancs i jardineres en aquest espai, que va quedar desdibuixat amb les obres del Tram.

Eixample Respira: cinc anys de lluita contra la contaminació

MEDI AMBIENT ▶ La plataforma veïnal en defensa de la qualitat de l'aire i la reducció de la contaminació Eixample Respira commemora el cinquè aniversari de la seva primera protesta. L'entitat ha aprofitat l'efemèride per fer balanç dels avenços aconseguits en aquests anys i dels objectius que encara no ha pogut complir.

"Tot i que ha sigut difícil mobilitzar la gent, en aquests anys hem fet moltes coses i les sensacions són positives. Així i tot, els governs ens han demostrat la seva escassa sensibilitat i la falta de voluntat política per lluitar contra la contaminació de l'aire, l'acústica i a favor dels espais verds", comenta Luca Tello, activista de la plataforma.

UNA LLUITA INACABADA

L'entitat reconeix alguns avenços en matèria de contaminació ambiental, però els considera insuficients. "Només s'han assolit alguns resultats en qüestió de qualitat de l'aire, que ha millo-



Concentració en contra de la contaminació a l'Eixample. Foto cedida

rat fins a complir els estàndards europeus", afirma Tello. Els límits, però, seran més estrictes a partir del 2030 i "el nou govern encara no ha fet cap moviment que ens porti a pensar que es respectaran els nivells els anys vidents", afegeix.

Entre les reclamacions d'Eixample Respira destaquen me-

sures polèmiques com la implantació d'un peatge urbà d'entrada a la ciutat, la reforma dels carrers amb més trànsit de l'Eixample i treure espai al vehicle privat per impulsar l'ús de la bicicleta. "És una qüestió de salut en la qual els beneficis són enormes i els costos molt petits", defensen des de la plataforma.

El festival Tangent torna a la Dreta amb música i dansa

CULTURA ▶ El Festival de les Arts de l'Eixample, el Tangent, aterra a l'interior de l'illa de la Casa Elizalde amb una programació de tres espectacles centrats en la música i la dansa contemporània. L'estrena al barri arriba aquest 3 de juliol amb *La Mona*, la proposta musical de la temporada. Les coreografies i el ball seran els protagonistes dels altres espectacles.

La valenciana Sandra Montfort és l'encarregada de donar veu al primer espectacle, que combina els sons tradicionals i

músiques avantguardistes del seu nou disc. El 10 de juliol, Albert Quesada i Katie Vickers dirigiran els ballarins de l'Institut del Teatre i la Universitat de les Arts de Filadèlfia, en una proposta artística conjunta creada especialment per al festival.

La darrera cita del Tangent, el 17 de juliol, serà la de *Somos*, de la companyia Lookathings-different. Les coreògrafes Carla Cervantes i Sandra Egido dialogaran a través del cos i el ball per crear bellesa artística a través de la dansa contemporània.



La cantant Sandra Montfort actuarà al festival. Foto: Festival Tangent

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

DONES

Periodistes

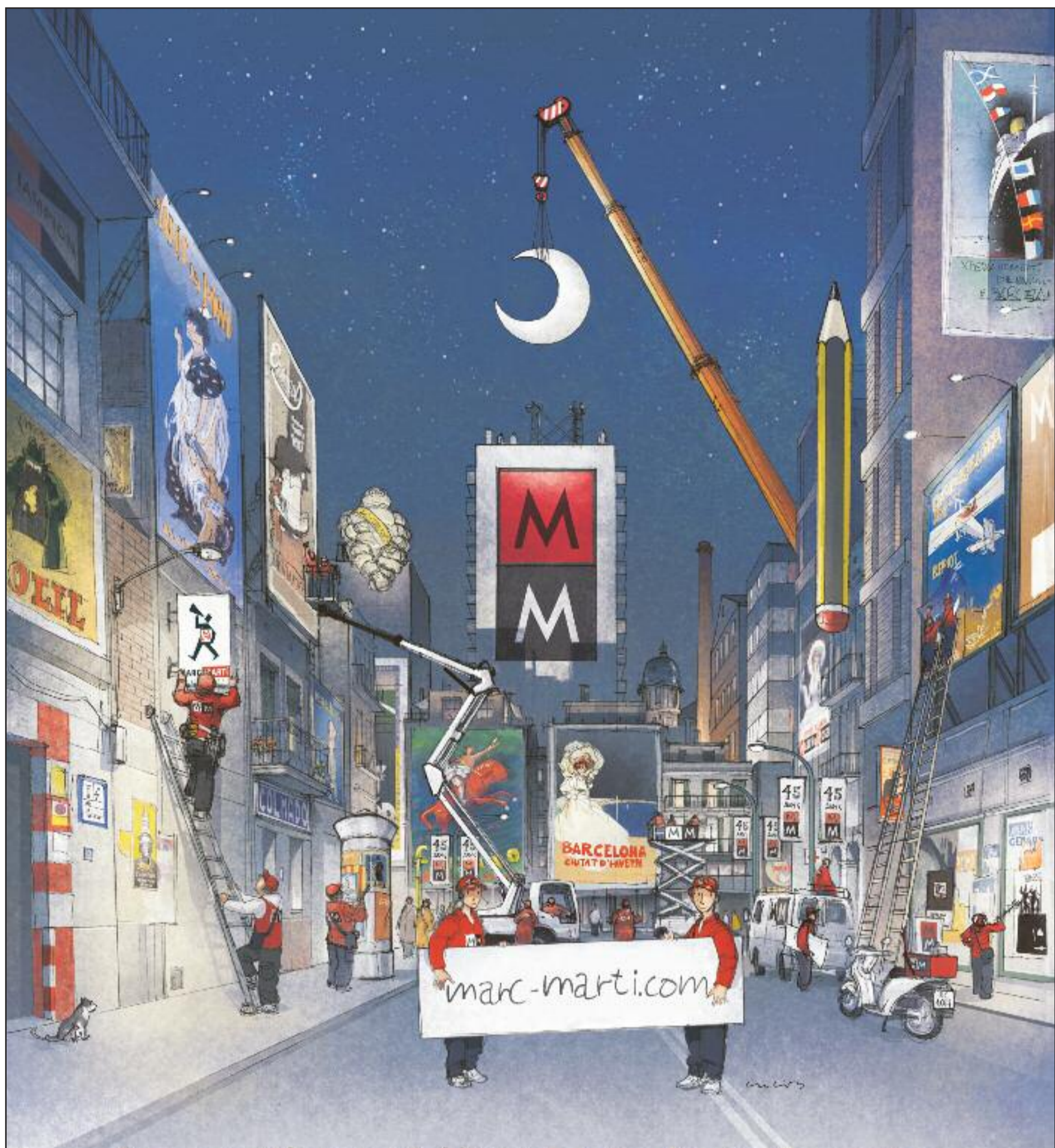
contra el masclisme



Exposició oberta al públic
Entrada lliure

espai línia

Girona, 52
Dreta de l'Eixample



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



MARC MARTÍ

BARCELONA MADRID VALÈNCIA

IMPRESSIONEM LES TEVES IDEES

Continua el desacord entre les associacions de comerciants per ampliar la campanya de festius amb les botigues obertes a les zones turístiques de la ciutat en el marc de la Copa Amèrica, ja que Barcelona Oberta hi està a favor i Barcelona Comerç en contra.

Quan l'incompliment és habitual

- » Les inspeccions municipals detecten 336 irregularitats en 156 negocis de l'avinguda Gaudí
- » També ha començat una campanya per comprovar el bon funcionament de les terrasses

NORMATIVA ▶ El Consell de Barri de la Sagrada Família que es va celebrar dimecres passat a la tarda va servir per conèixer en detall el pla del Districte sobre l'Espai de Gran Afluència (EGA) del barri. L'objectiu del pla és minimitzar l'impacte del temple en el seu entorn i potenciar la vida veïnal i les dinàmiques comercials. Així, un dels punts més destacats de la sessió va ser la intervenció de Gonzalo Rodríguez, el responsable municipal que coordinarà totes les accions a desenvolupar de l'EGA de la Sagrada Família.

Rodríguez va explicar que es faran inspeccions i control d'activitats econòmiques al voltant del temple i del barri en general. I és que segons un estudi de l'Institut de Paisatge Urbà, en un total de 92 finques de l'avinguda Gaudí i algun carrer limítrof "s'han detectat 336 incompliments sobre les ordenances dels usos del paisatge urbà i

s'han obert 156 expedients que ja estan en marxa". És a dir, 156 negocis de l'avinguda Gaudí acumulen les 336 sancions, que tenen a veure amb incompliments relacionats, per exemple, amb els aparadors que envaeixen la via pública, rètols que ocupen més espai del permès o l'exposició de productes a la porta o la façana.

En aquesta mateixa línia, Rodríguez afirmava que durant el juny l'Ajuntament va posar en marxa "una iniciativa de control de les activitats de les terrasses de l'Eixample, amb especial incidència a l'avinguda Gaudí i la Sagrada Família". Aquest fet també coincideix amb la campanya de recollida de signatures que ha engegat la Federació d'Associacions Veïnals de Barcelona (FAVB) per canviar l'Ordenança de terrasses del conjunt de la ciutat.

ELS DETALLS DE L'EGA

El Consell de Barri va servir per conèixer els detalls del pla d'ac-



Terrasses i comerços de l'avinguda Gaudí amb la Sagrada Família de fons. Foto: Línia Eixample

ció de l'EGA de Sagrada Família, que consten de petites accions per millorar la mobilitat i la convivència al barri. D'una banda, l'Ajuntament retirarà una quinzena de jardineres del carrer Mallorca. El consistori també retirarà bancs obsolets que dificulten el pas per les voreres del

voltant del temple i ja ha començat a retirar una guingueta de Pares i Jardins a la plaça Sagrada Família. Pel que fa al quiosc de València-Lepant que els veïns denuncien que porta temps tancat, l'Ajuntament ha exigit a la propietat que el tingui obert abans de retirar la llicència.

D'altra banda, el consistori està estudiant traslladar els contenidors de la plaça Gaudí i eliminar la senyalització obsoleta del carrer de la Marina en el tram Aragó-Mallorca. Finalment, el pla de l'EGA també millorarà la il·luminació de la plaça Gaudí i la plaça de la Sagrada Família.

territori línia

36 municipis
metropolitans

periodisme de proximitat

línia

liniatarxa.cat grup comunicació21 el diari metropolità

Un estiu de dansa de proximitat

» La Sala Versus Glòries inaugura el Segon Cicle d'Estiu de Dansa Contemporània #EnDansa
 » El programa inclou cinc propostes de petit format firmades per artistes catalans i internacionals

Raül Martínez
EL FORT PIENC



Els amants de la dansa tenen una cita amb la Sala Versus Glòries. La programació estiuenc del petit teatre del Fort Pienc té com a protagonista el Segon Cicle d'Estiu de Dansa Contemporània #EnDansa, que ha arrencat aquest 2 de juliol. Durant cinc setmanes, fins al 3 d'agost, es podrà gaudir de diversos espectacles de dansa, un per setmana, amb estils i temàtiques de tota mena.

Després de les bones sensacions que va deixar la primera edició del cicle, la Sala Versus Glòries repeteix la seva aposta pel món de la dansa. "Veure dansa de proximitat en un espai petit és una experiència molt bonica. Ets espectador, però també sembla que formis part de la història i que hi siguis a dins",

explica el director artístic de la sala, Ramon Godino.

L'ús abusiu de la tecnologia i les xarxes socials, els esforços per aconseguir la glòria, l'emigració i les conseqüències de viure en guerra, les diferències entre països i les relacions intergeneracionals són les temàtiques de les cinc peces del cicle. Plasmar aquesta mena de continguts en una coreografia, però, no sempre és fàcil. Així i tot, els responsables de la Versus fan una crida a omplir les 90 butaques de la sala. "A vegades costa entendre la dansa, per això convidem la gent a deixar-se anar i fluir. Cal arriscar-se a no comprendre tot el que veiem en un espectacle i gaudir sense pretensions", assegura Godino.

NOVA TEMPORADA

La maquinària del recinte no s'atura. El 21 d'agost, després de la clausura del cicle de dansa, el teatre tornarà a la Versus Glòries



Escena de l'obra 'Un viatge a París', que tancarà el cicle #EnDansa. Foto cedida

amb un final de temporada que serà el pas previ a la presentació del calendari artístic del curs 2024/25. A partir de setembre, el teatre s'omplirà d'activitat amb tres produccions pròpies i diverses propostes de companyies emergents de l'àmbit internacional. "La temporada promet

molt", avança Godino. La sala del carrer dels Castillejos també preveu nous espectacles coreogràfics de cara a la temporada vinent.

Aquest serà el quart any que acollirà dansa després d'estrenar-se durant la pandèmia amb una obra del Ballet de Barcelona, que també s'encarregarà

d'un dels espectacles d'#EnDansa. "Cal defensar la dansa perquè és una disciplina molt castigada i massa difícil de gaudir a casa nostra. A Catalunya hi ha companyies fantàstiques que han de marxar fora per poder dedicar-se a aquest art", lamenta el director artístic.



Orgull
 la publicació de reflexió LGTBI+



Més d'un centenar de persones van assistir a l'Espai Línia per l'estrena de Cultura B, que va comptar amb la intervenció del regidor Xavier Marcé. Fotos: Joanna Chichelnitzky

S'estrena Cultura B: la plataforma que publica en portada els marges culturals

Francisco J. Rodríguez
BARCELONA



Cultura B, la plataforma de tendències culturals metropolitaniques que impulsen els diaris Línia i el Grup Comunicació 21, arrenca amb força. El passat 25 de juny, l'Espai Línia es va omplir a vessar amb més d'un centenar d'assistents que van voler seguir en directe la presentació d'aquesta nova aposta singular que vol difondre la cultura que sobrepassa els estrets marges d'allò considerat *mainstream* i trencar barres, tant geogràfiques com mentals. L'objectiu, reivindicar la cultura que es fa arreu de la metròpoli i combatre la dicotomia entre centre i perifèria.

De fet, aquesta dicotomia va estar molt present a l'estrena de Cultura B, tant des del punt de vista geogràfic –no només en referència als municipis de la corona metropolitana, sinó també a alguns barris de la capital– com mental. “La perifèria és una connexió de centres”, va definir el regidor de Cultura i Indústries Creatives de l'Ajuntament de Barcelona, Xavier Marcé, durant la seva intervenció.

“HI HA MOLTS CENTRES”

Cultura B neix precisament per connectar aquestes realitats i projectar la cultura que es fa fora de les fronteres mentals i

geogràfiques que la tenallen. “Hem de trencar la dinàmica centre-perifèria, perquè actualment hi ha molts centres”, va coincidir a dir l'escriptora i crítica literària M. Àngels Cabré, que va participar en un col·loqui amb David Armengol, director del Centre d'Art La Capella del Raval, i Albert Ribas, subdirector dels diaris Línia i de Cultura B.

Marcé: “Presentar una nova revista en paper i que a més sigui de cultura és extraordinari”

El debat va ser moderat per la periodista Joana Justícia, redactora de Cultura B i que havia arrencat l'acte amb tota una declaració d'intencions. “Volem difondre la cultura que queda sota terra”, va dir; la cara B a la qual fa referència el nom de la plataforma i d'on, tal com va recordar Marcé, han sortit himnes com *Bohemian Rhapsody* de Queen.

“Cultura B no és flor d'un dia”, va remarcar el director editorial dels diaris Línia i de Cultura B, Arnau Nadeu, en el primer parlament. “No seria possible sense la força que estan agafant els Línia”, va afirmar. “Des dels barris, estem portant el periodisme hiperlocal metropolità a uns nivells que, hem de ser sincers, una dè-

cada enrere probablement no ens hauríem imaginat”, va destacar Nadeu, apuntant que amb Cultura B es volen “impulsar noves inèrcies”.

Marcé, al seu torn, va reconèixer que “presentar una nova revista en paper i que a més sigui de cultura és extraordinari”, alhora que també va insistir en la necessitat de deixar-se de comparar amb Madrid. Barcelona i la seva metròpoli, va defensar, és un territori de “constructors de projectes”.

POCA INCIDÈNCIA ALS MITJANS

Però rarament les persones veuen el que tenen al davant. I és que, malgrat que la metròpoli barcelonina bull de projectes artístics i culturals, sovint aquests queden per sota d'un radar mediàtic que només detecta els grans festivals i els noms famosos. “Els de sempre”, com va precisar Lluís Cabrera, impulsor del Taller de Músics i un dels assistents que va intervenir en el torn obert de preguntes del públic.

Ribas: “Cal obrir finestres i entrenar l'olfacte de rastrejadors de propostes culturals”

Justament aquest va ser un dels temes que van tractar Armengol, Cabré i Ribas durant el debat. Per què la cultura té una

incidència baixa als mitjans de comunicació? –es preguntava Armengol i, per què no dir-ho, tota una sala desitjosa de respostes. Una d'elles té a veure amb la situació de precarietat que viu la professió periodística, amb comunicadors “exhausts” als quals “no se'ls pot demanar més”, va afirmar Cabré. Armengol, per la seva banda, va recordar que sempre hi ha els mateixos periodistes per cobrir els actes que fan a La Capella i va posar sobre la taula una problemàtica que afecta el sector del periodisme cultural: la manca de professionals especialitzats i de capçaleres que s'hi dediquin exclusivament.

UN DESERT D'OPORTUNITATS

Seguint aquest fil, Ribas va fer un símil amb un “desert” mediàtic. Una zona on, a primer cop d'ull, no es veu res, però que, per contra, permet “descobrir coses”. Ara bé, trobar aigua en un desert és tot un repte, una feina per a la qual s'ha d'estar preparat. Per fer-ho, Ribas avisava que cal “obrir finestres” i “entrenar l'olfacte de rastrejadors” de propostes culturals. És a dir, trobar aquell oasi salvador per a uns assedegats periodistes i consumidors d'informació. En aquest sentit, Ribas va reivindicar, recuperant el *leitmotiv* que amara aquesta crònica, que les perifèries deixin de ser-ho per tal d'avançar cap a un districte cultural metropolità.

L'EXEMPLE DE L'HOSPITALET

El concepte ‘districte cultural’ va portar la conversa cap a una d'aquestes noves centralitats de la gran Barcelona com és l'Hospitalet, on des de fa anys es treballa per impulsar un districte cultural que, a poc a

Nadeu: “Cultura B no seria possible sense la força que estan agafant els diaris Línia”

poc, està atraient a la segona ciutat del país artistes i propostes punteres. Sense anar més lluny –i conscient del risc de semblar contradictori amb l'esperit de Cultura B i el d'aquesta crònica per destacar-ho–, la mateixa Rosalía hi instal·larà el seu estudi.

“És important descentralitzar la cultura”, va defensar Cabré, que creu que “hi ha moltes Barcelones”. “Tant de bo altres municipis segueixin el camí de l'Hospitalet”, va afegir Ribas, mentre que Armengol va recordar que Barcelona “està incorporant coses que està fent l'Hospitalet”.

Al cap i a la fi, la idea que va sobrevolar la presentació de la nova plataforma va ser la necessitat de no tractar com una excepció aquests oasis culturals que viuen als marges i que Cultura B vol treure dels breus per publicar-los en portada.

Foto de família dels candidats del PSC de les principals ciutats metropolitanas abans de les eleccions del 28 de maig del 2023. Foto: Albert Segura/ACN

Fa un any, l'activitat política local era frenètica. El 28 de maig s'havien celebrat eleccions municipals i el 17 de juny van tenir lloc els corresponents plens d'investidura arreu del territori. Es tractava de sessions extraordinàries encara més anòmales, ja que, com a resposta als mals resultats del PSOE a gairebé tot l'Estat, amb excepcions com l'àrea metropolitana de Barcelona, Pedro Sánchez havia convocat eleccions generals per al 23 de juliol.

En els darrers 365 dies han passat moltes coses: una sequera rampant que ara s'ha suavitzat, unes eleccions catalanes que han enfonsat ERC, una inflació que sembla que ara es modera, unes eleccions europees que han fet augmentar la presència de l'extrema dreta al continent, l'aprovació de l'amnistia... Què han estat fent els governs municipals metropolitanos durant aquest temps? Al diari *Línia* ens hem fet aquesta pregunta i hem intentat respondre-la amb veus de tota mena. Des de qui defensa els nous executius fins a qui no hi està d'acord. Aquesta és la valoració d'un any de nous governs locals a la metròpoli.

LA BARCELONA DE COLLBONI

Qui va guanyar les eleccions a Barcelona? La pregunta és fàcil de respondre, matemàtica en mà. De totes maneres, el partit vencedor, Junts, no ha acabat governant perquè els resultats de gairebé triple empat entre la formació de Xavier Trias, els comuns d'Ada Colau i els socialistes de Jaume Collboni van fer que aquest darrer candidat, el segon en vots, pogués ser investit alcalde amb el suport dels comuns i del PP.

Aquesta situació de frec a frec ha marcat el primer any de govern i marcarà el desenvolupament del mandat. Almenys així ho veuen des de punts de vista tan oposats com els de la Federació d'Associacions Veïnals de Barcelona (FAVB) i Foment del Treball. "Hi ha un govern molt dèbil, perquè amb 10 regidor l'Ajuntament no es pot manegar", diu Camilo Ramos, de la FAVB. En aquest sentit, el líder del moviment veïnal considera que, de moment, l'Ajuntament només pot "prometre coses", com per exemple l'alcaldia de nit. "Amb la correlació de forces, Collboni hauria de pensar abans a pactar que a governar", afegeix. És per això que Ramos considera que manquen "unes línies mestres" i assenyala que, ara per ara, Barcelona va cap a convertir-se en una "ciutat d'esdeveniments i turisme" i considera que això és "un error".

Més enllà d'això, Ramos opina que "la comunicació amb el govern socialista no és gaire bona" i lamenta que s'escollin més certes veus que d'altres. "És important reunir-se amb els empresaris, però també s'han d'escoltar els veïns, perquè la ciutat no només és un espai per fer-hi negocis",



365 dies dels nous governs locals: on som?

El 28 de maig del 2023 es van celebrar unes eleccions municipals on el PSC va ser el gran triomfador. Després d'un any, analitzem com ha estat aquest primer quart de mandat preguntant a organitzacions d'empresaris, entitats veïnals i moviments socials com valoren els executius sorgits de les urnes.

afirma. Sigui com sigui, Ramos reconeix que si li haguessin fet la mateixa pregunta en el primer any de mandat d'Ada Colau, "hauria dit el mateix".

Per la seva banda, Foment considera que no es pot desvincular la situació actual del fet de "governar en minoria". Dit això, assenyala que, en aquest primer any de mandat, "iniciatives com la promoció de la Fórmula 1 van en el bon camí" i demana més relació entre les empreses i les institucions.

"Seria bo que hi hagués un pas més decidit entre el discurs de la bondat de la col·laboració publicoprivada i la seva concreció", reclama.

Podrien semblar unes declaracions tèbies, però cal tenir en compte que la patronal no acostuma a fer balanços polítics d'aquesta mena, i el fet que n'hagi parlat amb el *Línia* és destacable. Alhora, aquestes declaracions de Foment estan a anys llum de les poques que havia fet en els mandats de Colau. El 2022, per ex-

emple, el seu president, Josep Sánchez Llibre, titllava el tarannà de l'alcaldesa "d'autoritari, arrogant, poc democràtic i ideològicament sectari".

Empresaris a banda, la postura dels moviments socials envers el govern municipal sí que sempre es fa sentir amb força. Jordi Elgström, d'Eixample Respira, afirma que l'organització a la qual pertany no està gens satisfeta amb "les polítiques per les quals s'ha apostat". Alhora, diu

que manca una "planificació estructural" de la ciutat i lamenta que es prioritzi un "model de mobilitat urbana basat en el cotxe". "Les polítiques de Collboni deixen molt de banda el creixement de la xarxa segura ciclista, els espais per als vianants o la construcció del tan necessari i urgent tramvia", considera. És per tot això que Elgström resumeix que el model de ciutat de Collboni es basa en els "macroesdeveniments i és cotxe-cèntric".



Territori socialista

● Parlar dels ajuntaments metropolitans és parlar del Partit dels Socialistes de Catalunya (PSC). En aquest sentit, les darreres eleccions municipals van deixar un territori tenyit de vermell després d'uns anys en què, primer el taronja de Ciutadans i després el groc d'ERC, van disputar l'hegemonia socialista. En el cas dels comicis municipals això no és cap sorpresa, i la formació va aconseguir un de cada quatre vots al territori de l'àrea metropolitana de Barcelona el 2023. Alhora, va passar de ser la primera força en 18 de les 36 localitats de la regió el 2019 a ser-ho en 21 l'any passat.

ma i Tiana es van pintar d'un altre color que no fos el roig. Finalment, en les eleccions europees, només en tres municipis el PSC no ha estat la força més votada. Dit d'una altra manera, a la metròpoli els socialistes són els més votats en totes les eleccions a les quals la ciutadania està cridada a les urnes.

Això fa que les institucions supramunicipals de la regió, com per exemple la Diputació o l'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB), estiguin liderades pel PSC. El cas més notable és aquest darrer, el tercer organisme en quantitat de pressupost a Catalu-

Amb ERC en hores baixes i Ciutadans desapareixent, el PSC ha guanyat amb superioritat les darreres quatre eleccions a l'àrea metropolitana de Barcelona

Tanmateix, la presència socialista a la metròpoli va més enllà, i actualment ja podem parlar d'un cicle de poder socialista que, amb el Procés a la corda fluixa, s'ha escenificat en les darreres tres eleccions que han vingut després de la comtessa municipal. A les eleccions generals del 2023, el PSC va ser primera força a tots els municipis de l'àrea metropolitana. Resulta impactant si tenim en compte que el 2019 ERC era primera força a la meitat dels municipis. En el cas dels comicis catalans que es van celebrar aquest mes de maig, la dinàmica es va repetir, i només els municipis de Begues, Sant Cugat, la Pal-

nya, on Jaume Collboni és president i l'alcalde de Cornellà, Antonio Balmón, vicepresident executiu. Aquesta majoria s'ha fet valdre darrerament amb una escenificació del poder socialista a l'AMB. El passat 25 de juny, el partit va anunciar una inversió rècord per al període 2024-2028 dotada amb 423 milions d'euros que es destinaran, sobretot, a la cohesió social i a la millora urbana. Segons van explicar Collboni i Balmón, aquests recursos es repartiran de forma equitativa en funció de les circumstàncies de cada municipi, i l'Hospitalet i Badalona en seran les localitats més beneficiades.

CONTINUISME AL SUD

A les principals ciutats del sud metropolità no es van produir grans canvis després de les eleccions. El PSC continua sent el partit hegemònic a la regió i en molts casos ha ampliat la seva quota de poder.

És per aquest motiu que el president de la Federació d'Associacions de Veïns del Baix Llobregat (FavBaix), Julián Carrasco, considera que hi ha hagut "pocs canvis i les polítiques segueixen sent continuistes". De la mateixa manera, Neus Olea, directora general adjunta de l'Associació Empresarial de l'Hospitalet i el Baix Llobregat (AE-BALL), assegura que en el darrer any s'ha continuat treballant "en estreta col·laboració amb els nous governs municipals" en tot allò relacionat amb el desenvolupament econòmic. "En general hem trobat una sintonia positiva, especialment pel que fa a l'impuls de polítiques que afavoreixen la competitivitat empresarial, la sostenibilitat i la innovació", diuen des d'aquesta patronal local d'empresaris. Parla de projectes que busquen millorar la transformació dels polígons, fomentar la formació professional o avançar en la "transició cap a una economia verda i digitalitzada".

Així mateix, l'empresariat també ha vist "bona predisposició per part dels governs metropolitans per escoltar les necessitats i preocupacions de les empreses locals". No obstant això, des de l'organisme consideren que cal millorar àrees com "la burocràcia i els tràmits administratius", perquè "encara suposen una barrera per a moltes empreses". "Valorem positivament aquest primer any de col·laboració amb els nous governs metropolitans i esperem continuar treballant conjuntament per aconseguir un entorn empresarial encara més dinàmic i competitiu", conclouen.

El moviment veïnal, en canvi, no es mostra tan benivolent amb les polítiques continuistes dels executius municipals i alerta que es comencen a veure augmentos en alguns impostos i taxes que "durant els últims anys s'havien mantingut estables". "Sabem que els impostos són necessaris, però també pensem que han de ser proporcionals", diu Carrasco. Es refereix a tributs com l'IBI, que, segons explica, en ciutats com Castelldefels, Gavà, Cornellà, Sant Boí o el Prat ja ha pujat entorn del 6% i això, en un context d'inflació, està creant "problemes a la població". També assenyala altres

"Seria bo que hi hagués un pas més decidit entre el discurs de la bondat de la col·laboració publicoprivada i la seva concreció", reclama Foment del Treball

"El Baix Besòs queda molt bé per fer campanya electoral, però a l'hora de governar s'oblida", diu Pepe Sánchez, de la Coordinadora Veïnal del Baix Besòs

impostos com la taxa de recollida d'escombraries que s'aplicarà a partir del 2025 i que, a ulls del president de FavBaix, "crearà un conflicte". "D'aquesta normativa, com sempre, ens n'assabentem quan ve el rebut domiciliat", diu per afegir que aquesta política de "fets consumats" porta a una menor implicació de la ciutadania que no hauria de fer estranya la baixa participació en les eleccions.

CONTRASTOS AL NORD

Altra banda de la metròpoli, les posicions són més enfrontades. Els empresaris de la Cambra de Comerç del Barcelonès Nord tenen bona sintonia amb els governs municipals. De fet, el nou president, Vicenç Hernández, està mantenint reunions amb els diferents alcaldes dels municipis de la zona i, segons asseguren des de l'organització, "la valoració d'aquestes trobades és molt positiva". "Les reunions estan sent molt productives i hi ha moltes ganes de col·laborar en diferents aspectes en funció de cada municipi, en benefici del teixit productiu i de les economies locals", diuen.

En canvi, el moviment veïnal no està gens content amb alguns dels ajuntaments. "Amb els nous governs, com amb els anteriors,

hem de tornar a picar pedra, perquè el Baix Besòs queda molt bé per fer campanya, però després s'oblida", afirma Pepe Sánchez, de la Coordinadora Veïnal del Baix Besòs. El desembre del 2022, els cinc ajuntaments del Barcelonès Nord (Badalona, Sant Adrià, Montcada, Santa Coloma i Barcelona) i el moviment veïnal van arribar a un gran pacte per abordar les problemàtiques més destacades que es viuen a la llera del Besòs. "Hem deixat un temps per veure si s'aplicava el compromís que havíem signat, però sorprendentment tothom ha baixat del vaixell després de les eleccions", diu Sánchez. "En campanya, les alcaldesses de Sant Adrià i Santa Coloma parlaven molt del Baix Besòs, però ara no hi són ni se les espera, i les úniques administracions que han aparegut són les de Montcada i Badalona", afegeix.

La coordinadora només manté el diàleg obert amb aquests dos ajuntaments. "Hem volgut anar representant el tema, però ens està costant suor i llàgrimes", conclou Sánchez.

Un reportatge d'**Albert Alexandre**



Cultura de Barri

Eixample | Torna el Tangent

El Festival de les Arts de l'Eixample, el Tangent, viu aquest mes de juliol la seva vuitena edició amb setze propostes de música, dansa, teatre i circ en sis centres cívics.

Pantalles a la fresca als centres cívics

CINEMA ▶ El cicle Pantalla Barcelona de la Xarxa de Centres Cívics de la ciutat, impulsat per l'Institut de Cultura de Barcelona i amb la col·laboració de l'Acadèmia del Cinema Català, il·lumina entre el 25 de juny i el 25 de juliol dotze pantalles a l'aire lliure dels centres cívics amb un total de quaranta-cinc projeccions.

PRODUCCIONS RECENTS

Enguany es poden veure, entre d'altres, *20.000 especies de abejas*, d'Estibaliz Urresola; *Las buenas compañías*, dirigida per Sílvia Munt; *Loli Tormenta*, última pel·lícula d'Agustí Villaronga; *Suro*, de Mikel Gurrea; *Tadeo Jones 3*, d'Enrique Gato; *Te estoy amando locamente*, sota la direcció d'Alejandro Marín; *Upon entry*, a quatre mans entre Alejandro Rojas i Juan Sebastián Vásquez; i *Vasil*, dirigida per Avelina Prat. Les projeccions es faran en espais com, per exemple, la plaça de l'A-

teneu Fort Pienc (l'Eixample), a davant de Can Basté (Nou Barris), a la placeta de Can Clariana Cultural (Sant Andreu), a la plaça Meguidó de la Casa Grogà (Horta-Guinardó), als jardins del Clot d'en Salvi, a darrere del Josep Maria Trias i Peix (Les Corts), als jardins d'Elx, a tocar del Centre Cívic La Sagrera-La Barraca (Sant Andreu) i a l'interior d'illa de La Sedeta (Gràcia). Com a novetat, el passatge de Fructuós Gelabert, al costat de les Cotxeres de Sants (Sants-Montjuïc), s'incorpora aquest any a la iniciativa.

MÚSICA ABANS DEL FILM

Com en anteriors edicions, les sessions de cinema es complementen amb una selecció musical prèvia del productor i Dj Dani Kongo, que funciona com una banda sonora alternativa de cada film. L'entrada és gratuïta i no cal reservar localitats, tot i que hi ha aforament limitat.

La Barceloneta fa un homenatge a l'Escola del Mar

EXPOSICIÓ ▶ Del 22 de juny al 31 de juliol, la Casa de la Barceloneta 1761 ofereix l'exposició *Una escola a trenc d'onada. L'Escola del Mar de la Barceloneta (1921-1937)*. L'exhibició mostra la recerca històrica i arquitectònica que ha fet l'alumnat de l'institut Joan Salvat-Papasseit per construir una maqueta d'1,5 per 1,5 metres que representa l'Escola del Mar.

L'exposició inclou diferents explicacions sobre la importància d'aquesta escola que va estar situada a la Barceloneta i fotografies antigues, material escolar original i imatges del procés de desenvolupament del projecte.

La mostra inclou diferents explicacions sobre la importància de l'antiga Escola del Mar

Durant el procés, l'alumnat ha col·laborat amb diferents entitats del teixit associatiu del barri per construir la maqueta, com ara l'Ateneu de Fabricació-La Fàbrica del Sol i el Casal de Gent Gran Mediterrània.

UN ESPAI PLE D'HISTÒRIA

Situada al número 6 del carrer de Sant Carles, la Casa de la Barceloneta 1761 recupera la memòria històrica del barri, a més de posar en valor el patrimoni de la Barceloneta: des de la seva cultura popular fins a les expressions arquitectòniques i artístiques. L'entrada és gratuïta i es pot visitar els dimarts, dimecres, dijous i divendres de 10 h a 13 h i de 16 h a 20 h, i els dissabtes fins a les 14 h.

Dimecres de circ, teatre, música i màgia a La Cadena



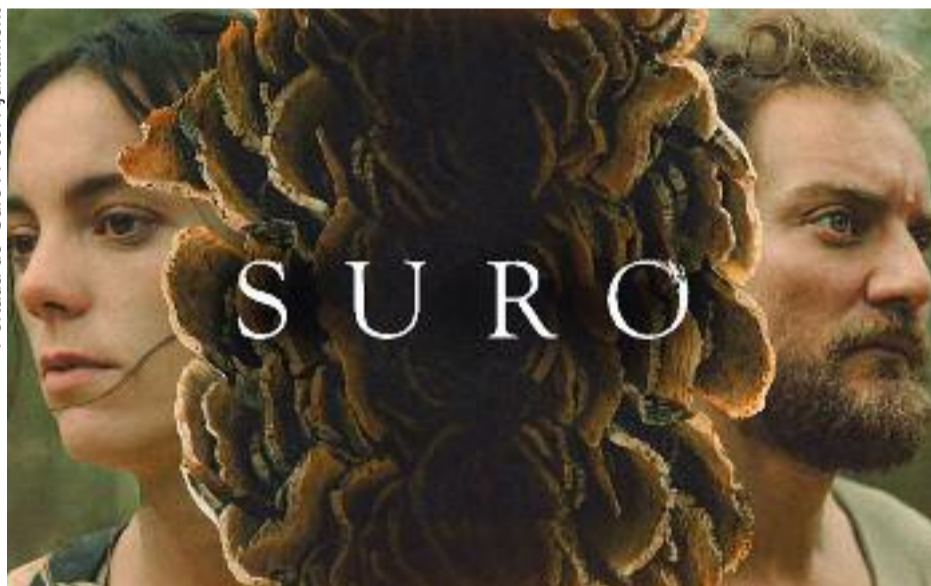
Foto: Insolits

ESPECTACLES ▶ Els dimecres de juliol i setembre s'omplen d'espectacles escènics de petit format al Parc de Can Sabaté. El Centre Cívic La Cadena, al barri de la Marina del Port, surt a l'exterior per viure unes tardes ben fresques. Per començar, el 3 de juliol a les 19 h arriba la companyia d'arts de carrer Insolits amb un *show* itinerant on un grapat de personatges extravagants miren de donar el millor servei possible als clients de l'Hotel Insolits.

El dia 10, la companyia Projecte Longanime presenta una versió del clàssic de Shakespeare *Macbeth*, una tragicomèdia visceral i esbojarrada viscuda per quatre pallassos. El dia 17, el grup vocal D-lirio, format per tres cantants apassionats per la música llatina d'arrel, ofereix una actuació amb molt de ritme. Barrejant subtils tocs de jazz amb les tres veus melodioses, el trio crea una experiència musical rica i emotiva.

Tornant de vacances, el dia 4 de setembre podrem escoltar dos cors de La Joia de Montjuïc, mentre que el dia 18 el Mag Stigman tancarà la mostra amb un espectacle que combina la dansa moderna i els jocs malabars.

Portada de 'Suro'. Foto: Ajuntament



El barri de Navas viatja a la Jamaica musical durant quatre tardes d'aquest juliol

MÚSICA ▶ Fa més d'una dècada que, quan arriba l'estiu, el Centre Cívic Navas converteix la plaça de Ferran Reyes en l'epicentre musical del barri. Enguany, els concerts de juliol fan viatjar el públic fins a Jamaica per viure quatre tardes de ritmes pausats i dolços.

El primer espectacle té lloc el 4 de juliol a les 19 h i va a càrrec de la Jazz Big Band amb l'espectacle *Bibandinou*. La banda ofereix un repertori que inclou clàssics del jazz, temes moderns i arranjaments frescos. Al cap d'uns dies, l'11 de juliol, podrem gaudir de Corcs Drum & Organ, un duet format per Oriol Casas i Joan Sobrevalls, que interpreten amb una bateria i un orgue dels anys 70. Per altra

banda, els amants del *reggae* tenen una cita el dia 18 amb Maxx David, cantant i promotor musical camerunès d'origen francès resident a Barcelona. L'artista compon i escriu en anglès, francès, castellà, català i crioll jamaicà.

Finalment, el dia 25 s'ofereix una sessió de *sound system* a ritme de *reggae*, *rocksteady*, *dub* i molt més a mans de Rebelmadiq, que proposa un *sound system* artesanal que recupera l'esperit comunitari de la música d'arrel i caribenya tot compartint freqüències des dels seus altaveus de fusta autoconstruïts. Amb l'últim concert del cicle, la frontera entre escenari i públic es difumina repartint bones energies per a tot l'estiu.



Foto: X (@NavasCC)

El son és un taller de reparació

» El Dr. Estivill diu que l'ús de pantalles i l'esport no són activitats indicades per a la nit i el bon descans
 » "Dormir és, sens dubte, la nostra activitat més important", destaca l'especialista en medicina del son

Toni Delgado
BARCELONA



El matí és gris i plovisqueja, i el Dr. Eduard Estivill (Barcelona, 1948) em rep amb una encaixada de mans i una mirada alegre. "Si dorms bé, prens millors decisions, tens més capacitat de concentració, augmenta la teva productivitat física i mental, i ets més feliç", comparteix després al seu despatx. És president de les Clínicas del Son Estivill —a Barcelona, l'Hospital General de Catalunya, l'Hospital Quirónsalud del Vallès i l'Hospital Olympia Madrid—, pediatre, neurofisiòleg i especialista en medicina del son.

"Dormir és la nostra activitat més important i hi dediquem un terç de la vida", destaca l'entrevistat. El son és un taller de reparació en què carreguem les piles i consolidem la memòria i els coneixements assolits durant el dia. És també l'entrenament invisible dels esportistes. Els d'elit haurien de dormir entre nou i 10 hores. Si van curts de son, tenen un 20% més de possibilitats de patir lesions musculars.

L'ESTUDI A LA BLUME

El Dr. Estivill recorda l'estudi que van fer a la Residència Blume, d'Esplugues de Llobregat, amb jugadores de 16 anys del projecte Segle XXI, que viuen una jornada atapeïda entre les classes i els entrenaments. Com és lògic, necessiten temps de desconnexió i lleure. "Les joves treien alguns d'aquests moments de les hores de son i això és un error. Si es dorm menys del que es necessita, el taller no repara correctament i l'endemà estàs més cansat, més irritable i de pitjor humor, i tens més tendència a acumular ansietat...", amplia el doctor.

Un nen petit, que es mou i aprèn molt, necessita que el taller del son funcioni 11 hores, i un adolescent, nou. En canvi, un adult en té prou amb set o vuit, i una persona de 65 o més anys, entre sis i sis hores i mitja, i hauria de completar el son amb petites i espontànies migdiades de 10 minuts.

En un món ideal, els horaris de les competicions esportives serien molt diferents. "Mai s'organitzarien a partir de les set de la tarda. A més, cada esport té el



El Dr. Estivill, president de les Clínicas del Son Estivill, al llit amb un osset de peluix. Foto: Toni Delgado

seu temps més recomanable", detalla. Les maratons sí que es corren al matí, en la seva franja més adequada, mentre que els esports de velocitat, com la prova de 100 metres lllisos, haurien de ser entre les quatre i les cinc de la tarda, quan el cos és més explosiu i quan també haurien de començar els partits de futbol. "A les cinc era l'hora en què jugava el Barça quan jo era petit. Ara mana el poder econòmic i la televisió fixa els horaris", afegeix.

L'esport activa el cos i genera endorfines, i, si es practica a la nit, dificulta el son. El cervell

"Els esports de velocitat o el futbol haurien de ser entre les quatre i les cinc de la tarda", exposa

necessita desconnectar i no s'adormirà fins que no rebaixi el nivell d'activitat. Necessitarà, com a mínim, dues hores per aconseguir-ho.

LA JORNADA LABORAL

La societat ens condueix cap a unes rutines que no són les òptimes per dormir bé. "El més recomanable és desconnectar del

mòbil i de les pantalles a partir de les set de la tarda, i fer una activitat relaxant que no tingui res a veure amb la nostra feina, i no sopar tard. Això afavorirà que el son pugui aparèixer de manera espontània", detalla l'entrevistat. De fet, el més natural seria que la jornada laboral concloués a partir de les sis.

EL RELLOTGE BIOLÒGIC

Per què és així? Perquè al cervell hi ha un petit grup de cèl·lules que conformen el nostre rellotge biològic, programat genèticament per fer-nos dormir de nit i estar desperts durant el dia. "Com qualsevol rellotge, perquè funcioni bé necessita que li donem corda [o piles], i la corda és la llum i la foscor. El rellotge està preparat perquè el cervell fabriqui melatonina, una substància que ens ajuda a dormir quan ve la foscor", desenvolupa el Dr. Estivill.

Una sessió intensa amb el mòbil a la nit atura la secreció de melatonina i ens activa tant com si haguéssim fet esport. La televisió és menys nociva, especialment si la miren des d'una distància prudencial i no a l'habitació. "Els televisors ideals eren els antics, amb un to groc. Ara tenen LEDS, una llum blava tan

potent com si estiguessis a la platja al migdia un dia molt solet", descriu l'especialista.

Quan no hi havia llum artificial, era més fàcil seguir els ritmes biològics, marcats per la llum natural. Abans la gent es ficava molt abans al llit, s'aixecava quan sortia el sol i dormia molt millor. El que no ha canviat són els cicles de son, que, en funció de les hores que dormim, repetim tres o quatre vegades i que duren dues hores.

Quan dormim és com si baixéssim els esglaons d'una escala: primer arriba el son superficial,

Al cervell hi ha un petit grup de cèl·lules que conformen el nostre rellotge biològic

després ve el son profund i, finalment, el son REM. Durant aquests cicles de son tenim micro despertars, en què fem un petit gest, potser tapar-nos o girar-nos, i que l'endemà no recordarem.

El jugador Àlex Granell va visitar la Clínica del Son Estivill quan jugava al Girona FC. Li preocupava que el seu gran rendiment llençant faltes i penals

baixava si competia a partir de les nou de la nit. "Vam veure que l'Àlex era molt vespertí, formava part del grup de persones que s'aixequen molt d'hora i estan molt actius durant el dia, i a les 10 ja no poden més. Amb unes ulleres de fototeràpia vam enredar el cervell puntualment perquè es pensés que encara era matí, i això va fer que millorés", recorda el doctor.

ÀLEX CRIVILLÉ

El primer esportista amb qui van treballar va ser l'expilota Àlex Crivillé, a qui van estudiar el son i van recomanar-li rutines per dormir millor i adaptar-se al trastorn d'horari (*jet-lag*). "Els esportistes entenen que milloren el seu rendiment si segueixen les normes que els proposem", exposa.

El rentat de dents o la preparació de la roba per a l'endemà són rutines prèvies clàssiques abans de ficar-se al llit. L'ideal és que a l'habitació no hi hagi soroll ni llum. Si no és el cas, pot ser recomanable l'ús de taps per a les orelles i, fins i tot, un antifac, si hi ha una persiana que no tanca bé o hi pot entrar llum per la finestra. La temperatura hauria de ser còmoda. Prendre aliments com el plàtan, les nous, les ametlles o els dàtils afavorirà el son perquè són rics en triptòfan, que beneficia la producció de melatonina.

ENAMORAT DE L'ESPORT

El Dr. Estivill és un enamorat de l'esport: juga a golf tres cops per setmana, i dissabte i diumenge agafa la raqueta de tennis amb les amistats. Va ser *boy-scout* [escolta], ha practicat atletisme, llançament de pes, natació... Al Col·legi Reial Monestir de Santa Isabel va competir a hoquei patins "amb un gran equip".

La música és la seva altra gran passió i durant 55 anys l'ha pogut viure en primera persona amb Falsterbo, el seu grup de folk-rock. El 12 de febrer de 2023 es van acomiadar amb un recital "molt especial" al Palau de la Música. "El músic o l'actor que actua a la nit tindrà les mateixes dificultats per dormir que l'esportista o qui faci esport en hores que van en contra de la nostra naturalesa", adverteix. El rellotge biològic està programat perquè ens vingui el son entre les 10 i les 12 de la nit, i perquè ens despertem entre les set i les nou del matí.

No t'ho perdís

Foto: Palau Güell



Les Nits al Palau Güell

Amb l'estiu tornen les Nits al Palau Güell de Barcelona per oferir a tots els públics un conjunt de velades musicals al terrat d'aquest emblemàtic edifici modernista de la capital catalana. Fins al 25 de juliol, cada dijous a la nit hi haurà actuacions a càrrec de grups emergents del Taller de Músics del Raval, que oferiran una gran varietat d'estils musicals. L'entrada també inclou una visita exprés al Palau que dona a conèixer els espais més importants d'aquest edifici en el qual va viure la família Güell. Es tracta d'un immoble inscrit a la llista del Patrimoni Mundial per UNESCO des del 1984.

Famosos



La periodista i escriptora Pilar Rahola (Barcelona, 1958) ha guanyat el 57è Premi Prudenci Bertrana amb la novel·la històrica *Cornèlius, l'almogàver*. Es tracta d'un dels guardons literaris més prestigiosos a obres escrites en català. El jurat ha destacat la qualitat del llibre i del seu argument, que trasllada el lector al segle XIII i el fa viure les aventures èpiques d'un cavaller juntament amb personatges com Roger de Flor i Ramon Llull. Cal recordar que aquest no és l'únic premi de Rahola, ja que acumula altres reconeixements per novel·les anteriors i per la seva trajectòria no només en el món de l'escriptura, sinó també en el periodisme. També destaca per haver-se dedicat a la política, ja que va ser diputada per Barcelona del Grup Parlamentari Mixt al Congrés dels Diputats, i per ser una cara coneguda de la televisió, en haver participat en diversos programes de gran audiència.

La fitxa

QUI ÉS? **P I L A R R A H O L A**

ÉS FAMOSA PER... **Ser una reconeguda periodista i escriptora**
També destaca per la seva trajectòria en política

QUÈ HA FET? **Ha rebut el Premi Prudenci Bertrana**
És un dels reconeixements més importants de la literatura catalana

A LES XARXES... **Felicitations pel guardó**
Els seus seguidors l'elogien per la qualitat de la seva novel·la

Llibres



Dos taüts negres i dos de blancs
Pep Coll

Aquest llibre narra la matança d'una família de masovers a Carreu l'any 1943, fet que va commocionar el Pallars Jussà. Amb tot, la notícia no es va donar a conèixer per la censura franquista i no ha estat fins ara que Pep Coll ha investigat els secrets d'aquest fet que va marcar la seva infantesa, ja que vivia a Pessonada, un poble proper.

Teatre



Tirant lo Blanc
Joan Arqué

Aquesta adaptació teatral sobre el clàssic literari de Joanot Martorell agafa els capítols més èpics de les aventures del cavaller en el seu llarg periple per tornar a casa, a Constantinoble, des de les costes del nord d'Àfrica. La història narra perills, amors i conflictes relacionats amb la religió cristiana. L'obra es pot veure al Teatre Romea de Barcelona fins al 4 d'agost.

Música



Cançons
Esperiti!

Es tracta del quart disc de llarga durada de l'artista Mau Boada, que deixa de banda l'estil dels àlbums anteriors basat en els jocs musicals per centrar-se en el format de la cançó amb lletra, melodia i una tornada. Col·laboren amb ell diversos músics d'estils diferents que fan d'aquest disc una obra totalment modernitzada i allunyada del que Boada feia abans.

Pelis i sèries



Gru 4. Mi villano favorito
Patrick Delage i Chris Renaud

És la quarta entrega de la pel·lícula protagonitzada pels famosos Minions. A la trama apareix un nou membre a la família, Gru Júnior, que sembla arribar amb el propòsit de ser un suplici per al seu pare. En aquest cas, Gru haurà de combinar el paper de pare amb el d'heroi i enfrontar-se a un nou enemic, cosa que obligarà la família a haver de fugir.

ESTILS DE VIDA

La manera correcta de prendre el sol

Foto: Freepik



DERMATOLOGIA

Un dels grans objectius de l'estiu és broncejar-se. Tot i les advertències sobre els perills de prendre el sol, les platges i els solàriums s'omplen cada dia a partir de l'arribada de l'estiu. Llavors, si per la raó que sigui no podem renunciar a prendre el sol, el millor és que el prenguem de la manera més segura possible.

La primera recomanació és fer servir adequadament el protector solar. Cal aplicar-lo abans de l'exposició al sol i renovar-lo sovint, sobretot després de cada bany. L'efecte lupa de les gotes d'aigua afavoreix les cremades solars i disminueix l'eficàcia dels protectors solars, tot i que siguin resistents a l'aigua.

Tingueu en compte que no només prenem el sol quan ens estirem sobre la tovallola. Si juguem, fem esport o simplement passem a l'aire lliure també ens estem bronzejant. Per tant, apliqueu-vos un foto protector sempre que passeu una estona fora. En aquests casos també heu de protegir-vos amb gorra i ulleres de sol amb vidres homologats.

Finalment, recordeu que els menors de tres anys no han de prendre el sol de cap manera, perquè la pell conserva la memòria de totes les radiacions rebudes durant la infància.

Les claus.....

HORARI

Posats a prendre el sol, cal evitar les hores més perjudicials: de les 12 a les 16 hores

LUPA

Cal assecat-se després del bany perquè l'efecte lupa de les gotes d'aigua afavoreix les cremades

LLEURE

A l'estiu prenem el sol en gairebé qualsevol activitat a l'aire lliure: cal protegir-se

MEMÒRIA

La pell conserva la memòria de totes les radiacions rebudes durant la infància

Foto: Freepik



UCRAÏNA ENS NECESSITA

COL-LABORA-HI

www.cruzroja.es BIZUM al 33512

Envia SMS amb la paraula **UCRANIA** al **38088** i dona **3€*** 900 104 971

TRANSFORMA LA TEVA APORTACIÓ

5€ Marta 33€ Seu o casa 20€ Tendall o botica

* Depèn de l'operador. Els SMS s'envien a través de l'operador. Els SMS s'envien a través de l'operador. Els SMS s'envien a través de l'operador. Els SMS s'envien a través de l'operador.



BRUC
accura
SPORT & WELLNESS



+INFO



NOVA SALA FITNESS, EXPERIÈNCIA D'ENTRENAMENT

Bruc, 122 Barcelona · T 93 208 22 00 · info.bruc@accura.es
www.clubsaccura.es