

ÀNIMA SOCIAL pàg 12
L'Esplai Xiroc celebra
50 anys d'arrelament
al barri del Fort Pienc

SAGRADA FAMÍLIA pàg 11
Joan-Ramon Laporte: "Més
de la meitat dels medicaments
que prenem són innecessaris"



liniaeixample

Setmanari · 29/1/2025 · Núm. 318 · liniaeixample.cat

Preparen una maratón d'actes per defensar la Casa Orsola

El Sindicat de Llogateres vol evitar el primer desnonament en aquest bloc de l'Esquerra de l'Eixample pàg 8

Foto: Nazaret Romero/ACN



"No és soroll, és vida"

Famílies i escoles es manifesten per defensar els patis escolars pàg 9

ESPORTS

**La boxejadora
bicampiona
amb 22 anys**

Tania Álvarez ha guanyat
dos cops el campionat
europeu de supergall pàg 13



SANT ANTONI

**Adeu a una
Festa Major
històrica**

El barri s'acomiada
de l'edició número
50 de la celebració pàg 9

AFONS

**El problema
dels lloguers
s'escampa**

La crisi de l'habitatge
també complica el futur
dels projectes socials pàg 3

La idea més important en publicitat és innovar; generar una picor i després oferir una loció calmant

(Don Draper, Mad Men, temporada 2, capítol 3)

Don Draper no existeix. És un personatge de ficció d'una de les millors sèries de televisió. Però el que presentem avui sí que existeix. Per innovació entenem la introducció de noves maneres de dissenyar, produir o vendre béns o serveis. Bàsicament significa crear un canvi positiu en l'estat de coses existent o, en relació amb el significat literal de la paraula, alterar l'ordre de les coses establertes per fer coses noves. Una nova agència de publicitat és innovar? Sí, perquè som la primera agència de publicitat metropolitana de proximitat, orientada només al petit comerç. Perquè volem impulsar les vendes dels seus singulars negocis. Exportar el talent creatiu al món local. Acompanyar-los en la digitalització de les seves botigues. Introduir-hi de manera pràctica i ètica la Intel·ligència Artificial. I fer-ho amb l'impuls del català com una eina per vendre més i millor. **Neix Barcelona Difusió.**

“No hi ha res assequible”

» Els projectes socials que pateixen pels preus dels lloguers són una altra cara de la crisi de l'habitatge
 » Hi ha usuaris d'entitats que han de seguir rebent ajudes perquè no troben pis pel preu del lloguer

Laura Santos
BARCELONA



La crisi de l'habitatge té moltes cares. No totes, però, són igual de conegudes o reben la mateixa atenció. Un dels exemples més clars el protagonitzen les entitats dedicades a la gestió d'habitatge social per a persones en risc d'exclusió, les quals ja fa mesos van denunciar en una manifestació a Barcelona que l'augment dels preus dels lloguers estava posant en perill la supervivència dels seus projectes residencials.

Malgrat que els recomptes anuals de la Fundació Arrels mostren com el total de persones que viuen al carrer no para de créixer, moltes de les organitzacions que s'encarreguen d'acompanyar-les a sortir d'aquesta situació topen amb una realitat cada cop més complicada per poder donar resposta a la nova demanda.

ATRAPATS A LA RODA

És el cas de la Fundació Habitatge Social, que atén persones de perfil molt variat, però sobretot famílies que parteixen d'una “dificultat socioeconòmica per fer front a les despeses de la llar, lligada a un risc imminent o ja real de pèrdua de l'habitatge”, segons explica el seu director, Sergio Rodríguez.

L'entitat facilita l'entrada d'aquestes famílies a un parc d'habitatges en règim de lloguer temporal i per sota del preu de mercat que gestiona la mateixa Fundació i en el qual, a més, s'acompanya la persona a “refer el camí cap a l'autonomia i la seva dignitat”, remarca el director. D'aquesta manera, no només s'ofereix l'estabilitat d'un sostre sense l'amenaça constant de viure al car-



Una protesta de fa mesos ja advertia que l'augment dels preus dels lloguers posen en perill la supervivència d'alguns projectes socials. Foto: N.Romero/ACN

rer, sinó que també es treballen aspectes com la recuperació de “l'autoestima, la feina o la recerca de formacions professionals”, exemplifica Rodríguez.

Des dels últims anys, però, han observat que molts usuaris no poden emancipar-se del projecte a causa dels alts preus del lloguer o per la manca d'habitatge públic o protegit que els empari. Tant és així que, actualment, cada cop tenen més famílies amb ingressos estables que podrien pagar un contracte de lloguer fora de la Fundació, però que “no ho poden fer perquè no hi ha opcions assequibles”, recalca el director. A grans trets, la crisi de l'habitatge provoca que molta gent estigui “estancada en entitats que, en altres condicions, podria sortir-se'n i donar pas a noves persones que necessiten aquest suport”, apunta.

Si donem un cop d'ull a les dades de la Fundació, es pot quantificar aquesta cronificació del problema. El 2015, per exemple, un total de 48 famílies que van participar en el projecte van poder abandonar-lo i traslladar-se a habitatges ajustats a la seva capacitat econòmica. El 2016 van ser 38, i entre el 2017 i el 2020 les xifres ja es mouen entre les 20 i les 23 famílies. Les últimes dades disponibles, les de l'any 2023, van indicar un petit increment de 25 a 28 famílies.

LLOGUER DE TEMPORADA

Hi ha altres casos que també estan patint la crisi de l'habitatge, com el de la Fundació Mambré. Aquesta entitat ofereix ajuda a persones en risc d'exclusió residencial, i també ho fa a través d'un parc d'habitatges propi. Concretament, gestiona prop de

400 pisos per a 1.200 persones. Molts són de lloguer, propietat d'empreses o de particulars, i des de l'any passat s'ha vist forçada a aturar fins a 15 d'aquests projectes residencials en el moment de prorrogar els contractes.

Per què? Els motius són variats, però s'han trobat propietaris que volen incrementar els preus amb “pujades massa altes”, segons relata la directora de l'entitat, Maira Costa, o que tenen pensat “vendre els pisos o destinar-los a altres usos, segurament de temporada o turístics”, afegeix. En algun cas, fins i tot un fons d'inversió ha comprat l'edifici sencer on s'allotjaven els usuaris del projecte al barri del Raval de Barcelona per remodelar-lo i després posar els pisos a la venda.

Ara per ara, l'entitat està buscant habitatges alternatius

per suplir l'aturada d'aquests contractes, però reconeix que no és gens fàcil. “Ens està costant molt aconseguir alternatives, perquè d'habitatges públics no n'hi ha i al mercat privat els preus que es demanen són molt alts”, lamenta Costa.

CESSIÓ D'HABITATGES?

Per tot plegat, les entitats demanen més implicació a les administracions públiques i que se'ls cedeixi habitatge social o protegit. Concretament, proposen que un percentatge d'aquest habitatge “es destini a entitats socials que acompanyen persones”, afegint que la seva tasca “no només es basa a donar un sostre a persones sense llar, sinó també en un acompanyament social per part d'educadors i treballadors”, conclou Costa.

Segueix-nos
a les xarxes socials

@liniaeixample

facebook

instagram

La lupa

Els carrers són nostres

per Xavier Campón, gestor cultural



Foto: Arxiu

Avui us vull parlar de les arts de carrer, que impliquen la ciutadania en l'espai públic i són molt importants en el panorama de les arts escèniques de Catalunya. Generacionalment, perquè moltes vegades són la primera experiència escènica de moltes persones i el primer canal conductor cap a la cultura. A més, són una disciplina de disciplines, és a dir, inclouen totes les altres (circ, dansa, teatre, arts visuals, instal·lacions...). També tenen la capacitat de generar vincles directes qualitius i quantitius amb els espectadors, independentment de la seva edat, classe, cultura o gènere, i fomenten la participació de la comunitat, que pot ser a la vegada espectadora i protagonista.

Les arts de carrer han estat històricament un dels punts forts de les arts escèniques a Catalunya. Tothom recorda les grans produccions de finals dels anys 80 i principis dels 90 del segle XX de companyies com la Fura dels Baus, Els Comediants o Sar-

ruga, entre d'altres, que van aconseguir fer una marca global que servia per identificar-nos arreu del món. I, malgrat això, sempre han estat la "germana" pobra de la cultura, tot i l'immens valor cultural i de cohesió ciutadana que tenen.

Les arts de carrer han estat històricament un dels punts forts de les arts escèniques al país

És per això que el 2015 un seguit de festivals, fires i mostres es van ajuntar per crear la Plataforma d'Arts de Carrer (PAC), associació que va néixer per agrupar sota un mateix sostre els esdeveniments que tenen les arts de carrer com a principal eix conductor de la seva programació. Tot plegat amb la volun-

tat de donar visibilitat i comunicar l'activitat escènica al carrer que es fa a Catalunya i posar en primer pla els valors socials de les arts de carrer, com ara la democratització cultural, la cohesió social o el foment de l'esperit crític entre la ciutadania.

A nivell metropolità en tenim molt bons exemples: el Festival Desplaçat del Centre Cívic Casa Grogga d'Horta-Guinardó, el Festival Escena Poblenou, el Festival Internacional de Pallassos de Cornellà, el Festival Per Amor a l'Hart de l'Hospitalet, el Festival Internacional de Teatre i Animació Al Carrer de Viladecans, el Festival Passatge Insòlit de Santa Coloma de Gramenet, la Mostra d'Igualada, el Festus de Torelló, el Pell de Garitu de Cardedeu, el Festival Sense Portes d'Argentona i molts d'altres que ens demostren que, culturalment, els carrers han de ser nostres.

Article publicat al segon número de la revista Cultura B

Les millors perles



Trump està posant en marxa les polítiques antimigratòries als EUA. Davant d'aquest context, s'ha fet viral el vídeo d'una llatina plorant i penedint-se d'haver-lo votat perquè els seus pares poden ser deportats. Cal pensar abans d'anar a les urnes.

Nova troballa viral en un basar xinès. Es tracta d'un gat que viu en el conducte de ventilació del local i que persegueix la gent, traient el cap pels forats que queden al sostre. Els clients han augmentat només per veure'l.

Els pàrquings del Mercadona s'han convertit en un espai idoni per atracar la gent. Fingint que a algú li ha caigut alguna cosa a prop del cotxe, els lladres ho aprofiten per robar tot el que trobin a mà a dins del vehicle. Així, la compra acaba sortint cara.

Una parella argentina va sortir a passejar pel riu i va tornar a casa amb vuit gossos de carrer. Els van estar perseguint durant tot el dia i els van agafar tant d'afecte que se'ls van emportar a casa.

Ariadna Escoda/ACN

LA FOTO



Editor-Administrador: David Centol i Lozano
Director General: Marcelo Villanueva
Director Editorial de Línia i Cultura B: Amau Nadeu
Director Editorial dels webs temàtics: Quim Miró
Director d'Espai Línia: Andreu Asensio
Directora Editorial d'Orgull: Mar Sifre
Directora d'Art i Nous Formats: Marga Moreno

Subdirector d'edicions Línia als districtes de Barcelona i de Cultura B: Albert Ribas
Subdirector d'edicions Línia a l'àrea metropolitana de Barcelona: Francisco Javier Rodríguez
Subdirectora de Digital: Anna Corbatera
Línia: Laura Santos, Guillem Francàs i Raül Martí-nez (BCN), Olga García (Vallès), Rubén Hidalgo (Bar-

celonès Nord), Roger Jiménez (Baix Llobregat i L'H), Toni Delgado (Esports) i Pau Castellote (xarxes)
Cultura B: Joana Justícia
Webs temàtics: Pere Giménez i Maria Cerezuela
Disseny gràfic: Susana Dicenta
Controller: Mauro Favieri
Distribució: Andrés Meca i Pablo Favieri



FORMACIÓ DIGITAL GRATUÏTA

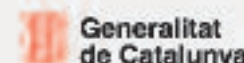
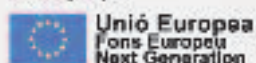


Compra
feta!

A Catalunya, volem que tothom pugui fer servir les tecnologies digitals. Per això, posem en marxa **formació presencial** gratuïta en grups reduïts. T'hi apuntes? Truca al 012 o informa-te'n a mesdigitals.gencat.cat

A Catalunya, ser digital no té edat

Finançat per



Els semàfors

La clau



El Centre Cívic Casa Elizalde acull l'exposició *Poètiques de la Follia*. La mostra replanteja des de l'art els estigmes sobre la "bogeria" i situa al centre del debat la necessitat de compartir les inquietuds psicològiques que genera la societat actual.

pàgina 10

Casa Elizalde



Joan-Ramon Laporte, catedràtic de farmacologia i autor del llibre *Crònica d'una societat intoxicada*, ha ofert una xerrada al barri de la Sagrada Família sobre l'excés de medicació de la societat i el paper de les farmacèutiques.

pàgina 11

Joan-Ramon Laporte



L'Espai Xiroc del Fort Pienc està d'enhorabona, ja que el pròxim 1 de febrer celebrarà els seus 50 anys al barri. L'entitat ha arribat a aquesta xifra arrelant-se al teixit veïnal i ara afronta el futur reflexionant sobre el paper actual de l'educació en el lleure.

pàgina 12

Espai Xiroc



Cal complir els acords anteriors

per Oriol López, secretari general adjunt d'Esquerra Republicana



Foto: ERC

Esquerra Republicana té una nova direcció, encapçalada per Oriol Junqueras i Elisenda Alamany, que té molt clar que en aquesta nova etapa cal fer-se respectar, com a partit i com a país. És per això que el PSC i el PSOE han de saber que si volen arribar a nous acords, començant pels pressupostos de la Generalitat, cal que els anteriors siguin una realitat. Els acords amb Catalunya es respecten.

Els darrers anys hem arribat a acords importants i estructurals per al país amb els socialistes. Sense anar més lluny, per poder donar suport a la investidura de Salvador Illa vam acordar quatre grans temes: el traspass de Rodalies, la defensa de la llengua catalana, la sobirania fiscal i l'avenç en la resolució del conflicte polític entre Catalunya i l'estat espanyol. A hores d'ara no hi ha prou concreció en aquestes matèries per negociar nous pactes. Insisteixo, perquè vull que quedi molt

clar: no hi haurà nous acords fins que els anteriors siguin una realitat. Tenim prou experiència per saber que sovint els pactes amb el PSC i el PSOE no es compleixen. I això s'ha d'acabar d'una vegada per totes. Catalunya s'ha de fer respectar i Esquerra Republicana és i serà l'eina més útil per fer-ho.

El que està fora de qualsevol dubte és la predisposició d'ERC per arribar a acords pel bé del país i de la seva gent. Ara bé, no tindria cap sentit arribar a una entesa sobre els pressupostos per al 2025 si el PSC encara no ha complert els acords anteriors. Volem els millors pressupostos possibles al servei de la ciutadania del nostre país, però no podem tenir els millors

pressupostos si no es compleixen els acords en els àmbits del finançament i les infraestructures. Sense aquest supòsit, els pressupostos no seran els que la societat catalana necessita i es mereix.

Ens trobem davant d'un nou cicle polític, un cop els partits independentistes hem perdut la majoria parlamentària i el Govern de la Generalitat. Aquesta nova etapa Esquerra Republicana l'afronta amb una nova direcció que està decidida a fer-se respectar des de l'exigència en el compliment dels pactes assolits en benefici de la ciutadania del nostre país. Primer que compleixin el que tenim acordat i després ja parlarem del que calgui.

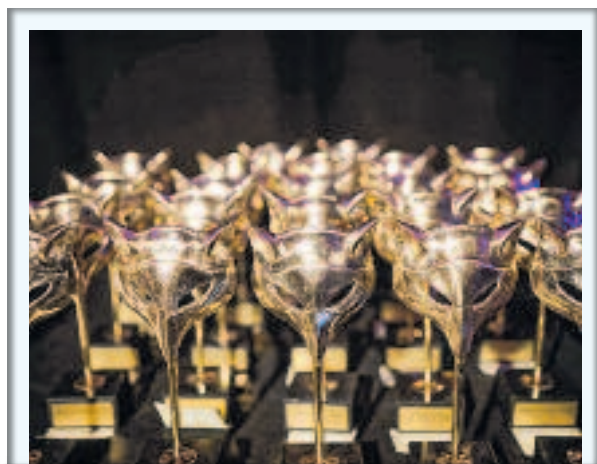
Línia Eixample no comparteix necessàriament les opinions que els signants expressen en aquesta secció ni se'n fa responsable. Les cartes d'opinió es poden enviar a: opinio@comunicacio21.com

El + llegit

líniaeixample.cat

- 1 **Entrar gratis a la Sagrada Família: sortegen 800 entrades per a un concert**
- 2 **I si l'etern transbord de Passeig de Gràcia es converteix en un passadís musical?**
- 3 **Coreixample organitza una sessió sobre la nova llei de l'habitatge**
- 4 **La Festa Major de Sant Antoni continua: consulta el programa**
- 5 **Intentaran frenar el desnonament de la Casa Orsola amb una "marató" d'actes**

A les xarxes



#Feroz



#Holocaust



#AntigaMassana



@agenciaacn: *Casa en flames, Salve Maria i Querer* regnen a uns Premis Feroz amarats d'accent català. Emma Vilasarau i Eduard Fernández guanyen estatuetses interpretatives.

@InfoAMIA: El 27 de gener és el Dia Internacional en Memòria de les Víctimes de l'Holocaust. Fa 80 anys de l'alliberament d'Auschwitz, que va marcar la història per sempre.

@324cat: S'han viscut cops de porra de la Guàrdia Urbana de Barcelona contra els manifestants durant el desallotjament de l'Antiga Massana al Raval.

Barcelona Difusió

Una nova eina per impulsar el comerç local

» Barcelona Difusió té la vocació de ser l'agència pont entre el comerç local metropolità i la publicitat
 » Vol ser un instrument per enfortir a tots els nivells els mitjans de comunicació locals metropolitans

GRUP COMUNICACIÓ 21 ▶ Barcelona Difusió és la primera agència integral de publicitat de proximitat amb una cobertura metropolitana. Impulsada pel Grup Comunicació 21, la nova agència treballa totes les àrees de negoci que actualment es troben disperses o sense donar servei en el segment local metropolità. Per tant, cobreix tota la cadena de valor, des de la producció i el talent creatiu fins a la generació de continguts en els formats de premsa en paper, digital o audiovisual, passant per la gestió de comptes publicitaris amb una facturació anual inferior a 60.000 euros. El *target* objectiu de Barcelona Difusió és el comerç de proximitat, al qual se li ofereix un servei integral i transversal i des d'una òptica metropolitana.

L'agència compta amb un valor afegit: el propòsit d'impulsar el català en l'entorn publicitari, acompanyar les botigues en la seva digitalització, i aplicar de manera pràctica i èti-

ca la intel·ligència artificial en el petit comerç metropolità. Barcelona Difusió aposta també per l'elaboració de continguts periodístics publicitaris i generar monogràfics sectorials dels gremis.

AMB VOCACIÓ TRANSVERSAL I DE SERVEI PÚBLIC

Amb una clara aposta pel comerç de proximitat, Barcelona Difusió neix amb el suport i la col·laboració de dues entitats fonamentals: l'Associació de Mitjans d'Informació i Comunicació (AMIC), entitat que aglutina més de 550 mitjans de comunicació locals, i la Fundació Barcelona Comerç i els seus 23 eixos comercials als barris de la ciutat. L'inici de les operacions es fa amb una vintena d'anunciants preseleccionats.

Barcelona Difusió és un ambició projecte engegat pel Grup Comunicació 21, editora dels diaris *Línia*, però amb vocació transversal i de servei públic. "L'objectiu fundacional de l'a-

gència és donar un servei que en aquests moments ningú ofereix de manera sistematitzada per acompanyar el comerç de proximitat en un procés urgent d'empoderament i competitivitat", explica l'editor del grup i impulsor de Barcelona Difusió, David Centol.

"Les grans agències i centrals de publicitat han viscut tradicionalment d'esquena al món local dels barris de l'àrea metropolitana de Barcelona, i volem contribuir a reparar aquesta anomalia", afegeix Centol. Una anomalia que no es podrà contrarestar "si no demostrarem abans que existeix una oferta sucosa, pautaada i amb interlocutors professionals de l'àmbit publicitari", adverteix l'editor.

L'embrió de Barcelona Difusió és el departament de vendes de la xarxa *Línia* –que s'ha ampliat–, però la seva vocació transversal l'obligarà a prendre decisions que afavoreixin també la seva possible competència

directa. "Serà bo per a tots, hem de trencar el regne de taifes i sumar esforços davant els reptes que afrontem, no només de competitivitat o d'enfortiment empresarial, sinó també davant el risc de retrocés de drets socials i d'involució, on els mitjans de comunicació locals tenim un

"Hem de trencar el regne de taifes i sumar esforços davant els reptes que afrontem"

pes fonamental: som la primera frontissa davant les *fake news* i el poder de la manipulació de les xarxes socials", assenyala David Centol.

Barcelona Difusió, per tant, aspira a ser una eina i un instrument útil per enfortir a tots els nivells els mitjans de comunicació locals metropolitans, a través de la defensa dels valors que representen

i el rigor periodístic. "No ens enganyem, mantenir publicacions locals de qualitat és car i implica invertir en recursos, i aquests han de venir del mercat publicitari local: hem de ser capaços de conciliar interessos, oferta i demanda, i fer-nos grans", apunta l'impulsor de la nova agència.

Barcelona Difusió forma part del Gremi de Publicitat, Comunicació i Màrqueting, i neix amb la col·laboració i el suport de l'AMIC, la Fundació Barcelona Comerç, la Regidoria de Comerç, Restauració i Mercats de l'Ajuntament de Barcelona, Barcelona Activa, i la Generalitat de Catalunya a través del Departament de Política Lingüística, el Departament d'Empresa i Treball, i la Secretaria de Mitjans de Comunicació i Difusió.

Alhora, Barcelona Difusió té un acord amb Espai Línia per a l'organització de cicles i conferències per potenciar la visibilitat dels eixos comercials i de les seves botigues i gremis.

Esquerra de l'Eixample

líniaeixample.cat

29 de gener del 2025

Exposició | Un univers propi per sobreviure al real

El Centre Cívic Urgell acollirà a partir del 13 de febrer l'exposició *Són coses*, de la dibuixant Contxita Herrero, i que construeix un petit univers propi per sobreviure al de veritat a través de dibuixos, fanzines i cançons.

Marató d'actes per frenar el desnonament de la Casa Orsola

HABITATGE ▶ El Sindicat de Llogateres ha anunciat una "marató" d'activitats que va començar dijous per intentar aturar el primer desnonament de la Casa Orsola, previst per aquest 31 de gener. Al llarg d'aquests dies hi haurà actuacions, cassolades i parlaments de persones i entitats que donen suport als veïns de la finca, segons ha apuntat la portaveu del Sindicat de Llogateres Carme Arcarazo, entre altres "sorpreses".

Des del Sindicat han confirmat que un dels grups que actuarà durant aquesta "marató" serà la Ludwig Band. Una altra de les accions destacades que es va fer dilluns és un porta a porta perquè els veïns del barri participin en l'aturada del desnonament. Arcarazo ha remarcat que la "marató", que començarà demà a les 18.30 hores, "no s'aturarà" fins a l'endemà i ha fet una crida a qui no pugui anar-hi dijous a assistir-hi divendres a les 9 hores per intentar aturar el desnonament. "És important ser-hi",



Roda de premsa del Sindicat de Llogateres. Foto: Nazaret Romero/ACN

ha dit Arcarazo, que ha advertit que és una lluita per la "dignitat" dels barcelonins. "Defensar la Casa Orsola és sinònim de defensar Barcelona", ha afegit.

Des del Sindicat de Llogateres asseguren que tenen el suport de 200 organitzacions, entre les quals n'hi ha de l'àmbit veïnal i l'educatiu. Totes juntes intentaran aturar el desnonament que afecta el Josep, que és professor i fa 24 anys que viu a l'edifici. "Soc

professor, amb feina fixa i no vulnerable. Li pot passar a qualsevol dels qui viu de lloguer", ha advertit l'afectat, tot remarquant que el desnonament de la Casa Orsola no és una qüestió "particular", sinó que la viuen com a "col·lectiva" per tota la resta de llogaters. De fet, aquest veí ha enviat una carta oberta a Salvador Illa, Jaume Collboni i Pedro Sánchez explicant el seu cas i responsabilitzant-los de la situació.

Continua el conflicte per la caserna de Bombers

URBANISME ▶ La polèmica per la ubicació de la nova caserna de Bombers de l'Eixample al Triangle Mercedes viu un nou episodi. La plataforma Volem Zona Verda Sarrià-Urgell ha presentat les seves alegacions contra la requalificació del solar situat entre els carrers Londres, avinguda Sarrià i Urgell.

Durant la roda de premsa, la plataforma veïnal ha criticat la intenció de l'Ajuntament de construir-hi la nova caserna de bombers i un edifici d'oficines per a la multinacional Quadis-

Mercedes Benz, i ha presentat un informe amb "les irregularitats en el procés de modificació del Pla General Metropolità".

Aquest moviment s'emmarca en les accions de protesta que la plataforma ja ha dut a terme. A principis de desembre, desenes de veïns van tallar el carrer París per rebutjar el projecte i defensar la necessitat de conservar l'espai com a zona verda. La polèmica continua creixent mentre veïns i administració mantenen postures contraposades.



Imatge de la protesta del desembre. Foto: Volem Zona Verda Sarrià-Urgell

Home
BCN
PROMOCIONS & CONSTRUCCIONS

Home Homeing
ALUMINI & VIDRES

si pots somiar-ho, nosaltres podem fer-ho

C. Padilla, 243
08013 BARCELONA
T. 938 827 706
admin@home-homeing.com
www.home-homeing.com
Magatzem: Ptg. Utset, 3

PROMO INICIACIÓ!

Primera classe gratuïta

CLASSES DE TANGO
DIMECRES 19 hs

CLASSES MULTINIVELL
DIMECRES 20 hs

MILONGA
DIMECRES 21 A 00 hs

La Despeinada Tango

www.ladespeinada-tango.com

+INFO 697 64 71 00

C/ Olivera, 55 Poble Sec / Plaça Espanya

Urbanisme | Assemblea veïnal per la pacificació

Entitats veïnals celebren aquest 29 de gener una assemblea en defensa del manteniment de la pacificació de la ronda de Sant Antoni. Asseguren que l'Ajuntament vol "desconstruir" el projecte i plantegen accions per frenar els canvis.

Famílies i escoles es concentren en defensa del soroll als patis

CONVIVÈNCIA ▶ Centenars de persones van sortir al carrer divendres passat per reclamar que els patis de les escoles no hagin de complir l'actual normativa sobre soroll durant les hores d'ús. Ho van fer a l'Escola Salesians de Rocafort, afectada per les denúncies d'uns veïns que s'han traduït en restriccions en l'activitat als patis.

La convocatòria va aplegar set de les 18 escoles de la ciutat que estan afectades per aquesta problemàtica. Amb aquesta acció van voler denunciar que el tancament de patis fa perillar la celebració de festes escolars, classes d'educació física, extraescolars esportives i altres activitats del lleure. En paral·lel, els manifestants demanen al Parlament un canvi en la normativa de regulació del soroll per garantir l'ús dels patis. En aquest sentit, argumenten que "el so dels nens i nenes jugant és salut i alegria. No és soroll".

Una de les impulsores és l'Escola Salesians Rocafort, on



Cartells fets per la protesta. Foto: Nazaret Romero/ACN

l'Ajuntament va precintat dues pistes esportives. Posteriorment, van poder recuperar l'activitat esportiva a una de les pistes de manera provisional.

A la convocatòria s'hi van sumar escoles que ja tenen restringida l'activitat al pati o que han hagut de mitjançar amb el veïnat, com l'Escola Auró, l'Escola Torrent d'en Melis, Jesuïtes

Gràcia, Kotska, Salesians Sepúlveda, Vedruna Gràcia, diverses AFA i entitats del lleure.

Des de l'Associació Catalana contra la Contaminació Acústica han explicat que el que volen és limitar les activitats que es fan al pati en horari nocturn. De fet, han lamentat que se'n facin amb "sirenes, altaveus o botzines" que vulnereu el descans.

La Festa Major s'acomiada d'una edició històrica

CULTURA ▶ La Festa Major ha arribat a la seva fi. Durant gairebé dues setmanes milers de persones han gaudit d'activitats culturals i populars pels carrers de Sant Antoni. L'edició d'enguany ha coincidit amb els 200 anys de la cavalcada dels Tres Tombs, les 50 edicions de les festes i els 40 anys des de la fundació dels Diablers del barri.

Amb més de 140 propostes, la Festa Major ha omplert Sant Antoni d'oci, música, cultura popular, esport i gastronomia. Alguns dels actes de més èxit han

sigut el pregó, a càrrec dels Diablers, la Cavalcada dels Tres Tombs, la benedicció d'animals o la 46a cursa Moritz Sant Antoni. Enguany a més, s'han incorporat novetats al programa, com el circuit d'estimulació per a gossos, un torneig d'escacs i tallers reivindicatius sobre habitatge, entre d'altres.

La fi de festa ha estat marcat, com és tradició, per la Trobada de Corals i el correfoc, que ha recorregut els carrers Tamarit, Rocafort, Floridablanca i Comte Borrell i l'avinguda Mistral.



Un carruatge de la cavalcada dels Tres Tombs. Foto: Ajuntament

Orgull
la publicació de reflexió LGTBI+

grup comunicació **21**

orgull.barcelona

La Casa Elizalde cau en la bogeria

» El centre cívic ha estrenat una exposició que trenca amb els estereotips sobre les malalties mentals
 » "Cal crear espais per col·lectivitzar i compartir el dolor, en comptes d'amagar-lo", explica la comissària

Raül Martínez
LA DRETA



La societat ha estigmatitzat històricament les persones amb malalties mentals. Tot sovint, els "bojos" són percebuts amb paternalisme, caricaturitzats i ignorats, també en el món artístic. La nova exposició del Centre Cívic Casa Elizalde, *Poètiques de la follia*, inaugurada el 23 de gener, trenca amb els estereotips sobre el malestar psicològic i defensa la bogeria com una "altra forma d'habitar el món".

La mostra inclou quatre propostes artístiques que plantegen escenaris que trenquen els límits del que s'entén com a normal i qüestionen el significat dels desvaris, les ansietats i els desequilibris mentals. "Moltes persones agraeixen poder abordar aquests temes des d'una perspectiva crítica. Amb el procés artístic de

l'exposició s'ha evidenciat la necessitat de col·lectivitzar el malestar i de crear espais on es pugui compartir el dolor en comptes d'amagar-lo", detalla la comissària, Angelica Tognetti.

A *Poètiques de la follia* s'hi pot veure una obra de Claudia Ventola creada en un taller col·lectiu a Casa Elizalde on es van compartir malestans i es va reflexionar sobre el llenguatge mèdic relacionat amb la bogeria. També hi ha la proposta de Natalia Lázaro, que presenta un arxiu visual sobre la reforma psiquiàtrica de la ciutat italiana de Trieste durant els anys 70, on es va reestructurar totalment el sistema d'abusos dels antics manicomis.

Així mateix, s'exposen obres preexistents com la de María Ruido, que presenta un assaig visual titulat *Estado de malestar*, basat en diàlegs amb persones diagnosticades, psiquiatres i filòsofs. Tots ells reflexionen sobre com el sistema social influeix en



Acte d'inauguració de la mostra. Foto: Irene Monteagudo (@irenemphotography)

el malestar mental de les persones. A més, s'inclou la instal·lació *Say Yes* de Julia Montilla, que aborda els processos de medicalització a través d'una ciutat feta de psicofàrmacs. "A l'exposició critiquem la manera com s'ha representat tradicionalment el malestar psicològic. Les qua-

tre artistes exploren el malestar psicològic des de les seves pròpies perspectives, trencant amb estereotips i mostrant que el malestar és una experiència que necessita ser compartida", assegura Tognetti.

La Casa Elizalde ha organitzat una sèrie d'activitats paral·le-

les per aprofundir en les reflexions de la mostra. El 12 de febrer i el 5 de març, la comissària farà visites comentades per l'exposició. Per altra banda, el 25 de febrer, a dos quarts de set, tindrà lloc una xerrada il·lustrada titulada *Diaris de la follia*, a càrrec de Gloria Vilches.

La Catalunya exterior comença a la teva ciutat



La publicació que explica què fa Catalunya al món



Intoxicats pels medicaments

» El barri acull una conferència de Joan-Ramon Laporte, doctor i farmacòleg, sobre la sobremedicació
 » El seu llibre, 'Crònica d'una societat intoxicada', reflexiona sobre el paper de la indústria farmacèutica

Guillem Francàs
 SAGRADA FAMÍLIA



la salut pública, amb una mirada crítica cap al consum massiu i sovint innecessari de fàrmacs.

UN SISTEMA QUE INTOXICA

Alguna vegada ens hem plantejat, cadascú a títol individual, la quantitat de medicaments que prenem? És clar que cada cas és un món i que hi ha medicaments necessaris per combatre malalties, però també és evident que el consum de fàrmacs i l'automedicació a la societat ha augmentat. Qui no s'ha pres aquell paracetamol o ibuprofèn perquè té una mica de mal on sigui del cos i vol baixar el dolor.

El doctor Joan-Ramon Laporte, catedràtic emèrit de farmacologia i autor del llibre *Crònica d'una societat intoxicada*, va protagonitzar una conferència aquest dilluns a la Biblioteca Sagrada Família sobre la relació entre medicació, biopoder i els interessos de la indústria farmacèutica i la seva influència sobre

L'estat espanyol destaca pel seu alt consum de medicaments, molt superior al d'altres països amb població més elevada, com Rússia. Això, lluny de ser un indicador positiu, genera conseqüències preocupants. "Els medicaments són una causa important de malaltia, incapacitat i mort a Catalunya i Espanya", afirma l'expert.

Segons Laporte, "més de la meitat dels medicaments que prenem són innecessaris o inadequats", una realitat que atribueix a la influència de la indústria farmacèutica. "Les farmacèutiques ens fan creure que estem malalts quan no ho estem. No els interessa que surtin antibiòtics que et curin de seguida la malaltia, ells volen que et mediquis crònicament per tenir més benefici", denunciava.



A la dreta, el doctor Joan-Ramon Laporte, durant la conferència a la Biblioteca Sagrada Família. Foto: Línia Eixample

Per tot això, Laporte emfatitza la necessitat de "tractar persones i no diagnòstics". Critica la tendència a etiquetar pacients amb patologies cròniques, com la depressió o la diabetis, i a submergir-los en cercles de medicació continuada sense considerar les seves necessitats particulars. "La medicina és per a les persones, i

cada cas hauria de ser tractat de manera individual", defensa.

Finalment, el farmacòleg va apel·lar a la responsabilitat dels pacients per preguntar als metges sobre els tractaments prescrits. "Hem de saber per què ens donen un medicament, quant de temps l'hem de prendre i si realment fa efecte. No es tracta de

desconfiar dels metges, sinó de reforçar la relació amb ells i assegurar-nos que la medicació és l'adequada", va concloure.

Amb aquesta reflexió, Laporte ens convida a repensar l'ús que fem dels medicaments i a posar en el centre de la sanitat la salut de les persones, no els interessos del mercat.

amic

ficcions

L'AVENTURA DE CREAR HISTÒRIES

17a EDICIÓ

FEM DE L'ESCRITURA UN JOC...

Si ets alumne de 3r o 4t d'ESO, Batx. o CFGM.
 Inscriu-te fins al 29 de gener de 2025 a:
www.amicficcions.cat

Participa i guanya!

PlayStations

iPhones

iPads
Llibre electrònic

Auriculars sense fils

Organitza:

Amb el suport de:

Amb la col·laboració de:

Mig segle educant en el lleure

» L'Esplai Xiroc celebra el seu 50è aniversari amb una jornada festiva plena d'activitats i oberta al barri
 » Coincidint amb l'efemèride, des de l'entitat reflexionen sobre el paper que té el lleure en l'actualitat

Guillem Francàs
FORT PIENC

“Que un esplai faci 50 anys és un mèrit de tothom qui ha format part de l'entitat”. Aquestes paraules són de Laia Pardo, monitora de l'Esplai Xiroc. L'entitat celebra el mig segle de vida aquest 2025 recordant tothom qui n'ha format part. Cinc dècades no es fan cada dia i l'1 de febrer, a la plaça del Fort Pienc, se celebrarà una festa amb tota mena d'activitats. Abans, però, Pardo fa un repàs a la situació actual del lleure.

L'eufòria davant la celebració és continguda. Els 50 anys del Xiroc s'han presentat com una oportunitat per a l'esplai per fer una reflexió interna sobre quin moment viu. “En els últims anys, el lleure ha anat perdent importància i hem notat la davallada de famílies que

porten els seus fills al casal”, lamenta la monitora. Tot i això, Pardo reconeix que no es pot arribar al mig segle “sense l'arrelament al barri i el compromís entre generacions”.

Davant la pèrdua d'infants que s'apunten a l'esplai, des de l'entitat reivindiquen el seu paper. “Els esplais som molt importants per l'educació alternativa que oferim”, diu Pardo. En aquest sentit, aquesta monitora afegeix que el Xiroc –així com la resta d'esplais– “és un espai de socialització diferent de l'escola i un lloc on els joves i els nens i nenes poden desenvolupar l'esperit crític”.

Finalment, Pardo creu que una de les causes que pot haver portat les famílies a no prioritzar aquesta mena d'espais socials és “l'estil de vida de la societat actual”. “Tothom va amunt i avall i ha de fer mil coses, i no veuen els esplais com una opció”, conclou.



Fa 50 anys que l'Esplai Xiroc educa en el lleure amb tota mena de sortides i activitats. Foto: Esplai Xiroc

UNA FESTA COMPLETA

Així doncs, el pròxim 1 de febrer la plaça del Fort Pienc acollirà una jornada de celebració que durarà tot el dia i que comptarà amb tota mena d'actes.

El matí començarà amb un esplai conjunt i obert al barri per arribar a les famílies que encara

no coneixen l'entitat, una activitat important per combatre la davallada general del lleure de la qual Pardo parla.

La celebració continuarà amb l'exposició de fotos històriques de l'esplai, que tindrà imatges de fa gairebé 40 anys. Tot plegat estarà acompanyat per una fira

d'entitats del barri i els parlaments de diversos monitors, tant actuals com antics, i d'infants i famílies.

El darrer acte abans de la música i la festa final serà la xerrada que faran monitors actuals i històrics sobre el paper del lleure en l'actualitat.



“Al llarg de la història,
 <Anònim> va ser una dona.”
 VIRGINIA WOOLF

OBSERVATORI CULTURAL DE GÈNERE

Més de 10 anys treballant
 per la igualtat en la cultura

observatoricultural@gmail.com

El conjunt de Christian Sainz-Rozas rebrà el SESE el pròxim dissabte 1 de febrer a les 17.45 hores, en partit corresponent a la setzena jornada de la Super Copa femenina. El CB Roser hi arribarà després de la derrota per 66-60 contra el CB Grup Barna del 25 de gener.

Álvarez aprèn a escoltar-se

» La boxejadora barcelonina, bicampiona europea del pes supergall, descriu el seu creixement intern
 » «Sempre necessitava demostrar que podia fer més del que realment podia», confessa Tania Álvarez

Toni Delgado
BARCELONA



Quan s'obre la finestra de Zoom i hi apareix, alegre, Tania Álvarez (Barcelona, 2002), em fixo en la seva mirada. Té uns ulls vius que somriuen i desprenen molta autoconfiança i proximitat. Sembla d'aquelles persones que, amb la seva presència, canvien l'atmosfera d'un espai. «Crec que abans ja m'escoltava a mi mateixa, però no em volia fer cas. Sempre necessitava demostrar que podia fer més del que realment podia. És molt fort que en siguis conscient i que no ho puguis canviar fins que no hakis fet un clic», se sincera la boxejadora de Sant Esteve Sesrovires, bicampiona d'Europa del pes supergall.

Un minut pot semblar poc o molt, i és el temps entre assalt i assalt en un combat de boxa. «És una pausa necessària en què has de recuperar i oxigenar els músculs i agafar aire. Abans, però, em contenia molt i no volia que es comprovés que soc vulnerable, com tothom. Ara em deixo anar i mostro què sento i com soc», amplia l'entrevistada.

També veu el temps d'una manera diferent. Quan va passar a ser professional, era tan estricta i volia anar tan de pressa per ser campiona del món, que es deixava molts detalls pel camí. «No gaudia del que estava fent ni pensava en el present», recorda Álvarez, per a qui el 4 de febrer de 2023 va ser clau en el seu aprenentatge.

Mai havia perdut un combat i contra l'australiana Skye Nicholson va encaixar la primera derrota al Madison Square Garden de Nova York. «Vaig adonar-me que encara tenia moltíssimes carencies i, amb el temps, vaig veure que necessitava frenar una mica i gaudir del creixement. Vull ser campiona del món i m'hi deixaré l'ànima per aconseguir-ho. Això sí, he de fluir i fruit amb els petits grans avenços. Només tinc 22 anys», reflexiona.

El canvi d'actitud no va ser gens fàcil. Quan va tornar de Nova York es va centrar a treballar els aspectes en què havia de millorar i no aprenia ni evolucionava. «Tenia un bloqueig mental i durant uns mesos vaig plorar abans d'anar a entrenar-me, entrenant-me i també a la sortida del gimnàs. 'I si no serveixo per a això?', em repetia a mi mateixa. A poc a poc, i insistint, va arribar un dia en què vaig fer un clic i em van començar a sortir les coses», comparteix.

MADURESA

Des d'aleshores, gaudeix del procés, aprèn, observa i analitza els detalls millor. Una maduresa que té més mèrit en el seu cas, perquè la seva carrera va molt de pressa. En 231 dies, entre el 13 d'abril i el 30 de novembre de 2024, Álvarez va passar de convertir-se en la boxejadora més jove a guanyar el campionat europeu del pes supergall a defensar el cinturó amb fermesa.

Quan va guanyar el títol europeu per primer cop, era «potser» una Tania «més continguda». Ara, cada cop està més tranquil·la i alli-



L'entrenador Toni Moreno atén Tania Álvarez. Foto: Banlie Arts

berada al ring, és més conscient del que passa durant el combat i de com està ella, i analitza amb més punteria què fa la rival. «A l'últim combat, quan vaig revalidar el títol, vaig fruit més que mai. Mai m'havia buidat tant. Hi vaig treure tota la meva essència», declara, orgullosa. Encara no hi ha data per al campionat del món. Creu que abans farà una altra defensa de la corona continental.

Viu un gran moment. Treballa la confiança amb molts exercicis de visualització, en què s'imagina el combat. I, últimament, també ho expressa per escrit.

La foto que il·lustra aquest reportatge ens convida a apropar-nos a un dels descansos del passat 30 de novembre, quan Álvarez va revalidar el títol europeu contra la francesa Odèlia Ben Ephraïm. L'escenari va tornar a ser el Casal Cultural i Recreatiu de Castellbisbal. En l'escena, l'entrenador, Toni Moreno, i Álvarez connecten i parlen amb la mirada. Ell, amb els ulls ben oberts, i ella, mig tancats.

Moreno és l'únic tècnic que ha tingut la boxejadora sesrovirenca. «És un entrenador molt exigent que et treu el màxim potencial. Quan em va assegurar que no em deixaria competir si no m'entrenava de dilluns a dissabte, no vaig dubtar que acceptava les seves condicions», descriu l'entrevistada. Ara també s'exercita el dissabte, el dia que treballa com a recepcionista al gimnàs de Toni Moreno, a Castellbisbal.

UNA FORMIGUETA

No fa tant netejava una casa un cop a la setmana. Una experiència de la qual va aprendre que ningú et regala res i que cal persistir i ser una formigueta per aconseguir el que vols. Ja no ha de fer aquest esforç extra gràcies al seu amic Àlvaro, de Limited Andorra, el seu primer patrocinador. «Quan em va dir que em volia ajudar perquè pogués dedicar-me més temps a la boxa, no m'ho podia creure. Això no ho fa qualsevol persona i li estic i li estaré eternament agraïda», s'emociona la boxejadora.

Amb 22 anys ja és una icona i una referent. «Ahir em va arribar una carta d'una seguidora que em donava les gràcies perquè la inspirava i la motivava. Paraules així m'omplen perquè m'encanta ajudar les persones», celebra. El primer autògraf que va signar va ser amb 16 o 17 anys, a un company del gimnàs. «Javi Serrano era el meu esparring i s'entrenava amb mi quasi cada dia. 'Vull que em signis un autògraf, perquè quan siguis campiona del món, vull presumir de ser qui té la teva primera signatura', em va comentar. I jo, és clar, al principi pensava que estava bromejant...», recorda, encara impressionada.

EL CAMÍ

Viatja molt més enrere. «Durant anys no vaig trobar el meu camí, allò que m'agradés o m'enganxés», recorda la sesrovirenca, que cada cert temps provava un esport diferent —bàsquet, taekwondo, natació, patinatge, hípica, voleibol, handbol, futbol...—. També va fer jazz modern, zumba o el circuit de musculació al gimnàs, i l'únic que havia repetit —i passat un temps— era el ballet. «Suposo que m'agradava posar-me el mallot i el tutú, perquè realment no era gens flexible i no hi tenia traça», reconeix, entre riures.

«Quan vaig provar la boxa, però, vaig tenir la sensació que, per primer cop, ho havia buidat tot. Em sentia forta i segura. Em va encantar l'ambient, la companyonia... La boxa és la meua vida», celebra Álvarez, que ha après a escoltar-se.

2a Catalana de futbol				DH futbol				Classificacions				Tercera FEB				Super Copa femenina			
Equip	PTS	GF	GC	Equip	PTS	GF	GC	Equip	PG	PF	PC	Equip	PG	PF	PC	Equip	PG	PF	PC
1. CE Apa Poble Sec	35	39	27	1. FS Sabadell	32	79	19	1. B. Manresa B	10	1103	999	1. Manresa CBF	14	924	680	1. CE Apa Poble Sec	35	39	27
2. Terlenka B.	34	32	19	2. CE Futsal Mataró	30	76	9	2. CB Castelldefels	10	1062	1011	2. Draft Gramenet	12	885	727	2. UE Rubí B	21	24	22
3. CP Sarrià	31	27	15	3. FA Vilatorrada	25	42	35	3. CB Mollet	10	1020	958	3. AB Premià	10	755	689	3. CF Barceloneta	29	31	24
4. Montserratina	30	38	23	4. CFS Eixample	21	47	38	4. Barça B	10	1020	839	4. CBF Cerdanyola	9	929	898	4. AE Prat B	25	31	18
5. CF Barceloneta	29	31	24	5. Màgic Sants F.	21	34	38	5. CB Igualada	8	998	984	5. CB Grup Barna	9	856	861	5. S. Vicenç dels H.	25	32	25
6. AE Prat B	25	31	18	6. FS Casserres	21	32	36	6. CB Roser	8	1017	976	6. CB Igualada	9	931	885	6. FAF l'Hospitalet	23	28	26
7. S. Vicenç dels H.	25	32	25	7. S. Vicenç dels H.	18	37	32	7. Alfindén CB	7	1136	1090	7. Fem. Sant Adrià	9	833	794	7. Mariano Poblet	22	21	23
8. FAF l'Hospitalet	23	28	26	8. FS Sant Cugat	17	41	35	8. CB Cuarte	7	974	1056	8. CB Grup Barna	9	856	861	8. UE Rubí B	21	24	22
9. Mariano Poblet	22	21	23	9. I. Santa Coloma	16	49	46	9. CB Granollers	6	962	1011	9. CB Roser	6	839	837	9. CF Pallejà	19	21	19
10. UE Rubí B	21	24	22	10. Badalona Futsal	13	21	43	10. CE B. Sa Real	5	1127	1148	10. CEE Sant Gervasi	5	855	920	10. UD U. Bellvitge	18	26	27
11. CF Pallejà	19	21	19	11. Arenys de Munt	12	35	49	11. CB Salt	5	1016	1070	11. SESE	5	851	867	11. PB Anguera	17	27	25
12. UD U. Bellvitge	18	26	27	12. Estel Vallseca	9	35	47	12. B. Ciutat d'Inca	4	932	1048	12. Barça CBS B	6	732	785	12. CE PB Barcino	2	13	50
14. PB Anguera	17	27	25	13. CS Almacelles	9	26	64	13. CN Helios	4	951	990	13. CB Balaguer	4	757	876				
16. CE PB Barcino	2	13	50	14. CEFS Manlleu	3	19	82	14. SD Espanyol	4	1022	1160	14. SD Espanyol	0	778	1087				

No t'ho perdís

Foto: Ajuntament de Barcelona



Gastroliteratura

Arrenca la primera edició del cicle Gastroliteratura al Mercat de la Concepció de Barcelona, que té lloc cada quart diumars de mes a la tarda, de gener a juny. Aquesta proposta presenta una sèrie d'obres de novel·la negra, al voltant de les quals hi haurà un col·loqui i una degustació de plats inspirats en la novel·la que es presenti durant aquella jornada. Algunes de les obres més destacades són *Yo maté a Kennedy*, de Manuel Vázquez Montalbán, o *Personas decentes*, de Leonardo Pavura. Les entrades són gratuïtes, però per participar-hi cal inscriure-s'hi prèviament al web del mercat.



Famosos

El periodista, escriptor i director Carles Porta (Vila-sana, 1963) ha llançat a TV3 la nova i cinquena temporada de la seva exitosa sèrie *Crimis*. Amb un total de vuit capítols, traurà a la llum casos d'assassinats de diferents èpoques i de diversos indrets de Catalunya. Es tracta d'una estrena molt esperada pels seguidors de *Crimis*, que és una de les sèries més vistes de la cadena de televisió catalana i un dels grans èxits de la carrera professional de Porta. De la seva trajectòria cal destacar els seus inicis a la premsa, el seu salt a la televisió als informatius de TV3 i després com a enviat a conflictes bèl·lics, i les seves aportacions literàries amb l'escriptura de diverses obres, algunes d'elles premiades. Porta també s'ha convertit en un referent en el món del pòdcast, amb la creació de diverses sèries relacionades amb el *true crime*.

La fitxa

QUI ÉS?

CARLES PORTA

ÉS FAMÓS PER...

Ser un reconegut periodista català
 Destaca pels seus llibres, pòdcasts i sèries

QUÈ HA FET?

Estrenar la cinquena temporada de *Crimis*
 És una de les sèries més vistes de TV3

A LES XARXES...

Elogis a la nova entrega
 Els fans de la sèrie es mostren fascinats amb els capítols

Llibres



A l'altra banda de la por
 Marta Oriols

Es tracta d'una novel·la que explica la història de la Joana, que amb un nou càrrec com a responsable de la restauració de les obres d'art del MNAC i dos fills adolescents, viu diversos fets amorosos que trenquen l'equilibri de la seva vida. Amb aquest argument, l'obra traça una reflexió sobre el pes del passat i en qui ens convertim mentre busquem el nostre lloc.

Teatre



Un déu salvatge
 Pere Arquillué

Basada en el llibre que porta el mateix nom, de Yasmina Reza, l'obra explica la història de dues parelles que es reuneixen per discutir la conducta violenta d'un dels fills amb l'altre fill. El que havia de ser una trobada pacífica acabarà sent un caos, posant en relleu les contradiccions entre el discurs i les accions dels adults. Es pot veure al Teatre Goya de Barcelona fins al 16 de març.

Música



V
 Ramon Mirabet

El cantautor de Sant Feliu de Llobregat presenta el seu cinquè àlbum, en el qual, per primera vegada, ha inclòs dues cançons en català entre les seves característiques lletres en anglès. Seguint el mateix estil que en els discos anteriors, el pop d'autor, Mirabet mostra el seu costat més tendre amb un total de deu cançons que parlen de sentiments enfrontats.

Pelis i sèries



Mikaela
 Daniel Calparsoro

La vigília del dia de Reis, una tempesta de neu sense precedents assola Espanya. Enmig del caos d'una autopista col·lapsada, un grup d'atracadors ho aprofita per assaltar un furgó blindat. Però a escassos metres hi ha un policia, protagonitzat per Antonio Resines, que amb l'ajuda inesperada d'una noia intentarà evitar que la banda fugi amb el botí.

ESTILS DE VIDA

El cervell també necessita una neteja

Foto: Freepik



NEUROLOGIA

Tots plegats coneixem els efectes de dormir malament de forma regular: dolors musculars, cansament, mal humor... Tanmateix, els efectes poden ser molt pitjors, a la llarga, perquè un estudi elaborat per investigadors danesos confirma que durant la fase del son profund s'activa el sistema de neteja nocturn del cervell, un procés imprescindible per mantenir-lo en forma.

Els resultats, publicats a la revista *Cell*, mostren com el tronc encefàlic, el principal centre de comunicacions del sistema nerviós, emet cada cinquanta segons petites onades de norepinefrina. Aquesta substància provoca un moviment rítmic als vasos sanguinis que va arrossegant els residus acumulats. D'aquesta manera s'eliminen cada nit entorn de quatre grams de residus, que inclouen cèl·lules danyades i bacteris, entre altres.

Aquest descobriment, provat en ratolins, permetrà crear fàrmacs que potenciïn aquest sistema de reciclatge. Però, mentrestant, podem cuidar la nostra higiene del son per evitar algunes malalties neurològiques relacionades amb la presència d'aquests subproductes al cervell, com l'alzheimer. Per cert, els somnífers no serveixen. De fet, són contraproductes.

Les claus.....

NETEJA

Mentre dura la fase de son profund el cervell ho aprofita per eliminar els residus cerebrals

HIGIENE

Una bona higiene del son permet millorar el funcionament del sistema de neteja

MALALTIES

Algunes malalties neurològiques, com l'alzheimer, s'originen en aquests residus

SOMNÍFERS

L'ús continuat de somnífers pot arribar a deteriorar aquest mecanisme del cervell

Foto: Freepik



HOPE GOSPEL MEETS MUMBAI

Concert a favor de **SONRISAS DE BOMBAY**

Info i venda d'entrades: palau.musica.cat

THE GOSPEL VIU CHOIR
GOSPEL PROJECT
HEAVEN ON EARTH GOSPEL CHOIR

29 | 01 | 2025

📍 Palau de la Música Catalana
🕒 21.00h

GOSPEL SENSE FRONTERES
By All-les Sàlia



ENTRENA CONNECTA GAUDEIX

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

0€
MATRÍCULA

Consulta condicions a recepció.