

EL FORT PIENC pàg 3

Obligats a emancipar-se:
l'exposició que mostra el
neguit dels joves tutelats

EL FORT PIUS FA 40 ANYS pàg 12

Joan Gavilan, director:
"Som i volem continuar
sent l'institut del barri"



liniaeixample

cada dimecres

Setmanari · 12/2/2025 · Núm. 320 · liniaeixample.cat

La Casa Orsola serà municipal per salvar els seus llogaters

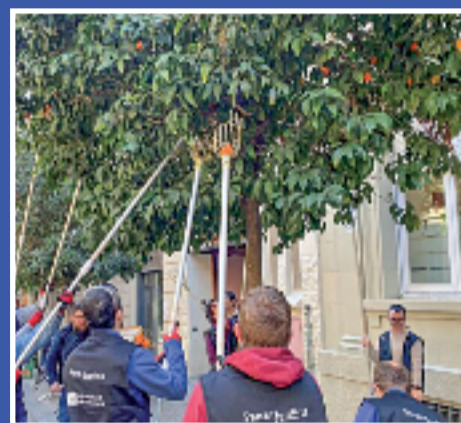
L'Ajuntament comprarà l'edifici per 9,2 milions d'euros en una operació conjunta amb l'entitat social Hàbitat3 pàg 6

A partir del 2027

El carril bici de la plaça de Catalunya queda ajornat pàg 10



Foto: Ajuntament



DRETA DE L'EIXAMPLE pàg 10

Espigolada comunitària
per fer melmelada amb
taronges amargues

OPINIÓ pàg 4

Xavier Marcé: 'Quan la
cultura demana auxili'

SAGRADA FAMÍLIA pàg 11

Sexualitat i pantalles,
a debat al Centre Cívic

NO T'HO PERDIS pàg 14

Festival ESCENA: els barris
s'omplen d'arts escèniques

SANT ANTONI

Un temple
de barri per
a la comèdia

La llibreria i galeria
La Llama s'ha convertit en
un referent de l'humor pàg 8



SAGRADA FAMÍLIA

La memòria
local que hi ha
a sota terra

Xerrada a l'Ateneu
El Poblet sobre els refugis
antiaeris del barri pàg 11

ESPORTS

Jèssica Vall:
"M'he buidat
fins al final"

Entrevista a la nedadora
olímpica després de la
seva recent retirada pàg 13

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.**

Un futur ple d'incerteses

» Una exposició al Casal Transformadors mostra el neguit dels joves tutelats quan els toca emancipar-se
 » Les dificultats per trobar pis hi són per la crisi de l'habitatge, però també per la discriminació que viuen

Laura Santos
EL FORT PIENC



A Catalunya, l'edat mitjana d'emancipació dels joves se situa pels volts dels 29 anys. Tenint en compte que llogar un pis a l'àrea metropolitana de Barcelona és cada cop més car, difícil i moltes vegades està condicionat pels prejudicis dels propietaris, què passaria, doncs, si un cop arribats a la majoria d'edat ja no poguéssim recórrer a tota la xarxa de suport que ens ha sustentat durant tota la vida? Aquesta és una problemàtica generalitzada entre els joves tutelats i extutelats, els quals moltes vegades es veuen abocats a viure pel seu compte quan fan 18 anys malgrat la manca de suport familiar, d'ingressos estables o, fins i tot, d'una situació regularitzada.

Nou d'aquests joves han volgut posar el focus en aquesta qüestió a través de l'exposició fotogràfica Dins i fora de casa: trossets de la nostra experiència amb l'habitatge, on aborden aquesta incertesa a través de les seves experiències personals. La iniciativa s'emmarca en la cinquena edició de Som Llabor, un projecte de l'entitat Punt de Referència que pretén oferir un espai de lleure i d'expressió artística als joves que estan sota l'emparedat de l'administració. I tot plegat va culminar dimecres 5 de febrer al Casal de Barri Transformadors del Fort Pienc, quan es va fer l'acte d'obertura de l'exposició al públic.

INCERTESA COMUNA

Els perfils dels joves que han participat en l'exposició són força diferents entre si. D'edats dispars, gèneres oposats i orígens diversos, d'entrada podria



Els joves que protagonitzen l'exposició van estar fotografiant el seu dia a dia durant mig any. Foto: Línia Eixample

semblar que tenen poc en comú. Malgrat això, tots comparteixen un neguit. A mesura que es van fent grans, són cada cop més conscients que arribarà un moment en el qual ja no seran considerats menors i, per tant, hauran d'abandonar el sistema de suport que els ha acompanyat i guiat fins aleshores.

A més, també tenen constància de totes les dificultats que hauran d'afrontar a l'hora de buscar pis, ja no només per la situació de l'actual crisi de l'habitatge, sinó pels obstacles i les barreres que la societat els imposa. Izabella Ventura, una de les participants, per exemple, va remarcar durant l'acte d'obertura de l'exposició les desigualtats socials i les situacions de discriminació "per motius religiosos o d'origen" que molts d'ells pateixen quan volen accedir a un lloguer.

La tècnica del projecte, Bàrbara Bort, insisteix que ens trobem davant de perfils únics que, "per molt que hagin passat per processos migratoris diferents i, per tant, hagin accedit a recursos residencials variats, tots

"Tots tenen el neguit i la incertesa de no saber què faran quan s'hagin d'emancipar"

tenen el neguit i la incertesa de no saber què passarà en el futur; de què faran quan s'hagin d'emancipar del sistema que els ha sostingut fins ara".

SIS MESOS FENT FOTOS

Aquests joves han estat sis mesos fotografiant el seu dia a dia

a partir de tres preguntes: Què és una llar?; com ha de ser un habitatge perquè ens hi sentim còmodes?; i, finalment, què ens cal per viure dignament?. Totes les imatges es compartien en un grup de WhatsApp i, finalment, feien reunions setmanals on reflexionaven sobre el seu significat i posaven en comú algunes de les conclusions que n'havien extret.

D'aquesta manera, per exemple, alguns dels participants, com Youssef Bouimdess i Yazid Benyahia, han fotografiat les claus de les seves taquilles dels centres d'acollida per remarcar-ne la importància. Segons Bort, representen "el lloc on es guarden els objectes més preuats", així com el símbol "dels espais que són propis", recalca. Per la seva banda, altres joves com Ventura han captat indrets

com els seus llits i habitacions per tal de posar sobre la taula l'importància dels entorns segurs on poder "estar tranquils, cuidar-se i descansar".

Finalment, a banda de l'habitatge, l'exposició també ha acabat englobant altres subtemes que formen part del dia a dia d'aquests joves. Destaquen, per exemple, les fotografies que han fet a furgonetes, autobusos i metros, els quals, per a ells, estan estretament vinculats amb la seva capacitat de mobilitat, autonomia i independència. Altres també s'han centrat en els seus objectes personals com a metàfora de tot el que els representa en aquest moment.

En resum, un procés fotogràfic que els ha permès crear comunitat a través d'experiències comunes i, així, trobar aixopluc en aquesta sensació de neguit.

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: Ptg. Utset, 3

La lupa

Quan la cultura demana auxili

per Xavier Marcé, regidor de Cultura i Indústries Creatives de l'Ajuntament de Barcelona i regidor de Nou Barris



Foto: Teatre Romea

A principis d'octubre tindrà lloc, a Barcelona, Mundiact, la trobada de ministres de Cultura dels països membres de la Unesco. A falta de més concreció sobre el programa de ponències i debats definitiu, tot fa pensar que el seu principal propòsit és el de situar en el marc dels objectius de desenvolupament sostenible de l'ONU una referència explícita als drets culturals com un vector essencial per al progrés de les nostres societats.

Aprofitant aquest esdeveniment, a Barcelona organitzarem un Fòrum Cívic que aglutini el conjunt del sector per debatre la manera d'enfocar aquesta qüestió a escala local i nacional conjuntament amb altres problemàtiques que afecten de manera estructural el món de la cultura: com establir un diàleg positiu entre les –cada dia més– noves tecnologies i la intel·ligència artificial amb la creació cultural, la consolidació d'un espai cultural metropolità estable, la governança de les polítiques culturals o la capacitat de la cultura per generar consensos sobre la democràcia i la pau a escala global.

Es pot pensar que són temes i debats reiteratius i, de fet, és veritat que el món de la cultura tendeix a fer exercicis d'autoreferència i que pateix una certa endogàmia conceptual. L'artista i l'intel·lectual s'em-

mirallen fàcilment en el seu pensament, i el gestor creu sovint tenir la clau que soluciona tots els problemes del món. És evident que no és així, de la mateixa manera que no s'hi val a considerar que, si el planeta fos governat per persones més cultes, tot aniria millor. Dis-sortadament, hi entren en joc moltes altres variables. Però malgrat tot això, és important que la cultura parli de totes aquestes qüestions, potser per adonar-se que moltes de les reivindicacions i queixes que fem, sovint amb raó, no depenen únicament del sentit comú, d'evidències polítiques (encara per descobrir) o de pressupostos més grans.

Estem acostumats, i esdevé per això gairebé un tòpic, al comentari solidari i crític de l'artista quan rep un premi, a l'opinió severa de l'intel·lectual sobre el futur del món, a la mirada exigent del creador vers el públic i a la ironia exempta de certa complicitat del gestor cultural quan parla d'altres àmbits. Tan acostumats, que ens sorprèn quan algú agraeix un guardó amb paraules tan evidents i honorades com l'Eduard Sola (per posar un exemple recent). Hi estem tan acostumats que ho descomptem. Llàstima, perquè potser no és sempre el que s'espera de nosaltres.

És important que a Mundiact, quan parlem de les nostres coses i també de tot el que volem fer per

al món, dediquem un temps a pensar quines són les nostres febleses com a sector cultural i, sobretot, com a sector alliberat o presoner (depèn de com ho mirem) de les polítiques culturals. De vegades, de tan primmirats, oferim ajuda i ens postulem com a teòrics salvadors de tothom: de l'educació, de l'urbanisme, de la salut mental i fins i tot de l'esport, i oblidem donar la volta al mirall per demanar-la nosaltres. I és que tot és més clar si ho mirem d'una altra manera. No hi ha drets culturals sense una educació compromesa amb la cultura; no hi ha equilibri social sense dignificar l'espai públic; no hi ha felicitat i salut mental sense resoldre el problema de l'habitatge; i no hi ha increment de les audiències culturals sense sentit de pertinença a la societat que ens acull.

Acostumats com estem a oferir ajuda i solucions a tothom, caldria un petit acte de contrició per comprendre que som nosaltres qui la necessitem. No es tracta d'ajuda material, sinó d'entendre i fer entendre que no som altra cosa que l'eslavó final d'un engranatge complex que afecta el conjunt dels serveis públics. No som independents, ni tan sols un mes d'aquests serveis, sinó la conseqüència del bon funcionament de tots plegats. Ras i curt: en això i no en una altra cosa es fonamenta una societat culta.

Les millors perles



El reconegut cantant Ed Sheeran va decidir, durant el seu viatge a l'Índia, fer un concert improvisat al carrer per sorprendre la gent. Com que no tenia permisos, la policia va fer-lo fora. Va servir-li de poc ser famós.

S'ha fet viral un tiquet de compra del Mercadona del 2004. Per 50 euros, aleshores es podien comprar una cinquantena de productes. Ara, amb aquests diners gairebé no es pot fer ni la compra de la setmana.

Les imatges d'un participant del reality *La isla de las tentaciones* que corre per la platja cridant "m'has destrossat" a la seva parella estan fent la volta al món. Han estat comentades, fins i tot, en reconeguts programes dels EUA.

Un gos ben educat pot fer pràcticament de tot, i així ho ha demostrat un labrador, que cada dia escull el seu menú. La seva propietària li ofereix dues opcions i l'animal li dona la pota o no, en funció del que més li vingui de gust.

Anna Berga/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



Els semàfors



Punt de Referència

L'exposició fotogràfica *Dins i fora de casa: trossets de la nostra experiència amb l'habitatge*, impulsada per l'associació Punt de Referència, ofereix un espai de lleure i d'expressió artística als joves que estan sota l'empara de l'administració.

pàgina 3



Ateneu El Poblet

L'Ateneu El Poblet es prepara per acollir una nova conferència impulsada per la Comissió de Memòria Històrica del centre, que parlarà sobre els refugis antiaeris al barri i a la ciutat. Anirà a càrrec de l'especialista en la matèria, Josep Maria Contel.

pàgina 11



Institut Fort Pius

L'Institut Fort Pius està d'aniversari. El centre d'ESO i Batxillerat celebra enguany els 40 anys al cor del Fort Pienc i ho fa amb una programació d'activitats especials que ha preparat l'actual equip docent i l'alumnat.

pàgina 12

El + llegit

líniaeixample.cat

- 1 *El CE Vincit bufa espelmes amb cromos*
- 2 *Collboni: "El preu que paguem per la Casa Orsola està un 30% per sota del de mercat"*
- 3 *La botiga petita i de barri que s'ha convertit en un temple de la comèdia*
- 4 *Un dels grups emergents del pop català tocarà a l'avinguda Gaudí*
- 5 *L'Ajuntament anuncia la compra de la Casa Orsola*

Safata d'entrada

Falten recursos per a la sanitat?

per Jordi Oriola



Foto: ACN

La nostra sanitat és millor que la de molts països perquè ofereix cobertura a tothom, però està permanentment desbordada, perquè no disposa de recursos suficients.

Fa poc, un familiar estimat de Girona ha tingut un càncer que ha evolucionat molt de pressa, i l'operació, catalogada com a urgent, va trigar un mes a fer-se perquè hi havia llista d'espera. Finalment, va ser massa tard.

Això no es pot permetre. I cal puntualitzar que l'atenció del personal sanitari ha estat fantàstica, posant de manifest que la vocació dels sanitaris està fora de dubte. La societat dels Països Catalans produeix prou diners perquè un cas així, com tants altres, tingui una atenció immediata que garan-

teixi les màximes possibilitats de curar-se.

Però, com és que la salut està infr finançada si la societat dels Països Catalans és de les que paga més impostos propis? S'administren malament? Es malgasten? Potser alguna petita part dels diners pateix aquests viaranys, però, en gran mesura, s'administren molt eficientment uns impostos propis molt alts, malgrat que hi ha un dèficit fiscal de proporcions enormes que des-sagna els Països Catalans. Per exemple, Catalunya tenia un

flux cap a l'Estat de 21.982 milions d'euros el 2021 (9,8% del PIB). I això passa des de fa centenars d'anys!

És inacceptable que una societat dinàmica que genera recursos suficients no pugui garantir una atenció sanitària al més alt nivell per a tots els seus habitants. La fallàcia que els Països Catalans són rics —és cert que es genera riquesa— no hauria d'amagar que tenim àmplies capes socials amb grans necessitats. És imperatiu eliminar el dèficit fiscal per disposar de recursos suficients.

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



#Goya



#Trump



#LaRambla



@LUCIATELLODIAZ: Primer *ex aequo* als Premis Goya a Millor pel·lícula, per a *El 47* i *La infiltrada*. Que gran que és el cinema espanyol!

@PouBoada: El personatge de Trump vist pels europeus des dels nostres països és molt diferent de com el veuen els nord-americans.

@jordijmiquel: Comença l'enderroc de les antigues parades d'ocellaires de la Rambla de Barcelona. Quina és la carta amagada? Què hi volen fer o posar?

S'acaba el conflicte de la Casa Orsola

» L'Ajuntament comprarà l'edifici conjuntament amb Hàbitat3 en una operació sense precedents
 » El Sindicat de Llogateres celebra que la finca no serà desnonada i que els pisos buits seran públics

HABITATGE ▶ L'Ajuntament i l'entitat del Tercer Sector Hàbitat3 han arribat a un acord per a la compra conjunta de la Casa Orsola. Segons va informar el consistori el matí de divendres, l'operació es farà a través d'una fórmula social col·laborativa.

D'aquesta manera, el fins ara propietari de la finca i màxim responsable de Lioness Inversions SL, Albert Ollé, ha fet el pas que ja havia anunciat uns dies abans. "Després de rebre tota mena d'insults i atacs, suposo que finalment acabaré venent la finca", deia un cop es va fixar el desnonament del primer veí, Josep Torrent, per al 18 de febrer. Mitjançant la compra, el consistori escriu el que s'espera que sigui el darrer capítol del serial de la Casa Orsola.

Després de saber-se la notícia, la portaveu del Sindicat de Llogateres, Carme Arcarazo, va celebrar en declaracions a TV3 "una victòria que demostra que quan els veïns s'organitzen, fan

soroll i es planten, poden guanyar". La portaveu també va dir que és una bona notícia que la Casa Orsola es converteixi en habitatge públic i que la finca es convertirà en un "símbol d'esperança".

LA COMPRA, PER 9,2 MILIONS

Així doncs, el cost de l'operació és de 9,2 milions d'euros. L'alcalde, Jaume Collboni, afirma que es tracta d'un preu que "està un 30% per sota del de mercat". Concretament, Collboni especificava divendres que el model de compra farà que Hàbitat3 es quedi amb el 51% de l'edifici i el consistori el 49%. Pel que fa a la xifra econòmica, el govern municipal aportarà 4,9 milions d'euros i l'entitat social 4,3 milions.

Així doncs, l'operació farà que tots els llogaters que hi ha a l'edifici s'hi puguin quedar i que els habitatges, nou dels quals ara estan buits, es passin a llogar amb criteri social. "Es tracta d'una operació innovadora, extra-



Finalment, l'Ajuntament comprarà la Casa Orsola. Foto: Línia Eixample

ordinària i pionera", deia Collboni. En aquest sentit, la primera tinenta d'alcaldia, Laia Bonet, en resposta al possible greuge comparatiu amb altres finques en una situació similar, ha dit a Betevé que "és difícil que es donin les mateixes condicions".

El Sindicat, però, ha criticat el consistori pel preu de la compra. "Lluny de posar-se del costat dels llogaters, l'Ajuntament ha ne-

gociat d'esquena als llogaters i al Sindicat per garantir que l'especulador no perdés ni un euro. El govern municipal pagarà 9,2 milions d'euros a Albert Ollé, rescatant-lo i premiant-lo després d'anys d'intentar expulsar els veïns", lamenten en un comunicat.

"Aquest acord opac no només blanqueja el negoci de l'especulació, sinó que es fa de la mà de Carme Trilla, amb qui Jaume

Collboni vol desmantellar la mesura del 30%. Mentre es fan la foto amb la Casa Orsola, estan treballant per eliminar una de les poques eines que frena l'especulació i protegeix el dret a l'habitatge a la ciutat de Barcelona", ha afegit.

Malgrat això, pel sindicat, la fi de l'amenaça de desnonament "és una victòria de tot el moviment per l'habitatge i de totes les persones que s'han mobilitzat".

MPOC

Trobada de mitjans de proximitat occitans i catalans

Febrer 2025

Primera trobada dels mitjans de proximitat occitans i catalans a Narbona

Amb les regións temàtiques:

- Com apropar el públic jove als mitjans de proximitat
- Estratègies per dinamitzar les regions occitana i catalana
- Els nous usos de col·laboració entre mitjans impressos, digitals, ràdios i televisors de proximitat
- Com potenciar la col·laboració entre mitjans occitans i catalans

Impulsat:



Amb el suport de:



La Cubana 45 ANYS JUGANT A FER TEATRE

PALAU ROBERT

PALAU ROBERT
Passeig de Gràcia, 107
08008 Barcelona
Tel. 932 921 260

palaurobert.gencat.cat

Segueix-nos a:



#LaCubana45anys

La Cubana

Exposició
Fins al 25.05.2025
Entrada Lliure /
Free Entry

 Generalitat
de Catalunya

 **Tothom III**
El Govern de

Un temple de barri per a la comèdia

» La Llama és una llibreria i galeria d'art especialitzada en humor convertida en un espai referent
 » "La comèdia és una eina menystinguda perquè molta gent n'esciu", lamenten des de la botiga

Joana Justícia
 SANT ANTONI



Se'ls va acabar el contracte de lloguer i la botiga els va quedar petita. Quan van haver de buscar un nou local, van tenir clar que es volien quedar al barri de Sant Antoni. Aquest és el cas de l'equip de La Llama, una botiga especialitzada en humor que ofereix objectes de tota mena i que funciona com a llibreria i galeria d'art, sempre amb la comèdia i la ironia al centre. Al capdavant hi ha Abigail López, Maria Ley, Carla Grima i Kike García.

Fa unes setmanes van abaixar la persiana del local del carrer Villarroel i ara són al número 148 de Tamarit. Aquest dissabte 8 de febrer, de fet, van inaugurar la botiga amb una sessió de comèdia irònica. El nou local manté l'esperit amb què va néixer el projecte el 2017: fer una

selecció acurada de les petites editorials que ens treuen un somriure: "La comèdia és una eina menystinguda perquè hi ha molta gent que escriu novel·les còmiques, però aquí oferim una selecció de llibres que, no només són per riure, sinó per valorar la ironia, la sàtira...", explica Abigail López.

PÒDCAST I FESTIVAL

La Llama també s'ha convertit en la llar de pòdcasts com *Pena y pánico*, un referent de l'escena barcelonina actual que es grava cada setmana al local. Tanmateix, la seva ambició els va portar a crear el 2022 el seu propi festival de comèdia, La Llama Fest: "Som una botiga petita, però sempre hem tingut la il·lusió de fer coses grans", detallen.

El més sorprenent és que el festival, que se celebra el març i encara no han anunciat el cartell, ja hagi venut gairebé totes les entrades. "Hem aconseguit que la



La botiga organitza actes i sessions humorístiques per a comedians emergents. Foto: La Llama

gent confii en el que fem". El valor del seu festival és que hi van els còmics "que no omplen els teatres", com és el cas de Greta García, ballarina i pallsa. "És un espai per fer comèdia alternativa", afirma López.

La millor manera per conèixer la infinitat d'activitats que fan és subscriuint-se al seu butlletí

setmanal. El de fa uns dies començava així: "Buenas tardes desde Sant Antoni, donde estamos escuchando ahora mismo a dos gatos pelearse a lo lejos temiendo que los gritos horripilantes que sueltan puedan despertar a doña Emilia".

La comèdia forma part de l'ADN dels mateixos treballa-

dors. "En Kike, que és humorista i fa servir el to de la botiga, escriu les newsletters", explica la sòcia del negoci.

López posa també en valor la xarxa de veïns que han aconseguit crear al barri i els lligams amb altres llibreries independents. "És maco veure que les independents ens donem suport".

L'E

L'ESTRANGER

ASSOCIACIÓ CULTURAL

CARRER DE OLIVERA 55

POBLE-SEC

WWW.LESTRANGERBCN.COM

L'AMOR ÉS ANALÒGIC



línia el diari metropolità

213.972
lectors metropolitans

usuaris únics de l' 01/01 al 31/01 del 2025



grup comunicació21

Dreta de l'Eixample

líniaeixample.cat

12 de febrer del 2025

Casa Elizalde | La situació de la dona a l'Afganistan

La Casa Elizalde acull fins al 29 de març, a l'Espai Off, la mostra fotogràfica *La dona a l'Afganistan dels talibans*, del fotògraf Saverio Serravezza. Els retrats mostren l'opressió que pateixen les dones d'aquest país sota el règim talibà.

El carril bici de la plaça de Catalunya, ajornat fins al 2027

MOBILITAT ▶ L'Ajuntament ha decidit ajornar novament la construcció del carril bici de la plaça de Catalunya, que no es materialitzarà fins al mandat següent. Segons el govern municipal, la infraestructura es deixarà projectada perquè pugui ser executada a partir del 2027, un cop finalitzin les obres de remodelació de la Rambla i s'acabi el mandat. La primera tinenta d'alcaldia, Laia Bonet, ha vinculat aquesta decisió amb una futura reurbanització de la plaça, tot i que encara no se n'han donat detalls.

Inicialment, la instal·lació del carril bici estava prevista per al 2022 amb l'objectiu de garantir una connexió còmoda i segura entre Ciutat Vella i l'Eixample. No obstant això, el projecte es va posposar per estudiar-ne millor la viabilitat, a causa de la complexitat circulatoria de la zona. A més, la presència de parades de transport públic i l'impacte de les obres de la Rambla han estat factors determinants per retardar-ne la



Treballadors pinten una senyal de bici al carrer. Foto: Laura Figuls/ACN

implementació. Un cop avancin els treballs al passeig, la plaça de Catalunya acollirà provisionalment les vuit parades de floristes que actualment es troben al tronc central de la Rambla.

El projecte que ara es deixa en espera contemplava la creació d'un carril bici a la calçada exterior de la plaça, cosa que permetria una connexió fluida amb vies principals com la Gran Via,

el passeig de Gràcia, les Rambles i el Portal de l'Àngel. Aquesta demanda ja havia estat reivindicada per col·lectius ciclistes i veïnals, com la Xarxa Veïnal del Raval. Albert Valls, impulsor de la iniciativa, ja advertia el 2021 de les dificultats de mobilitat en bicicleta entre l'Eixample i Ciutat Vella, i afegia que el projecte suposaria una millora imprescindible per a la mobilitat sostenible.

Cullen les taronges dels carrers per fer-ne melmelada

INICIATIVES ▶ Els passatges de Domingo i Mercadé van ser aquest 10 de febrer l'escenari d'una intensa jornada d'espigolada comunitària. Diversos centres ocupacionals i escoles d'educació especial van participar en la recollida de taronges amargues, que es transformaran en La Marga, una melmelada solidària per a col·lectius vulnerables.

L'activitat va comptar amb la implicació d'unes 80 persones, entre elles alumnes de l'Escola Fàsia i usuaris dels centres ocu-

pacionals PAIDEIA, CAE Bernadette i Centre Condal.

La recollida als passatges de Domingo i Mercadé ha estat una de les més destacades de la cinquena edició del programa Barcelona Espigola, que enguany ha arribat a set districtes de la ciutat. La iniciativa, impulsada pel programa Mans al Verd i dinamitzada per la Fundació Espigoladors, fomenta l'aprofitament alimentari i la gestió compartida dels espais verds amb la ciutadania.



La recollida de les taronges a l'Eixample. Foto: Ajuntament



Foto: Alberto Lores / PIN Media

EMERGENCIA EN UCRANIA

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

Dona ahora

Cuenta bancaria:
ES69 2100 5731 7202 0041 1957

Ayuda
en Acción

Sagrada Família

líniaeixample.cat

12 de febrer del 2025

Santa Eulàlia | La Sagrada Família obre les portes

Amb motiu de les festes de Santa Eulàlia, la Sagrada Família s'ha sumat a les celebracions de la ciutat amb unes jornades de portes obertes del temple que van permetre a milers de ciutadans visitar gratuïtament la Basílica els dies 8 i 9 de febrer.

Una xerrada per repassar els secrets dels refugis antiaeris

HISTÒRIA ▶ L'Ateneu El Poblet es prepara per acollir una nova conferència impulsada per la Comissió de Memòria Històrica El Poblet-Sagrada Família el pròxim 19 de febrer. Sota el títol *Refugis antiaeris: la seva construcció a Barcelona ciutat i al Poblet-Sagrada Família*, l'investigador expert en la matèria, Josep Maria Contel, farà un repàs als més 1.400 refugis que hi ha a la ciutat, 11 dels quals al barri.

Contel investiga refugis antiaeris a Catalunya des del 1994, especialitzant-se en els de Barcelona. Així, tot i que l'especialitat de l'historiador siguin el conjunt de la ciutat, aprofitarà la conferència per ampliar detalls sobre els 11 que hi ha al barri. "El del passeig de Simó seria el més important, ja que una part del refugi connecta amb el del carrer Nàpols amb la Diagonal", detalla Contel.

L'expert, però, insisteix a dir que la seva conferència servirà per conèixer com era la construcció de refugis i per desmentir que "un cop vist un refugi, vistos tots".



A Barcelona hi ha 1.400 espais que es consideren refugis. Foto: Ajuntament

"D'entrada, la construcció de les galeries era molt diferent segons el lloc on s'ubiqués. També és important saber que no era el mateix un refugi que construïa l'Ajuntament a un que el feien entre les aportacions dels veïns, que era més petit", detalla. De fet, una de les curiositats és que per entrar als refugis que construïen els veïns, s'havia de pagar. "Era l'única manera que tenia el poble de tenir un espai segur fet per ells", diu.

Finalment, Contel fa una reflexió sobre per què hi ha més de 1.400 refugis a la ciutat. "Quan parlem de refugis parlem de superfícies construïdes, de caus improvisats o de soterranis habilitats. Si llavors servia per protegir-se, tot i que fos rudimentari, ja es considera un refugi", acaba dient, afirmant que el consistori franquista del moment va fer una llista després de la guerra dels que es podrien reutilitzar i només eren 150.

Sexualitat i pantalles, a debat al Centre Cívic

CONFERÈNCIA ▶ El Centre Cívic Sagrada Família acollirà el pròxim 17 de febrer a la tarda la conferència *Sexualitat i pantalles*, una xerrada a càrrec de Donestech, un col·lectiu de recerca i acció especialitzat en la relació entre gènere i tecnologia. Aquesta entitat treballa per visibilitzar desigualtats i promoure una tecnologia més inclusiva i feminista a través d'estudis i formacions.

Durant la sessió, s'analitzarà com els infants accedeixen a la pornografia, els estereotips de

gènere a internet, les addiccions i les violències digitals. A més, es proposaran estratègies i respostes alternatives per afrontar aquests desafiaments i fomentar un ús més crític i segur de les plataformes digitals.

L'activitat, que està dirigida a famílies i educadors, és gratuïta, però cal inscripció prèvia, que està disponible des del 10 de febrer. Les persones interessades poden apuntar-s'hi a través del web del centre cívic, presencialment o trucant directament a l'equipament.



La sexualitat en el món digital és un gran repte social. Foto: Donestech

Primer Premi

2025 Premi

Orgull

Per la defensa dels drets i llibertats del col·lectiu LGTBI+ i per posar en valor les persones que, des de diferents disciplines, fan servir el seu altaveu per fer visible la realitat del moviment

La consellera d'Igualtat i Feminisme,
Eva Menor, lliurarà el guardó

Gala d'entrega del guardó

3 d'abril de 2025 a les 18.30 h

Sala auditori de l'Espai Línia

Organitza:

Amb el suport de:

Generalitat de Catalunya

Institut Fort Pius: 40 anys fent barri

» El centre educatiu del carrer Ausiàs Marc celebra el seu aniversari amb diverses activitats especials
 » "El repte més important és continuar garantint la qualitat de l'ensenyament públic", explica el director

Raül Martínez
 EL FORT PIENC



L'Institut Fort Pius està d'aniversari. El centre d'ESO i batxillerat celebra enguany els seus primers 40 anys al cor del barri i ho fa amb una programació d'activitats especials. L'actual equip docent i l'alumnat treballen des de fa setmanes en un calendari d'actes que implicaran també a exalumnes, exprofessors i veïns del Fort Pienc.

La primera cita serà la de l'acte protocol·lari d'inauguració de l'any festiu. Aquest 19 de febrer, personalitats del món de l'ensenyament com el regidor d'Educació de l'Ajuntament, Lluís Rabell, antics directors del centre, l'associació de famílies i l'associació de veïns del barri es trobaran al Fort Pius per donar el tret de sortida a les celebracions. Així i tot, ja s'estan pre-

parant moltes de les propostes commemoratives que es podran gaudir en els pròxims mesos.

L'Institut, amb la col·laboració de l'Arxiu Històric Fort Pienc, està muntant una exposició sobre el "passat, present i futur" del centre. En paral·lel, els alumnes de batxillerat dissenyen nous logotips per al Fort Pius i preparen material audiovisual sobre la transformació i modernització del procés d'aprenentatge durant les darreres dècades.

EL FUTUR DEL BARRI

Més enllà de la gresca i les activitats d'aniversari, els 40 anys del centre també serveixen per fer balanç de la feina feta durant totes aquestes dècades i de la que queda per endavant. Una bona oportunitat per fer-ho serà la jornada de retrobament d'exalumnes i professors del 22 de març. "Obrirem l'institut, ensenyarem com ha canviat i ens convertirem en un espai de trobada", explica



Alumnes i professors de l'Institut Fort Pius en l'acte d'inici del curs. Foto: INS Fort Pius

a Línia Eixample el director, Joan Gavilan.

Organitzar totes aquestes activitats està suposant un autèntic desafiament per a l'equip del Fort Pius, especialment en un any amb canvis tan rellevants com el de la nova selectivitat. "El dia a dia a l'institut és tan intens que no sempre ens permet veure més enllà de les urgències.

Amb tot, procurem fer actuacions conjuntes amb l'Associació de Veïns, participar en la Festa Major i estar presents als carrers el dia de Sant Jordi, entre d'altres", reconeix Gavilan.

De fet, l'aposta educativa i social del centre passa precisament per aquest tipus d'activitats. L'equip del Fort Pius vol transcendir els límits de l'aula i

consolidar-se com un pilar fonamental de la vida al barri mentre forma a les futures generacions. "El repte més important és continuar garantint la qualitat educativa de l'ensenyament públic. Som i volem continuar sent l'institut del barri i construir un projecte sòlid que reforci la nostra presència al Fort Pienc", detalla el director.

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

Col·labora



BANC DELS ALIMENTS

líniaeixample

bancdelsaliments.org



El conjunt de Christian Sainz-Rozas visitarà el Draft Gramenet el 23 de febrer a les 17.45 hores, en partit corresponent a la 19a jornada de la Super Copa femenina. El CB Roser hi arribarà després de la derrota per 51-44 contra el Barça CBS B del passat dia 9.

El casquet de Jèssica Vall

» La nedadora barcelonina, retirada a finals de 2024 i que va viure a l'Eixample, repassa la seva carrera
 » Somiava a ser la millor i, fins a conèixer en Jou, no havia tingut la confiança per creure'm el somni", diu

Toni Delgado
LA DRETA



“Els companys em van regalar un quadre amb el meu últim casquet com a nedadora professional a dins i el van tancar amb clau perquè no torni a competir a la piscina. Asseguren que no me la donaran. Potser se n'han desfet”, confessa, entre riures, Jèssica Vall (Barcelona, 1988), a la terrassa del bar del CN Sant Andreu.

Una estona després, la barcelonina xiula molt fluixet tres vegades i crida l'atenció de Jordi Jou, el seu entrenador els últims 15 anys. “Soc jo qui té la clau i mai li diré on. Que conservi el banyador, perquè és capaç de llançar-se a la piscina sense casquet...”, resol, divertit, Jou. Abans d'acomiar-se, el tècnic la repta: “Per cert, Jèssica, vinc de posar-me en forma, per si algun dia et vols picar amb mi una altra hora en bici”. I ella, és clar, accepta.

Vall és molt competitiva i sempre vol aprendre. Després de retirar-se a Sabadell el 22 de desembre de 2024 amb la dotzena victòria consecutiva a la Copa d'Espanya per al CN Sant Andreu, somia a ser una bona tennista. A la classe aprèn recursos tècnics i tàctics. “Al final de la sessió fem ‘El rei de la pista’ i l'únic que vull en aquell moment és que la pilota creui la xarxa. El meu marit em diu que no es pot jugar amb mi...”, explica.

De moment, l'entrevistada no troba a faltar la competició a la piscina ni els entrenaments per preparar-la. “M'he buidat fins al

final. Tinc la consciència tranquil·la”, assegura. Intenta practicar esport cada dia. A més de les classes de tennis, un parell de dies fa peses i bicicleta estàtica. I s'ha proposat entrenar tres cops a la setmana a la piscina, amb sessions focalitzades en la tècnica i nedar bé, per poder formar el millor possible l'alumnat dels seus clínics —sota el nom de l'empresa Feel the Water i amb l'aliança de Jordi Jou i Oriol Plans—.

ELS CLÍNICS

“Vull retornar a la natació tot el que m'ha regalat i proporcionar eines per gaudir d'un esport meravellós. De moment, estem centrats en la canalla i els oferim una part teòrica i una altra pràctica, a més de xerrades per a les famílies”, comenta Vall.

Nascuda a la Maternitat, de petita va residir a la Dreta de l'Eixample i gairebé sempre ho ha fet al districte d'Horta-Guinardó, on compra i passa força temps. Viu molt a prop, a Nou Barris. Va estudiar fins a Secundària a l'Escola Sagrada Família i va aprendre a nedar a la piscina del Claror.

Un cursat d'estiu quan tenia sis anys li va permetre fer una prova al CN Catalunya. La van agafar. A la Pilar, la seva primera entrenadora, li va cridar molt l'atenció com nedava la braça. “És una puntada de peu molt innata i difícil d'ensenyar”, exposa.

Als Jesuïtes Gràcia-Col·legi Kostka hi va aterrar a l'ESO, i Joaquim Molina, el tutor de Batxillerat, li va recomanar estudiar Biologia Humana —ara Ciències Biomèdiques— a la Pompeu Fabra. Té un Màster en Bioètica per la



Vall, a la piscina Pere Serrat, del CN Sant Andreu. Foto: Toni Delgado

UCAM de Múrcia i ha treballat com a investigadora en formació a l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques (IMIM).

UN PRONÒSTIC

Després de formar-se al CN Catalunya i passar pel CN l'Hospitalet, on es va retrobar amb Eugeni Ballarín, que l'havia dirigit quan era infantil, va aterrar al CN Sant Andreu. Feia anys que la volia José Antonio del Castillo, l'aleshores director tècnic, que va marxar al CAR de Sant Cugat. “Al club hi ha Jordi Jou, un entrenador amb qui pots encaixar molt bé”, va pronosticar en Casti.

La dupla Jou-Vall és sinònim d'èxits. “Malgrat que somiava a ser la millor, mai havia tingut la confiança per creure'm el somni, i el Jou va ser qui em va donar les eines per fer-ho. Sempre assegura que quan jo ho veia clar, era capaç de fer coses que la gent no s'ima-

ginava... En canvi, quan li deia que no ho veia clar abans d'una final, crec que al Jou li tremolaven les cames”, comparteix.

En els últims anys, i gràcies a les sessions amb la psicòloga Eva Molleja, amb qui va començar a treballar mesos després dels Jocs Olímpics de Rio, Vall ha estat més en pau amb ella mateixa. Ha sabut valorar allò que assolía i construía en aquell moment, i no temps després.

Hi va haver un temps en què Vall creia que el seu entrenador no l'entenia ni l'ajudava. “Quan, en realitat, era jo qui no sabia què necessitava ni com demanar ajuda. Gràcies a l'Eva, vaig tornar a comprovar que m'exigeixo molt. No n'era conscient, però, que a vegades m'arribés a boicotejar a mi mateixa”, confessa. Amb Ana Merayo, una altra psicòloga, ha treballat els moments posteriors a la competició.

El camí cap als Jocs Olímpics de Tòquio 2020, celebrats el 2021, havia sigut “tan dolorós” que la barcelonina no volia patir igual per arribar als de París 2024. El passat 22 de juny, a l'Open de Palma, es va quedar a dues centèsimes de la mínima A en 200 metres braça i de poder competir a París.

EL CRONÒMETRE

Jou i les dues psicòlogues li van fer entendre que no podia deixar d'entrenar-se per si acabava rebent una invitació per a París. “A mi era l'única a qui el Jou no li deia els seus temps. En aquell moment estava divorciada del cronòmetre. Sense l'equip no hauria estat capaç d'entrenar-me”, rememora.

Van ser onze dies amb molts girs de guió i Vall mai va deixar de ser la millor entre les nedadores amb la mínima B. I el 3 de juliol de 2024, poc abans de les set de la tarda, Fernando Carpena, president de la Real Federación Española de Natación, li va confirmar que la World Aquatics li havia anunciat que hi aniria. “Era al CN Sant Andreu. Va ser un moment increïble”, diu.

Després de París, Vall s'havia retirat oficiosament, perquè no ho havia fet públic, però notava que li faltava alguna cosa: era competir en equip i ho va fer a Sabadell, després d'una preparació diferent, perquè ja treballava 40 hores setmanals com a gerent de marca i ambaixadora a Espanya d'Etixx, una marca de suplementació. “Retirar-me amb un triomf coral del meu club és inoblidable”, destaca Vall, que ja sap qui té la clau del quadre amb el seu últim casquet.

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				
1. CE Apa Poble Sec	41	45	31	1. FS Sabadell	35	83	19	1. CB Castelldefels	12	1220	1144	1. Manresa CBF	16	1051	761				
2. Terlenka B.	37	35	20	2. CE Futsal Mataró	33	78	9	2. CB Mollet	12	1187	1089	2. Draft Gramenet	13	954	788				
3. Montserratina	34	41	24	3. FA Vilatorrada	28	46	38	3. B. Manresa B	11	1253	1150	3. CB Grup Barna	11	977	958				
4. CP Sarrià	32	29	18	4. CFS Eixample	24	58	38	4. Barça B	11	1182	963	4. Fem. Sant Adrià	10	921	894				
5. CF Barceloneta	32	35	25	5. Màgic Sants F.	21	34	39	5. CB Igualada	10	1141	1102	5. AB Premià	11	810	729				
6. S. Vicenç dels H.	31	37	28	6. FS Casserres	21	32	40	6. CB Roser	9	1153	1113	6. CB Igualada	10	1035	987				
7. AE Prat B	29	37	22	7. I. Santa Coloma	19	53	49	7. Alfindén CB	8	1295	1255	7. CBF Cerdanyola	9	1036	1017				
8. Marianao Poblet	28	23	23	8. S. Vicenç dels H.	18	40	36	8. CB Cuarte	8	1148	1222	8. TGN Bàsquet	8	930	914				
9. FAF l'Hospitalet	27	33	27	9. FS Sant Cugat	17	41	37	9. CB Granollers	7	1103	1157	9. CB Roser	7	945	940				
10. PB Anguera	23	29	28	10. Arenys de Munt	15	36	49	10. CE B. Sa Real	6	1278	1311	10. SESE	6	965	983				
11. UE Rubí B	21	28	29	11. Badalona Futsal	13	25	49	11. B. Ciutat d'Inca	5	1098	1214	11. CEE Sant Gervasi	5	962	1059				
12. CF Pallejà	20	22	22	12. CS Almacelles	12	32	68	12. CB Salt	4	1166	1235	12. Barça CBS B	7	837	888				
13. UD U. Bellvitge	19	29	31	13. Estel Vallseca	9	38	51	13. SD Espanyol	4	1142	1352	13. CB Balaguer	4	842	1008				
16. CE PB Barcino	2	14	53	14. CEFS Manlleu	3	19	93	14. CN Helios	4	1063	1122	14. SD Espanyol	0	870	1209				

No t'ho perdís

Foto: Ajuntament de Barcelona



ESCENA 2025

La xarxa de centres cívics de Barcelona estrena una nova edició del festival ESCENA, que porta als barris propostes de teatre, dansa, circ i música per a tots els públics. Fins al 26 d'abril, hi ha programades un total de 172 funcions de 32 espectacles que es faran en una trentena d'espais diferents de la capital catalana. La gran majoria de les propostes són d'accés gratuït i només cal reservar l'entrada al web del festival. Des de l'organització esperen igualar o superar l'afluència del darrer ESCENA, que va comptar amb uns 18.000 espectadors en total.



Famosos

El reconegut raper Kendrick Lamar (Califòrnia, 1987) ha anunciat que actuarà a Barcelona, juntament amb la també reconeguda cantant de hip-hop SZA. Ho farà el 30 de juliol a l'Estadi Olímpic Lluís Companys en el marc de la gira Grand National Tour, que es va anunciar a la Super Bowl i que recorrerà tretze estadis europeus. Entre les ubicacions escollides hi ha Amsterdam, Glasgow, Londres, París, Roma o Estocolm, mentre que a l'estat espanyol només actuarà a Barcelona. Es tracta, per tant, d'una gran notícia per a la capital catalana, tenint en compte que Lamar és considerat un dels millors rapers del món. Acumula sis àlbums, centenars de cançons i col·laboracions amb altres artistes de fama mundial i diversos guardons d'importància. Sense anar més lluny, en els Premis Grammy d'aquest 2025 va endur-se fins a cinc estatuetses.

La fitxa

QUI ÉS?

K E N D R I C K L A M A R

ÉS FAMÓS PER...

Ser un dels millors rapers del món

Acumula centenars de cançons i diversos premis destacats

QUÈ HA FET?

Ha anunciat que actuarà a Barcelona

Serà el 30 de juliol a l'Estadi Lluís Companys, juntament amb SZA

A LES XARXES...

Emoció per veure'l en directe

Fans d'arreu de l'Estat es mostren entusiasmats per la notícia

Llibres



L'art de ser humans
David Bueno

Es tracta d'un assaig que demostra com les arts són una expressió de l'essència de cada persona i, alhora, una eina imprescindible per a l'aprenentatge i el creixement humà. Cada capítol s'endinsa en un aspecte diferent, com la manera en com es percep l'art en el cervell, l'impacte emocional de la música o l'expressivitat del teatre i la dansa.

Teatre



La gramàtica
Ernesto Caballero

L'obra, protagonitzada per María Adán i José Troncoso, reflexiona sobre si la competència idiomàtica pot generar marginació social i si la correcció sintàctica pot ser percebuda com a ofensiva. Entre la comèdia i la distopia, un prestigiós neurocientífic sotmet una dona a un intensiu procés de desprogramació. Es pot veure al Teatre Romea (BCN) fins al 24 de febrer.

Música



Metall
Senyor Oca

En aquest nou disc, l'artista convida l'oient a un univers sonor relacionat amb el metall. De fet, les seves lletres reflecteixen les característiques d'aquest material, com per exemple la duresa, la brillantor i la resistència. El mateix Senyor Oca defineix l'àlbum, que consta de 12 cançons, com un treball fet "amb passió, compromís i col·laboració".

Pelis i sèries



Capitán América: Brave New World
Julius Onah

Es tracta de la quarta entrega d'un dels herois més destacats de l'univers Marvel. En el nou film, el Capitán Amèrica es troba enmig d'un incident nacional, amb el president dels Estats Units involucrat. Per salvar el país i també el món sencer haurà de descobrir l'origen del complot global que s'està coent per acabar amb tot.

ESTILS DE VIDA

Quina és la millor dieta per al cervell?

Foto: Freepik



📌 NUTRICIÓ

No és fàcil determinar quins són els aliments més saludables per a la ment, però sí que podem descartar-ne alguns que ens fan més mal que bé. Un estudi recent elaborat als EUA certifica que el consum de carns vermelles accelera el deteriorament cognitiu i eleva el risc de malalties com l'Alzheimer, sobretot si la carn consumida és processada, com ho són les salsitxes o la cansalada.

L'estudi, publicat a la revista *Neurology*, ha avaluat el consum alimentari i l'evolució de més de 130.000 persones durant quaranta-tres anys, i els resultats associen clarament el consum de carn vermella amb la demència. Tot i que hi ha nombrosos factors causants d'aquest tipus de patologies, com ara antecedents familiars, els investigadors es veuen amb cor d'afirmar que, en condicions normals, l'augment d'una ració diària de carn s'associa amb un deteriorament mental accelerat en més d'1,5 anys.

D'aquesta manera, una bona dieta per al cervell implica reduir el consum d'aquests productes i substituir-los per alternatius vegetals, peix o pollastre, que són molt més beneficiosos per a la salut cognitiva. Els fruits secs i els llegums també contribueixen positivament a la causa.

Les claus.....

VINCLE

La ciència ha detectat un vincle directe entre el consum excessiu de carn i la demència

PROCESSATS

Les carns processades, com la cansalada o les salsitxes, són les més preocupants

RACIONS

Es considera consum excessiu el fet de menjar més d'una ració diària

RECOMANACIONS

Els vegetals, el peix o els llegums promouen la salut cognitiva

Foto: Freepik



És temps de cítrics: 4 beneficis d'aquestes fruites



Sabies que una microbiota rica i variada t'ajuda a prevenir determinades malalties i a mantenir una bona salut? Sí, tal com ho sentis! Per cuidar la teva microbiota intestinal cal seguir una dieta variada i saludable, consumint, especialment, aliments d'origen vegetal, com les fruites i les hortalisses, els llegums, la fruita seca, els cereals integrals, l'oli d'oliva, les llavors i les espècies.

Coincidint que es troben en plena temporada, avui et volem parlar d'un grup de fruites que estem segurs que tens ara mateix a la nevera o al bol de la cuina: els cítrics. I és que les taronges i les mandarines són una de les fruites més famoses de l'hivern i, a més, són delicioses i supernutritives. Vols saber quins són els beneficis dels cítrics? Pren nota!

Font de vitamina C: segur que això ja ho sabies, perquè és *vox populi* que les mandarines i les taronges ens aporten aquesta

vitamina, un potent antioxidant i que t'ajuda amb els refredats i les infeccions. Si comparem les taronges amb les mandarines, les primeres tenen una quantitat més elevada d'aquesta vitamina.

Betacarotens: són un pigment que es converteix en vitamina A. Els betacarotens són els responsables del color taronja de les taronges, mandarines, pastanagues o carbasses.

Font de flavonoides: un potent antioxidant, que ajuda a mantenir les teves cèl·lules sanes.

Fibra: ajuda a regular el teu trànsit intestinal i a mantenir una microbiota sana.

Pel que fa al seu consum, el més habitual és menjar els cítrics per esmorzar, a mig matí o de postres. Tot i això, són un aliment molt més versàtil del que sembla. Per exemple, pots incorporar grills de mandarina a les teves amanides d'hivern o preparar segons plats amb cítrics: unes cuixetes de pollastre o un tàrtar de tonyina. Si vols unes postres diferents, talla una taronja a rodanxes i posa-hi canyella i trossets de nous per sobre.

Ara que ja ho saps tot sobre els cítrics, gaudeix d'aquestes fruites i cuida la teva microbiota!



ENTRENA CONNECTA GAUDEIX

0€
MATRÍCULA

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

Consulta condicions a recepció.