

SAGRADA FAMÍLIA pàg 10
Les entitats juvenils avisen que els joves estan perdent el vincle amb el barri

CINEMA pàg 9
El Festival IMPACTE!, amb Oriol Porta de director, alerta contra l'extrema dreta



liniaeixample

Setmanari • 19/3/2025 • Núm. 325 • liniaeixample.cat

Aprovat el projecte per fer 102 pisos de luxe a Glòries

Es faran dos edificis de 12 i 14 plantes a la Diagonal, i l'AV del Fort Pienc denuncia "la gentrificació" que causaran pàg 11

Foto: Linia Eixample



L'hora del canvi?

Eixample Respira proposa transformar el disseny històric dels xamfrans pàg 6

PASSIÓ PER CÓRRER

Fer la vintena marató amb 75 anys

Francesc Canals, veí de l'Esquerra: "Ha estat una edició molt especial" pàg 3



EL FORT PIENC

Els Encants s'omplen de solidaritat

L'Encants Movies recapta fons apostant pel cinema i la cultura pop pàg 11

INTEGRACIÓ

Quan l'esport obre nous camins vitals

Sylvana Mestre, de Play and Train: "Donem eines per millorar la vida" pàg 12



Juvé & Camps

El valor d'obrir camí



www.juveycamps.com



A l'esquerra, imatge de la sortida d'enguany i, a la dreta, Francesc Canals celebrant la seva 20a marató amb la seva medalla a l'arribada. Fotos: Marató de Barcelona i cedida

“El doctor em diu que segueixi”

» Francesc Canals, veí de l'Esquerra de l'Eixample, completa amb 75 anys la seva vintena marató
 » El corredor repassa la seva trajectòria i recalca la importància de mantenir una vida activa i saludable

Olga García
 L'ESQUERRA



Darrere dels 27.000 corredors que diumenge van participar en la 46a Marató de Barcelona hi ha 27.000 històries personals que donen a la cursa 27.000 significats diferents. Una de les més destacades d'enguany és la del barceloní Francesc Canals, veí de l'Esquerra de l'Eixample, que als seus 75 anys ha completat la seva vintena marató. Després de fer-ne 19 a Barcelona i una a Nova York i d'acumular 840 quilòmetres dins d'aquesta modalitat de cursa, ha demostrat que l'edat no és cap límit si al darrere hi ha entrenament i un estil de vida saludable.

“Aquesta marató ha estat molt especial per a mi i sempre la re-

cordaré amb molt de carinyo, tant pel significat que té com per les bones sensacions amb què vaig acabar”, comença dient Canals. Més enllà de complir el seu objectiu de baixar de les cinc hores, va arribar amb un somriure a la meta i convençut que segueix en forma per continuar afrontant nous reptes com aquest. “Sempre dic que pararé de córrer l'any que no pugui acabar o el que acabi patint, però com que de moment això encara no ha arribat, ja penso a començar a preparar la marató de l'any que ve”, apunta.

“NO SABIA QUÈ ERA LA MARATÓ”

La passió de Canals pel *running* va néixer per casualitat, després d'estar, amb els seus fills, en un parc infantil proper a l'Estadi Municipal d'Atletisme Joan Serrahima, a Montjuïc. “Mentre ells

jugaven, vaig fixar-me en la pista, em va cridar l'atenció i, dit i fet, vaig decidir apuntar-me al club d'atletisme”, relata. De la mateixa manera, a la seva primera marató, la de Barcelona de l'any 1982, també va inscriure-s'hi per casualitat, després que un dels clients de la botiga que regentava l'animés a fer-ho. “Jo no feia gaire que corria i, de fet, aleshores ni jo ni pràcticament ningú sabia el que era la marató. Vam ser quatre gats en aquella cursa”, explica. “Però em va enganxar, es va popularitzar i, des de llavors, he anat fent maratons de Barcelona de manera intermitent”, afegeix.

El motiu d'aquesta discontinuïtat va ser una lesió al genoll l'any 2012 mentre corria, precisament, la marató de Barcelona. “Em va costar molt arribar a curar-me bé del tot”, recorda. Quan

ho va fer, va viure el que defineix com “la pitjor marató”, l'any 2021, però la mala experiència el va motivar a apuntar-se a la marató de Nova York del 2022. “Era un somni que tenia pendent des que vaig començar a córrer i va ser molt emotiu”, rememora.

L'EXPERIÈNCIA, UN PLUS

Actualment, Canals entrena un cop per setmana amb el Club Atlètic Running, al Poble-sec, i la resta de dies va al gimnàs, seguint les pautes que li dona el seu fill que, com ell, també corre maratons. “Físicament em trobo molt bé i, de fet, el meu doctor em diu que segueixi fent maratons”, continua. “Tot i això, és cert que, mentalment, els anys fan que senti que cada vegada hi desentono més, sobretot en el moment de la sortida, on sempre em trobo envoltat de

gent jove. Semblo un cactus enmig d'un jardí de flors”, bromeja.

En relació amb la seva edat, el barceloní assegura que, com ell, també hi ha un petit percentatge de corredors sènior que fan maratons i que, en moltes ocasions, queden per davant de joves. “A partir del quilòmetre 30 avanço molta gent que no pot més perquè no s'ha dosificat, perquè no s'ha planificat la cursa o perquè no ha entrenat prou. Això demostra que l'experiència val més que la joventut”, afirma Canals.

Preguntat pel seu secret per mantenir-se així amb 75 anys, el corredor desvela que “les úniques claus són tenir una vida activa i una bona alimentació”. “La combinació d'ambdues és bàsic, no només per fer maratons sinó per sentir-se bé, i és el que a mi m'ha fet arribar fins aquí”, conclou.

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-homing.com
 www.home-homing.com
 Magatzem: Ptege. Urset, 3

La lupa

Hauria d'haver lluitat més per casa meva

per Helena Afrodita, membre de la PAH de Barcelona



A Espanya, com a la lletra de *Lo que le pasó a Hawaii* de Bad Bunny, també s'està escrivint una història de desarrelament. La llar deixa de ser un refugi i es converteix en un privilegi inaccessible. Els fons d'inversió, els bancs i els grans tenidors apugen els preus dels habitatges a nivells impossibles, expulsant-ne famílies, estudiants i gent gran.

"*Quièren quitarme el río y también la playa*", canta Bad Bunny. A ciutats com Madrid, barris tradicionals com Lavapiés o Malasaña han estat transformats per habitatges turístics i grans inversions estrangeres. Els lloguers han pujat tant que molts habitants de tota la vida s'han vist obligats a abandonar la ciutat. A Barcelona, el problema encara és més greu. Amb una oferta limitada i una demanda disparada pel turisme i els *expats*, els preus superen els ingressos dels residents locals. A Màlaga, el turisme de luxe ha desplaçat famílies, convertint el centre històric en un aparador per a visitants. Aquest fenomen no només afecta les ciutats, sinó també les persones, despullant-les de la seva identitat i dels espais on desenvolupen les seves vides.

Fora de la península Ibèrica, la situació també és alarmant. A Puerto Rico, els incentius fiscals han disparat els preus, deixant molts locals sense accés a l'habitatge. Aquest desarrelament econòmic i cultural ha transformat barris sencers, prioritzant els interessos dels inversors estrangers per damunt de les necessitats de la població local. A les Canàries, molts habitatges s'han convertit en apartaments vacacionals, reduint-ne dràsticament la disponibilitat per als residents. Famílies senceres es veuen obligades a traslladar-se a fora de les illes o a viure-hi en condicions precàries.

A les Balears, el turisme de luxe ha transformat les illes. Moltes persones viuen en furgonetes, com a la pel·lícula *Nomadland*, mentre professors i metges que hi són destinats per oposició no poden trobar-hi habitatge assequible. Això afecta també serveis bàsics com l'educació i la sanitat, generant desigualtats en regions on la població local ja afronta una precarietat creixent. Aquesta situació, lluny de ser transitòria, s'agreuja amb la falta de regulació i la incapacitat dels governs locals de prioritzar els residents davant les demandes del mercat turístic.

La gentrificació no només afecta les persones. També desdibuixa les ciutats, fent-los perdre la seva personalitat i la seva idiosincràsia. Barris

L'habitatge no només és un espai físic; perdre una llar és perdre també una part d'un mateix

plens de vida local i de costums són reemplaçats per cadenes globals com Starbucks, McDonald's o Zara. A més, festes populars com les de Gràcia, les Falles, els *Sanfermines* o la *Tomatina* es veuen saturades de turistes, dificultant que els ciutadans en gaudeixin. Aquest excés col·lapsa transports i serveis, transformant les celebracions en esdeveniments irreconeixibles. En paral·lel, l'auge del turisme massiu posa en perill els idiomes locals, com el català, el basc o el gallec. Així, els llocs perden, no només la seva gent, sinó també els elements culturals que els feien únics.

Aquest desarrelament es reflecteix en la cultura popular. La pel·lícula *Nomadland* mostra com

moltes persones ho han perdut tot per la crisi econòmica i l'especulació, veient-se obligades a viure en condicions precàries. Encara que pugui semblar llunyà, aquesta realitat també és present a moltes ciutats espanyoles, on famílies desnodades i lloguers impossibles són part del dia a dia. Aquesta situació no és un cas aïllat, sinó el resultat de polítiques que prioritzen el benefici econòmic per sobre del benestar social.

És fonamental informar-se i donar suport a plataformes veïnals com la PAH (Plataforma d'Afectats per la Hipoteca), que fa 16 anys que lluita. Aquestes organitzacions han aconseguit aturar milers de desnonaments i visibilitzar la problemàtica, però la seva lluita necessita un suport més ampli. També és necessari denunciar l'especulació immobiliària i exigir polítiques que garanteixin un habitatge assequible. No podem normalitzar que la llar sigui un luxe. És un dret. L'habitatge no només és un espai físic, sinó també un component essencial per a l'estabilitat emocional i social de les persones. Perdre una llar és perdre també una part d'un mateix.

Aquesta problemàtica no és inevitable, però la seva solució requereix decisions polítiques valentes i un canvi de paradigma. Urgeix una desmercantilització de l'habitatge a través d'una intervenció de l'Estat, avalada per l'article 47 de la Constitució, que garanteix el dret a un habitatge digne per a tots els ciutadans. Protegir les nostres ciutats i els nostres barris significa apostar per polítiques públiques que prioritzin les persones per sobre dels interessos econòmics. Només així evitarem que es repeteixi el que ja ha passat a altres llocs del món.

Comparteix aquesta realitat. Que no facin amb nosaltres el que li va passar a Hawaii.

Les millors perles



Nova súplica surrealista en una comunitat de veïns, on ha aparegut un cartell que demana que es deixi de regar el test que hi ha al pati comunitari. L'aigua acaba caient a terra i provocant perill de relliscar, perquè la planta és artificial.

Caos en un vol d'Air India que feia el trajecte Chicago-Delhi. L'avió es va veure obligat a girar cua cinc hores després d'enlairar-se perquè 11 dels 12 lavabos es van embussar i va començar a fer una pudor insuportable.

Un turista de dos metres d'alçada visitava les Falles de València quan va ser sorprès per desenes de persones que li demanaven fotos. Se les va fer sense entendre res, fins que va descobrir que el van confondre amb un jugador de l'NBA.

El pare de Lamine Yamal torna a ser viral, aquesta vegada per haver fet, dins de casa seva, un mural gegant de la seva cara amb la del seu fill al costat. El té al mig del menjador per veure'l bé cada dia.

Marató de Barcelona

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 Martínez (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



Francesc Canals

Francesc Canals, veí de l'Esquerra de l'Eixample, va completar aquest diumenge amb 75 anys la seva vintena marató. Una demostració que l'edat no és cap límit si al darrere hi ha entrenament i un estil de vida saludable.

pàgina 3



Eixample Respira

Eixample Respira ha presentat una proposta als Pressupostos Participatius per transformar el disseny històric dels xamfrans de l'Eixample. L'entitat continua aportant idees sobre el model de mobilitat del districte i del conjunt de la ciutat.

pàgina 6



Festival IMPACTE!

El Festival IMPACTE! de Cinema i Drets Humans celebrarà la seva cinquena edició als cinemes Girona, a la Casa Elizalde i a Calàbria 66 del 24 de març al 13 d'abril. Enguany posa el focus en l'auge de l'extrema dreta i el perill que això suposa.

pàgina 9

El + llegit

líniaeixample.cat

1

Un suplici amb riscos de salut

2

Set dimensions de desigualtat

3

Torna la fira Cor de Vi per promocionar el comerç local

4

Nou tram sense cotxes a la zona del mercat de Sant Antoni

5

Així serà la plaça Pablo Neruda un cop remodelada

L'educació antiracista, imprescindible

per Andrea Chávez i Maria Abella (Fundació Comtal)

Cada matí, molts joves migrants pugen al tren per anar a l'escola o a la feina. Alguns d'ells expliquen que la gent els mira amb desconfiança, que canvia de seient quan s'asseuen a prop o que els vigila com si fossin un perill. Aquest tipus de racisme quotidià, sovint silenciats, és una realitat que afecta el benestar i l'autoestima de moltes joves. Alhora, no només té lloc als espais públics, sinó també als més propers, com ara als entorns educatius. Davant d'aquesta situació, quines accions poden emprendre els equips educatius per combatre el racisme? Com podem erradicar el racisme als centres educatius i oferir suport a les persones que el pateixen?

Molts joves migrants tenen necessitats immediates: regularitzar la seva situació, trobar feina o evitar quedar-se al carrer, entre d'altres. En aquest context d'urgència, el racisme podria quedar en un segon pla. Per evitar-ho, cal preguntar-nos: estem contribuint a reduir les desigualtats i a la creació d'una societat intercultural? Treballem des d'una perspectiva realment antiracista? Proporcionem eines per entendre i afrontar aquestes situacions? Crear espais segurs i acollidors és essencial, però no suficient. L'educació també ha de dotar de recursos pràctics per entendre i combatre el racisme. En el context actual, en què els discursos d'odi contra persones

migrants i racialitzades han augmentat de manera alarmant, no n'hi ha prou amb dir "això no hauria de passar". Cal establir mecanismes concrets per detectar actituds, creences i estereotips (conscients i inconscients), i transformar-los.

Abans de res, és necessari que, com a educadores, ens qüestionem les nostres pròpies intervencions i el racisme interioritzat per, d'una banda, no normalitzar situacions discriminatòries i, de l'altra, poder

portaments racistes, fins i tot si són subtils o aparentment innocents, resulta fonamental. Davant de la normalització del racisme i de la seva creixent presència, l'educació ha de proporcionar, no només consciència, sinó també eines efectives per intervenir-hi, transformar la nostra mirada i actuar davant d'aquestes situacions.

En la pràctica educativa esdevé essencial trobar maneres de poder qüestionar-nos les intervencions des d'un punt de vista intercultural, així com establir espais de reflexió i retroalimentació per transformar i combatre els discursos d'odi.

La comunitat educativa no pot eliminar el racisme estructural, però sí que és un agent clau de canvi. Cal comprometre's per combatre'l des de les aules: generar espais lliures de racisme i transmetre aquesta importància a les persones que acompanyem, tot preparant-les per detectar-lo, afrontar-lo i combatre'l. L'objectiu no és carregar-les amb una lluita més, sinó dotar-les d'eines perquè no se sentin soles davant d'aquesta realitat. Connectar educació i antiracisme no és un luxe; és la nostra responsabilitat.

Connectar educació

i antiracisme no és un luxe; és la nostra responsabilitat

ensenyar com respondre, com defensar drets i com gestionar emocionalment aquestes situacions. En un moment en què les persones migrants i racialitzades són presentades com una amenaça en un 26% dels discursos d'odi (OBEXE, 2024), el nostre paper és clau per desmuntar aquestes narratives i oferir estratègies per afrontar-les.

Qüestionar-nos a nosaltres mateixes i debatre sobre les eines que tenim per identificar i abordar els comentaris o com-

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

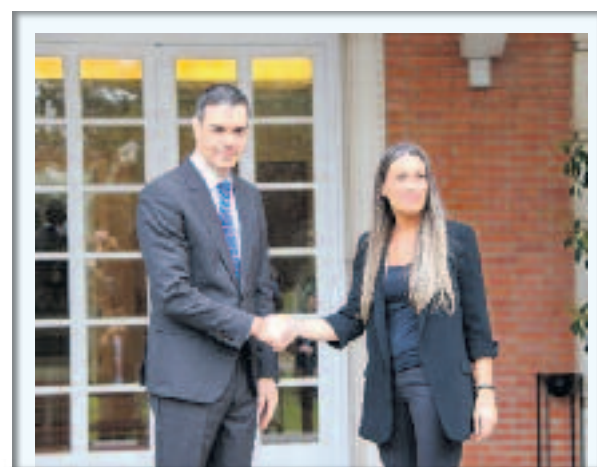
A les xarxes



#Rodalies



#Falles



#MenorsMigrants



@jaumeclotet: Rodalies informa de la desconvocatòria de vaga, però hi ha retards i suppressions de trens. Devem ser l'únic país del món on passa. N'hi ha per llogar-hi cadires.

@provalentia: València s'omple d'art, pólvara i tradició en una de les festes més espectaculars del món. Que el foc ens renovi i l'emoció ens uneixi. Bones Falles 2025!

@duduipa: Junts acorda amb el PSOE limitar el nombre de menors no acompanyats destinats a Catalunya. El repartiment es farà entre les comunitats que no n'han acollit.

Eixample Respira vol que s'instal·li una nova estació de mesura de la contaminació al districte, ja que els canvis en el trànsit per obres fan que aquest trànsit s'hagi reduït al pas de l'estació actual i les dades que ofereix, segons l'entitat, no són fiables.

“Fem caure el mite dels xamfrans”

» Eixample Respira presenta als Pressupostos Participatius una alternativa a la fisonomia actual
 » Un dels principals canvis seria que es podria creuar el carrer a peu en línia recta, sense els gir d'ara

URBANISME ▶ La plataforma Eixample Respira ha presentat una proposta als Pressupostos Participatius per recuperar espai als xamfrans de l'Eixample i transformar-ne l'ús. L'objectiu és guanyar seguretat, accessibilitat i espai públic per als vianants, trencant amb la distribució actual “que prioritza el trànsit motoritzat” i que és un dels elements més característics del disseny urbanístic d'Il·defons Cerdà, el pare d'aquesta emblemàtica zona de la ciutat.

L'entitat defensa que actualment molts xamfrans no es fan servir per girar, i sovint queden desaprovechats per a usos com l'aparcament en doble fila o l'accés a aparcaments privats. La iniciativa planteja reubicar les zones de descàrrega i els contenidors en espais guanyats als carrils de serveis per tal d'alliberar les voreres per a ús ciutadà.

Un dels punts clau de la proposta és facilitar els desplaçaments a peu fent que es pugui ca-

minar en línia recta per reduir distàncies i temps. A més, això donaria més flexibilitat als vianants per decidir per quin pas de zebra creuar i es podria millorar la fluïdesa del trànsit de persones. Eixample Respira parla de “fer caure el mite dels xamfrans de l'Eixample”.

UN ESPAI SEGUR I HABITABLE

La iniciativa també defensa que un ús diferent dels xamfrans podria contribuir a la seguretat viària. “Reduir la distància entre els passos de vianants i la intersecció dels vehicles faria que aquests haguessin de reduir la velocitat, augmentant la visibilitat i la seguretat en els encreuaments”, argumenta l'entitat. A més, la proposta suggereix convertir aquests espais en zones de verd, estada i joc, seguint el model d'altres punts de la ciutat on ja s'han implementat mesures similars, com el passeig de Gràcia amb Aragó o Llançà amb València.



Els cotxes i la càrrega i descàrrega actualment tenen molt de protagonisme als xamfrans. Foto: Línia Eixample

La idea de la plataforma ve de la proposta que fa anys que predica l'arquitecte David Bravo, qui s'ha dedicat a construir un discurs sobre cap a on haurien d'avançar les ciutats. Bravo parla de “la revolució dels triangles”, que consisteix a “conquerir” els quatre triangles de cada cruïlla de l'Eixample perquè els vianants puguin tenir els pas-

sos de zebra alineats amb les voreres, guanyar superfície verda i “treure-li espai al cotxe, que ara està col·lapsant la ciutat ocupant un 70% de l'espai públic”. “Les parades dels autobusos verticals i horitzontals podrien ser un triangle a la mateixa cantonada perquè la gent gran no hagi de caminar 100 metres”, deia en una entrevista amb Jordi Graupera el 2020.

Així doncs, Eixample Respira planteja aplicar de moment aquest model en dues cruïlles específiques de l'Esquerra: la de Mallorca amb Comte d'Urgell, ja que és “una intersecció amb alta sinistralitat que forma part d'un itinerari escolar” i la d'Aragó amb Viladomat, un altre punt ubicat en un camí escolar i “amb un elevat flux de trànsit”.

L'E

L'ESTRANGER

ASSOCIACIÓ CULTURAL

CARRER DE L'OLIVERA 55

POBLE-SEC

WWW.LESTRANGERBCN.COM

L'AMOR ÉS

ANALÒGIC



**el diari
metropolità**

214.561
lectors metropolitans

usuaris únics de l' 01/02 al 28/02 del 2025



grup comunicació21

Un home va resultar ferit greu la nit de dissabte després de patir un apunyalament a la ronda de Sant Pau, segons va avançar *El Caso*. Els fets van tenir lloc a davant d'una botiga de queviures i la víctima va patir diverses ferides.

Els altres guanyadors i perdedors

» Veïns i comerciants fan balanç de les afectacions que provoquen les curses que passen pel barri
 » Els paradistes del Dominical denuncien pèrdues, mentre que la restauració se'n beneficia

Raül Martínez
 SANT ANTONI



Viure al centre de Barcelona apropa veïns i comerciants a molts serveis, però també pot suposar un mal de cap. Quan se celebren grans desfilades o curses a la ciutat, la ubicació privilegiada de Sant Antoni, encaixonat entre grans carrers i avingudes com la Gran Via o el Paral·lel, es tradueix en problemes de mobilitat. Un exemple és el de la Marató celebrada aquest 16 de març, que va transcórrer per carrers com Manso, Floridablanca, Sepúlveda i la ronda de Sant Antoni.

Les curses, però, no són una novetat. Fa dècades que se'n fan i, amb el temps, administracions i veïns s'han acostumat a conviure i gestionar els fluxos de milers de corredors i aficionats al cansament físic. "Últimament, els talls per les curses s'anuncien

amb força antelació i la gent s'organitza per evitar problemes durant les dues o tres hores amb afectacions. Per això, els veïns no s'estan queixant massa", assegura el president de l'associació de veïns del barri, Pep Sala.

Així i tot, també hi ha un sector de Sant Antoni molt molest amb les "excessives" competicions esportives als carrers del barri. És el cas dels paradistes del Mercat Dominical, que denuncien pèrdues econòmiques de milers d'euros cada vegada que se celebra una cursa. "Cada diumenge de carrera perdo uns 300 euros que no són recuperables. Calculem que, entre tots els paradistes, cada any perdem uns 300.000 euros de facturació per aquests esdeveniments", lamenta Octavio Trinidad, membre de la junta del Dominical.

El principal problema, expliquen els paradistes, és que els clients de fora del barri no poden arribar al mercat perquè "sem-



La cursa Moritz Sant Antoni és una de les que se celebren cada any pels carrers del barri. Foto: Cursa Sant Antoni

pre queden completament aïllats de la ciutat". Per això, demanen a l'Ajuntament que "posi fre" a aquestes situacions. "Si no es troba alguna solució, ens estem plantejant tallar les carreres", explica Trinidad.

En canvi, des de les associacions de comerciants del barri, Sant Antoni Comerç i SOM Sant Antoni, expliquen que les quei-

xes dels seus associats són poques perquè la gran majoria de curses se celebren, precisament, els diumenges. De fet, tots dos coincideixen a assenyalar que la restauració en surt beneficiada per la gran afluència de gent.

Amb tot, l'any 2019 la regidoria d'Esports, que igual que passa ara tenia el regidor David Escudé al capdavant, va anunciar

que es limitaria la celebració de noves curses, ja que llavors la xifra anual al conjunt de la ciutat ja havia arribat a la seixantena, entre les atlètiques i les populars. En aquell moment l'Ajuntament ja va dir que només se n'aprovarien de noves si queia l'oferta. En paral·lel, Escudé també va afirmar que el que es descartava era fer canvis de recorregut.



"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

Dreta de l'Eixample

líniaeixample.cat

19 de març del 2025

Passieg de Gràcia | Recta final del festival més gourmet

Des del 13 de març que el Passeig de Gourmets està en marxa i encara s'allargarà fins al dia 23. Es tracta de la iniciativa que ofereix degustacions a la mateixa avinguda dels millors restaurants d'aquesta zona de la Dreta de l'Eixample.

El cinquè Festival IMPACTE! alerta contra l'extrema dreta

CULTURA ▶ El Festival IMPACTE! de Cinema i Drets Humans de Catalunya celebrarà la seva cinquena edició del 24 de març al 13 d'abril amb el lema *La dreta contra els drets*. Aquest any, el festival posa el focus en l'auge de l'extrema dreta i la seva amenaça per als drets humans arreu del món. La programació inclou 45 pel·lícules que tracten temes com la pena de mort, la repressió a l'Iran, els feminismes o els drets LGTBIQ+.

Enguany, el festival incorpora una nova seu al barri de Sant Antoni, a l'Espai Calàbria 66, a més dels Cinemes Girona i el Centre Cultural La Casa Elizalde. "Fa un any que tenim la iniciativa Cine Club allà, però aquest any ja introduïm el barri al certamen. És una oportunitat per donar-nos a conèixer a Sant Antoni ara que ja ens coneixen a la Dreta", explica Oriol Porta, director del festival.

Una de les accions més destacades d'aquesta edició és la iniciativa contra la pena de mort al



A la dreta, Oriol Porta, durant el festival de l'any passat. Foto: IMPACTE!

Japó. A partir de la projecció del documental *Soc la seva filla*, que aborda aquest tema, IMPACTE! recollirà signatures per demanar-ne l'abolició i les farà arribar al Ministeri de Justícia japonès. "Volem ser més proactius que no pas només contemplatius", afirma Porta.

A més, el festival presentarà la

International Coalition for Filmmakers at Risk, una organització que dona suport als cineastes perseguits i empresonats arreu del món. El festival IMPACTE! s'hi ha adherit recentment i els ha convidat a l'edició d'enguany, reafirmant el seu compromís amb la llibertat d'expressió i la defensa dels drets humans.

Protesta veïnal per les obres de l'antiga seu d'El Periódico

AMIANT ▶ La polèmica per les obres a l'antiga seu d'*El Periódico* i la retirada de l'amiant del sostre d'aquest edifici continua. Després que els veïns de l'illa compresa entre el carrer Consell de Cent, el de Bailèn, el d'Aragó i el passeig de Sant Joan denunciessin les males praxis respecte de la retirada de l'amiant, el passat dijous 13 de març es van concentrar a davant de les obres amb pancartes contra la manera de fer de la constructora.

La protesta va servir per començar a recollir signatures i presentar-les a l'Ajuntament com a mesura de pressió per intentar aturar els treballs de desamiantat.

Els veïns continuen reclamant que es faci públic el pla de treball que la Generalitat i l'Ajuntament van aprovar i insisteixen a demanar que les administracions mesurin el nivell de contaminació ambiental que hi pot haver.

Per la seva banda, l'Ajuntament ha anunciat que crearà la Taula de l'Amiant de la ciutat, que es reunirà després de Setmana Santa per treballar la seva composició i els objectius. I també que, conjuntament amb les entitats defensores de la llei de l'amiant, s'enviarà una carta al Parlament per accelerar la seva aprovació de la llei per a l'erradicació de l'amiant a Catalunya.



Pancarta contra la retirada de l'amiant. Foto: AV Dreta de l'Eixample



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:

Ja ha obert la convocatòria del concurs per cultivar els horts urbans municipals destinats a persones de 65 anys o més i a entitats sense ànim de lucre. La ciutat disposa, en total, de quinze horts municipals. El de l'Eixample és al carrer Padilla, entre Enamorats i Consell de Cent.

Sense joves no hi ha barri

» Les entitats juvenils de Sagrada Família s'han aliat per aconseguir un local per a les seves activitats
 » El projecte de casal autogestionat s'ha presentat a les votacions dels Pressupostos Participatius

Raül Martínez
SAGRADA FAMÍLIA

Les entitats juvenils del barri de la Sagrada Família han sumat esforços per presentar una proposta als Pressupostos Participatius de l'Ajuntament amb l'objectiu de crear un Casal de Joves autogestionat. Aquesta iniciativa vol dotar el jovent d'un lloc estable on organitzar activitats al barri.

La manca d'espais fixos per a les entitats de lleure i el teixit associatiu juvenil del Poblet ha estat una problemàtica constant en els darrers anys. Fins i tot entitats com l'Esplai la Brúixola s'enfronten al canvi d'usos de la parròquia on feien les reunions. Per això, l'Agrupament Escolta Antoni Gaudí, l'Esplai la Brúixola, l'Agrupament Escolta i Guies Anselm Albareda i l'Associació Juvenil Joves del Poblet han

unit forces i, durant les darreres setmanes, han impulsat una campanya per donar a conèixer la seva candidatura als Pressupostos Participatius.

EL POBLET DELS TURISTES

Les entitats de Sagrada Família reivindiquen la construcció d'un casal autogestionat pels joves per poder recuperar la vida associativa i les activitats comunitàries. De fet, consideren que el barri s'ha anat transformant en un indret on tot està pensat per als turistes. "Hi falten espais d'oci allunyats del consum capitalista: només tenim bars o parecs ocupats per turistes. Sentim que no tenim gaire lloc al barri, ni en l'àmbit físic ni en l'organitzatiu, perquè tot està dedicat al turisme", lamenta el portaveu de les entitats juvenils, Roger Casadesús.

En aquest sentit, la coordinadora d'entitats del Poblet alerta de l'augment de la des-



Les entitats han omplert el barri de cartells per promocionar la iniciativa. Fotos cedides

vinculació de molts joves amb el barri per la falta d'opcions culturals, d'oci o associatives destinades específicament a ells. "Amb un espai comú podríem dinamitzar la gent jove, que està molt desconnectada de la vida local. Un lloc físic propi on trobar-nos fa molt més fàcil atraure la gent i permet poder-

lo fer servir amb el nostre criteri", afegeix Casadesús.

LA CANDIDATURA

Aquesta setmana tanca la primera fase de votacions a les candidatures dels Pressupostos Participatius municipals. Si la proposta del jovent tira endavant, durant el mes de maig es

farà una segona ronda de votacions per escollir els projectes que es finançaran.

Tant si la construcció del casal autogestionat avança com si no, però, els joves deixen clar que la seva petició es mantindrà: "Continuarem reivindicant la necessitat d'un espai i pressionant per aconseguir-lo".

Segueix-nos a les xarxes socials

@liniaeixample

facebook

instagram

PROMO INICIACIÓ!

Primera classe gratuïta

La Despeinada Tango

CLASSES DE TANGO
 DIMECRES 19 hs

CLASSES MULTINIVELL
 DIMECRES 20 hs

MILONGA
 DIMECRES 21 A 00 hs

www.ladespeinada-tango.com +INFO 697 64 71 00 C/ Olivera, 55 Poble Sec / Plaça Espanya

Fort Pienc

líniaeixample.cat

19 de març del 2025

Mobilitat | L'intercanviador de Glòries suma nous busos

L'intercanviador de transport públic de la plaça de les Glòries suma nous autobusos. Les línies H12, 7, N2 i N7 tornen a circular per l'interior de la plaça en sentit Llobregat. Fins ara, les obres obligaven a desviar-los per carrers com Aragó o Independència.

Aprovat el projecte per fer 102 pisos de luxe a tocar de Glòries

HABITATGE ▶ L'Ajuntament ha atorgat la llicència d'obres a l'empresa que s'encarregarà de la construcció de 102 pisos de luxe al solar de l'avinguda Diagonal, 284. El projecte preveu aixecar dos edificis de 12 i 14 plantes amb tota mena d'equipaments per als compradors més selectes: piscines amb vistes panoràmiques a la ciutat, oficines, zona de jardí, trasters i aparcaments per a cotxes i bicis, entre d'altres.

Segons revela l'acord de la Comissió de Govern del consistori, les noves torres disposaran de cinc locals comercials, tres piscines (una coberta i dues descobertes), 146 places d'aparcament per a cotxes, 16 per a motos, 117 per a bicis i 77 trasters. Les obres, segons els promotors, començaran a partir de l'abril i costaran uns 30 milions d'euros.

Es preveu que els habitatges s'entreguin als compradors durant el 2027, però des de l'Associació de Veïns del Fort Pienc ja alerten sobre la "gentrificació"



Imatge virtual de la futura piscina dels edificis. Foto: Conren Tramway

que generarà el projecte. "Només cal veure la publicitat que s'ha fet d'aquestes promocions, orientada a fires internacionals amb clients amb un poder adquisitiu altíssim que no té res a veure amb els barcelonins", lamenta el portaveu d'urbanisme de l'entitat, Jordi Casanovas.

En aquest sentit, els veïns expliquen que "la gent que comprarà aquests habitatges no resideix a la ciutat i només els fa-

ran servir alguns dies o setmanes, sense integrar-se al barri".

Amb tot, l'Associació de Veïns reconeix que ja no es pot fer res per aturar la construcció, que és un projecte que s'ha gestat durant molt de temps. "Necessitem habitatges assequibles i no s'estan fent. Ningú ha treballat per solucionar aquest problema, ni els qui governen ara, ni els qui ho feien d'abans, assegura Casanovas.

Els Encants s'omplen del cine i la cultura pop més solidària

SOLIDARITAT ▶ El Mercat dels Encants acull entre el 17 i el 22 de març l'Encants Movies 2025, un esdeveniment dedicat al cinema i la cultura pop que té per objectiu el recapte de fons per a la Fundació Ronald McDonald.

Durant la setmana, els visitants poden gaudir d'exposicions, *photocalls* temàtics, projeccions especials i xerrades amb experts. A més, el dissabte 22 de març se celebrarà un concurs de disfresses *cosplay*, una desfilada pels voltants del mercat amb

música en directe i un concert homenatge a la música de Tarantino. En paral·lel, s'han programat activitats infantils com l'Acadèmia Jedi.

L'esdeveniment té finalitats solidàries i tots els fons recaptats es destinaran a la Fundació Ronald McDonald, una fundació solidària de la famosa cadena de restaurants que dona suport a famílies amb nens malalts. Els assistents poden contribuir adquirint material solidari o participant en activitats benèfiques.



L'Encants Movies ha inclòs una desfilada de disfresses. Foto: Mercats de BCN

Passat, present i futur del
Periodisme LGTBI+

Exposició oberta al públic

espai línia
c/ Girona, 52

Sylvana Mestre estima la vida

» Criada a l'Eixample, és cofundadora de Play and Train i membre de la junta directiva d'INDESCAT
 » «A Play and Train intentem portar l'esport a qui tingui discapacitat i que disposi d'eines adequades», diu

Toni Delgado
LA DRETA



«Des que surts de la panxa de la mare, has de lluitar. He tingut i tinc una vida molt intensa. A mi se'm va morir de càncer el marit, en Gabriel Tauler, i després, d'accident, una filla, l'Adriana. Mai els deixo de tenir presents i, quan parlo d'ells, ho faig amb naturalitat. Com a mare, i t'ho poden corroborar l'Alexia i en Gabriel —fill a qui va acollir—, no els he endolcit la vida. Estimo la vida tal com és», comparteix Sylvana Mestre Alexander (Barcelona, 1956), cofundadora de l'associació Play and Train i membre de la junta directiva d'INDESCAT, el clúster català de la indústria de l'esport.

Conversar amb Mestre és una barreja entre consultar una enciclopèdia, llegir un llibre inspirador o enraonar amb algú del teu cercle íntim. Des del primer moment et regala noves idees i noves mirades, i també una història extraordinària. Porta a la sang moltes cultures diferents.

LA MÀQUINA DE VAPOR

Els rebesavis materns, els germans Alexander, van ser els qui van portar la màquina de vapor a l'Estat, i gràcies a ells, per exemple, es va construir el tren Alella-Mataró. L'avi patern, Josep Mestre, va néixer a Moja, un poblet a prop de Vilafranca del Penedès, i va fer fortuna a Cuba, on es va enamorar de Berta Lantz, una veneçolana d'origen francès. Anys després, en Josep va portar la família a viure a Roma, Nova York...

«Els meus pares, el Josep Mestre i la Jeannete Alexander, es van conèixer a Barcelona. Ell era cubà i ella, escocesa. Eren molt oberts i viatjaven molt. A casa sempre hi havia gent i molta vida cultural. El pare sempre ajudava a nous artistes. Ens vam ensenyar a llegir molt i jo he compartit aquest hàbit. La meva germana gran, l'actriu de teatre Jeannine Mestre, sempre ha fet obres que et fan pensar», afegix l'entrevistada.

El pare, a més, va crear, juntament amb Joaquim Ballvé, la marca Meyba, que va vestir l'equipació dels primers anys del *Dream Team* de Johan Cruyff. «En Johan era un gran amic i una persona extraordinària», s'emociona la Sylvana. Tornem al pare, en Josep Mestre, que era esquiador i va ser clau per a la creació, abans de la guerra civil, del Club Alpí Núria —conegut ara com a Club Alpí Masella Cerdanya—.

El marit de Sylvana Mestre també era especial. Quan l'Alexia i l'Adriana eren petites i anaven en cotxe, en Josep veia aturava el vehicle quan podia si veia alguna escena impactant. Com una posta de sol. «Si us plau, tanqueu i obriu els ulls i feu una fotografia. La millor imatge és sempre la que recordeu», ens deia», s'obre Mestre.

Pateix una malaltia hereditària, genètica i autoimmunitària, que la va obligar a deixar de viure a la Cerdanya —per manca d'oxigen— i ara resideix a Sant Feliu de Guíxols, a la Costa Brava. A tot arreu hi acaba trobant persones que valoren les petites coses com ella. Persones com el periodista Toti Rosselló i altres col·legues de professió, que la van convidar a que-



Sylvana Mestre. Foto: Càtedra d'Esport i Educació Física—CEO UdG

dar-se a veure i viure els entrenaments de l'equip paralímpic espanyol als Alps francesos, a Tignes. Hi estaven fent un reportatge.

Rosselló li va demanar que conegués aquell esport, i Mestre hi va trobar atletes increïbles. De seguida va aparcar la idea d'allunyar-se de l'esport —feia poc que havia mort el marit, amb qui treballava a Salomó—. I la Sylvana, que havia estat esquiadora d'elit, es va enamorar del món paralímpic i de la discapacitat. «Són universos que m'han salvat la vida. Com a societat hem d'adonar-nos que no són mobles, sinó persones amb altres capacitats, i hem de trobar un lloc per a ells. Tenim un noi que va començar amb nosaltres quan tenia 9 anys i s'ha convertit en un bon entrenador de bàsquet. És feliç. Vam haver de lluitar perquè pogués fer monitor de temps de lleure. Es parla molt d'inclusió, però es fa molt poc», destaca.

Durant aquells entrenaments als Alps francesos com a espectadora, Mestre no s'imaginava que

seria entrenadora i directora tècnica de la Federació Espanyola de Cegos (FEDC) —hi va arribar com a guia—. Ni tampoc que assumiria tants projectes diferents del Comitè Internacional Paralímpic (CIP) durant 17 anys. Ni tampoc que una nit de 2008 es reuniria, a la Cerdanya i amb Mariona Masdemont i la neuropsicòloga Lucía Zumàrraga, per idear l'associació Play and Train, amb centres d'esport adaptat a l'estació de muntanya de la Molina i a Corralejo (Fuerteventura).

EINES PER MILLORAR

«A Play and Train intentem portar l'esport a les persones amb discapacitat i donar-los eines per millorar-ne la vida», diu Mestre. Així, a través de l'esquí i de l'esport, a un nano amb una paràlisi cerebral, que té una diplegia, amb afectació dels membres inferiors, l'ajuden a fer que pugui col·locar millor les cames i no s'entrebanqui.

Per a ella no hi ha «millor somriure» que veure un infant

somrient perquè, «dins de la seva discapacitat, ha après alguna cosa». «L'esport obre nous camins en la ment i beneficia la salut física i mental. I no només milloren les criatures, sinó també la família. Jo he tingut molts pares plorant veient que el fill era capaç de fer certes coses», afegix.

«A Play and Train anem una mica més enllà, perquè és necessari. Per desgràcia, hem d'ajudar els pares a sobreposar-se a la frustració de voler fer més o menys. Els pares han de deixar que els fills es frustrin i acompanyar-los en el camí», defensa. Entre moltes altres coses, a Play and Train també organitzen jornades d'un dia per a centres educatius —l'Institut Vall d'Hebron n'és un dels més fidels— per donar a conèixer esports adaptats a alumnat amb discapacitat i sense.

45 MEDALLES

Els i les atletes que ha preparat van guanyar 15 medalles en Jocs Paralímpics i 30 a Mundials. Mestre es va criar al carrer Còrsega, a l'Eixample, i va estudiar a l'Escola Betànica Patmos, primer al carrer Plató, al districte de Sarrià-Sant Gervasi, i després del trasllat del centre, a una finca del carrer Bisbe Català, al barri de Pedralbes. «Era una escola molt avançada pel seu temps: plantejava classes participatives i treballs en grup. A més, hi feia molt esport. M'ho vaig passar genial!», recorda.

Per molt que la vida sigui molt dura i la colpegi, Mestre l'estima amb bogeria. «Intento balancejar les coses positives i les negatives. M'hi deixo l'ànima per aconseguir-ho», conclou.

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	51	55	33	1. FS Sabadell	47	107	21	1. CB Mollet	17	1658	1507	1. Manresa CBF	20	1312	964				
2. CF Barceloneta	42	41	30	2. CE Futsal Mataró	42	93	15	2. CB Castelldefels	16	1615	1522	2. Draft Gramenet	17	1208	987				
3. Terlenka B.	41	42	26	3. FA Vilatorrada	34	58	50	3. Barça B	15	1665	1403	3. Fem. Sant Adrià	13	1155	1084				
4. Montserratina	39	49	33	4. CFS Eixample	31	70	45	4. B. Manresa B	15	1654	1513	4. CB Grup Barna	13	1183	1184				
5. CP Sarrià	38	37	22	5. S. Vicenç dels H.	27	60	47	5. Alfindén CB	11	1686	1629	5. AB Premià	13	1012	932				
6. S. Vicenç dels H.	38	45	35	6. Màgic Sants F.	26	43	47	6. CB Igualada	11	1495	1472	6. CB Igualada	12	1258	1198				
7. AE Prat B	36	45	28	7. FS Casserres	24	43	54	7. CB Roser	11	1516	1503	7. Barça CBS B	11	1133	1138				
8. Marianao Poblet	33	29	30	8. I. Santa Coloma	23	67	65	8. CB Cuarte	10	1486	1580	8. SESE	9	1225	1216				
9. PB Anguera	31	38	35	9. Arenys de Munt	22	48	62	9. CE B. Sa Real	9	1630	1702	9. TGN Bàsquet	9	1160	1153				
10. UD U. Bellvitge	29	44	36	10. FS Sant Cugat	21	53	55	10. CB Granollers	9	1473	1556	10. CBF Cerdanyola	9	1238	1282				
11. CF Pallejà	28	31	26	11. CS Almacelles	18	42	86	11. B. Ciutat d'Inca	8	1521	1602	11. CB Roser	9	1156	1139				
12. FAF l'Hospitalet	28	35	34	12. Badalona Futsal	13	29	69	12. CB Salt	6	1580	1631	12. CB Balaguer	6	1066	1286				
13. UE Rubí B	24	32	40	13. Estel Vallseca	11	45	65	13. CN Helios	5	1410	1508	13. CEE Sant Gervasi	5	1166	1292				
16. CE PB Barcino	5	20	64	14. CEFS Manlleu	7	31	108	14. SD Espanyol	4	1480	1741	14. SD Espanyol	0	1057	1474				



Ram de les Històries

Al Ram de les Històries, un dels grups del Ram de l'Aigua, la nova associació LGTBIQ+ de Barcelona, hi ha club de lectura, projeccions de pel·lícules, tallers de dansa, col·loquis...

Apunta-t'hi ja!

ramdelaigua.org
 [@ramdelaigua](https://www.instagram.com/ramdelaigua)

Viu en línia

videojocs | **Assassin's Creed Shadows**

La famosa saga d'acció torna amb un nou llançament ambientat al Japó feudal, amb ninges i samurais. Està disponible per a totes les plataformes.

No t'ho perdís

Foto: Paradiso Cocktail Fest



Paradiso Cocktail Fest

El Paradiso Cocktail Fest escalfa motors per viure una nova edició diumenge 30 de març. Se celebrarà als jardins del Palo Alto i reunirà algunes de les millors cocteleries del món, com la segona més prestigiosa del planeta, el Bar Leone, de Hong Kong, The Cambridge Public House, de París, Panda & Sons, d'Edimburg, Röda Huset, d'Estocolm, o Paradiso, de Barcelona. Tots els establiments oferiran els seus còctels d'autor a sis euros des de les 12 del migdia fins a la nit, en una jornada amenitzada amb música de la mà de punxadiscos destacats com DJ Coco, encarregat de tancar el Primavera Sound.



Famosos

El cantant i germà mitjà del reconegut grup Jonas Brothers, Joe Jonas (Arizona, 1989), està passant uns dies a Barcelona amb dos amics. S'està deixant veure per diferents barris de la ciutat fent turisme, allunyat de la seva gran fama. Gràcia és una de les zones on més ha estat fins ara, on se l'ha vist gaudint de la gastronomia local i fent-se fotos amb la gent. Es tracta de la tercera vegada en els darrers anys que visita la capital catalana només per fer turisme, ja que Jonas s'ha declarat un enamorat de Barcelona en diverses ocasions. Fa menys d'un any també va estar a Gràcia, al Born i dinant al restaurant Botafumeiro, i ara sembla que està repetint l'experiència. Del cantant cal destacar que és tota una icona entre el públic adolescent i que, juntament amb els seus germans, ha llançat un centenar de cançons escoltades i ballades arreu del món.

La fitxa

QUI ÉS?

J O E J O N A S

ÉS FAMÓS PER...

Ser el cantant de Jonas Brothers

És tota una icona del pop, sobretot entre les adolescents

QUÈ HA FET?

Està passant uns dies a Barcelona

Està fent turisme i s'està deixant veure per diferents barris

A LES XARXES...

Èxtasi de les seves fans

Les seguidores del grup han corregut als carrers per veure'l

Llibres



El llibre daurat
Lluís Llach

El cantautor Lluís Llach ha publicat aquesta obra que posa el focus en temes com el coneixement, la supervivència i la saviesa oculta de les dones en una societat dominada pels homes. Ambientada entre els segles XIII i XVI, la novel·la ressegueix la història de dos homes i la seva voluntat de curar malalts combinant els remeis tradicionals amb el nou saber mèdic.

Teatre



Dones de ràdio
Cristina Clemente

A cavall entre el drama i la comèdia, aquesta obra explica la història de tres dones: una que lidera un programa de ràdio de màxima audiència, una altra que treballa d'infermera en un hospital i una última no gaire centrada professionalment. Amb l'aparició d'una malaltia, les seves vides confluiran. Es pot veure a la Villarroel de Barcelona fins al 22 d'abril.

Música



Amorosa Bondat
Sergi Carbonell

L'exmembre de Txarango Sergi Carbonell llença el seu tercer disc, en el qual reflexiona al voltant de la naturalesa humana, de la pau i la no-violència i de la interconnexió entre les persones. L'àlbum ha estat gestat durant la seva residència artística a les Canàries i està carregat de referències a pensadors, poetes, filòsofs i activistes en drets humans.

Pelis i sèries



Blancaneus
Marc Webb

Aquest nou film reviu el tradicional conte clàssic de fades sobre una bella jove princesa que, mentre és assetjada per una reina gelosa, busca refugi a la casa de set nans que viuen enmig del camp alemany. L'adaptació està protagonitzada per Rachel Zegler i inclou diverses novetats que s'allunyen de la història que tots coneixem.

CONSELLS PER VIURE MILLOR

ESTILS DE VIDA

Què podem fer per recordar els somnis?

Foto: Freepik



NEUROLOGIA

Per què unes persones recorden els somnis i unes altres no? Fa una mica de ràbia veure com alguns se'n recorden fidelment i fins i tot tenen somnis recurrents, mentre que altres es desperten en blanc i tenen la sensació de passar nits molt més avorrides. És una qüestió genètica? Hi ha algun mètode per potenciar els records? La resposta és complexa: algunes coses es poden millorar, però la majoria venen de sèrie.

Segons un estudi de recerca desenvolupat per la IMT School for Advanced Studies Lucca i la Universitat de Camerino, ambdues institucions italianes, una bona disposició i una certa facilitat per a la divagació mental augmenten la probabilitat de recordar els somnis. Segons les conclusions, publicades a la revista *Communications Psychology*, els patrons també són reveladors: les persones que experimenten períodes més llargs de son lleuger tenen més facilitat per recordar què han somniat. Un altre factor és l'edat. Per regla general, els joves tenen una vida onírica més rica que les persones grans, que pateixen més sovint allò que els especialistes en diuen somnis blancs, és a dir, la sensació de no haver somiat res.

Les claus.....

POSITIVISME

Una bona predisposició abans d'anar a dormir és el primer pas per tenir records

DIVAGACIÓ

Les persones més proclius a la divagació mental tenen més facilitats per recordar

LLEUGER

També hi mostren més predisposició els que tenen un procés més llarg de son lleuger

JOVES

Els joves acostumen a recordar millor els somnis que les persones de més edat

Foto: Freepik



De nit, si torno tard a casa,
no em sento del tot segura.
M'agradaria que hi haguessin
més vigilància.

Susana, 45 anys, veïna de Barcelona

**Ampliarem els cossos de seguretat:
més de 25.000 mosses i mossos treballaran
amb la policia local. Un 28 % més d'efectius
per protegir-te. Volem barris més segurs.**

Generalitat de Catalunya



02000000000000

Escaueja aquest
codi QR i consulta
el Pla de Govern.



Generalitat
de Catalunya

El Govern de
TOTHOM