

**MIRANT AL FUTUR** pàg 3  
'Lideratge per a joves':  
un projecte que busca  
nous referents socials

**BÀSQUET** pàg 20  
Sergi Fernández: "Al CB Sant  
Antoni-Poble Sec em van  
rebre amb els braços oberts"



# líniasants

20 anys

Núm. 482 · 11/1/2023 · liniasants.cat

## El conflicte de l'habitatge marca l'arrencada d'any

Demà hi ha previst un nou desnonament polèmic i la solució per a l'edifici ocupat Bloc La Bordeta no arriba pàg 10



Foto: Aina Martí/ACN

### "Ha anat bé"

El comerç tanca Nadal amb bones sensacions pàg 11



**VEÏNA REFERENT** pàg 10  
El Poble-sec homenatja  
l'artista Cecilia Bellowin  
amb una exposició

**A FONTS** pàgs 16 i 17  
Càrrecs metropolitans al  
Govern: retrat d'una minoria

**VOLEN QUE S'AJORNIN** pàg 10  
L'AFA de Cal Maiol es queixa  
de les obres del Centre Social

DISFRUTA  
DEL ENTRENAMIENTO  
MÁS DIVERTIDO

SESIÓN  
DE PRUEBA



9,95€

C. de Numància, 20 613 023 854

BROOKLYN  
FITBOXING



**SANTS  
TEATRE**



Centre Catòlic de Sants  
C/Antoni de Capmany, 72  
(Al costat Plaça de Sants)  
Tel. 933325037  
www.ccsants.cat

**DIUMENGE 15 GENER 18 h**

# TARDA DE FOLK

Música folk i tradicional  
amb el grup *La Comarcal*

Venda de localitats a secretaria de  
dimarts a divendres de 17 a 20 h i a taquilla



**DIUMENGE 22 GENER 18 h**

Centre de Dansa de Catalunya  
presenta

# EL TRENCANOUS

Direcció de Roser Muñoz i Joan Boix

Venda de localitats a secretaria de  
dimarts a divendres de 17 a 20 h i a taquilla



Federació d'Ateneus  
de Catalunya

Generalitat de Catalunya  
Departament de Cultura



Venda de localitats

**entràpolis!**  
venda d'entrades online



# Detectar els líders del futur

» 'Lideratges per a joves' és una iniciativa del Pla de Barris que busca nous perfils de líders socials  
 » A través de la formació, el projecte vol que els joves cooperin per millorar els barris més necessitats

Guillem Francàs  
**BARCELONA**



Les grans ciutats impliquen que hi hagi barris més o menys abandonats en tots els sentits: que tinguin una manca d'equipaments, que l'administració no els faci cas i que, encara que puguem pensar el contrari en el nostre imaginari, hi hagi menys teixit associatiu. En una ciutat com Barcelona això passa, i per evitar que barris vulnerables es quedin enrere, l'Ajuntament de la capital catalana impulsa un projecte enfocat als joves que lluiten perquè això no succeeixi..

El consistori, a través del Pla de Barris, va idear fa un temps un projecte enfocat al lideratge dels joves que porta per nom l'explícit *Lideratge per a joves*. Es tracta d'un programa de formació per als joves dels barris perquè es coneguin i es reforcin com a agents de transformació social.

La inspiració per tirar endavant aquesta iniciativa, tal com explica el regidor de Cultura, Educació, Ciència i Comunitat i responsable del Pla de Barris, Jordi Martí Grau, ve de la Fundació Bofill, que, a grans trets, feia una recerca de líders per al país i els feia interactuar perquè es desenvolupessin junts. A l'Ajuntament, doncs, se li va ocórrer aprofitar la idea i transportar-la a una escala menor, que és la dels barris. "És una detecció de líders", afirma Martí Grau. I és que un dels objectius és generar capital social allà on en fa falta ajuntant joves que ja estan relacionats amb les entitats i els equipaments dels seus barris i que veuen com a potencials líders comunitaris.

Per tant, el curs busca que els joves que ja formen part del teixit social de la seva zona es rela-



Un dels grups de joves que va participar en una de les trobades del projecte 'Lideratge per a joves'. Foto: Ajuntament

cionin per fer accions que potenciïn els barris més abandonats. Però com ho fan?

## L'EXPERIÈNCIA

Les formacions del projecte estan concentrades en tres caps de setmana de convivència amb activitats molt concretes. Es fan visites a projectes de desenvolupament comunitari, entrevistes a persones de diversos camps, com l'acció social o la política, debats i reflexions i activitats de convivència on enfortir els vincles. L'Hèctor Torres, veí de Roquetes nascut a Torre Baró, i la Maria Martínez, del Coll i la Teixonera però que fa vida social i associativa a la Trinitat Vella, són dos dels joves que hi han participat i remarquen que les convivències han estat clau per forjar relacions molt fortes. En

aquest sentit, la Maria explica que "és un projecte que per entendre'l l'has de viure", mentre que l'Hèctor va més enllà i afirma que l'experiència l'ha fet "espavilar" i trobar motivacions en projectes, i també l'ha ajudat a reconèixer-se a si mateix: "Després de 21 anys soc jo".

El *Lideratge per a joves* no ensenya el concepte de líder tradicional que tenim entès, sinó que, com expliquen els dos joves, aposta per una manera alternativa de liderar que és a través de la col·laboració entre entitats per tal de generar projectes que empoderin la societat i siguin tirats endavant per persones joves dels barris.

## APRENTATGES

El projecte deixa uns vincles emocionals molt potents entre

els joves que hi participen, i un dels objectius de la formació és que, a partir dels vincles, sorgeixin idees comunes. I és que tant l'Hèctor com la Maria expliquen que han tingut l'oportunitat d'aprendre molt dels seus companys i "obrir finestres" que abans tenien "tancades".

Una de les visites que van fer va ser al Menjador Social del Raval. La visita va agradar molt a la Maria "per la forma de treballar horitzontal, per com cuiden tothom i perquè fan un servei molt important al barri". A partir de l'aprenentatge de les visites, de les experiències que comparteixen entre ells en els projectes dels quals formen part, és quan sorgeixen les idees entre els joves per col·laborar en futures iniciatives. La Maria explica que ja ha anat parlant amb alguns compa-

nys i que, des de la Trinitat Vella, on ella fa vida social, juntament amb el Poble-sec i Torre Baró, ja estan posant en marxa noves iniciatives que quallaran en més projectes. Aquesta jove de la Teixonera diu que l'objectiu serà "oferir a la perifèria el que només hi ha al centre urbà".

Un darrer exemple de l'èxit del projecte és el cas que relata l'Hèctor. Ell és ballari i durant les trobades va conèixer una noia que també forma part del seu mateix sector. Gràcies a haver-se conegut al *Lideratge per a joves* tenen la intenció de fer una escola de ball per a nens i nenes. A més, una altra bona notícia, celebra l'Hèctor, va ser quan va conèixer un tècnic que l'ha portat a un càsting de ball. "Són els projectes que sorgeixen i les ajudes que ens fem entre tots", conclou.



## Segueix-nos

a les xarxes socials

# @liniaxarxa


facebook



twitter



instagram


## La lupa

## HOLA

per Manuel Sánchez-Villanueva Beuter, arquitecte fundador de *haz arquitectura* i professor de projectes arquitectònics a la UPC



Foto de l'autor



L'any que hem tancat commemorava tres dècades des que Barcelona va saludar el món en la inauguració de les Olimpíades. Encara guardem a les nostres retines l'enorme HOLA, coreografiat pels ballarins, que es va dibuixar al centre de l'Estadi Olímpic de Montjuïc, l'estiu del 1992. Des de llavors, moltes coses han canviat, però afortunadament ens continuem saludant igual.

Diem "hola" a les persones conegudes, a la nostra família. Diem "hola" als nostres amics i als desconeguts amb qui volem fer amistat o començar una simple conversa. També als nostres animals domèstics, encara que sembli que no ens entenen. Diem "hola" al sol en sortir per l'horitzó i a una làpida en un nínxol on vam enterrar un ésser estimat. En resum, diem "hola" a tot el que reconeixem com a propi, del nostre entorn.

A la pel·lícula *Mart* (Ridley Scott, 2015), l'actor Matt Damon diu "hola" a una planta nascuda en terra marciana. Un petit brot verd amb dues fulletes, de poc més de cinc centímetres d'alçada, sorgit d'un tros de patata enterrada a terra. Un fet quotidià, el naixement d'una planta al nostre planeta, es converteix en un esdeveniment extraordinari fora del nostre hàbitat natural.

Per a nosaltres, les plantes i els arbres són una cosa completament normal. Veiem arbres a l'alta muntanya, al costat del mar, en un penya-segat, resseguint rius i torrents. Veiem néixer plantes per tot arreu a la natura, als nostres horts, als hivernacles. Veiem créixer l'herba de manera desmesurada als nostres jardins, als prats i fins i tot als marges d'una carretera. A una planta que s'ha fet un forat per sobreviure a l'esquerda d'una vorera, envoltada d'asfalt, l'anomenem "mala herba".

No som del tot conscients de l'enorme fortuna de comptar amb un sòl ric en components orgànics a gairebé qualsevol racó del nostre món i del fet que una

planta sigui capaç de generar vida en aquest substrat, utilitzant l'energia del sol a través de la fotosíntesi.

Aquesta situació tan normal, pel que sabem fins ara, és una cosa inèdita al nostre sistema solar. El protagonista de la pel·lícula *Mart* ha d'usar els seus propis experiments per enriquir l'estèril terra marciana i convertir-la en un suport capaç de contenir vida.

Això de la terra com a suport és una cosa que coneixem bé els enginyers i els arquitectes. En paraules de la paisatgista i arquitecta Teresa Galí-Izard, històricament el terra ha estat considerat un simple suport estructural, amb característiques mecàniques. Les carreres d'Enginyeria i d'Arquitectura estudien *Mecànica del sòl*. Els geòlegs són capaços de determinar-ne la densitat, la resistència a la compressió, la flexibilitat i fins i tot l'antiguitat, classificant els sòls amb diferents noms. Però és veritat que la construcció i l'enginyeria han parat poca atenció a la vida que acull el sòl i a la seva capacitat per fer brollar nova vida.

I no obstant això, la terra ens dona menjar. Josep Pla deia que "la cuina d'un país és el seu paisatge posat a la cassola". Ens mengem el paisatge en un equilibri que donem per suposat, alhora que depredem el territori amb construccions artificials. La naturalització creixent de les ciutats, revertint zones asfaltades i incrementant la presència d'espècies vegetals, és un procés necessari i imparabile per permetre la nostra pròpia subsistència. Amb una població mundial en contínua expansió, és de sentit comú obrir pas als cultius que ens alimentaran, alhora que milloraran la qualitat de l'aire que respirem i de l'aigua que bevem. Potser ha arribat el moment de plantar carxofes i coliflors als nostres carrers, en lloc d'arbustos i flors. Als barris de Gràcia i de Sant Andreu, a Barcelona, la plantació de tarongers en alguns carrers ha fet que grups de volunta-

ris s'organitzin per a la collita de taronges amargues, amb les quals elaboren la seva pròpia melmelada. Una acció que no només millora el paisatge de l'espai públic, sinó que és una potent eina de cohesió social i de sentit de pertinença comunitària.

Però és que, com deia, moltes coses han canviat des d'aquell estiu olímpic del 92. Som una societat més conscient, per força, del precari equilibri de la natura que ens permet existir al planeta. No fa gaire, el Col·legi d'Arquitectes de Catalunya va organitzar les jornades de *Descarbonització de l'arquitectura*, és a dir, la necessària reducció de les emissions de gasos d'efecte hivernacle, com el CO<sub>2</sub>, tant en la fabricació de materials com en el propi procés de construcció. Actualment, els edificis suposen el 35% d'aquestes emissions i el 40% del consum de l'energia mundial.

I la resposta ens la dona la terra. Els materials que utilitzem surten d'ella i, alguns, com els arbres, els plantem i els recol·lectem, en un cicle que, convenientment explotat, pot durar molt temps. Els arbres, com sabem des de petits, es mengen el CO<sub>2</sub> per créixer i ens en tornen oxigen, ajudant a reduir la contaminació. Hem construït en fusta des de sempre, però durant un temps sembla que ho hàgim oblidat. Potser per la fabulosa capacitat del formigó de "concretar-se" en infinitat de formes o potser per una manca d'aferrament per una cultura i una tradició constructiva. Sortosament, avui assistim a un renaixement de la construcció en fusta, que pot suposar un canvi de paradigma cap a la necessària transició ecològica i social. Això també comportarà l'aparició de nous cànons estètics, associats a noves escales de valors. Una estètica de la sostenibilitat, podríem dir.

Segui com sigui, no deixa de ser bonic el fet de plantar els nostres edificis i veure com creixen. Esperar-los amb els braços oberts i dedicar-los un càlid "hola" de benvinguda.

## Aquí es piula



## El Twitter en paper



@CarlaVall

Avui [08-01-23] tres dones han estat assassinades per homes. Dues d'elles, per les seves parelles, una després de tenir-hi una trobada casual íntima. Deia Anais Nin que som danyades a través del sexe. No pel sexe sinó per la intimitat. Que ser dona no segueixi sent un risc. #NiUnaMenos



@AJEnric

[Sobre el cas de la Casa Orsola] Una empresa compra un edifici on viu gent. Fa fora tothom i posa tots els pisos a lloguer de temporada per guanyar-hi més. Si ho permetem, ja no hi viurà ningú. Ho fan perquè poden: les lleis permeten expulsar veïns i destruir barris d'aquesta manera.



@Marco3215

Segurament, ara comença el període de l'any més tristot: llums de Nadal penjant sense ser Nadal, recollida d'arbres *made in* 2000, tornar a la rutina, dies sense festes setmanals a la vista, propòsits sense executar des de la primera setmana del 23... Molts ànims a tots i totes.



@alexsnclmnt

L'Observatori Fabra de Barcelona va encetar el 2022 amb el dia de gener més calorós dels darrers 108 anys, després va viure els mesos de maig, octubre i novembre més càlids de la seva història i avui [24-12-22] ha batut el rècord del dia de desembre més calorós. Una autèntica barbaritat.



**Director Editorial:** Arnau Nadeu  
**Subdirector d'edicions:** Albert Ribas  
**Subdirectora de digital:** Anna Corbatera  
**Redacció:** Albert Alexandre (diari metropolità), Anna Utiel i Guillem Francàs (Barcelona), Olga García (Vallès), Gerardo Santos (Barcelonès Nord)

Dipòsit Legal: B 10856-2003

i Baix Maresme), Francisco J. Rodríguez (l'Hospitalet i Baix Llobregat), Mar Sifre (Montserrat), Toni Delgado (Esports), Andreu Asensio (suplements i *branded content*) i Júlia Estivill (xarxes)  
**Dept. de Producció gràfica:** Susana Dicenta  
**Distribució:** Andrés Meca i Pablo Favieri

Premi Tassis Torrent de Comunicació 2011

**Editor-Administrador:** David Centol i Lozano  
**Director Editorial:** Arnau Nadeu  
**Director General:** Marcelo Villanueva  
**Coordinadora de Producció gràfica:** Marga Moreno  
**Controller:** Mauro Favieri  
**Webs temàtics:** Pere Giménez i Quim Miró

grup comunicació 21 www.liniaxarxa.cat



## Els semàfors



GHAS



El Grup d'Habitatge de Sants (GHAS) comença l'any mostrant de nou el seu compromís amb la lluita pel dret a l'habitatge, donant suport a una veïna que pot ser desnonada aquest dijous i mantenint-se al costat del Bloc La Bordeta.

pàgina 10



Cecilia Bellowín



El Centre Cultural Albareda homenatja Cecilia Bellowín, una actriu, cantant, poeta i *show woman* veneçolana arrelada al Poble-sec i que ha mostrat des de fa més de trenta anys la seva estima pel barri que ja fa temps que es va convertir en casa seva.

pàgina 10



Sergi Fernández



L'exjugador del CB Sant Antoni-Poble Sec és un gran amant de la fotografia i ha aconseguit que sigui un dels motors de la seva vida. Fernández també és ajudant del prestigiós tècnic de la selecció espanyola de bàsquet, Sergio Scariolo.

pàgina 20

## El + llegalit

líniasants.cat

- 1 *La Grossa de Nadal reparteix alegria a Sants-Montjuïc*
- 2 *Tot a punt per a la cavalcada de Sants Establiments Units*
- 3 *Trias anuncia la candidatura des de les Cotxeres de Sants*
- 4 *Comença la rehabilitació del Centre Social de Sants*
- 5 *La negociació per reformar les Tres Xemeneies, en un atzucac*

## Safata d'entrada

## Entre dos mons

per Francesc Reina

Ahores d'ara, acceptar que les coses s'expliquen segons el moment de qui ho fa no ens hauria de sorprendre. Si ens fixem bé, en qualsevol història que indaguem es pot intuir que practiquem una mena de pacte de credulitat, un mecanisme pel qual s'accepta el que escoltem; així passa al teatre de la vida, on tota ficció mai és falsa. Si poguéssim esbrinar on és l'enginy, descobriríem l'espectacle des d'un altre angle i, potser, entendríem millor per a què serveixen les il·lusions, igual que alguns (sobretot poderosos) es van inventar la religió. Semblaria que ens va bé deixar-nos enganyar, per la raó que sigui; però tot és com és, segons els ulls amb què mirem. Es tracta de la voluntat de creure, un exercici al qual es dedica esforç i diners.

Hi va haver un temps, que encara persisteix, en què l'aristocràcia i després la burgesia van imposar una forma de convivència basada en la pulcritud. Tot havia d'estar net, impol·lut: les criades i els servents treballaven amb afany a netejar terres, sostres, jardins i objectes per enlluernar els convidats. Calia treure tot allò brut, apartar-lo, rebutjar-lo. Aquesta obcecació va traspasar el món de les coses per traslladar-se al de les persones. En aquesta carrera imparabile, al principi van ser els captaires, els "empestats", però també van caure des de les seves mirades els jornalers, les dependents, els obrers, els migrants, i així els van anar ubicant en zones apartades on la

pulcritud no es pogués tacar. Males herbes.

De tots els problemes que els humans creem constantment, és al subsol on es dona la tasca d'integrar tot el que és a baix per permetre que visqui tot el que és a dalt; es diu rizosfera. Quan l'entorn ofega, a la foscor de la terra es convoca un inici irrevocable per dignificar el que viu a les arrels, les coses més ignorades, aquelles que no surten a la televisió i que sembla que no existeixin.

La vida és indefinible, tot i que segueix patint danys irreparables. Donar-li un cop de mà té a veure amb el llapis del temps, com diu Joaquín Araújo, una fàbrica de claredat que pot incomodar certs sectors. Sobrevivim a l'asfalt: ens van enterrar la terra, la que ens va fer créixer, ens maten la frescor, l'aire, el menjar, i la calma, la suor de la nostra gent gran i la condemna dels nostres fills; van separar el que ens van dir que era lleig... Malgrat tot, hi ha qui persisteix a alliberar les plantes del mur de les voreres que ens emmordassen, segellades sense que hi pugui drenar l'aire, aquelles que busquen llum entre les esquerdes dels carrers, als marges de les riberes i a les vies del tren. Malves, dents de lleó o roselles, ama-

gades, treballant cicatrius on les ferides demanen consell abans de tancar-se. Una bellesa humil i proscrita. Es van entossudir a clavar-nos la idea que només és bell el que ells consideren com a tal. Però sorgeix aquesta resistència passiva als enderrocs, als descampats, als polígons, als petits parcs que són, a la fi, racons de pau, espais de creativitat, llocs de trobada, corredors ecològics, medicina que no necessita ser polida com els camps de golf, que no precisa retallar les seves herbes, que no requereix tanta aigua malbaratada... Igual que van fer amb els nostres discapacitats, amagats a les cases sense sortir al carrer perquè ningú els veiés. Tot i això, es van inventar el dia de la "bandereta".

El futur és ple de por. Ara està passant amb les generacions més joves, a les quals s'escolta molt poc, perquè tenen molts buits heretats, perquè segueixen sense una formació professional decent. Els éssers vius estem connectats en una xarxa de dependències mútues, per més que ens ho vulguin amagar. Ignorar-ho no ens fa més humils, sinó que ens empeny a tractar-nos sense respecte; és l'arrogància dels incultes, una història escrita al carrer.

Línia Sants no comparteix necessàriament les opinions que els signants expressen en aquesta secció ni se'n fa responsable.

Les cartes d'opinió es poden enviar a: [opinio@comunicacio21.com](mailto:opinio@comunicacio21.com)

## A les xarxes



#CopALaDemocràcia



#VagaEducació



#AnyDeMunicipals



@GPursals: La diferència amb l'assalt del Capitoli és que al Brasil han assaltat els poders legislatiu, executiu i judicial. Han anat molt més lluny que els pro-Trump.

@agenciaacn: Cambray recrimina a US-TEC que "no s'entén" la nova vaga [prevista per al 25 i el 26 de gener] i assegura que s'està a punt de signar un nou acord.

@nuriorrg: Enquesta del @diariARA: @jaumecollboni s'avança en una ajustada cursa per Barcelona. Colau, @xaviertrias i @ernestmaragall, triple empat en segona posició.



# Next Generation, cop a cop

per David Fernández

«Tu el que vols és que et digui que tenim una solució per continuar vivint tal com estem. I això és impossible»  
Yayo Herrero

**R**etaule d'hivern llarg i perpetu, ahir les dades més recents escopien que tot va igual perquè tot continua anant a pitjor. Les xifres detallaven, sense solució de continuïtat, que un cop més i encara (i els que vindran) tornava a pujar el preu dels lloguers a Barcelona fins a límits de rècord. La mitjana ja s'enfila a 1.066 euros mensuals. Un 14% més que fa un any. *Aquí no hay quién viva*. En paral·lel, com a metàfora dràstica, aquests mateixos dies s'està debatent, amb l'habitual estira-i-arronsa patronal, sobre si el salari mínim ha de pujar uns pocs euros –1.034 o 1.084– per actualitzar-lo, a la baixa, al preu real, inflat i inflacionat de la vida quotidiana. Facin sumes i restes –sobretot restes– i combinin-ho amb les dades oficials municipals del passat febrer: «El 2020, més d'un terç de les persones assalariades residents a Barcelona (34,8%) va rebre com a màxim uns ingressos salarials de 1.000 euros nets al mes. El percentatge va augmentar prop d'onze punts en relació amb el 2019 i seguia sent més elevat en el cas del col·lectiu femení (36,8%). Entre els menors de 30 anys es va enfilir al 57%». És a dir, que un terç dels barcelonins i barcelonines cobren tant (poc), o menys encara, com el que costa llogar, de mitjana, un sostre. Entre ells, sis de cada 10 joves. Quatre de cada 10 dones. I la majoria de persones migrades. Són la *next generation*.

Vides de saldo en el mercat immobiliari de Calaf, la qüestió és tan neuràlgica com dramàtica. Mosques de política pública contra els greixats canons de l'especulació. La conseqüència salvatge, un any més i d'una dècada sencera ençà, és que Catalunya torna a encapçalar el trist rànquing de la gota malaia diària de desnonaments, a raó de 20 per dia. El tercer trimestre de 2022 s'han produït 1.724 desnonaments, dels quals 1.197 –el 70%– són per impossibilitat d'afrontar el lloguer. Atès que la setmana s'ha posat negra toga al més alt tribunal, caldrà recordar que els que també haurien de garantir el dret fonamental constitucional a l'habitatge garanteixen cada dia, amb esma i esforç, que sigui inconstitucional per a milers de persones. Sense oblidar que la llei que desnona no la redacten ni jutges ni *polís*, sinó el poder polític i les seves servituds. Tot plegat salpebrat, metastasi urbana

del capitalisme global que assalta les ciutats, amb el fet que fa temps que vivim sota una combinació dissortada de capitalisme d'exclusió i de capitalisme rendista. Cada cop sobra més gent i, per al 'mercat' de treball i per al 'mercat' del lloguer, gairebé ja sobra una generació sencera a qui els estem deixant un futur negre i un present fosc. La *next generation*.

Cop rere cop, urpada a urpada, la darrera dècada funesta ha enviat una generació sencera a la precarietat a perpetuïtat, al *no future* més punk i a un mercat laboral carronyaire. Les dades del darrer informe d'Oxfam –*La maledicció de l'eterna joventut*, del novembre passat– acrediten, al detall i a l'engròs, la ferida i les cicatrius: un de cada tres joves en risc d'exclusió, una renda mitjana estancada des de 2009 i una davallada del 50% en l'accés a l'habitatge en menys de 15 anys. Va per barris, com sempre. La paradoxa, insostenible per molt de temps més i que cova en el seu si la seva pròpia implosió i dissolució, és que els

## La darrera dècada funesta ha enviat una generació sencera a la precarietat a perpetuïtat

més precaris, redistribució a la inversa i cap amunt, són els que nodreixen els comptes dels que no ho són fa molt. El capitalisme rendista ja és això, quan avui la transferència de renda de dalt a baix no es fa, deminònicament, per l'explotació en el treball, sinó a través del lloguer o de la compra d'habitatge. La lluita de classes es disputa a la llar i el dilema central ja no seria només la vella explotació –que també, i qui no ho cregui que ho preguntu a *riders*, *riggers* i *kellys*–, sinó com es foragita cada cop més gent de la possibilitat d'una vida digna i com s'espren, cada cop més, més famílies en el rebut mensual de poder sobreviure. I els seus fills i filles són, ja, la *next generation*.

Amb aquest rerefons, amb escenari d'incendi de fractura generacional, recordo una de les pitjors declaracions de l'incontinent Josep Borrell –de la llarga llista que acrediten la seva funesta i cínica trajectòria. Aquella on en to milhomes s'encarava vergonyosament als joves que demanaven una acció urgent pel canvi climàtic. Ho va dir així: «*Que els joves tenguin una aposta decidida pel canvi climàtic, això que*

*es pot anomenar "síndrome Greta", permet'm que en dubti, perquè està molt bé sortir a manifestar-se pel canvi climàtic fins que no et demanin que contribueixis a pagar-ho»*. I afegia: «*M'agradaria saber si els joves que surten a manifestar-se als carrers de Berlín estan disposats a rebaixar el seu nivell de vida per compensar els minaires polonesos, que si lluitem contra el canvi climàtic de veritat es quedaran sense feina i s'hauran de subvencionar»*. De la bestiesa se'n va desdir l'endemà. De l'evidència que els joves, la *next generation*, ja ho estan pagant amb escreix, no. De que estan tan preocupats pel futur com, sobretot, pel present, tampoc. Un galtes de *old generation*.

Quan algunes veus sistèmiques –ull viu, que ho fan per justificar la despesa militar que ha batut màxims històrics enguany– sostenen que el nostre model de vida està avui en perill, potser parlen només per ells, pel seu nivell de vida i per la seva generació. I per la liquidadora nord-sud de la desigualtat global. Viuen el miratge que tot continuarà igual. Contra els llops esteparis, però, queden els mistos en el forat negre on ens han capficat. Són possibles els lloguers mensuals de 350 o 500 euros al mes a la ciutat que fa molt que ja no és la dels prodigis? Sí, sí que són possibles. El cooperativisme d'habitatge en cessió d'ús, que aquest novembre ha fet cimera i trobada, fa temps que, picant pedra i pis a pis, ho està aconseguint. Pis a pis i porta a porta, com la cooperativa Llars Familiars, que, en plena campanya de micromecenatge on encara podeu contribuir solidàriament, s'entestà a garantir lloguers sostenibles, cooperatius i justos a Reus d'entre 150 i 350 euros al mes. La democràcia sempre va néixer per baix. A la *next generation* també li rebrotarà des dels marges, l'acció comunitària, les vies cooperatives i les xarxes compartides. Prou que ho saben.

*Salvem la ciutat per a la democràcia*, deia el lema de l'exposició que aquesta tardor es podia veure a Ca l'Ardiaca amb motiu del 50è aniversari de la FAVB, la Federació d'Associacions Veïnals de Barcelona. El passat no tan llunyà com a programa de futur pròxim. I d'estricta present. *Salvem la ciutat per a la democràcia*. És a dir, per a la joventut i per als que vindran. *Next generation, next revolution?* Diria que tant de bo. Sospito que és l'únic que estan covant. Constató que és l'única opció que els deixen. Quan el que és necessari és impossible, escrivia Jesús Ibáñez, és quan cal canviar les regles del joc –abans que no hi hagi ni regles, ni joc ni res.

## Les millors perles



**E**ls Reis d'Orient van fer tard a Torelló (Osona). El motiu? Hi havien d'arribar amb Rodalies, el mateix servei que fa que milers de catalans arribin tard a la feina cada dia. Aquí no hi ha màgia que valgui. Ho ha explicat el periodista Albert Prat.

**E**nvien a presó dues dones per haver-se dedicat a **trosetejar cadàvers i a vendre'n les diverses parts. Ha passat als Estats Units, on les artífexs d'aquesta macabra pràctica eren l'exdirectora d'una funerària i la seva mare.**

**U**n forn de pa s'ha fet viral a les xarxes per la seva llista de preus. Una barra de pa, 1 euro. Dues barres, 2 euros. I no us ho creureu: tres barres, 3 euros. La llista continua així fins a nou. Els usuaris es pregunten quant deuen costar deu barres.

**U**n crim acaba amb la vida de quatre estudiants a la **Universitat d'Idaho, als Estats Units. Després de les primeres investigacions, troben el principal sospitós. Paradoxalment, es tracta d'un criminòleg.**

Pere Francesch/ACN

## LA FOTO



# El món no s'atura, nosaltres tampoc.

sempre  
endavant 

Cada dia decidim el  
nostre futur. El d'un  
país més lliure, més just,  
més verd i més pròsper.  
Un país on ningú no es  
quedi enrere.



## Mirada pròpia

## Only good news

per Víctor Porres



Foto: Pexels

**E**nvair Walter Matthau a la banqueta i que comenci a escalfar per la banda Matthew McConaughey, però, compte, el d'abans de *True detective*. S'ha acabat el mal humor i el pessimisme. Visca l'eufòria, però no la conduïda per TV3, sinó aquella exultació *outdoor* que portava els *hippies* amb DO Califòrnia a agafar-se de la mà i baixar muntanya avall fent saltirons i saludant el sol. Aquest és el meu propòsit per a l'any nou, que ja està a la cantonada murmurant amb to desafiant "a qui no vol brou, tassa plena".

Portem un 2022 molt tòxic, ple de desgràcies, mal ambient i crispació. I, si no, pregunteu-ho a Matías Prats, que fins i tot està perdent l'efecte *Kame Hame Ha* dels seus acudits davant el pèrfid atac de les notícies escabroses. Per això, cal fer la volta al mitjà i omplir el mig got buit encara que sigui amb la limitada efervescència de l'esperança o amb un raig d'inconsciència.

Fora les males notícies sobre guerres, pandèmies, torsos trobats al contenidor, divorcis de famosos o segrests de lloros. A partir d'ara, només *good news*, que, malgrat que costi de creure, n'hi ha si ets capaç d'abstraure't del bombardeig informatiu i passar el sedàs a la recerca d'un bri lluent de bon rotllo entre tanta notícia fangosa.

D'acord, fa basarda veure que el Tricicle s'acomia-da, que Serrat plega i que Rosa Díez torna, però hi ha llum al final de túnel i no és el centelleig de Snoop Dogg fumant-se un porro. Hi ha molts exemples que demostren que –ara sí– tot anirà bé, però, per no provocar una sobredosi d'endorfines, només n'anomenaré tres de molt recents: 1) un fàrmac contra el càncer de pàncrees creat a casa nostra –el medicament, no la malaltia– aconseguix frenar tumors avançats; 2) un grup de científics nord-americans han aconseguit produir una fusió nuclear capaç de generar energia neta, barata i potencialment inesgotable; i 3) l'Àrea Metropolitana de Barcelona invertirà 50.000 euros per ensenyar adults a anar en bicicleta. Ho veieu? No era tan difícil!

He buscat a AliExpress un aparell amplificador de bones notícies, però es veu que encara no l'han inventat, així que haurem de seguir fent la recerca en mode ma-

nual. O potser la solució no és discriminar allò que et posa de mala lluna, sinó intentar ser immune a base de rebre males vibracions fins que al teu cos li rellisqui. Si, als països nòrdics, els pares deixen els seus bebès fent la migdiada al carrer a -10 o a -15 graus perquè s'acostumin a dormir en qualsevol entorn i evitar que es contagiïn dels refredats d'altres nens, també podríem passar-nos el dia llegint OK Diario, veient Trece TV i escoltant la COPE per enfortir el nostre sistema immunitari independentment de si la cosa està realment fatal o no. *¡No hay dolor!*

Sempre he admirat aquell senyor assegut sota un para-sol enmig del caos que sortia a la portada del disc *Crisis? What Crisis?* de Supertramp. Potser el món s'enfonsa, però ser feliç és una actitud. Per favor, permeteu-me ser un Sim gaudint d'un còctel dins del jacuzzi encara que a la cuina hi hagi una plaga de mosques sobrevolant caixes de pizza mig plenes i l'autobús que porta a la feina estigui a punt de marxar.

Qui practica a la perfecció l'art de l'abstracció és Elon Musk: si uns periodistes parlen malament d'ell a Twitter, bloqueja els seus comptes encara que treballin a The New York Times, a The Washington Post o a la CNN i, morta la cuca, mort el verí. Això és tan arriscat com si, posats a imaginar ingerències, uns jutges pretenguessin derogar una llei abans que s'hagi aprovat. O que un inspector de treball posi una multa per sexista a un forner per penjar un anunci laboral demanant un mestre pastisser i dependents.

El meu desig és que aquest Nadal no siguem el Grinch enfadat amb el món, ni comencem l'any com Michael Douglas acaba a *Un dia de furia*. És millor que –malgrat el mal temps– rememorem aquella mítica escena de la pel·lícula *Avanti!* en la qual els dos protagonistes es relaxen banyant-se despullats a la mateixa platja que ho feien els seus respectius pare i mare, sense que els afecti el cúmul de despropòsits que han patit des que han arribat a l'hotel. En aquell precís moment és quan preguntes que el pobre Jack Lemmon sigui afortunat almenys per un breu instant, sense que cap Walter Matthau li faci la guitza.

“

**Cal fer la volta al mitjà i omplir el mig got buit encara que sigui amb la limitada efervescència de l'esperança o amb un raig d'inconsciència. A partir d'ara, només 'good news', que, malgrat que costi de creure, n'hi ha si ets capaç d'abstraure't del bombardeig informatiu**

”

## Flaixos

**@PunsodaRicart:** Carta als Reis de la puça: un ió-íó, veure la neu i un quadern de mandales. Espero que en 15 anys quedin *amish* perquè socialitzi amb els seus semblants.

**@massanagranaire:** Vergonya que els primers nens de l'any a Catalunya es diguin Zakaria i Dayla Mia i no noms típicament catalans com Heura, Far, Capvespre o Sàlvia.

**@MainatJM:** Un nen obre un armari el 22 de desembre i el troba ple de regals i joguines. Molt excitat crida: "Papa, papa! El Tió s'ha cagat a l'armari!" (Història verídica).



## Conversa amb Jaume Collboni: el 16 de gener a Espai Línia

L'àrea metropolitana barcelonina és una realitat menystinguda informativament com a entitat geogràfica, política i social, i el diari metropolità *Línia* vol contribuir a fer-la visible, a més d'enfortir el sentiment de pertinença a aquesta gran comunitat.

És per això que, sumant esforços amb Espai Línia, el diari del Grup Comunicació 21 impulsa un cicle de conferències que, amb el títol de *La ciutat metropolitana: progrés i futur*, pretén ser un espai per a la conversa metropolitana serena i responsable. Un marc de diàleg constant i constructiu que contribueixi a combatre l'excepcionalitat que suposa l'abandonament informatiu d'una realitat tangible com la metròpoli barcelonina.

És en aquest context que s'emmarca la conversa amb el primer tinent d'alcaldia de Barcelona, Jaume Collboni, que tindrà lloc dilluns 16 de gener a les 18:00h a Espai Línia (**carrer Girona 52, Barcelona**). L'entrada és lliure i oberta a qualsevol persona que estigui interessada en el debat metropolità, i hi haurà torn de pre-



Jaume Collboni, en una imatge d'arxiu. Foto: Línia

gües al final. La conferència serà en format conversa amb un periodista del diari *Línia* i versarà sobre els principals reptes que afronta el territori, vistos, en aquest cas, des de la identitat local de la capital barcelonina, però amb el prisma global de l'àrea metropolitana.

El cicle de conferències continuarà amb l'alcalde de Cornellà i vicepresident executiu de l'AMB, Antonio Balmón, dimecres 18 de gener, i l'alcalde de Badalona, Rubén Guijarro, dijous 26 de gener.

### UN ESPAI OBERT A TOTHOM

► Espai Línia és el primer centre de comunicació de proximitat. El local, de 368 metres quadrats, està obert a tothom. A més d'exposicions de gran format, acull conferències i debats, i posa a disposició d'entitats i d'organitzacions, gratuïtament, una sala de conferències perfectament equipada.

## Turisme i barris, amb Xavier Marcé

Els reptes del turisme de proximitat o, en dues paraules, turisme i barris. Aquest serà l'eix de la conversa amb Xavier Marcé que tindrà lloc dimarts 17 de gener a les 18:30h a Espai Línia (**carrer Girona 52, Barcelona**). L'entrada és lliure i oberta a qualsevol persona que estigui interessada en el debat turístic, i hi haurà torn obert de preguntes al final.

La conferència serà en format conversa amb un periodista del diari *Línia* i versarà sobre els principals reptes del turisme de proximitat, vistos,

en aquest cas, des de l'òptica del regidor de Turisme i Indústries Creatives de l'Ajuntament de Barcelona.

A mitjans de desembre es feia públic que Barcelona rebrà més de 40 milions d'euros d'Europa per descentralitzar el turisme, amb la idea que el turisme que rep la ciutat també es desplaci als barris on normalment no ho fa tant, explicava Marcé aleshores. Davant d'aquesta oportunitat, doncs, conversarem amb el regidor per conèixer més a fons els plans de futur del consistori en aquest àmbit.



Xavier Marcé, en una imatge d'arxiu. Foto: Línia

**territori línia**

**36** municipis  
metropolitans

periodisme de proximitat

**línia**

liniatarxa.cat      grup comunicació21      el diari metropolità

**Successos | Detingut per una agressió amb un martell**

Els Mossos han detingut el presumpte autor d'una agressió amb un martell a una parella a Montjuïc. Els fets van tenir lloc la matinada del 28 de desembre, quan la parella passejava pel camí de la Foixarda i l'individu es va acostar i els va atacar.

## La problemàtica de l'habitatge marca el començament d'any

- » Per dijous hi ha previst un altre desnonament polèmic a Sants
- » El conflicte del Bloc La Bordeta continua sense trobar solució

**HABITATGE** ▶ Els conflictes i debats sobre l'habitatge estan sempre a l'ordre del dia i el començament d'aquest any no ha estat una excepció al districte. I és que dos episodis relacionats amb la lluita veïnal per reivindicar el dret a l'habitatge marquen aquests primers dies l'agenda.

El primer cas és el del desnonament que hi ha previst per demà al número 85 del carrer Comtes de Bell-lloc. Tal com ha explicat el Grup d'Habitatge de Sants, el fons inversor propietari del pis és Cerberus i el desnonament afecta l'Anas, una veïna, i la seva família. El Grup d'Habitatge també denuncia que Cerberus "se salta l'obligació d'oferir lloguer social tot i que hi estigui obligat" i exigeix al consistori que intervingui.

D'altra banda, un segon episodi relacionat amb la lluita per l'habitatge és la situació enquistada que viu el Bloc La Bordeta,



El Bloc La Bordeta continua la seva lluita. Foto: Twitter (@SindicatLloguer)

que fa anys que està ocupat. I és que ja fa temps que l'Ajuntament negocia amb la Sareb per quedar-se la gestió del bloc i poder-lo destinar a lloguer social. Però tal com afirma el grup de gent que viuen al bloc, encara no hi ha hagut cap acord.

En paral·lel, aquest mes de gener comencen a declarar les

primeres persones a davant del jutge, ja que l'ocupació va ser denunciada. És per això que el pròxim 21 de gener, en el marc de la manifestació en suport del moviment de l'habitatge, els afectats i el Grup d'Habitatge de Sants faran una trobada per actualitzar la situació en què es troba aquest conflicte.

## L'AFA de Cal Maiol es queixa de les obres del Centre Social

**EQUIPAMENTS** ▶ Les famílies de l'Escola Cal Maiol demanen que les obres de rehabilitació del Centre Social de Sants s'ajornin fins a l'estiu per evitar riscos i molèsties als infants. El fet és que aquestes obres han obligat a instal·lar una gran bastida al pati de l'escola perquè el Centre Social queda tot just darrere. Aquest fet implica, segons l'AFA de l'escola, la pèrdua de 50 metres quadrats de pati i quedar-se sense les jardineres on hi havia

l'hort escolar, unes cistelles de bàsquet i unes casetes per guardar joguines.

Tot plegat se suma a les protestes que ja fa temps que s'arrossegueu del mal estat de les instal·lacions del centre i la falta d'espai actual. Aquests són els motius pels quals les famílies demanen una reubicació provisional mentre no s'acaba d'encarrilar el projecte de la futura escola de Cal Maiol a Can Batlló, que va més endarrerit del previst.



El pati de l'escola. Foto: Twitter (@CalMaiol)



Bellowin és una referent al barri del Poble-sec. Foto: Facebook

## El fenomen Cecilia Bellowin

**EXPOSICIÓ** ▶ El Poble-sec està d'enhorabona perquè el Centre Cultural Albareda ha preparat una exposició per homenatjar Cecilia Bellowin, actriu, cantant, poeta i *show woman* veneçolana arrelada al barri des de fa més de trenta anys. La seva personalitat artística i humana, exuberant, generosa, social i apassionada fa que sigui una persona estimada i valorada al barri.

Així doncs, l'equipament especialitzat en música situat al

costat del parc de les Tres Xemeneies, des d'avui i fins al pròxim 31 de gener l'exposició *Cecilia, una veneçolana del Poble-sec*. La mostra va a càrrec de l'Associació Cultural BiblioMusicineteca, i fa un recull de totes les expressions artístiques de Bellowin durant tants anys al barri.

En aquest sentit, a través de les xarxes socials, l'homenatjada ha explicat que està molt agraïda per ser la prota-

gonista d'una exposició i ha volgut recordar a tres companys que l'han acompanyat al llarg de la seva carrera artística i que "considera part" de la celebració: Carles Canut, Rubén Martínez i Héctor Moreno.

Ahir, durant la inauguració de la mostra, Bellowin va fer una petita actuació amb un piano. A més, en paral·lel a l'exposició, el 18 de gener es representarà l'obra *Cosas de negros*, interpretada per la mateixa artista.



Atenció psicològica via telemàtica

**Psicoterapeuta Col·laboratiu i Dialògic**

**Psicòleg**



Depressió, Ansietat, Estrès  
Dificultats de relació

Visites concertades dimarts i divendres

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

📞 625 522 561

**Numància, 52-54 Entresòl 4t**

# Bones sensacions tot i la inflació

» El petit comerç s'acomiada de la campanya de Nadal amb xifres positives malgrat la inflació  
 » Ara enceta les rebaixes amb ganes però admet que el concepte s'ha desdibuixat els últims anys

**CIUTAT** ▶ Desembre i gener són mesos moguts per al comerç. Sense que hagin tingut temps de pair la campanya de Nadal, les botigues ja han hagut de posar en marxa les rebaixes. I aquest any els ha tocat fer-ho amb una barreja d'emocions. Tot i que aquestes festes les vendes s'han recuperat i sembla que per fi han quedat enrere els anys foscos de la pandèmia, la inflació ha fet que el marge de beneficis fos més limitat.

Així ho explica un dels vicepresidents de Barcelona Comerç, Pròsper Puig, que malgrat tot es mostra molt satisfet amb la campanya nadalenca. "Estem contents, ha anat força bé. La campanya va des del 9 de desembre fins al 5 de gener, i no més hem notat una davallada entre el 26 i l'1, que és quan molts veïns són fora de la ciutat", comenta el botiguer. En aquest sentit, les dades de l'Indicador Retail de Comertia indiquen que

les vendes als comerços barcelonins van créixer un 10,7% el desembre passat respecte al mateix període de l'any anterior.

Pel que fa a l'augment de preus, Puig recorda que les seves conseqüències s'han fet notar al llarg del darrer any, i no només per Nadal. "La majoria de comerços hem reduït el nostre marge de beneficis aquest últim any", admet. D'altra banda, també li amoïna com la inflació afecta la butxaca de la clientela. "Ens preocupa la pèrdua de poder adquisitiu de les famílies", reconeix. De fet, això últim es pot fer més evident a partir d'ara, ja que, tal com assenyala Puig, "la gent acostuma a fer un sobreesforç per Nadal".

#### LES REBAIXES HAN CANVIAT

Els primers dies de rebaixes a la ciutat han deixat bones sensacions entre els botiguers. Comparteixen aquest balanç positiu tant des de Barcelona Comerç



Una imatge de compres nadalenques al centre de la ciutat. Foto: Carola López/ACN

com des de Barcelona Oberta, la unió d'eixos comercials turístics. Això sí, cal tenir en compte que les rebaixes han canviat. El triomf del Black Friday (els descomptes que omplen les botigues físiques i en línia l'últim divendres de novembre) i de les compres per internet ha fet que

es perdi el concepte original de les rebaixes.

En el comerç de proximitat, assegura Puig, es manté aquella idea de vendre l'estoc que ha quedat un cop passada la campanya nadalenca. "Com que ha sigut una campanya molt bona, tenim poc estoc, així que enguany tin-

drem unes rebaixes curtes. En dues setmanes ja estarem", calcula l'integran de Barcelona Comerç. A més, també deixa clar que en aquestes rebaixes els descomptes seran menors. També des de Barcelona Oberta admetten que els d'aquest any seran descomptes "més moderats".



**Dilluns 16 de gener  
a les 18:00 h**

Organitza:



Conversa amb  
**Jaume Collboni**  
1r Tinent d'Alcaldia de Barcelona

**La ciutat  
metropolitana:  
progrés i futur**

*Hi haurà torn obert de preguntes*

La Casa  
dels **Barris**

**espai línia**

Entrada lliure

Girona, 52  
Dreta de l'Eixample



# Associació de Comerciants

# Creu

## Creu Coberta, el comerç i el repte de la sostenibilitat



Creu Coberta treballa amb l'objectiu que, en un context d'emergència climàtica, d'inflació i crisi energètica, el comerç es posi al dia perquè l'estalvi energètic aplicat es tradueixi també en un estalvi econòmic per al manteniment mensual de les botigues, a més d'una millora de la nostra petjada ambiental.

És per això que des de l'Associació es realitzen campanyes i es dona suport al comerç en l'aplicació d'aquestes mesures, que ajuden a fer molt més eficient el nostre comerç, i molt més sostenibles la nostra ciutat i el nostre barri.

Creu Coberta, a més, va passar una auditoria que la certificà com el primer eix comercial que complia amb els 17 ODS de l'Agenda 2030 de l'ONU, un conjunt d'iniciatives i declaracions que permetrà millorar el nostre entorn, en els anys vinents. Creu Coberta assumeix més de 150 punts que inclouen aquests ODS, i els vol transmetre als més de 200 comerciants associats.

### La il·luminació

Fa molt de temps que Creu Coberta treballa perquè la llum es mantingui al barri. Els aparells necessiten llum, perquè també aporten seguretat al carrer, un cop es fa fosc. Tanma-

teix, aquestes llums fa anys que són Leds, i s'ha informat en diverses campanyes, també de finançament de reformes per a la millora energètica, perquè es canviïn aquestes bombetes d'incandescència.

### El clima

Antigament, els comerços disposaven de sistemes de refrigeració i calefacció amb una despesa energètica considerable. Per a fer més eficient l'ús, i reduir-ne els horaris, Creu Coberta ha proposat invertir en els aïllaments respecte a l'exterior, proposant entrades i accessos als establiments molt



més diàfans i oberts, que permetin a l'estiu donar continuïtat amb la vorera en moments que refresca, per millorar la ventilació natural, i a la vegada poder-ne millorar el tancament durant els dies de fred, amb bons aïllants. En aquest sentit, s'ha informat els comerços de les subvencions de les administracions específiques per a

aquestes partides. A més, el clima és una de les nostres prioritats. Per això, en un espai d'usos comuns dels socis i veïns, com és el Meeting Point, treballarem els mesos vinents per convertir-lo en un refugi climàtic, amb arbrat, plantes, aigua i pèrgoles.

### L'aigua, bé escàs

La introducció de dosificadors d'aigua a les aixetes dels nostres restaurants i comerços, tant en l'àmbit de la neteja com de la restauració és fonamental. Des de l'eix també animem a tots els comerciants a fer-ne ús, i a establir rutines per a l'eficiència d'aquesta aigua. És molt fàcil obrir l'aixeta, i n'hem de prendre consciència.

### Reduïm la petjada

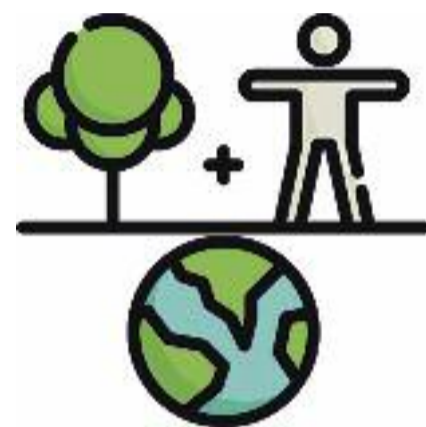
I ho fem des de fa temps amb la introducció de bosses de paper o de roba reutilitzables, que han de permetre'ns fer-les servir en moltes ocasions, cistells de vímet i altres elements que, a més de reforçar la nostra tradició cultural, ens ajuden a reduir la petjada de plàstic.

Darrerament, la introducció a la restauració de les gerres d'aigua de vidre, amb aigua de l'aixeta, és un element que ens ha de fer reflexionar sobre la necessitat d'eliminar el plàstic arreu.

En temps d'emergència climàtica a l'estiu, també reclamem al Meeting Point un punt d'aigua i una font, que permeti ajudar locals i turistes, a refrescar-te en moments de greu deshidratació.

### Sensibilitzem!

La sostenibilitat va molt més enllà de l'ecologia. Fer uns barris amb més salut també vol dir reduir el soroll nocturn, i per això fa anys que fem la Cam-



panya del Silenci, en què demanem consciència a joves i grans a l'hora de sortir de la restauració o discoteques durant la nit. També amb el civisme i la neteja, conscienciant sobre la necessitat de fer un barri més net.

Per últim, també amb la reducció de gasos contaminants. En aquest aspecte, la mesura Obrim Carrers, que permet treure del nostre barri milers de cotxes cada cap de setmana és una demanda que va fer l'associació, i que milers de veïns gaudeixen cada dissabte i diumenge. Una mesura que vol encaminar-se cap a la plena peatonalització del nostre eix comercial.

### Exposicions sobre el clima i els ODS

Al Meeting Point hi ha dues exposicions. Una sobre el canvi climàtic, al qual ens veiem abocats si no oferim solucions i prenem compromís. I una altra sobre els ODS, sempre amb voluntat didàctica, per recordar a la ciutadania com pot millorar dia a dia el nostre món.





# Creu Coberta



## El Mercat d'Hostafrancs, plató de cinema



El Mercat d'Hostafrancs s'ha convertit aquestes darreres setmanes en un gran plató de cinema per al Concurs BCN Shopping and Shooting, que un any més ha organitzat l'associació de comerciants Creu Coberta, enguany amb els eixos Poble-sec i la Marina.

Podeu votar una quinzena de curtsmetratges, que ja es poden veure al web del pro-

jecte <https://www.bcnshoppingandshooting.cat/> i dels quals alguns d'ells passen al nostre eix, i també al Mercat d'Hostafrancs.

I és que un mercat tradicional i actiu, com el nostre, dona molt de si per explicar històries, romàntiques, tràgiques o d'humor.

**Us animem a veure'ls. I si us agraden, a votar-los!**



### Hostafrancs

PLATS CUINATS  
des de 1979

**Obert de dijous a diumenge  
de 10.30 a 15:30h**

CONSELL DE CENT, 17 - 93 424 38 17 - [www.platscuinatshostafrancs.com](http://www.platscuinatshostafrancs.com)



**El Poble Espanyol** ofereix l'espectacle familiar **Winter** durant la seva programació del mes de gener

**Winter** és el títol de l'espectacle familiar que es podrà veure al Poble Espanyol durant tot el mes de gener. Després de la bona acollida de l'espectacle durant Nadal al Poble, la companyia Sàndal Produccions continuarà representant aquest conte hivernal tots els caps de setmana fins el 29 de gener, protagonitzat per ballarines acrobates d'entre 16 i 20 anys.

L'espectacle relata la història de l'Alice, que de sobte s'adona que l'hivern ha desaparegut i que Nadal ja no és el que era perquè Winter, un ésser obscur, està provocant que el planeta emmalalteixi. A partir d'aquí, l'Alice recorre a la natura per aturar-ho.

Aquest entranyable conte d'hivern parla de les conseqüències ecològiques dels nostres actes, en positiu o en negatiu. Tot, en una proposta escènica familiar de gran bellesa en tots els sentits.

Les entrades estan a la venda a [www.poble-espanyol.com](http://www.poble-espanyol.com) en oferta durant tot el mes a partir d'11€ i inclouen la visita a tot el Poble Espanyol, un dels equipaments més emblemàtics de Montjuïc i de la ciutat. Amb més de 40.000 m<sup>2</sup> i més de 90 anys d'història, el recinte inclou més de 100 edificis que representen l'arquitectura de tot un país i destaca també pel seu contingut en artesanía, art contemporani i tradicions.

## "La Muntanya"

Xarcuteria des de 1966

Q

OFERTA FANTÀSTICA!!  
ESPATLLA IBÈRICA DE JABUGO

Sencera, desossada i llescada al buit

98,95€ / la peça

Els oferim una àmplia gamma de  
Pernils de Jabugo - Salamanca  
Trevez i embotits  
de primera qualitat totalment garantida

CREU COBERTA, 45 - TEL.93 423 48 11 - 08014 BARCELONA

## PORTONOVO SILVESTRE

CERVEERIA-RESTAURANT

ESPECIALITATS DE LA CASA:

Carns a la brasa  
Pernil de Guijuelo.

MENÚ DEL DIA

11€

C/ Creu Coberta, 37 (tocant Plaça Espanya) Tel./Fax 932925395  
[salamanca@grupossilvestre.com](mailto:salamanca@grupossilvestre.com)  
[www.grupossilvestre.com](http://www.grupossilvestre.com)



# A PROP

consum sostenible i de proximitat

## Un gran pacte per impulsar l'alimentació saludable



Fotos: Ajuntament



promoure un canvi cultural i educatiu; fomentar relacions justes dins de la cadena alimentària; i coordinar i mobilitzar els agents del sistema alimentari per dur a terme accions concretes i avaluables.

**L'objectiu és garantir a tothom l'accés a aliments saludables, ecològics, de temporada i de proximitat**

El full ha sorgit d'un ampli procés deliberatiu en el qual s'han implicat representants dels diversos agents que participen en el sistema i que ha permès consensuar el document. Entre aquests actors hi ha les administracions públiques, el sector privat, el món acadèmic i de la recerca, la ciutadania, les organitzacions, els mitjans de comunicació, representants dels sectors de la salut, medi ambient, justícia, social, cultura i economia i, finalment, les diverses fases de la cadena alimentària, del camp al plat.

L'estratègia es va presentar en un acte solemne amb la participació de bona part dels agents i sectors que han participat en la definició del document i liderat per l'alcaldessa Ada Colau, la regidora de Comerç Montserrat Ballarín i el comissionat d'Economia Social, Álvaro Porro.

### Salut

L'Ajuntament, en col·laboració amb el Pla Estratègic Metropolità, ha presentat l'Estratègia d'Alimentació Saludable i Sostenible Barcelona 2030, una iniciativa per fomentar a la ciutat models de producció i de consum més sostenibles i dietes més saludables i garantir un sistema alimentari transparent, participatiu i capaç de fer front a l'emergència climàtica.

El document que ha de regular tot aquest procés és un full de ruta per als vuit anys vinents en matèria de polítiques alimentàries a la ciutat. Implica tant l'Ajuntament com la resta d'actors que l'han signat. Tots es comprometen a fer els canvis necessaris per garantir que tothom tingui accés a aliments saludables, ecològics, de temporada, de proximitat, de pesca sostenible, que garanteixin el benestar animal i que es distribueixin prioritàri-

ment en cadenes més curtes, justes i equilibrades. I que el sistema alimentari pugui incloure unes persones consumidores conscients i empoderades.

L'estratègia es desenvolupa mitjançant diversos objectius: incrementar la producció, la venda i el consum de productes sostenibles i de proximitat; promoure l'agricultura periurbana i l'alimentació sostenible; prevenir el malbaratament alimentari; combatre l'emergència climàtica;

## Barcelona, primera ciutat que es compromet totalment amb l'alimentació sostenible

### Sostenibilitat

Una de les primeres accions de la recentment aprovada Estratègia d'Alimentació Saludable i Sostenible Barcelona 2030 ha sigut l'aprovació de la instrucció tècnica de compra pública alimentària dels serveis municipals de menjador, àpats, càtering i venda automàtica. S'ha fet amb l'objectiu d'alinear el 100% de la compra pública municipal amb l'alimentació sostenible inspirada en la dieta de salut planetària.

La nova instrucció és una eina pionera pensada per redirigir tota la compra alimentària de l'Ajuntament de Barcelona. Ho vol aconseguir integrant criteris socials, ambientals i, per primer cop, també de salut

i sostenibilitat. Paral·lelament, la instrucció promou l'educació i la formació per facilitar a entitats, empreses i professionals l'acreditació dels processos, l'acompliment dels criteris i tota la formació tècnica necessària.

A efectes pràctics, la instrucció suposa que des d'ara es garantirà la presència d'aliments de proximitat, de temporada, ecològics i saludables, sempre respectant el marc normatiu europeu de compliment obligat. També es promourà l'augment de la proteïna vegetal i el reequilibri de la proteïna animal, la moderació dels sucres afegits, la reducció del malbaratament, la incorporació de l'oferta d'aliments directes de la pagesia, de circuit curt i de qualitat diferenciada, així com la reducció de la petjada de carboni dels serveis municipals.



Foto: Ajuntament

consum sostenible i de proximitat



# Barcelona Comerç premia els millors establiments

## Premis

250 comerciants, autoritats i personalitats vinculades al món del comerç es van reunir el passat 12 de desembre a la 18a edició dels Premis Barcelona Comerç, que reconeixen la qualitat, la tradició i el compromís dels establiments adherits als eixos comercials que formen part de la Fundació Barcelona Comerç. També hi van ser presents l'alcaldessa Ada Colau, el conseller d'Empresa i Treball, Roger Torrent, la regidora de Comerç, Montserrat Ballarín, i el president de Barcelona Comerç, Salva Vendrell.

La botiga de música especialitzada en pianos Audenis, fundada l'any 1928, es va emportar el Premi al Millor Establiment, per la seva història i per ser un referent en el seu sector. Audenis disposa de més de 1.000

metres quadrats de botiga on exposa una selecció de pianos de cua i verticals, una àmplia oferta d'instruments de corda, percussió i vent i tots els accessoris necessaris per a músics professionals i estudiants.

El Premi al Millor Establiment de Restauració va ser per a Vivanda. Ubicat als baixos amb jardí d'un edifici de Sarrià, és un establiment de cuina tradicional catalana elaborada amb productes de mercat i tècniques actuals, que rep cada dia tant clients del barri com de tota Barcelona i que apareix a les principals guies gastronòmiques del país.

Una papereria va aconseguir el Premi al Compromís Social, la Papereria Canut. El jurat va destacar la seva cura i atenció al veïnat i la seva contribució a la qualitat de vida dels veïns de l'entorn.

Jaume Bertran, del Forn Mistral, hereu d'una nissaga de forners que ja es troba en la cinquena generació, va recollir el Premi a la Trajectòria del Comerciant, per assegurar la continuïtat de la millor tradició fornera a Catalunya. I un altre històric del comerç, Josep Escofet, comerciant i expresident de l'Eix Comercial Sants-Les Corts, va rebre també el seu guardó, en aquest cas el Joan Mateu, que reconeix la dedicació al comerç.

Finalment, dos premis també importants, a la innovació i al compromís. El primer, per a Independent Retail Europe, la Millor Iniciativa Comercial Europea, que dona suport a entitats del comerç detallista d'arreu d'Europa. I el Premi Compromís amb el Comerç, per a Albert Closas, periodista i director del programa econòmic de TV3 *Valor afegit*, que s'emet des del 2003.

## EN PRIMERA PERSONA

“Fa molt goig passejar i veure tots els locals oberts”



### Oriol Carrió

Pastisseria Oriol Carrió (Comerciants Bailèn)

Oriol Carrió és un d'aquells comerciants compromès amb la causa. Amb l'associació de comerciants, amb l'esplai del barri, amb la festa major i amb el que calgui. Encara sort que, de tant en tant, li deixen temps per a la seva vocació: la seva pastisseria del carrer Bailèn, 216.

### Quina és la situació del comerç al carrer Bailèn?

Hem estat un temps arrencant i parant a conseqüència dels canvis en el comerç i de la pandèmia. Ara, l'associació està començant a engegar-ho tot una altra vegada i fent campanyes.

### Esteu en línia ascendent.

Ara mateix tenim molta sort perquè tots els locals estan plens i hi ha molta varietat de comerç. Està entrant gent nova amb nous projectes. Fa molt goig passejar i veure tots els locals amb les portes obertes.

### Això anima molt el comerç, oi?

Sí. A més, al carrer Bailèn tenim la sort de tenir un supermercat, que ens situa com una referència. I des que hi ha el mercat de l'Abaceria Central molt a prop també hem notat que ve més gent de Gràcia.

### Com poden ajudar les administracions el comerç?

La llista seria llarga... Jo començaria per demanar més facilitats burocràtiques per a les associacions. L'administració ha d'entendre que tenim negocis i família i que accedir a tràmits o a subvencions és una feina feixuga.

Foto: Fundació Barcelona Comerç



## El comerç de proximitat ajuda el Gran Recapte a aconseguir el repte

Foto: Ajuntament



## Solidaritat

La campanya del Gran Recapte del Banc dels Aliments de Barcelona va recollir durant el mes de desembre uns 5 milions d'euros en aliments per a les famílies vulnerables. És una xifra que supera les dels últims anys, marcats per la pandèmia i la limitació per fer aportacions.

Després de dos anys recollint únicament transferències econòmiques, enguany s'ha reactivat la recollida d'aliments en punts específics. Per als organitzadors, això ha sigut un estímul que ha ajudat a recollir més aliments. “Una transacció econòmica és una opció més freda, en canvi la unió que es fa a través de la donació d'aliments física és

molt més bonica”, explicava a l'ACN Oriol Dolader, cap de logística del punt de classificació de la Zona Franca a Barcelona.

### MERCATS I COMERÇOS

Dotze mercats municipals, petits comerços i altres establiments es van sumar al repte de mobilitzar la ciutadania per aconseguir donacions d'aliments als punts de recollida fins al 6 de desembre. A més, fins a Nadal també es va mantenir la possibilitat de col·laborar-hi mitjançant transferències bancàries.

Tot i l'èxit de la campanya, la inflació ha reduït l'ajuda en termes generals, i és per això que els bancs d'aliments, tant el de Barcelona com els altres, demanen que la ciutadania continuï col·laborant per cobrir les necessitats de les famílies que ho necessiten.

Des de Sant Adrià de Besòs només són vint minuts. Des de Cornellà, Santa Coloma o l'Hospitalet de Llobregat, una mica més de trenta. Des de Badalona no arriba a la mitja hora. Des del centre de Sant Boi en són una mica més de 35. El temps de recorregut en transport públic que hi ha entre aquestes ciutats metropolitanes i el Palau de la Generalitat, situat a la plaça de Sant Jaume de Barcelona, no és gaire gran. És menys que el que cada dia triguen moltes persones del territori metropolità a arribar a la seva feina. Malgrat això, la distància no només és física. Com en el cas de la que hi ha entre els pobles i ciutats de la corona metropolitana i el centre del poder a Catalunya, pot ser mental –fins i tot espiritual– i enorme.

Se l'ha anomenat de moltes maneres: la perifèria, el pati del darrere, l'extraradi... Els municipis de la metròpoli sovint es queixen perquè des de la Generalitat no se'ls té prou en compte. "Els polítics juguen a l'hula-hoop amb el cinturó roig", afirma l'escriptor de Sant Adrià de Besòs Javier Pérez Andújar. Amb tot, cal preguntar-se si els municipis de la primera corona metropolitana estan infrarepresentats al poder del país. Al diari *Línia* hem fet una exhaustiva investigació de l'origen de tots els alts càrrecs –en conselleries, secretaries i direccions generals– que actualment hi ha a la Generalitat i de tots els homes i dones que han ocupat la presidència i les conselleries d'ençà que es va restablir la democràcia. Una vegada analitzats més de 420 perfils polítics, aquesta és la situació.

#### INFRA REPRESENTACIÓ?

Dels 270 actuals alts càrrecs de la Generalitat, al voltant del 60% han nascut o tenen vinculació amb el territori que queda més enllà de la capital catalana i de la primera corona metropolitana, és a dir, la resta del país que no forma part administrativament de l'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB). Així mateix, les persones directament vinculades a alguns dels municipis metropolitans que així ho especifiquin en les biografies que la Generalitat fa públiques quan es nomena un nou alt càrrec són molt poques. Parlem de no més d'una vintena de polítics, com Myriam Moysset, la directora de l'Agència de Qualitat i Avaluació Sanitàries de Catalunya, que tot i néixer al Baix Empordà fa més d'una dècada que viu a Viladecans, on ha estat regidora d'ERC. També en són exemples el director de l'Agència Catalana de Notícies, Iu Forn, que va néixer a Badalona, o la cap del Gabinet del conseller d'Educació, Gemma Español, que milita a ERC i que en la seva biografia afirma que ha viscut "entre els barris de Singuerlín, Cementiri Vell i Centre" de Santa Coloma.

La resta d'alts càrrecs estan vinculats o diuen que han nas-



Pocs alts càrrecs metropolitans han pujat per aquestes escales del Palau de la Generalitat. Foto: Generalitat

# Perifèrics a la Generalitat?

Analitzem més de 270 alts càrrecs de l'actual Govern de la Generalitat i els 160 consellers i conselleres que han passat per la institució des del restabliment de la democràcia per determinar si la primera corona metropolitana ha estat històricament infrarepresentada en el centre del poder de Catalunya.

cut a Barcelona. Es produeix, per tant, una situació anòmala en la qual la capital catalana i tots els territoris que no formen part de l'Àrea Metropolitana de Barcelona acumulen més del 90% dels alts càrrecs. Tanmateix, a la perifèria metropolitana hi viuen dos de cada 10 habitants de Catalunya, i estem parlant de càrrecs que normalment es posen a dit i que, segons dades públiques, cobren uns 80.000 euros anuals de mitjana.

Aquesta tendència encara és més clara si tenim en compte l'origen històric dels consellers. Dels 160 que han passat per la Generalitat des del 1977 amb el Govern de Josep Tarradellas, 54 eren o són de Barcelona, 94 de la resta de Catalunya i només 12 de la primera corona metropolitana. N'és exemple d'aquests darrers Carme Figueras, que va ser consellera de Benestar i Família durant mig any el 2006 i que havia estat regidora a Molins de Rei du-

rant 20 anys; Meritxell Borràs, que va ocupar dues conselleries entre el 2015 i el 2017 i que va ser regidora a l'Hospitalet durant quasi dues dècades; Francesc Baltasar, que va ser conseller de Medi Ambient entre el 2006 i el 2019 i que abans havia estat alcalde de Sant Feliu de Llobregat; o Oriol Junqueras, que previ pas pel Govern de la Generalitat va ser alcalde de Sant Vicenç dels Horts. Alhora, la gran majoria de consellers de la perifèria metropoli-

tana ho van ser durant els mandats de Pasqual Maragall i José Montilla, ambdós del PSC.

Finalment, si a les dades ens referim, cal remarcar que en l'àmbit de les conselleries, l'actual executiu d'ERC no té cap persona nascuda al cinturó metropolità.

#### OBLIDATS?

Tenint en compte aquestes xifres, seria molt fàcil inferir que la Generalitat té oblidats els municipis de la corona metropolitana. Mal-





## President metropolità

● Tot just despuntaven els primers rajos de sol quan José Montilla va veure per primera vegada Barcelona. Havia viatjat amb el seu pare des de la regió de Córdoba amb autocar. Tot i que els anys 70 la majoria de persones andaluses que decidien establir-se a Catalunya viatjaven en tren, els dos Montilla van preferir venir per carretera. “No hi havia les autopistes que hi ha avui i va ser un viatge llarg”, explicava l'expresident en una entrevista a *Línia*. José Montilla tenia aleshores 16 anys i no es podia arribar a imaginar que algun dia ocuparia la

vertir en alcalde de Cornellà, però seria l'any 2006 quan ocuparia el càrrec de més responsabilitat de la seva carrera. “No hi ha res més important que presidir el teu país, però si parlem de satisfacció, em quedo amb l'alcaldia”, confessa ara Montilla.

Que aquell noi andalús que amb 16 anys va marxar del seu poble cap a Catalunya arribés anys després a la Generalitat no va agradar a tothom. Aquest és un comentari que es pot trobar en un diari generalista d'aleshores i que deia el següent: “Ja hem vist, a còpia d'anys, les polítiques d'a-

*Montilla reconeix que presidir el país va ser el més important de la seva carrera, però pel que fa a la satisfacció prefereix l'etapa com a alcalde de Cornellà*

cúspide del poder de Catalunya. Amb el seu pare es van instal·lar a les Planes de Sant Joan Despí, molt a prop del barri del Padró, on vivia una germana de l'àvia del jove. Diu que estava il·lusionat amb el canvi de vida perquè pensava que li podria donar oportunitats laborals. Treballava al matí i estudiava a les nits, i encara tenia temps de participar en grups clandestins d'extrema esquerra que va abandonar abans de la mort de Franco per afiliar-se al PSUC.

Va casar-se i, com que ella era de Cornellà, se'n va anar a viure en aquesta ciutat metropolitana. Era l'any 79 i Montilla era regidor del poble del costat, Sant Just. El 85 es va con-

questa *xusma* als pobles del Baix Llobregat i del Barcelonès; una veritable croada per arraconar els vestigis de cultura pròpia”. Malgrat els atacs, quan recorda el seu pas per la Generalitat, Montilla hi treu ferró. “Eren crítiques d'un sector de la població catalana que existia i que continua existint, però en termes generals em vaig sentir molt estimat”.

Més d'una dècada després de ser president, Montilla reconeix que li agrada caminar. Sobretot per Collserola a primera hora del matí. Potser busca tornar al record de l'albada que va veure en arribar a Barcelona. Ell és l'exemple que demostra que la Generalitat també la pot coronar la metròpoli.

grat això, el sociòleg i ara alt càrrec del Govern Xavier Godàs es resisteix a assumir aquesta tesi. “En el meu cas, veig com des de Drets Socials el territori metropolità és una prioritat”, afirma. A més, Godàs considera que algú que no té vinculació amb aquest territori pot entendre les seves necessitats i l'anomenat “fet metropolità”. Es tracta d'aquells elements que històricament han definit la rodalia de Barcelona, com per exemple la concentració de barris empobrits o els alts nivells de migració. “Actualment, el que definia l'àrea metropolitana de Barcelona com un fet singular també ho trobem en altres territoris que tenen problemàtiques semblants, com alguns barris de Girona, de Manresa o del Maresme”, diu per afegir que potser caldria més aviat parlar de “regió metropolitana”. Amb aquest concepte, Godàs fa referència al gran territori que agrupa cinc milions d'habitants i que supera els límits de l'AMB per englobar 160 dels 947 municipis que té Catalunya.

Per la seva banda, el que va ser regidor de Badalona amb Convergència i Unió i secretari general de Territori i Sostenibilitat entre el 2016 i el 2021, Ferran Falcó, tampoc considera que

la Generalitat tingui oblidada la metròpoli. “El pressupost de salut o d'educació depèn del tot de la Generalitat, i jo no veig que hi hagi una infrarepresentació”, diu. “A més, el 51% del pressupost de transport del territori depèn de la Generalitat”, afegeix. Dit això, Falcó considera que la metròpoli s'ha sentit menystinguda per dos motius. “És probable que la Generalitat no hagi sabut explicar a la població de l'àmbit metropolità la seva tasca al territori perquè moltes de les coses que fa són a través de consorcis”, argumenta. A més, l'exregidor badaloní creu que des de fa temps hi ha hagut una “intencionalitat partidista” de confrontar el Govern de la Generalitat i els governs de l'àrea metropolitana. “La lògica partidista que té sentit per als mateixos partits no està confirmada pels números, que ens diuen que la metròpoli no està oblidada”, sentència.

### LA DICOTOMIA CIU-PSC

Més enllà de si la Generalitat té o no en compte la corona metropolitana, queda per resoldre per què el nombre d'alts càrrecs d'aquest territori és baix. Això té a veure amb la manera com es va conformar la democràcia al nos-

**Més del 60% dels alts càrrecs que hi ha avui dia a la Generalitat han nascut o tenen vinculació amb el territori que queda fora de l'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB)**

**“Hi ha hagut una intencionalitat partidista de confrontar el Govern de la Generalitat i els governs de l'àrea metropolitana de Barcelona”**

tre país després de la dictadura. CiU era un partit instal·lat a la Catalunya no metropolitana i que es movia en l'eix nacional, mentre que el PSC, eminentment urbà, es va erigir en una formació que basava la seva estratègia en l'eix de progrés.

És normal que el gran gruix de consellers de la Generalitat metropolitans els trobem en els Governos de Maragall i Montilla, mentre que durant el pujolisme o els executius d'Artur Mas aquesta mena de perfils brillin per la seva absència. Falcó explica que els partits que arriben a la Generalitat nodreixen les altes esferes de poder amb els seus quadres municipals. “Una vegada tens regidors en un municipi i has construït equip allà, pots desenvolupar carreres professionals a la política general”, afirma. “En realitat, ser o néixer a l'àrea metropolitana de Barcelona no és un obstacle en si, però has de tenir gent al territori per assumir els alts càrrecs”, diu. D'aquesta manera, si el PSC era fort a la metròpoli, un cop a la Generalitat feia escalar els seus quadres locals al Govern català. En canvi, si CiU no tenia tant pes en aquest territori, per molt que volgués no podia tenir alts càrrecs d'aquí. “S'ha de construir des de

sota, i com més presència i, per tant, regidors té un partit, més gent s'hi apunta i més gent podrà acabar desenvolupant tasques en alts càrrecs”, considera Falcó.

### EL MODEL ERC

És possible que ERC superi aquesta dicotomia? Tres noms escenifiquen millor que ningú l'estratègia que vol fer trontollar el sistema CiU-PSC. Tardà, Junqueras i Rufián són l'exemple d'aquest model de *partit atrapa-ho tot* que vol situar-se tant en l'eix nacional com de progrés. “Fa 10 anys que ERC ha mirat d'implantar-se de forma uniforme al país”, diu Godàs per afegir que avui dia la seva presència en certs espais de la metròpoli “està assegurada”. En termes similars s'expressa Falcó quan considera que ara que aquesta formació té presència municipal metropolitana podrà fer que els seus quadres tinguin “carreres professionals a l'alta política”. Caldria veure si aleshores realment s'acabarà amb la infrarepresentació de càrrecs metropolitans a la Generalitat.

Un reportatge d'Albert Alexandre



# la Barcelona desconeguda

Turisme km0

## El primer encàrrec d'Eusebi Güell a Gaudí

**LES CORTS/** Als autèntics amants de l'obra de Gaudí no els passa per alt l'entrada dels Pavellons Güell, encara que pugui semblar una obra menor de l'autor d'obres tan extraordinàries com la Sagrada Família o la Pedrera. Perquè aquests pavellons van ser el primer encàrrec que Eusebi Güell va fer a Gaudí. Aquí va començar la història entre l'arquitecte i el seu mecenes, que va revolucionar el Modernisme a Catalunya.

Entre el 1884 i el 1887, Gaudí va redissenyar el jardí de l'industrial i va aixecar els dos pavellons de l'entrada que coneixem avui dia. Per accedir-hi, va col·locar-hi un gran drac de ferro forjat que guardés l'entrada i que fos l'admiració dels veïns de l'avinguda de Pedralbes. I encara ara congrega moltes visites, que s'hi apropen ni que sigui per veure'l des de fora.

**Per protegir l'entrada als pavellons, Gaudí va col·locar-hi un drac de ferro que és un símbol de l'art de la forja a Catalunya**

Amb una base de pedra, les cases s'alcen sobre unes parets profusament decorades amb elements de maó i de ceràmica. El projecte, d'aire oriental, fins i tot pot arribar a recordar l'art mudèjar en algunes de les seves parts. Tot i que l'element estrella, el que atrau més mirades i visites, és la reixa



Foto: Ajuntament

de la porta d'entrada, una de les obres més representatives de la tradició de forja catalana. Representa un drac de ferro amb ulls de vidre, en honor al drac de la mitologia grega que custodiava el mític Jardí de les Hespèrides, seguint la recreació del poema *L'Atlàntida*, de mossèn Cinto Verdaguer. Una peça d'art magnífica, molt vinculada a la Font d'Hèrcules, que s'amaga en un dels racons del Palau de Pedralbes.

El jardí i els pavellons donaven accés a la casa d'estiueig dels Güell i a les terres de conreu que la família explotava. Després

de la mort del patriarca, el 1918, els seus descendents van cedir la casa i part dels terrenys per a la seva conversió en Palau Reial de Barcelona.

Més endavant, els pavellons van passar a mans de la Universitat de Barcelona, es van readaptar i l'any 1969 van ser declarats monument historicoartístic de caràcter nacional. Pocs anys després, concretament a partir del 1977, les cavallerisses van acollir la seu de la Càtedra Gaudí, mentre que un pavelló s'havia condicionat com a habitatge per al personal de la universitat.

El 2015, la universitat va cedir l'ús del conjunt dels pavellons de la finca Güell a l'Ajuntament per un període de deu anys, durant els quals el consistori ha impulsat la restauració integral de l'obra de Gaudí, la substitució dels murs opacs del recinte per tanques transparents i la regeneració del jardí.

Els pavellons estan oberts cada dia de 10h a 16h i, de fet, sempre hi trobareu visitants que, amb l'ajuda de guies, intenten descobrir tots els misteris que oculta el drac guardià.

## El Rec Comtal: mil anys subministrant aigua a la ciutat

**NOU BARRIS/** Pocs records en queden de la Barcelona de fa mil anys, sobretot fora del nucli antic. Un d'ells el trobem al nord de la ciutat, al barri de Vallbona. És el Rec Comtal, un canal que fa mil anys ja proveïa d'aigua els camps de les viles properes. Va estar actiu com a mínim fins al segle XIX i durant bona part de la seva història va ser el principal subministrador d'aigua a Barcelona. Avui, alguns agricultors postmoderns encara el fan servir.

El Rec Comtal prenia l'aigua de Montcada i Reixac, travessava tot Ciutat Vella i desembocava al mar. Se sap que es netejava amb regularitat i que, al llarg dels seus gairebé 12 quilòmetres de longitud, el creuaven nombrosos ponts. Els murs eren de pedra procedent de Montjuïc i el fons, de terra natural. A banda dels usos agrícoles, l'aigua del Rec Comtal va servir durant molts anys per fer funcionar els molins, i durant l'època daurada del tèxtil a Sant Andreu abastia totes les fàbriques.

Avui, el tram descobert transcorre en un entorn verd i tranquil, allunyat del bullici. L'aigua és transparent i hi viuen peixos, granotes i ànecs.



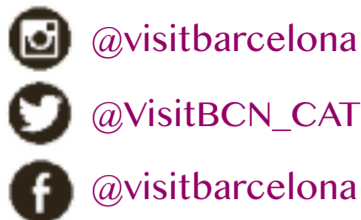
Foto: Aj.

## L'estiueig barceloní a la Colònia Busquets

**SARRIÀ - SANT GERVASI/** Els carrers i els edificis que avui omplen la carretera de l'Església amaguen la història de la Colònia Busquets, que va acollir els primers estiuejants que van arribar a la vila de Vallvidrera cercant aire pur i contacte amb la natura. L'any 1907 el decorador Joan Busquets va comprar uns terrenys agrícoles i va edificar-hi la primera urbanització amb cases d'estil modernista i envoltades de jardins. Un paradís que durant la guerra es va convertir en un refugi per als barcelonins que fugien dels bombardejos.



Foto: Aj.



# la Barcelona desconeguda

## Can Sabaté, un parc que oculta una misteriosa història

Foto: Ajuntament



**SANTS – MONTJUÏC/** Encabit entre els alts edificis que l'envolten, el parc de Can Sabaté (Mare de Déu del Port, 379) és un jardí desconegut per a la majoria de barcelonins, però no per als veïns del barri, que a finals dels anys setanta es van mobilitzar a fi de convertir-lo en espai públic. Fruit de la pressió, l'antiga fàbrica metal·lúrgica de la família Sabaté no es va convertir en un munt de blocs de pisos, com estava previst.

Després de nombroses negociacions entre les parts, finalment l'any 1984 l'Ajuntament va construir el parc actual, un disseny de Neus Solé, Imma Jansana i Daniel Navas, els quals van comptar amb el suport i el consell de tot un referent: Nicolau Rubió i Tudurí, director de Parcs i Jardins de Barcelona entre 1917 i 1937 i artífex del Parc de

Montjuïc, al costat del mític arquitecte de jardins Jean-Claude Nicolas Forestier. Avui, aquesta zona verda permet relaxar-se a l'ombra dels arbres o contemplar l'aigua, molt present a tots els racons. Darrere de la bassa amb columnes, un petit bosc, àrees infantils, bancs i fonts completen aquest parc familiar.

### UNA PIRÀMIDE MISTERIOSA

De forma rectangular i allargada, el parc és un jardí d'aspecte clàssic que destaca per la tranquil·litat que inspira l'elegància dels seus elements. D'entre ells, el més curiós és la piràmide de marbre verd, situada enmig de l'estany.

Tot i les dimensions reduïdes, destaca la seva variada vegetació, que inclou espècies

típicament mediterrànies i altres d'exòtiques. Hi ha exemplars de ginkgo, desmaï, lledoners, pollancre del Canadà, eucaliptus, pins pinyoners, alzines i xiprers, entre altres.

### CAN BARRET I EL CAS SAVOLTA

Jaume Fabre i Josep Maria Huertas expliquen al seu llibre *Art públic* que quan van enderrocar la fàbrica per fer el parc, els obrers van descobrir una desena de passadissos subterranis i petroli petrificat de l'època en què Josep Antoni Barret era el propietari de la fàbrica. Barret va ser assassinat el 1918 per alemanys que volien acabar amb els proveïdors d'armes de l'exèrcit francès durant la Primera Guerra Mundial. Eduardo Mendoza va novel·lar la seva vida en la seva obra *La veritat sobre el caso Savolta*.

## Ciutat Vella

### Sant Pere, barri medieval

La parròquia de Sant Pere és el centre neuràlgic d'un barri que es manté viu des de l'època medieval. Allà on ara trobem petits restaurants, comerços, estudis i terrasses hem d'imaginar-nos negocis d'aquella època creixent enganxats al que llavors era el monestir de Sant Pere de les Puel·les, del qual hi ha constància des del segle X. Cap al XII, l'entorn ja era una vila d'extramurs prou animada. Tant, que al XIII ja va quedar inclosa i tancada per les noves muralles de la ciutat. El barri es va mantenir així fins que els temps van canviar molt i el convent es va traslladar a Sarrià, on encara existeix. L'edifici que l'acollia es va enderrocar i la parròquia es va quedar sola.

### ESGLÉSIA APEDAÇADA

El mur de pedra visible des de la plaça dona fe dels mil i un canvis que ha patit el temple al llarg dels anys. L'element més antic és la portalada, del segle XV. La planta de creu grega i l'absis es van substituir posteriorment, així com el campanar. L'any 1911 l'església es va reconstruir després d'un incendi, però durant la Guerra Civil va tornar a passar pel foc. L'aspecte actual, més aviat eclèctic, es conserva des de l'última reconstrucció, l'any 1945. Malgrat això, a l'interior encara es conserven vestigis del seu origen romànic i la imponent portalada ens recorda que allà va néixer un gran barri medieval.

Foto: Aj.



## Un castell modernista de conte al barri de Vallcarca

Foto: Ajuntament



**GRÀCIA/** La Casa Comas d'Argemir (Av. República Argentina, 92) és una residència modernista amb tocs medievals que destaca en el paisatge urbà del barri de Vallcarca i els Penitents, entre els carrers Bolívar, Agramunt, l'avinguda República Argentina i l'avinguda Vallcarca. Obra de l'arquitecte Josep Vilaseca i Casanoves, data de 1904, un moment en què estava de moda el corrent historicista, que consistia a interpretar i recrear, més o menys de manera lliure, estils anteriors com ara el Mudèjar o, com en aquest cas, l'estil medieval. La Casa Comas d'Argemir és un bon exemple d'aquesta tendència.

Ara bé, posats a buscar referències, qualsevol coneixedor de la història de França reconeixeria en aquest castell bellament fortificat una recreació lliure dels *chateaux*

francesos de l'Edat Mitjana, edificis que coneixia prou bé Josep Vilaseca. Probablement, els propietaris li van demanar una casa de conte i l'arquitecte els va construir una mena de palau modernista a l'estil de la cort i la noblesa francesa medieval.

Vilaseca, conegut per ser l'autor de l'Arc de Triomf de Barcelona, va projectar en aquest encàrrec tot el bagatge artístic que havia adquirit al llarg dels anys. És per això que aquesta obra, tan eclèctica, fusiona amb llibertat les formes bàsiques d'un castell medieval amb elements purament modernistes, com ara l'ús de l'arc parabòlic a l'entrada o la ceràmica vidriada a la coberta de la torre. L'ornamentació és generosa i barreja elements mudèjars i gòtics amb d'altres presos de l'Art Nouveau francès.

El conjunt de Borja López visitarà el pròxim diumenge 15 de gener la UE Castelldefels, en partit corresponent a la 17a jornada del grup 5 de Tercera RFEF. La UE Sants hi arribarà després de guanyar per 3-2 la UE Rapitena el passat 8 de gener.

## La recerca de Sergi Fernández

» L'exjugador del CB Sant Antoni-Poble Sec retrata el bàsquet i ajuda el tècnic de Sergio Scariolo  
 » "Després que m'atropellés un cotxe, vaig quedar en xoc i fins als cinc anys em va costar parlar", diu

Toni Delgado  
**EL POBLE-SEC**



Aquella nit de setembre de 1991, i com feia gairebé sempre, en Sergi, el petit d'un any i mig dels Fernández-Merino, somreia observant el món assegut al cotxet, que empenyia la seva mare, la Fina Merino, i vigilava el pare, l'Alfredo Fernández, el seu futur gran referent. Mentre la família creuava pel pas de vianants, un cotxe va entrar a la rotonda del Tío Che, a la Rambla del Poble nou, a tota velocitat.

El conductor va atropellar la mare i el fill, que van acabar estampats en una tanca. "Desgraciadament, va fugir i després es va declarar insolvent. Ma mare té cicatrius a les varius i jo em vaig quedar tant en xoc que fins als cinc anys em va costar parlar i associar conceptes. Gràcies a una logopeda i a l'esforç dels pares, he pogut fer una vida normal", relata el fotògraf Sergi Fernández (1989), exjugador del CB Roser i el CB Sant Antoni-Poble Sec.

Des de marrec sap què és lluitar i superar-se, ser agraït i generós, donar valor a les coses i gaudir del procés. Fernández ha viscut 28 anys al Poble nou, un barri "força modern després de la inversió per al 22@ en què la renda per càpita ha pujat força". Celebra que hi hagin desaparegut certs problemes. "Pel camí del col·legi, passaves dissimuladament per l'antiga fàbrica de la RAM, una de moltes que s'havien enderrocades, perquè hi havia gent consumint heroïna i volies

evitar complicacions", recorda Fernández que, com el seu germà Alfredo, va estudiar el Batxillerat a La Salle Barceloneta, on va acumular experiències que el van "ajudar a madurar".

"Per casualitats de la vida" va néixer a Sant Andreu de Palomar i, quan hi torna, sent molta pau en un barri "bonic, tranquil i diferent". Curiosament, l'únic cop que ha anat al Narcís Sala, l'estadi de la UE Sant Andreu, va animar el rival, l'SD Ponferradina: "Mon pare, l'Alfredo Fernández, era de Ponferrada (León) i aquell va ser l'últim matx que vam compartir abans que el càncer se l'endugués".

### UN PARE EXCEL·LENT

L'Alfredo sempre es va deixar l'ànima perquè els seus fills gaudissin de les oportunitats que ell mai va tenir. "Com que el pare veia que jo era molt inquiet, m'insistia que si m'agradava fer fotos, hi dediquéssim temps", recorda el poblenoví, que es va comprar la seva primera càmera, una Nikon 5100 de segona mà, mentre treballava per pagar-se la universitat. En l'últim any de vida del pare el fill petit ja captava imatges de diferents esdeveniments esportius.

Cap serà més emotiu que l'Eurobasket masculí de 2017, a Romania. Abans de començar el seu primer partit, l'Hungria-Croàcia, al BT Arena (Cluj-Napoca), i amb la càmera en mà, perquè la FIBA l'havia acreditat, Fernández va llençar un petó al cel. "El pare tenia molta culpa que jo hagués complert aquell somni. La seva tossuderia ha



Fernández, exjugador del CB Sant Antoni-Poble Sec. Foto: Samantha Heim

estat clau", recorda, amb la veu trencada, un dels retratistes de referència del bàsquet estatal.

"La fotografia em permet compartir la meua mirada a través de l'objectiu. Abans feia moltes fotos d'accions de joc i imatges molt plàstiques, i ara també sé captar emocions", celebra, orgullós, aquest autodidacta que ha après molt amb la pràctica, els cursos de Youtube i preguntant encara més a professionals com Aitor Bouzo, retratista de Bàskonia i Deportivo Alavés.

Amb 11 anys Fernández ja feia 1,78 metres, sempre havia jugat a bàsquet al carrer i havia passat per l'Escola de Bàsquet Nacho Solozabal per millorar certs aspectes tècnics i tàctics. Amb 12 anys va fitxar pel CB Roser, "un club que sento com una família perquè s'hi genera un gran sentiment de pertinença" i on va fer bons amics. Com ara Daniel Roure, "una excel·lent persona i ju-

gador que ja es veia que seria dels millors de l'equip per la seva gran lectura de joc i capacitat d'adaptació, i bon tir", i Sergi Galceran, "un jugador creatiu i amb recursos que és l'ànima de la festa en qualsevol grup pels seus ànims i bon rotllo".

El curs 2010-2011 va fer les maletes al CB Sant Antoni-Poble Sec, de Tercera Catalana, que li permetia compaginar millor els estudis i el treball. Aquella temporada, i amb els seus amics Xavi Lluís i Marc González, va gaudir en una entitat que el va rebre amb "els braços oberts". Malgrat disposar de bons jugadors, l'equip va patir "una mala dinàmica" que va fer que estiguessin a la zona baixa de la classificació tota la temporada, l'última de l'entrevistat com a jugador.

Poc més de tres mesos després de penjar les botes, Fernández ja narrava partits del Club Joventut Badalona a l'O-

límpic per a Pasió Deportiva Radio, intentant combinar la narració i l'anàlisi de jugades amb anècdotes dels jugadors. A més, continuava col·laborant amb *3 más 1*, espai que va començar a Ràdio La Mina i després es va traslladar a Ràdio Ona de Sants-Montjuïc: "Ens van donar l'oportunitat de fer el programa que volíem".

Des de fa uns mesos, és col·laborador d'analítica de l'esport de l'equip tècnic de Sergio Scariolo, l'entrenador de la selecció espanyola masculina i del Virtus Bolonia: "Intento representar les dades que es prenen durant un partit per donar als tècnics eines fàcils i d'ús ràpid, amb l'objectiu de prendre millors decisions en situacions d'incertesa. Per exemple, si un jugador pren unes o altres decisions d'atac segons la situació al marcador, els pot ajudar a decidir qui ha d'assumir les responsabilitats en moments ajustats o com s'han de produir aquestes situacions d'atac".

Metòdic, sensible i etern perfeccionista, no sorprèn que el poblenoví col·leccioni gairebé 90 samarretes de jugadors i jugadores de competicions FIBA. Peces que guarden històries peculiars, com quan, a Àustria i després d'un amistós entre el Vienna Timberwolves i l'UBSC Graz, li van regalar les samarretes de dos jugadors (Marko Goranovic i Lukas Simoner). "Un col·leccionista sempre viu amb la incertesa de quadrar el seu pressupost per adquirir noves samarretes en xarxes d'intercanvi, esdeveniments solidaris...", conclou Fernández, sempre atent i apassionat.

  
**Farmàcia del Mercat**  
 Hostafrancs  
TANCAT PER DISCANS PERSONAL:  
24 DE SETEMBRE, 12 D'OCTUBRE,  
1 DE NOVEMBRE, 25 I 26 DE DESEMBRE

 C/ Creu Coberta 95  
 08014 Barcelona  
 93 431 91 70  
 646 69 03 21

Dilluns a Divendres 8:00 a 21:00  
 Dissabtes: 9:00 a 21:00  
 Diumenges: 9:00 a 21:00  
 Estem a prop teu

  
**CLÍNICA DENTAL**

Béjar, 18  
 08014 Barcelona - Tel. 93 325 55 43

ODONTOLOGIA GENERAL  
 ORTODONCIA  
 IMPLANTS  
 PRÒTESIS DENTALS

- Presupostos sense compromís
- Finançament per mesos
- Preus especials a la tercera edat

  
**CONFIA EN LES PERSONES  
 CONFIA EN NOSALTRES**

**15% DTE. PRESENTANT  
 AQUEST ANUNCI**



**Dimarts 17 de gener  
a les 18:30 h**

Organitza:

**línia**  
el diari  
metropolità

Conversa amb  
**Xavier Marcé**  
Regidor de Turisme  
i Indústries Creatives  
de l'Ajuntament de Barcelona

**Els reptes del turisme  
de proximitat**  
**Turisme i barris**

*Hi haurà torn obert de preguntes*

**La Casa  
dels Barris**

**espai línia**

Entrada lliure

Girona, 52  
Dreta de l'Eixample



**UNHCR  
ACNUR**  
La Agencia de la ONU para los Refugiados  
comité español

**EMERGÈNCIA A UCRAÏNA**

**LES PERSONES QUE ESTAN  
FUGINT ET NECESSITEN**

DONA ARA A

[ayudaucrania.com](http://ayudaucrania.com)

Bizum – Codi: 01151

ES86 2100 2262 1802 0040 3932

## No t'ho perdís



Foto: Pau Cortina/ACN

### Petites obres de Sorolla

El Palau Martorell de Barcelona, situat al carrer Ample, ha obert com a centre d'exposicions amb la mostra *Sorolla. Caçant impressions*. Aprofitant que aquest 2023 és el Centenari Sorolla, l'espai barceloní exposa prop de 200 obres de petit format de l'artista valencià que formen part de la col·lecció del Museu Sorolla. Es tracta de pintures sobre cartons o taules petites que el mateix Sorolla anomenava "apunts", "taques" o "notes de color" i que li servien com a assajos per a obres més grans o com a exercicis. Tot i això, la seva bellesa és innegable i la mostra val molt la pena.



## Famosos

Risto Mejide (Barcelona, 1974) no travessa el seu millor moment personal... ni mediàtic. El polèmic publicista ha estat en boca de tothom els últims mesos, però no precisament per motius positius. Després que el mes de setembre es fes públic el seu divorci de Laura Escanes (Barcelona, 1996) i que tothom es posicionés a favor d'ella, Mejide ha tingut un final d'any complicat. Les seves paraules durant les campanyes de Cap d'Any de Telecinco (que van tenir molt mala audiència, per cert) es van interpretar com un atac a Cristina Pedroche i a Ana Obregón per, segons ell va insinuar, guanyar audiència amb temes com un embaràs o la mort d'un fill. Evidentment, li va caure una pluja de crítiques. A més, fa poc s'ha sabut que publicarà una novel·la sobre la vida de Johann Sebastian Bach i se l'ha acusat d'intrusisme laboral.

## La fitxa

### QUI ÉS?

**R I S T O M E J I D E**

### ÉS FAMÓS PER...

**Ser un personatge televisiu polèmic**  
És publicista però se'l coneix per les seves aparicions a la TV

### QUÈ HA FET?

**Comentaris ofensius**  
I publicar un llibre que titllen d'intrusisme laboral

### A LES XARXES...

**Cada cop menys adeptes**  
La pluja de crítiques no s'ha aturat des de Cap d'Any

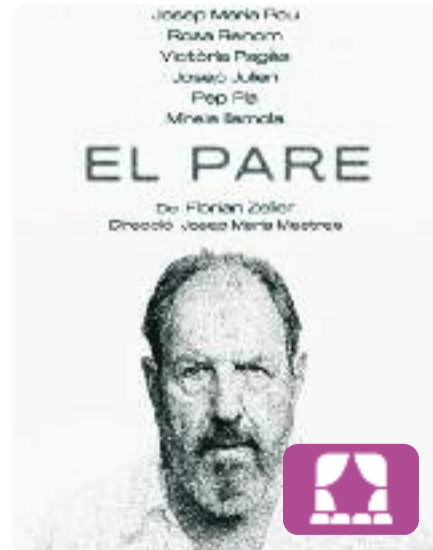
## Llibres



**La possibilitat de dir-ne casa**  
Marta Orriols

Una corresponsal torna a Barcelona després de vint anys a l'estranger. Vol agafar distància d'una regió que l'apassiona i la desgasta, d'una professió que voldria exercir d'una altra manera i d'una amistat amb una dona més jove que la porta a qüestionar-se els fonaments de la seva intimitat. Al poble on va créixer retroba família, amics i l'home a qui havia estimat.

## Teatre



**El pare**  
Florian Zeller

L'Andreu, un home de 76 anys, culte, sorneguer i tossut, està perdent la memòria, però es resisteix a acceptar cap mena d'ajuda i rebutja tots els cuidadors que la seva filla, l'Anna, intenta contractar. L'Andreu comença a dubtar dels seus éssers estimats, de la seva ment i, fins i tot, de la seva pròpia vivència de la realitat.  
Al Teatre Romea de Barcelona.

## Música



**Inferències**  
Agnès C.H.

"Expressar i donar veu a inquietuds sobre el món que ens envolta". Aquest és l'objectiu de la gironina Agnès C.H. amb les cançons que formen el seu disc de debut, *Inferències* (autoeditat), tal com ha explicat ella mateixa en una entrevista a l'ACN. Es tracta d'un àlbum format per nou temes que oscil·len entre el soul i el blues i barregen català, castellà i anglès.

## Pelis i sèries



**El sastre groc**  
Isabel Coixet

El 2018, nou dones van presentar una denúncia contra dos dels seus professors de l'Aula de Teatre de Lleida per abusos sexuals comesos entre el 2001 i el 2008, quan eren unes adolescents. La denúncia, però, va arribar quan el cas ja havia prescrit i, per tant, es va arxivar. Tot i això, els seus testimonis obrien una porta en la qual potser no estava tot perdut.

# ESTILS DE VIDA

## Que no us amarguin els dilluns

Foto: Freepik



### Salut mental

Segur que heu sentit a parlar del *blue monday*, el dia més trist de l'any en la cultura anglosaxona. Històricament, s'associa al tercer dilluns de gener i se'l considera tan trist perquè és dilluns, perquè coincideix amb el punt més fred de l'hivern i perquè les festes nadalenques queden lluny, tan lluny que ja som conscients que els desitjos de la nit de Cap d'Any no es compliran tan ràpidament com voldríem. En definitiva, Nadal fa baixada i gener fa pujada, també en l'àmbit emocional.

En realitat, el *blue monday* només és una anècdota, però posa en relleu que ens trobem, probablement, en l'època de l'any més propícia per a les depressions i més perillosa per als afectats per aquesta malaltia. I això passa per les mateixes raons que justifiquen el dia més trist de l'any.

L'experiència demostra que la combinació de diferents factors pot causar una depressió i és per això que hem de ser especialment curosos durant aquests dies. Són especialment vulnerables les persones grans, les dones, els malalts, les persones que prenen medicació per a l'estrès o l'ansietat i, en general, les persones angoixades per problemes laborals.

## Les claus.....

### 'MINDFULNESS'

Quan els problemes no tenen solució, el *mindfulness* ens ensenya a acceptar-ho i a ser més assertius

### DIETA

Els aliments rics en vitamines, antioxidants, àcids grassos i magnesi ens fan sentir millor i una mica més feliços

### EXERCICI

Caminar regularment i fer esport no només genera endorfines, sinó que ens obliga a interactuar amb la gent

### HUMOR

Si esteu capcots, busqueu la companyia de les persones que us estimen i que, a més, us fan riure



Foto: Freepik

Identificar-los  
amb **XIP i XAPA**  
és la teva obligació



i en cas de pèrdua,  
**pot ser la seva  
salvació!**



# METROPOLITAN



## BENVINGUT AL CLUB

SPORT CLUB & SPA

LAS ARENAS / GALILEO

BARCELONA | MADRID | ZARAGOZA | BILBAO | SEVILLA | SAN SEBASTIÁN | GIJÓN | VIGO | LA CORUÑA | NIZA