

INVERSIONS pàg 14

Les Planes es beneficiarà de les millores que impulsa el nou Pla de Barris

DE LES TRES TORRES pàg 10

El cantautor Biel Martí presentarà aquesta tardor 'Verema', el seu cinquè disc



línia sarrià santgervasi

16 anys

Maig 2025 · Núm. 174 · liniasarria.cat

Collserola es prepara per combatre el risc d'incendis

Un ramat de 350 ovelles desbrossa el parc mentre 'Collserola en perill' publica un manual sobre la prevenció pàg 10

Foto: ACN



Sense precedents

La gran apagada elèctrica va capgirar Sarrià-Sant Gervasi més de 12 hores pàg 3

EDUCACIÓ

Els Salesians Sarrià guanyen pes a l'exterior

L'escola posiciona el seu Batxillerat Internacional als rànquings globals pàg 10



BALANÇ

El comerç i la seguretat: on som?

Una part del sector no hi veu millores mentre l'altra detecta progressos pàg 16

A FONS

Com ho fa per alimentar-se la metròpoli?

El model agroalimentari metropolità, marcat pels desequilibris pàgs 12 i 13

Votem.

Quins projectes fem realitat a Sarrià - Sant Gervasi amb els Pressupostos Participatius.



decidim.barcelona

**Del 12 al 17
de maig**



**ENTRA
I VOTA!**



**Ajuntament de
Barcelona**

**Districte de
Sarrià - Sant Gervasi**



El comerç va ser un dels sectors més afectats per una apagada que va afectar tota la ciutat durant moltes hores. Fotos: ACN

Un dilluns que no oblidarem

» Barcelona, igual que gran part de l'Estat, va viure el 28 d'abril una apagada elèctrica sense precedents
 » La ciutadania va patir una jornada molt complicada, especialment en les comunicacions i la mobilitat

SOCIETAT ▶ Barcelona i l'àrea metropolitana van patir el 28 d'abril, tal com va passar a una gran part de l'Estat, una apagada històrica. L'incident va començar a dos quarts d'una del migdia i va tenir greus conseqüències, sobretot pel que fa a la mobilitat i les comunicacions, al llarg de la jornada.

Els barcelonins, i tota la gent que durant el dia també és a la ciutat, van haver de fer front a una situació sense precedents. Els primers moments de desconcert, sense pràcticament informació i amb el temor que, veient la magnitud de l'apagada, es pogués tractar d'un ciberatac —no va ser el cas—, van deixar pas a la posterior reacció ciutadana. Gent que es reunia al carrer per escoltar la ràdio, molts d'altres que ja analitzaven com tornarien a casa, alguns comerços que continuaven

obert fent el que podien, d'altres que van abaixar la persiana... I, mentrestant, la mobilitat s'anava complicant per moments, al mateix temps que, en línies generals, es vivia una situació de relativa calma combinada amb una certa autogestió ciutadana.

INCERTESA I POCA INFORMACIÓ
 La mobilitat va ser un dels grans punts negres del dia. A la tarda les parades dels busos interurbans que marxen de la ciutat es van omplir d'usuaris.

“Treballo en una escola bressol de Gràcia i he d'anar a Cornellà de Llobregat. El metro de Fontana estava tancat; el tramvia tampoc funciona i no sé si puc agafar un taxi sense efectiu. Per això he vingut aquí”, explicava l'Anna, una usuària, en una parada d'autobús, en declaracions

a l'ACN. “He sortit de treballar a les dues i passades les cinc estic intentant tornar a Vilanova i la Geltrú. No hi ha internet i no està gaire clar què està passant. És incert”, explicava un altre afectat, el Roni, al mateix mitjà.

Les anul·lacions de centenars de trens va provocar que molta gent busquessin els busos de llarga distància com a alternativa, cosa que va complicar la situació a l'estació del Nord, on fins i tot els Mossos d'Esquadra van fer acte de presència davant la impaciència de molts passatgers que volien pujar el més aviat possible als autobusos o comprar el bitllet directament al conductor.

MANTINGUEU LA CALMA

Per la seva banda, l'alcalde Jaume Collboni es va adreçar a la ciutadania a primera hora de la tarda

per transmetre un missatge de tranquil·litat. “Mantingueu la calma”, va afirmar el batlle en un vídeo publicat a les xarxes socials.

En paral·lel, l'Ajuntament va anunciar que habilitava quatre poliesportius per aquelles persones que van haver de quedar-se a la ciutat per l'apagada elèctrica. Van ser els de Can Ricart, a tocar de l'estació de la plaça Catalunya, el de l'estació del Nord, al costat d'Arc de Triomf, el de Can Dragó, a prop de Fabra i Puig, i el de l'Espanya Industrial, al costat de l'estació de Sants.

Al llarg del dia, la recuperació del subministrament elèctric va arribar lentament. Diferents zones del centre i dels barris més perifèrics continuaven sense llum quan ja s'havia fet fosc. Un exemple va ser el de la Rambla, que tenia una part il·luminada, i una

altra a les fosques, mentre que carrers del Gòtic i el Raval que hi anaven a parar continuaven totalment a les fosques. A l'Eixample, al voltant de les deu de la nit, la situació era similar.

L'endemà al matí, amb la ciutat tornant a la normalitat, Collboni va explicar que durant la jornada es van fer 789 d'actuacions d'emergència, de les quals més d'un 70% van ser intervencions en ascensors i per ajudar persones de mobilitat reduïda a tornar a casa. La plantilla de la Guàrdia Urbana es va reforçar un 40% amb un total de 600 agents. En aquesta línia, l'alcalde també va afirmar que no hi havia hagut “cap incidència greu de seguretat ni de mobilitat” i va agrair els esforços dels cossos de seguretat per garantir “la tranquil·litat de les persones que estaven a les zones fosques”.

La lupa

ChatGPT com a terapeuta

per Susana Pérez Soler



Foto: Pexels



Cada cop més estudiants universitaris d'entre 19 i 21 anys m'expliquen la seva relació amb la intel·ligència artificial. Els joves no només la fan servir per fer els treballs de classe, sinó que l'utilitzen per buscar receptes de cuina, planificar menús i entrenaments setmanals, comparar productes i preus abans de fer una compra, obtenir recomanacions de pel·lícules, llibres i música, organitzar i detallar viatges, demanar consells per a una entrevista de feina o fer un llistat de preguntes per a una primera cita. Sempre ens interessen els mateixos temes.

Jo, que no soc tan jove, també he substituït, en bona part, els buscadors pels *xatbots* d'intel·ligència artificial, ja que són com un oracle: mai et deixen sense resposta. Es poden equivocar o et poden contestar en un altre idioma, però el que és segur és que no et faran *ghosting*. Si hi apliques criteri suficient, són l'assistent perfecte. Et parlen sempre amb cura, perquè no estan programats per fer comentaris esfereïdors. I personalitzen les respostes. A mi, per exemple, els menús setmanals que em proposen els ajusten nutricionalment a la meua resistència a la insulina.

Els *xatbots* d'intel·ligència artificial ens apropen al coneixement, com ja va fer Google en el seu moment. Però aquest cop és un coneixement en forma de diàleg (com van plantejar els socràtics). I un autoconeixement: entre els usos més extensos de la intel·ligència artificial hi ha la de fer-se preguntes sobre el propi estat anímic per superar els moments de

Escoltem els més joves en lloc de jutjar-los, potser així deixaran de parlar amb les màquines

soledat, tristesa o, fins i tot, depressió. Sí, ho han llegit bé: els més joves, i no tan joves, fan servir ChatGPT com a terapeuta, perquè els resulta més fàcil xerrar amb una màquina que amb una persona. Aquest és el món que hem creat.

Soc partidària de qualsevol tireta per a l'ànima – excepte de les que es dispensen a les farmàcies amb

recepta mèdica per mantenir-nos narcotitzats–, així que estic a favor d'aquest ús de ChatGPT. Els joves afirmen sentir-se en un espai segur i lliure de judicis quan fan les seves confessions a la màquina. Pot semblar una bogeria, però no ho és. El primer assaig clínic amb una intel·ligència artificial terapèutica, Therabot, desenvolupada per un equip de psiquiatres i psicòlegs de la facultat de Medicina Geisel del Dartmouth College, als Estats Units, n'avalua l'eficàcia, especialment en casos lleus de depressió.

Els psiquiatres i els psicòlegs, com no podria ser d'una altra manera, ja estan alertant d'aquesta mena d'usos, ja que cal aplicar el pensament crític per no caure en els cants de sirena de la intel·ligència artificial. El problema és que moltes persones no poden fer front al preu d'una consulta privada i recorren a la màquina. Però això no és culpa de la tecnologia, sinó del sistema, que no inclou els suficients professionals a la sanitat pública.

Mentre les solucions de fons no arribin, escoltem els més joves en lloc de jutjar-los. Potser així deixaran de parlar amb les màquines.

Aquí es piula

Tuits en paper



@defensemR3

Malgrat ser conscients que la situació és molt excepcional per l'apagada, de nou veiem com Rodalies és el sistema menys capaç d'afrontar i recuperar-se d'aquestes crisis, i el servei se suspèn totalment. Per què? Fa pensar que la precarietat de la xarxa i la rigidesa operativa hi tenen a veure.



@laurevega

Un treballador ha mort en una empresa que en dos anys acumula quatre "accidents" greus. Quatre en dos anys. Si una mort es pot evitar, no és un accident. La inseguretat d'aquest país és un mort cada quatre dies a la feina, però d'això no en diran res els propagandistes de l'odi.



@catcristiana

Ja hi ha data per al Conclave que escollirà el 267è Pontífex, després de l'enterrament del papa Francesc: començarà el pròxim 7 de maig. A l'espera d'aquesta data, els cardenals ja han iniciat les sessions preparatòries al Vaticà amb reflexions clau sobre el futur de l'Església.



@RigoAlbert

El 15,3% dels contribuents barcelonins declaren ingressos pel lloguer d'habitatges. De mitjana, reben 1.180 euros al mes. La gran ciutat que en té més és Sant Cugat (21,6%) i el poble turístic que té més arrendadors és el Port de la Selva (un de cada quatre habitants).



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

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

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



Els semàfors



AMB



L'Àrea Metropolitana de Barcelona ha subcontractat un ramat de 350 ovelles per desbrossar Collserola. És el primer cop que es fa de forma oficial després d'anys en què diferents ramats han col·laborat en la neteja del sotabosc.

pàgina 10



Salesians Sarrià



El Batxillerat Internacional dels Salesians Sarrià ha superat el 97% dels aprovats, segons les últimes xifres publicades pel centre. Això fa que l'escola es posicioni per sobre de la mitjana global d'aquests estudis impartits en 162 països.

pàgina 10



Barnavasi



L'associació de comerciants de Sant Gervasi viu una primavera intensa. El 26 d'abril va organitzar la mostra de comerç de Galvany, al carrer Madrazo, i el 31 de maig celebrarà la de Sant Gervasi, que es farà al carrer Muntaner.

pàgina 16

Safata d'entrada

Papa o Mama

per David Rabadà



Foto: Vaticà

El + llegit

líniassarrià.cat

- 1 *Els secrets de Joe Moretones per fer la millor mona de Pasqua de xocolata de Catalunya*
- 2 *Les escales més artístiques de les Corts*
- 3 *L'edifici abandonat des del 1978 que aviat tindrà un futur*
- 4 *"Generem la mateixa emoció"*
- 5 *Més de 200 anys servint cuina catalana amb culleretes*

El Papa ha mort i caldrà triar-ne un de nou. I per què no una Mama?

A la societat del segle XXI ens vanagloriem de la suposada igualtat de gènere, però a l'Església els devots argumenten que si Crist va triar dotze deixebles, cap d'ells dona, és que va rebutjar-les en la seva causa. Per això, 2.000 anys més tard, les dones continuen apartades del seminari i, al seu torn, del papat.

La veritat és que els que argumenten tal raó no tenen en compte el context històric en què el rabí Jesús va predicar la

seva ideologia, sota un món romà i jueu masculista. Si ell va predicar la igualtat de drets entre els humans, homes o dones, i va tenir deixebles femenines, Maria Magdalena entre d'altres, no es comprèn que els seus descendents apartessin les dones de l'Església catòlica.

Així doncs, què passa amb

la llei sàlica vaticana? Potser 2.000 anys d'història no han sigut suficients per evolucionar? Tant els costa imaginar-se una dona Papa? Una Mama? I en tal cas, de què tenen por els cardenals davant d'una dona? De perdre el seu celibat? Sembla obvi que de Papa a Mama n'hi ha per a tota una eternitat.

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

Les cartes d'opinió es poden enviar a: opinio@comunicacio21.com

A les xarxes



#Apagada



#Moreneta



#Barça



@quadern_tactil: El transistor amb piles, les compres amb monedes i les converses amb els veïns. La gran apagada: un dia dels anys noranta en ple 2025.

@punchingballvdg: La Moreneta surt en processó per primer cop en dècades per commemorar el Mil·lenari de l'Abadia de Montserrat.

@marbarcon: El Barça guanya la Copa del Rei. Primer gran títol dels xavals de Flick. Més enllà de les preferències de cadascú, una generació cridada per aconseguir triomfs.



L'economia depredadora

per Juanjo Ramón, portaveu de la PAH

Per què cada cop és més difícil accedir a un habitatge digne a les nostres ciutats? Per què augmenten els desnonaments? Què hi tenen a veure els fons d'inversió i els bancs espanyols? Aquesta és la història d'una nova forma d'economia depredadora que s'ha apoderat de les nostres llars i que, darrere de les dades fredes, té rostre humà: expulsions, desnonaments invisibles i visibles, veïnes amb por i barris que canvien de pell a còpia de pèrdues.

Els fons d'extracció, coneguts popularment com a fons voltor o fons vampírics –com està començant a anomenar-los la PAH–, no construeixen habitatges ni contribueixen a la vida del barri; només busquen extreure el màxim benefici econòmic en el menor temps possible, sense importar-los les conseqüències. Absorbeixen valor, habitualment públic o comunitari, i no retornen res. Per això els diem d'extracció i no d'inversió com ens volen fer creure.

Des del 2008 han passat de ser desconeguts a convertir-se en actors centrals del mercat immobiliari. Moltes persones no saben ni tan sols que el seu pis ara el gestiona un gegant financer amb seu a Nova York, Londres o Luxemburg. Però ho noten: en les pujades de lloguer, en la manca de renovació de contractes, en el silenci quan alguna cosa es fa malbé a la finca i ningú contesta...

Tot comença amb la crisi financera. Entre el 2008 i el 2021 es van registrar més de 700.000 execucions hipotecàries. Famílies senceres desnonades, pisos buits i bancs que, salvats amb diners públics, acumulaven un parc immens d'habitatges. El rescat bancari va costar més de 60.000 milions d'euros, dels quals 42.000 no es recuperaran mai. I en lloc de posar aquest parc al servei de l'habitatge social, es va obrir la porta als fons d'inversió internacionals.

La SAREB, coneguda com el banc dolent, havia de gestionar els actius immobiliaris fallits. Però la seva funció real va ser la d'empaquetar i vendre pisos en condicions avantatjoses a aquests fons. Amb el be-

neplàcit del govern, entitats com Blackstone, Cerberus, Azora o Lone Star van comprar desenes de milers de pisos a preus molt per sota del mercat. S'estima que només entre el 2013 i el 2020 els bancs van vendre més de 250.000 habitatges a fons d'inversió.

I què fan amb aquests pisos? Una operació de manual: primer, apujar el lloguer per sobre del preu anterior. Si la inquilina no pot pagar-lo, no se li renova el contracte. Si resisteix, es ven l'habitatge amb ella a dins, buscant esquivar les obligacions de renovació que marca la llei. De vegades, simplement es deixa el pis buit, esperant que pugui de valor. Segons el Cens



Foto: ACN

d'Habitatge del 2021, a l'estat espanyol hi ha més de 3,8 milions de pisos buits.

Mentrestant, el lloguer mitjà s'ha disparat, expulsant famílies, especialment en barris populars, i trencant les xarxes de suport i convivència que sostenen la vida quotidiana. A l'Eixample de Barcelona s'han identificat més de 230 finques en mans de fons voltor. En alguns casos, el 100% dels seus veïns han estat desnonats en pocs anys.

Els bancs no només van facilitar la venda. També han creat immobiliàries pròpies, com Aliseda, Anticipa o Haya Real Estate, moltes de les quals han estat adquirides parcialment pels mateixos fons. Hi ha acords mixtos entre entitats financeres i inversors globals, que comparteixen els guanys mentre la ciutadania perd drets. Així, després d'haver estat rescatats, els

bancs venen els pisos a especuladors i comparteixen beneficis amb ells.

Amb el pas del temps, els fons han desenvolupat estratègies cada cop més agressives per forçar l'expulsió de llogateres: oferir diners perquè marxin, no renovar contractes malgrat vulnerabilitats acreditades, vendre l'immoble amb persones a dins o incomplir deliberadament la Llei 24/2015 a Catalunya, que obliga els grans tenidors a oferir lloguer social. Pràctiques que es fan amb una sorprenent impunitat.

Però també han aparegut formes més opaques i violentes. El mòbing immobiliari és habitual: deixar de fer manteniment, provocar talls de subministraments, obres perturbadores, trucades constants... I, en alguns casos, s'han contractat empreses com Desokupa, conegudes per fer fora persones per vies extrajudicials, de vegades amb coaccions, amenaces i fins i tot violència. El Congrés espanyol, el febrer del 2025, va rebutjar una llei per il·legalitzar aquestes empreses. Això diu molt de les complicitats que sostenen aquest sistema capitalista.

Davant d'aquesta realitat, hi ha resistència. La PAH i els sindicats d'habitatge han evitat milers de desnonaments i han aconseguit fer visibles aquestes pràctiques. També han empès lleis nascudes des de baix i capades des de dalt un cop aprovades. Però cal molt més per acabar amb el negoci de l'habitatge: ampliar el parc públic, sancionar els abusos i posar límits clars als fons.

Perquè defensar l'habitatge és defensar la vida. No podem permetre que l'accés a un dret fonamental depengui dels interessos especulatiu d'una minoria. Els fons d'extracció actuen com a aspiradores de valor: compren barat, expulsen veïnes, apugen els lloguers i, quan ja no poden treure'n més rèdits, venen i marxen. Les institucions, en lloc de protegir-nos, els han obert la porta.

Cal recuperar sobirania. Recuperar dignitat. Recuperar i posar la vida al centre. És l'hora d'una nova cultura política: justa, solidària i valenta. Com la que ja estan construint, dia a dia, les que no es resignen.

Les millors perles



No hi ha res més incòmode que estar al transport públic i que la persona del costat tingui el mòbil a tot volum. Per això, Portugal ha posat en marxa sancions que van fins als 250 euros per no fer servir auriculars. Ens van un pas per davant.

Un gos s'ha fet viral a Mèxic per ser com un nino 'Gusiluz': a les nits, li brillava la panxa. Poc després, els seus amos van descobrir que era perquè s'havia empassat un llum led.

Un creador de contingut es dedica a anar al Mercadona i gravar vídeos demanant matrimoni a les treballadores de l'establiment. Lluny de fer gràcia, els seus seguidors se li han tirat a sobre en trobar-ho una falta de respecte.

Les telenovel·les enganxen, i si no que li diguin a la dona que ha gastat totes les seves dades mòbil mirant-ne una. Va estar 24 hores enganxada a la pantalla i se li va acabar l'internet. Era el primer dia del mes.

ACN

LA FOTO





**el diari
metropolità**

El mitjà que més creix

295.861
lectors metropolitans

usuaris únics de l' 01/03 al 31/03 del 2025



grup comunicació21

Tribuna

El silenci de les paraules perdudes

per Ester Safont, filòloga



Foto: ACN

Aquest Sant Jordi, entre llibres i roses, vaig tenir una conversa amb el meu pare que em va fer pensar més del que m'esperava. Parlàvem de quan ell era jove, del tros, de com sembraven i recollien. En un moment donat, em va preguntar si sabia què era una vessana. Jo, sincerament, no en tenia ni idea. “És una unitat de superfície que fèiem servir al camp, com la quartera o el jornal”, em va dir. Em vaig adonar que no només no coneixia aquelles paraules, sinó que mai les havia sentit fora de converses familiars. Paraules útils, precises, vives, que ara cauen en l'oblit, perquè les paraules moren i desapareixen dels diaris, dels llibres, de les noves cançons i, fins i tot, del diccionari, on no es té pas la butaca assegurada per sempre.

Arran d'aquesta anècdota, avui parlarem dels mots que s'esvaeixen: paraules com espetec (trenca-dissa sobtada), majordom o esventat (persona nerviosa o despistada). Són mots amb ànima, amb cos, amb una història pròpia. Quan desapareixen, no només perdem vocabulari: perdem mirades sobre el món.

L'informe de Política Lingüística de la Generalitat ens diu que el percentatge de catalanoparlants habituals ha anat disminuint en les darreres dècades, fonamentalment entre els joves i en àrees urbanes. La pressió de les altres llengües, especialment del castellà i de l'anglès, n'és un dels factors, així com l'ús que es fa de la llengua a casa, a l'escola i als mitjans.

El fet de prendre el camí més curt pot fer que una llengua mori d'avorriment. És exactament el que fem quan reduïm la riquesa de la llengua a fórmules neutres, impersonals i a paraules genèriques: “cosa”.

Tampoc es tracta de viure ancorats en el passat, sinó de caminar amb consciència. Segons algunes de les teories més emergents, el lèxic juvenil –creatiu, atrevit, líquid– no destrueix la llengua, sinó que la transforma. El repte és mantenir l'equilibri: innovar sense arrasar.

La sociolingüista Carme Junyent ens advertia que “les llengües no desapareixen perquè la gent en deixi de sa-

ber, sinó perquè la gent en deixa de fer ús”. Si ja no diem “aviram” per referir-nos al conjunt de gallines, ànecs o oques, i només parlem de “pollastre”, perdem un matís. Ens empobrim una mica.

També hi ha paraules que moren d'èxit; aquelles a les quals tothom s'emmotlla perquè esdevenen “populars” en un període de temps concret. Pensem, si no, què ha passat amb els mots “metrosexual”, “fashion” o “demasié”, ara ja desfasats, però que foren marca d'estar al dia durant una època. I després hi ha les paraules substituïdes per anglicismes que ni tan sols milloren la comprensió: diem “target” en lloc d’“objectiu”, “feedback” en lloc de “retorn”, “meeting” en lloc de “reunió”. És modern? Potser. Però també ens allunya del català com a eina completa i útil.

No obstant això, no tot són ombres. Projectes com el Paraulògic, un joc lingüístic en què cal formar el màxim nombre de paraules amb unes lletres determinades, han enganxat milers de persones, moltes d'elles joves, a descobrir paraules que ni sabien que existien. En Màrius Serra, amb els seus enigmes verbals i jocs de llengua a les xarxes i als mitjans, ens demostra que la llengua pot ser també un repte lúdic, intel·ligent i compartit. I això ens dona esperança: que els mots antics poden tenir una nova vida quan els fem jugar, pensar i somriure.

Sant Jordi ens recorda cada any el poder de la paraula escrita i dita. I potser a partir d'aquest any, a banda de llibres i roses, podríem regalar-nos una paraula en desús. Fer-la brotar de nou en una frase, en una riassa, en una estona compartida. Cada paraula que es perd és com una llavor que no arriba mai a terra. I encara som a temps de fer-la germinar.

Com ens suggereix *La gran fàbrica de les paraules*, el conte d'Agnès de Lestrade, no són els mots més cars els que commouen, sinó els que bateguen amb la veritat. Rescatar una paraula és un acte de justícia poètica. I en aquest món on tot passa tan de pressa, potser la veritable resistència esdevé quan es parla amb sentit i “estil”.

“

No són els mots més cars els que commouen, sinó els que bateguen amb la veritat.

Rescatar una paraula és un acte de justícia poètica.

I en aquest món on tot passa tan de pressa, potser la veritable resistència esdevé quan es parla amb sentit i “estil”

”

Flaixos

@andreuginola: Que bé estar quatre hores sense mòbil per desconnectar i poder estar quatre hores mirant si ja em tornava el 5G i la cobertura.

@sergi3939: La mare ha vingut a casa a portar-me espelmes i un encenedor per l'apagada. Pensar que tens un fill inútil de 45 anys ha de ser aterridor.

@IbonPerezTV: A Pedro Sánchez li ha tocat una pandèmia, una erupció volcànica, una gran nevada, una DANA i una apagada. No sé si és president o protagonista de Jumanji.

DISTRICTE LGTBI

Defensa dels drets LGTBI+ per la vulneració a Hongria

■ L'Ajuntament ha presentat una Declaració Institucional de condemna a la prohibició d'esdeveniments vinculats a l'Orgull LGTBI+ que ha impulsat el govern d'Hongria, del primer ministre Viktor Orbán.

El consistori barceloní considera que aquesta llei és un atac directe als drets humans, a les llibertats individuals i als valors democràtics propis del continent europeu.

Barcelona manifesta d'aquesta manera el seu suport i solidaritat amb la comunitat LGTBI+, especialment amb les persones que puguin ser víctimes directes d'aquesta legislació, així com amb la ciutat de Budapest i el seu govern municipal. La declaració recorda que la capital hongaresa va ser la seu del primer Orgull LGTBI+ a l'Europa oriental.

Per aquest motiu, l'alcalde, Jaume Collboni, ha volgut mostrar el suport a la comunitat LGTBI+ en una recepció a representants d'entitats del col·lectiu. L'alcalde ha assegurat que "aquesta llei constitueix una agressió frontal als drets i a les llibertats individuals, als drets humans i als valors que fonamenten el

projecte europeu". "És una vergonya per a Europa i ho és per a totes les democràcies del món", ha afegit.

Davant d'aquest retrocés, "Barcelona, ciutat lluitadora que ha estat al capdavant de moltes d'aquestes causes, no només no farà un pas enrere, sinó que es posarà al costat dels



Barcelona condemna la prohibició de l'Orgull LGTBI+ que ha impulsat Viktor Orbán

que lluiten", ha dit l'alcalde, reafirmant "el compromís amb la comunitat LGTBI+ d'Hongria, amb la ciutat germana de Budapest i amb totes les persones que avui veuen amenaçats els seus drets per governs que volen imposar un únic model de societat".

L'Ajuntament assumeix el compromís de la defensa dels drets humans, la diversitat i la

igualtat arreu del món, consolidant Barcelona com una ciutat referent en la lluita pels drets de les persones LGTBI+.

COMBATRE LA LESBOFÒBIA

Per altra banda, i amb motiu del Dia de la Visibilitat Lèsbica, que se celebra el 26 d'abril, l'Ajuntament va fer una altra Declaració Institucional per reivindicar els drets, la memòria i la presència de les dones lesbianes a l'espai públic.

La declaració proposava accions concretes per combatre la lesbofòbia, com ara garantir els drets de les dones lesbianes en totes les etapes de la vida, recuperar la memòria històrica, donar suport a l'educació sexual feminista i assegurar la seva presència en les polítiques públiques LGTBI+.

La iniciativa va estar impulsada per ERC i va prosperar amb el suport de tots els grups municipals, excepte PP i VOX. Entitats com l'Observatori contra l'LGTBI-fòbia o Panteres Grogues també van assistir a la declaració en defensa dels drets de les lesbianes.

FLAIXOS AMB ORGULL

Taller queer intergeneracional

El 30 de maig a les 17.30 hores, el Centre LGTBI acollirà el taller *Arrels i ales*. L'objectiu és teixir complicitats entre generacions, des de l'afecte i el suport mutu, per construir nous imaginaris de família i pertinença.

El taller està pensat per a persones dissidents i àvies, siguin o no de sang. A més, demanen que les persones participants portin un objecte que simbolitzi el vincle.

Per poder participar-hi, cal inscriure-s'hi enviant un correu a inscripcions@centrelgtbibrn.com.

Desitjos, plaers i diversitat funcional



El Centre LGTBI acull l'exposició fotogràfica *Metàfora Project*, que tracta sobre els desitjos i els plaers vistos des de la diversitat funcional.

La mostra, de Sida Studi, ofereix un qüestionament crític a la sexualitat normativa i capacitista, i ho fa des de la celebració del plaer, dels desitjos i dels cossos discapacitats socialment.

Metàfora Project es pot gaudir al Centre LGTBI fins al 2 de juny.

Traducció i feminismes queer

El 5 de juny a les 18 hores tindrà lloc la taula rodona *Traducció i feminismes queer* al Centre LGTBI.

Entre les ponents de l'acte hi haurà Ira Hybris, Esther Mayoko, Gràcia Trujillo i Rosa Maria García. La taula rodona serà moderada per Gonzalo Iturregui i Àngel Castelló.

Traducció i feminismes queer s'emmarca en el cicle *La paraula en disputa*, organitzat per la Facultat de Traducció i Interpretació de la Universitat Autònoma de Barcelona, en col·laboració amb el Centre LGTBI.

Foto: Ajuntament



El Centre LGTBI celebra sis anys amb una festa per a totes les edats

Foto: Centre LGTBI



■ En el marc del Dia Internacional contra l'LGTBI-fòbia, el Centre LGTBI celebrarà el seu sisè aniversari amb un matí d'activitats al carrer pensades per a tots els públics. La festa tindrà lloc el 31 de maig a partir de les 11 hores al carrer Comte Borrell, 22.

Màgia, *batxata cuir*, DJ i altres sorpreses es portaran a terme al llarg del matí, en un ambient de celebració, obert al barri i amb la voluntat de fer-se visibles i de compartir a l'espai públic.

Algunes de les propostes són el taller de salsa amb Yami de Panteres Grogues o el taller de brodat en fotografies amb Judit Panxeta, en el qual es faran brodats i intervencions sobre reproduccions de fotografies de

l'arxiu del Centre de Documentació Armand de Fluvià del Casal Lambda.

Per amanir del tot el gran dia, a les 11.30 hores tindrà lloc l'espectacle de màgia *Inòpia* per a criatures a càrrec de Gneis, i a partir de les 13.30 hores hi haurà sessions de DJ amb personalitats destacades, com ara la *drag-queen* Estrella Xtravaganza. Totes les activitats seran gratuïtes.

Així mateix, durant tot el matí hi haurà un espai per a infants acompanyat per l'Associació Arcàdia de Can Batlló, així com paraides i barra de menjar i begudes a càrrec de La Raposa, un bar vegà i llibreria feminista del Poble-sec. El Centre LGTBI convida tothom a la celebració del sisè aniversari.

Sarrià-Sant Gervasi

líniasarrià.cat

Maig 2025

Collserola es prepara per combatre el risc d'incendis

» Un ramat de 350 ovelles s'encarregaran de desbrossar el parc
» 'Collserola en perill' publica un manual on reivindica la gestió forestal

MEDI AMBIENT ▶ Més enllà de la pluja de la qual hem gaudit en els últims temps, el risc d'incendis al parc de Collserola continua sent una realitat, especialment amb l'arribada dels mesos de més calor. És per això que en les darreres setmanes s'han conegut dues novetats que comparteixen un objectiu comú: prevenir els focs.

D'una banda, parlem de la subcontractació feta recentment, per part de l'Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB), un ramat de 350 ovelles, i algunes cabres, per desbrossar el parc. És el primer cop que aquesta aposta es fa de forma oficial després d'anys en què aquest i altres ramats han pasturat de forma lliure per col·laborar en la neteja del sotabosc. L'alcalde Jaume Collboni reivindica la silvopastura com una de les eines "d'estratègia passiva" per evitar els incendis i ha garantit que el parc estarà "preparat" per a l'estiu, però re-



Les ovelles, una arma contra els incendis. Foto: G. Sánchez/ACN

marca que cal continuar invertint en netejar els boscos.

El segon exemple de l'aposta per la prevenció és el manual 'Prepara't i Protegeix-te', impulsat fa pocs dies pels integrants de la campanya Collserola en perill, un col·lectiu que reivindica la importància de la gestió forestal per prevenir els incendis. El manual reclama,

entre altres qüestions, la revisió de les franges de seguretat, la neteja de les finques o la importància de tenir plans d'autoprotecció aprovats per part dels municipis. També demana promoure el civisme i posa al damunt la taula la importància d'apostar pels productes de proximitat per afavorir la realitat agroforestal de Collserola.

Gent gran | Paquita Liarte celebra els 100 anys

La Casa Orlandai va ser l'escenari a mitjans d'abril d'una celebració molt especial, la festa dels 100 anys de Paquita Liarte. Liarte és una veïna històrica de Sarrià que ha viscut tota la vida al carrer Mañé i Flaquer.

Els Salesians Sarrià, referents del Batxillerat Internacional

EDUCACIÓ ▶ Els alumnes que cursen el Batxillerat Internacional (IB) al centre educatiu Salesians Sarrià superen el 97% dels aprovats, segons les últimes dades publicades pel centre. Així doncs, l'escola es posiciona 17 punts per sobre de la mitjana global, la qual està formada per més de 5.800 escoles de fins a 162 països.

A més, en els darrers sis anys, la institució ha triplicat el total d'estudiants que cursen el Batxillerat Internacional, una dada que també situa aquesta es-

cola del districte al capdavant de tots els rànquings.

Els coordinadors del Batxillerat Internacional del centre han assegurat que aquest creixement "no només s'explica pels bons resultats acadèmics", sinó també "pel compromís de l'equip docent i la confiança de les famílies", afegixen. En aquest sentit, des d'aquesta escola remarquen que l'èxit de tot plegat rau en "acompanyar cada estudiant a descobrir el seu potencial i a preparar-se per al futur amb eines sòlides i valors ben arrelats".



El centre destaca pel seu Batxillerat Internacional. Foto: Salesians Sarrià



Biel Martí, a la botiga Revolver. Foto: Joanna Chichelnitzky

El cantautor amb ànima 'metal'

CULTURA ▶ Em trobo amb en Biel Martí a quarts de cinc a la botiga Revolver del carrer Tallers. "L'antic carrer metalero", diu ell. És en aquest temple empolegat on fa setze anys passava tardes senceres tocant i adquirint obres de Blind Guardian, Dream Theater, Slayer, Pantera o Sonata Artica.

Aquest músic del barri de les Tres Torres és un exemple que l'artista el portem a dins i que no hi ha un dia en el qual agafem consciència que ho som. Existei-

xen les victòries concretes, com el primer àlbum, i només compta que l'artesà continuï viu i que tingui alguna mena de constància. En Biel la té, i els dits són a les cordes ben sovint. La seva formació ha estat eminentment autodidacta. Agafava la guitarra del seu germà i mirava molts vídeos a YouTube. Ha tingut algun professor que li ha ensenyat a fer solos, però com diu ell mateix, és "un músic que no sap llegir partitures". A la tardor presentarà el seu

cinquè disc anomenat *Verema*, un disc de rock, del qual avançarà una cançó, *Ja és tard*, el 13 de maig. Igual que amb els anteriors, desitja que les cançons curin els que les escoltin. "Vinc de família vinícola i la verema és una època important per a tots. És quan reculls tot el fruit d'un any i saps si ha anat bé o malament. La sequera, massa pluja, el mildiu, les plagues... A la verema saps si tots els mals passaran factura o no".

Un text de Laura Calçada



Atenció psicològica via telemàtica

Psicoterapeuta · Psicòleg



Depressió, Ansietat, Estrès
Dificultats de relació

www.javiercentol.com

625 522 561

Numància, 52-54 Entresòl 4t
Barcelona

MITJANS DE PROXIMITAT, EL BATEC DE LA COMUNITAT.



Tota comunitat necessita un cor, un cor per fer-la bategar, per crear vincles, per reforçar la identitat, per arrelar-nos al territori. I en un món de canvis i d'incerteses, oferir informació propera amb un periodisme rigorós i de confiança.

AMIC, 600 mitjans de proximitat, a tots els territoris de parla catalana.



Des del 1956, a l'àrea metropolitana s'ha destruït el 78% de la superfície agrària. Foto: Javi Polinario/ACN

A l'àrea metropolitana de Barcelona es produeixen anualment 38.752 tones d'aliments d'origen agrícola, 3.181 tones de pesca i 4.238 unitats ramaderes, segons dades de l'AMB. Aquesta pagesia metropolitana treballa en zones agràries periurbanes com el Parc Agrari del Baix Llobregat, el Parc Natural de Collserola, la serralada de Marina i les muntanyes del Baix Llobregat, i principalment conrea aliments com la carxofa, el tomàquet, l'ordi, la patata, la vinya i les cireres. A més, s'estima que hi ha un total de 315 explotacions ramaderes.

D'entrada semblen xifres força grans, però tenint en compte que la metròpoli és la zona amb més densitat de població del país –dels 7,8 milions de persones que hi ha a Catalunya, l'àrea metropolitana n'acumula 3,3– i que tota aquesta capacitat de producció d'aliments només ocupa el 6% del territori, aviat t'adones que no surten els números.

De fet, experts com Elena Domene, investigadora de l'Institut Metròpoli, adverteixen que “la capacitat de producció d'aliments de l'àrea metropolitana és clarament insuficient per a tota la població que hi ha”, un fet que ha convertit el nostre territori “en un àmbit molt dependent del que ve de fora”, afegeix.

Davant d'aquest desequilibri entre el sector primari i el volum de població, al *Línia* hem volgut aprofundir en el sistema agroalimentari metropolità. Quanta gent pot sustentar la nostra pagesia? D'on provenen exactament els aliments que comprem als supermercats i com és de sostenible ecològicament el model actual en un context en què estem batallant activament per mitigar les conseqüències del canvi climàtic?

A continuació analitzem la situació actual i les perspectives de futur de la mà de diferents experts en la matèria.

UNA METRÒPOLI SENSE CAMPS

El fet que la metròpoli gairebé no tingui camps de conreu no és cap novetat. Segons les dades de la plataforma Barcelona Agrària, de la Diputació de Barcelona i l'AMB, al conjunt metropolità s'ha destruït, des del 1956, el 78% de la superfície agrària per donar resposta al creixement de les ciutats, passant de 24.600 hectàrees aleshores a 5.400 el 2009.

Tant és així que, per exemple, en municipis com Sant Adrià de Besòs l'asfalt ara ocupa fins al 99,77% del territori, un tret comú en indrets com Sant Andreu de la Barca (99%), Santa Coloma de Gramenet i Barcelona (98%), Badalona (97%), Badia del Vallès (96%), l'Hospitalet i Esplugues de Llobregat (95%), Montgat (91%) i Ripollet (90%).

Tal com explica Domene, aquest fenomen es deu “al creixement de la ciutat de Barcelona i dels seus voltants”, els quals “van



Com s'alimenta la metròpoli?

Menjar és una funció essencial i és la base de la nostra supervivència com a espècie. És per això que, si una societat no té sobirania alimentària, serà especialment vulnerable davant les crisis. Quina és la situació de zones com la metròpoli? El nostre sector agrari pot sustentar la població metropolitana?

construir pisos i infraestructures viàries als terrenys i a les zones més planes on també s'hagués pogut conrear”, afegeix la investigadora. Així, en els últims 50 anys, a la metròpoli “el sector urbà ha passat per sobre de l'agrícola”, afirma, un fet que, entre altres conseqüències, ha provocat que l'àrea metropolitana només pugui produir una part molt petita dels aliments que consumeix la seva població. D'aquesta manera, Domene recalca que, en el

cas metropolità, això fa que quan parlem de productes de proximitat que comprem en el nostre dia a dia “moltes vegades es faci referència directament als que venen de la resta de Catalunya”.

EL MENJAR, UN BÉ DE CONSUM

Malgrat aquesta manca de producció agrícola, la metròpoli no pateix escassetat d'aliments. En tot cas, sembla més aviat el contrari. Qualsevol persona de Barcelona, Badalona o l'Hospitalet

pot anar al supermercat quan vulgui i no només hi trobarà una gran abundància de productes, sinó que podrà comprar-hi fruites i verdures que difícilment es podran produir mai a Catalunya, com els mangos o les papaies.

Domene puntualitza que aquest sistema és possible per un model alimentari globalitzat basat “en el transport i el moviment de l'alimentació arreu del món”, el qual “implica l'ús de combustibles fòssils i un elevat cost en-

ergètic”. Estudis publicats per revistes científiques líders en el sector, com *Nature Food*, per exemple, estimen que fins a un terç de les emissions de gasos d'efecte hivernacle d'origen humà provenen d'aquest sistema alimentari mundial.

L'impacte ecològic és tan important que Ana Moragues, promotora de l'Observatori per a l'Acció i la Recerca en Alimentació de la UB, adverteix que “si no es canvia l'estructura del sis-



Cuidar la pagesia

● Les administracions públiques cada cop són més conscients de la importància de transformar l'actual sistema alimentari cap a un model més sostenible, basat en el producte ecològic, local i de proximitat. Tant és així que, en els darrers anys, a escala municipal i metropolitana s'ha donat llum verda a un reguitzell de projectes i aliances amb el sector de la pagesia per abordar el problema.

Si bé és cert que s'estan fent els primers passos al respecte i que ja s'han establert una sèrie de reptes

aspectes com la manca d'inversions estables i continuades en el sector per poder oferir unes "condicions de feina més dignes als treballadors".

A banda d'aquestes qüestions en matèria laboral, Faura recalca que encara esperen que l'administració els ajudi amb problemàtiques que afecten directament les seves collites, com ara l'excés de sediments a les rieres de Sant Climent i dels Canyars. "Amb l'excés de pluges, no podem treure bé l'aigua i els camps s'inunden. Fa 10 anys que esperem que les netegin en profunditat, però

"El que nosaltres necessitem no són ajudes puntuals, sinó condicions favorables per poder treballar amb seguretat a llarg termini i sense haver de patir"

en el marc del Compromís Metropolità 2030 –el qual es proposa que el 60% de la dieta de la població de la regió metropolitana sigui de proximitat–, també cal destacar que hi ha veus del sector agrari que reclamen unes "línies de treball bàsiques per a un futur més proper", tal com apunta Carles Faura, president de la Cooperativa Agrícola de Viladecans.

"És veritat que a poc a poc tenim millores en l'àmbit informàtic i avenços tecnològics que ens ajuden, però ens trobem molts bastons a les rodes perquè els productors i les empreses puguem tirar endavant els negocis", relata Faura. En concret, el president d'aquesta cooperativa fa referència a

sempre ho acabem fent nosaltres com podem", critica Faura. En aquest sentit, doncs, veus de la pagesia com ell volen que es faci tot el que "s'ha anat endarrerint" i que, conseqüentment, ha afectat directament el funcionament dels camps, els guanys de les collites o, fins i tot, el relleu generacional de molts d'aquests productors que lluiten dia a dia.

"Totes les empreses han de ser econòmicament viables per sobreviure, però el que nosaltres necessitem no són ajudes puntuals i perquè sí, sinó condicions favorables per poder treballar amb seguretat a llarg termini i sense haver de patir", conclou Faura.

tema alimentari actual, serà impossible assolir els reptes per mitigar l'augment de les temperatures globals".

A més, Moragues continua dient que aquest impacte ecològic s'està agreujant amb el pas del temps, no només perquè "cada vegada hi ha més gent al món", sinó perquè "les nostres formes de consumir tenen un impacte molt més elevat en el medi ambient". En concret, l'experta es refereix a l'expansió d'una dieta típica d'Occident en la qual abunda la carn vermella –que genera gran part de les emissions a causa del model de ramaderia intensiva–, així com a l'increment del consum d'ultraprocessats.

Finalment, Domene també apunta que a la metròpoli es prioritzen les importacions per sobre del producte de proximitat. Si bé és cert que, en part, això és així per la manca d'alternatives al territori, per a Domene el problema rau en el fet que avui dia "l'alimentació s'ha convertit en un bé de consum controlat pel mercat, on guanyen els preus més competitius". "Si el tomàquet que s'ha produït a Catalunya costa 3 euros i el que ve d'Holanda en val 2, les botigues acabaran venent el més barat", sentència.

ELS FUTURS POSSIBLES

Tenint en compte que l'àrea metropolitana és un territori amb una gran capacitat de consum, però amb molt poca producció d'aliments, les administracions públiques ja han començat a assumir responsabilitats per caminar cap a un model més sostenible. L'any 2023, per exemple, es va crear l'Oficina Conjunta d'Alimentació Sostenible, un òrgan constituït per la Generalitat de Catalunya, l'Ajuntament de Barcelona i el Pla Estratègic Metropolità que treballa per promocionar la producció sostenible, afavorir els canals de comercialització que facin valdre la venda de productes locals i crear campanyes de sensibilització per canviar els hàbits alimentaris de la població.

Lidón Martrat, coordinadora del projecte, insisteix que, per dur a terme aquests canvis, l'Oficina s'ha dedicat a propiciar sinergies entre les diferents administracions i entitats per assessorar-les i impulsar projectes conjunts que puguin transformar el sistema. Durant el seu primer any, per exemple, va promoure proves pilot de projectes d'agermanament entre la pagesia metropolitana i la restauració, en els quals es van establir relacions co-

Estudis publicats per revistes científiques líders en el sector estimen que fins a un terç de les emissions de gasos d'efecte hivernacle provenen del sistema alimentari

"L'alimentació s'ha convertit en un bé de consum controlat pel mercat, on guanyen els preus més competitius", remarca la investigadora Elena Domene

merciars directes entre restaurants i pagesos per assegurar la compra de productes ecològics i la promoció del sector agrícola de proximitat.

Una iniciativa que Martrat explica que també s'està duent a terme en l'àmbit educatiu. "Ara mateix, en més d'una vintena de centres de la regió metropolitana, les empreses gestores del menjar escolar s'han agermanat durant un temps amb un pagès per comprar el seu producte directament", relata la coordinadora, afegint que, paral·lelament, des d'aquest mateix sector agrari també es fa "un treball educatiu amb els nens perquè entenguin tot el que hi ha darrere dels productes".

A banda d'aquesta Oficina, també hi ha entitats agràries d'arreu de la regió metropolitana que treballen en iniciatives per promocionar el producte local. Destaquen propostes com els Restaurants Sabors de l'Horta del Parc Agrari del Baix Llobregat, que donen a conèixer tant el potencial gastronòmic dels aliments produïts al Parc Agrari com els restaurants de la comarca que a les seves cartes ofereixen plats amb varietats locals, de temporada i de proximitat comprats directament al territori.

Per la seva banda, el Consorci del Parc de l'Espai d'Interès Natural de Gallecs, a Mollet del Vallès, també ha impulsat el Projecte Agroecològic de Gallecs, que consta d'un seguit d'accions per conservar la biodiversitat agrícola de la zona.

Val la pena esmentar, per exemple, que s'hi estan conreant fins a 40 varietats locals i tradicionals que havien anat a menys amb el temps. O, fins i tot, les seves aliances amb obradors de la zona per elaborar melmelades, cremes, conserves i llegums cuïts a partir dels excedents agraris i, així, lluitar contra el malbaratament alimentari.

Amb tot, doncs, si bé és cert que la metròpoli encara té per endavant un llarg camí per recórrer en aquest àmbit, també ho és que l'agenda política i l'entorn rural d'avui dia estan disposats a transformar el sistema. Queda molta feina per fer, evidentment, però sembla que els esforços que ja es comencen a poder palpar amb les mans van en la bona direcció.

Un reportatge de **Laura Santos**





Juvé & Camps

El valor d'obrir camí



www.juveycamps.com

Una muntanya més accessible

- » L'Ajuntament impulsarà millores en la mobilitat i crearà espais públics en diferents barris de Collserola
- » Al districte, les inversions arribaran a les Planes per trencar l'aïllament i enfortir la vida comunitària

PROJECTES ▶ Alguns barris de muntanya arrosseguen problemes històrics que dificulten el dia a dia dels seus veïns. Els forts pendents, la manca d'espais públics o les alternatives de mobilitat de la zona a vegades aïllen i desconnecten Collserola de la vida barcelonina. Per això, l'Ajuntament impulsarà una sèrie de millores a diversos districtes de la part alta de la ciutat. Ho farà sota el paraigua del Pla de Barris 2025–2028, una política pública municipal que pretén reduir les desigualtats socials i territorials de la ciutat.

A Sarrià-Sant Gervasi, el nucli de les Planes, dintre del barri de Vallvidrera, el Tibidabo i les Planes, serà la beneficiada pels projectes del Pla Singular de Barris de Muntanya (PSBM), que es deriva del Pla de Barris. D'aquesta manera, el consistori intentarà donar resposta a les condicions particulars de les Planes i de tres barris d'Horta-Guinardó: Sant Genís dels Agudells, Montbau i la Teixonera.

Els projectes que s'impulsaran respondran a tres objectius. En primer terme, es millorarà l'ac-

cessibilitat i la connexió amb els serveis i els equipaments, amb especial atenció a les necessitats de mobilitat. En paral·lel, el consistori impulsarà un "espai públic més inclusiu" en aquests barris i promourà punts de trobada i convivència per reduir l'aïllament i enfortir la vida comunitària. "El principal desafiament és garantir que aquests barris siguin més accessibles, cohesionats, i estiguin més connectats", expliquen des de l'Ajuntament.

El pla també apostarà per potenciar les múltiples possibilitats mediambientals que ofereix la muntanya i desenvolupar activitats socials i de lleure. Per això, es facilitarà l'accés dels veïns a zones verdes i s'atendrà a les oportunitats d'adaptació climàtica de Collserola. En aquest sentit, es vol reforçar el potencial de la zona com a entorn de salut, lleure i benestar "tot garantint una integració respectuosa amb el medi natural".

OBJECTIUS DE CIUTAT

Al conjunt de la ciutat es desenvoluparà el Pla de Barris, que es vertebrarà entorn de tres eixos



Imatge grupal de la presentació del Pla de Barris. Foto: Ajuntament

clau —educació i cultura; espai públic i accessibilitat; i habitatge i rehabilitació— i es completa amb estratègies transversals com la salut, el desenvolupament socioeconòmic i l'adaptació al canvi climàtic.

Els projectes del Pla de Barris es coordinen amb tres grans plans de ciutat —Endreça, Viure i Clima— que sumen esforços per donar resposta als grans

reptes socials i urbans del conjunt de Barcelona. Amb una inversió rècord de 300 milions d'euros, aquesta tercera edició esdevé la més ambiciosa fins ara: arribarà a 27 barris i beneficiarà prop de 438.000 veïns.

Tal com ha expressat l'alcalde, Jaume Collboni, el pla "neix de l'ambició i la determinació de trencar barreres per construir una ciutat més cohesionada,

pròspera i saludable per a tothom". "Als barris d'avui ens juguem la ciutat de demà", afegeix el batlle. Per això, el consistori buscarà combatre les desigualtats socials i fer de Barcelona una ciutat més justa.

L'altra zona amb un pla especial és la de la Marina de Port i la Marina del Prat Vermell, a Sants-Montjuïc, que viu una gran transformació urbanística.

L'E

L'ESTRANGER
ASSOCIACIÓ CULTURAL

CARRER DE L'OLIVERA 55
POBLE-SEC
WWW.LESTRANGERBCN.COM

L'AMOR ÉS ANALÒGIC

Comerç i seguretat: veus per a l'optimisme i el pessimisme

DEBAT ▶ L'últim baròmetre de l'Ajuntament tornava a situar la inseguretat com la principal preocupació dels barcelonins. Amb aquestes dades com a teló de fons, les grans entitats de comerciants de la ciutat, Barcelona Oberta i Barcelona Comerç, fan balanç de la situació actual quan el mandat actual arribarà aviat al seu equador. Per a uns, la situació ha millorat durant els darrers anys; per als altres, encara queda molta feina per fer.

En un acte amb el tinent d'alcalde de l'Àrea de Prevenció, Seguretat, Convivència i Règim d'Interior, Albert Batlle, el president de Barcelona Oberta, Gabriel Jené, assegurava fa pocs dies que "Barcelona no és una ciutat segura". De fet, per a Jené, "s'està produint un efecte crida dels delinqüents".

Entre les mesures que proposa el representant dels comerciants de Barcelona Oberta per millorar la situació hi ha l'augment de la il·luminació dels carrers o la instal·lació de més càmeres de videovigilància que



El president de Barcelona Oberta, Gabriel Jené, i Albert Batlle. Foto: Foment

permetin acabar amb els "guetos" d'alguns barris del centre.

Per la seva banda, Batlle recordava que els delictes han baixat durant l'actual mandat municipal. A més, recordava que està en marxa un pla contra la multireincidència, amb més presència policial al carrer.

En aquest sentit, l'altra gran associació de comerciants, Bar-

celona Comerç, afirma que "és evident que la seguretat ha augmentat darrerament". En declaracions a aquesta publicació, el president de l'entitat, Pròsper Puig, assegura que el comerç viu "un moment de més tranquil·litat, malgrat que encara hi ha petits furtis", i afegeix que "els robatoris, les intimidacions i la violència han baixat".

Els comerços de Galvany i Sant Gervasi surten al carrer

FIRES ▶ L'eix comercial Barnavasi torna a treure als carrers les seves botigues associades. Les mostres de comerç al carrer d'aquesta primavera omplen de parades i veïns diversos indrets del districte en dues jornades: el 26 d'abril i el 31 de maig.

La primera cita del calendari primaveral va arribar al carrer de Madrazo, entre Santaló i Amigó. El passat 26 d'abril i durant nou hores, els comerciants del barri de Galvany van celebrar la 13a edició de la seva mostra de comerç al carrer. Els

compradors que gastaven més de 15 euros a les parades van rebre una planta de regal.

D'altra banda, el carrer Muntaner acollirà la segona fira, la del 31 de maig. Els negocis de Sant Gervasi que hi participaran estaran situats entre els carrers Bisbe Sivilla i General Mitre. La 29a mostra de comerç d'aquest barri es dividirà en diversos sectors, que inclouran àrees específiques per a la restauració, alimentació, jocs infantils i tota mena de parades amb productes per als veïns.



La mostra de comerç del barri de Galvany. Foto: Ajuntament

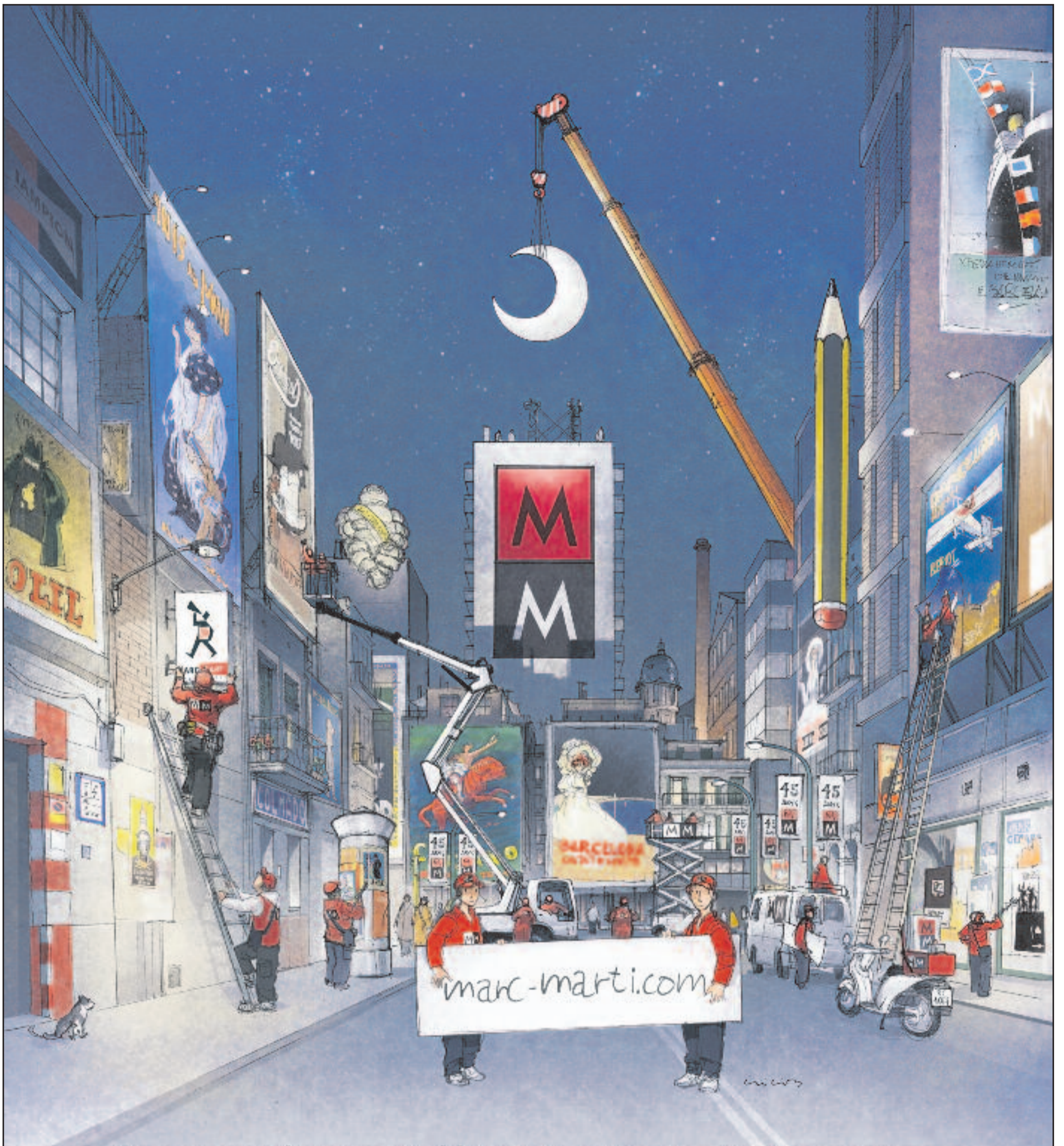


“Al llarg de la història,
<Anònim> va ser una dona.”
VIRGINIA WOOLF

OBSERVATORI CULTURAL DE GÈNERE

Més de 10 anys treballant per la igualtat en la cultura

observatoricultural@gmail.com



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



MARC MARTÍ

BARCELONA MADRID VALÈNCIA

IMPRESSIONEM LES TEVES IDEES

L'espectacle que trenca estigmes

TEATRE ● L'Àngela Barriuso viu al barri de Torre Baró des del juny del 2023, una zona perifèrica de la ciutat de Barcelona que, més enllà de la força mediàtica dels darrers mesos de la pel·lícula *El 47*, sovint queda oblidada. "Vaig mudar-m'hi per la gentrificació del meu barri original, Sant Andreu", relata.

Avui dia, encara recorda una frase que li van dir els amics quan va anar a viure a Torre Baró: "Si estàs bé al pis...". Un cop instal·lada, ella va "recórrer totes les entitats i fer tot el que podia, perquè aquest barri és viu i té una gent que s'ho val". Torre Baró era la seva nova casa i tocava arrelar-hi.

HOMENATJAR EL BARRI

Després de dos anys, el passat 29 de març va estrenar, al Centre Cívic Zona Nord i amb els seus companys d'escena i veïns, l'obra de teatre *Bienvenidos a*

Barcelona a 15 minutos, que recull la memòria dels barris de Torre Baró, Vallbona i Ciutat Meridiana de les dècades dels anys seixanta als noranta. L'objectiu era "recórrer la història del barri" i fer-li un homenatge.

"AIXÒ TAMBÉ ÉS BARCELONA"

Tot plegat és un projecte de teatre comunitari impulsat el març del 2023 pel Centre Cívic Zona Nord i l'associació Sisme Creatiu, i que compta amb la direcció d'Anna López i Filipa Teixeira.

L'Àngela, apassionada del teatre des de petita, destaca que l'experiència ha estat molt enriquidora, especialment per als veïns que mai havien fet teatre i que ara han tingut l'oportunitat de denunciar a l'escenari problemàtiques actuals, com la precarietat del transport públic i la falta d'ascensors. "Tenim la necessitat de dir que això també és Barcelona", afirma.

Cornellà aposta pel flamenc de diferents disciplines

MOSTRA ● Entre el 3 i el 25 de maig, Cornellà acull la 41a edició del Festival d'Art Flamenc de Catalunya, una cita indispensable per als amants del gènere. La mostra, un any més, fa una aposta multidisciplinària, ja que presenta actuacions de cant i de dansa tradicional, però també ofereix una classe magistral, actuacions al carrer i conferències, i programa artistes emergents.

"Apostem per artistes veterans i novells", diu Juan Antonio Ruiz, de la Coordinadora d'Entitats Flamenques i Andalusas de Cornellà –l'organitzadora del festival.

El festival programa actuacions de cant i ball d'artistes consolidats, però també d'emergents

Tot i la innovació, la mostra d'enguany convida artistes de renom de l'escena com el *cantaor* Arcángel o la *bailaora* Pastora Galván (17 de maig a l'Auditori de Cornellà), en els quals s'han emmirallat els amants del flamenc de les penyes andalusas de la ciutat, amb qui va començar el festival.

ARTISTES LOCALS

Entre la programació, destaca la presència de dos artistes de la zona. Es tracta del concert del 16 de maig a les 20h a l'Auditori de Sant Ildefons. Són el guitarrista cornellanenc Juan Gómez 'Chicuelo' i el *cantaor* Iván Alcalá, de Sant Boi, que actuen juntament amb la *cantaora* Rocío Crespiello, provinent de Granada.

La llibreria inclusiva que s'ha salvat gràcies al barri



Foto: La Prole

LLIBRES ● La llibreria La Prole, del barri de Sant Antoni de Barcelona, comença una nova etapa. Durant sis anys, la seva fundadora, Ana Navío, ha dirigit aquesta llibreria LGTBIQA+ i ara ha decidit traspasar-la. La notícia va tenir impacte al barri, que va reaccionar demanant que no tanqués.

Llavors, Navío va parlar amb un amic seu xilè vinculat al món editorial que li va recomanar apostar per una gestió compartida. Així, la libretera va decidir convertir el negoci en un espai comunitari per a entitats, a més de continuar sent una botiga de llibres.

EL NOU EQUIP

Salvem La Prole és el nom del grup que ara liderarà la llibreria. Després d'haver impulsat una campanya de mecenatge per garantir-ne el traspàs i arrencar el projecte, ara agafarà les regnes de l'espai. Tots ells tenen vincles amb el món editorial i artístic.

Un dels membres és en Sergi Dahdouh. És veí del barri i tenia clar que La Prole s'havia de salvar. "Que hi hagi un lloc com aquest on parlar de llibres LGTBIQA+ a Sant Antoni és molt important", remarca.

Un fragment de l'espectacle. Foto cedida



Crear una coral de dones per integrar-te a Sant Just Desvern quan ets de Suècia

CANT ● L'estiu del 2023, després de traslladar-se d'Estocolm a Sant Just Desvern, la cantant i professora de cant Anna Hultén va fundar, a l'Ateneu del municipi, la coral Sant Just Pop, formada només per dones. Ho va fer perquè volia crear una iniciativa musical per integrar-se al poble.

FER COMUNITAT

Hultén assegura que el boca-orella i els contactes locals del seu marit santjustenc han estat clau per fer créixer aquest grup, que, alhora, és una eina d'integració. Per exemple, ella explica que una de les participants, també sueca, ha après català gràcies a la coral.

Ara bé, les ganes d'Hultén d'unir comunitat i música no s'acaben pas a Sant Just. El setembre del 2024, la cantant va impulsar una segona coral: la Barcelona Scandinavian Choir, establerta al Centre Cívic Tomasa Cuevas (les Corts).

DONAR-SE A CONÈIXER AL BARRI

Les sessions d'aquesta segona coral són en anglès i apleguen cantaires estrangers afincats a Barcelona. "No vull fer una coral només amb *expats*, sinó que pugui venir-hi gent del barri", diu Hultén.

Ara per ara, i amb la voluntat de donar-se a conèixer, sovint actuen amb altres corals locals.



Una actuació de les dues corals que dirigeix Anna Hultén. Foto cedida



Passat, present
i futur del
**Periodisme
LGTBI+**

Exposició oberta al públic

espai línia
c/ Girona, 52



Creu Roja

UCRAÏNA ENS NECESSITA

COL-LABORA-HI 

 www.cruzroja.es

 **BIZUM** al **33512**

 **900 104 971**

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

TRANSFORMA LA TEVA APORTACIÓ

-  **5€** Manta (individual)
-  **33€** Set cuina (5 persones)
-  **20€** Tendals plàstics 4 x 6 metres

* L'import íntegre [3€ IVA ínc] del missatge es destinarà a Creu Roja Espanyola. (Movistar, Vodafone, Orange, Yoigo, Euskaltel). Att. client 900 104 971 donativos@cruzroja.es. Pol. Prot. dades www.cruzroja.es Imatge: Maksym Trebukhev / Ukrainian Red Cross Society



El CE La Salle Bonanova visitarà l'OAE Gràcia Sabadell el 10 o 11 de maig —encara no està confirmat el dia—, en partit corresponent als vuitens de final de la Copa Catalana. L'eliminàtoria és a partit únic. L'equip hi arribarà després d'haver acabat la Lliga guanyant per 35-31 l'Handbol Gavà, el dia 4.

“Tinc força tolerància al dolor”

» Maria González, jugadora del SESE, relata com ha superat dos trencaments de lligaments encreuats
 » “En l'últim any he madurat més que mai”, diu l'exalumna de la Fundació CIC, on va iniciar-se al bàsquet

Toni Delgado
SARRIÀ



Mentre preparo part d'aquesta entrevista, conec al metro un grup d'infants que van d'excursió. “Per què apuntes tantes coses a la llibreta?”, em pregunten. “De què treballes?”, continuen. “Ah, ets periodista. I surts a la tele? Ets multimilionari? Ets ric?”, afegeixen. Són alegres i inquietes, i s'acomiaden amb la mateixa espontaneïtat amb què parla Maria González (Barcelona, 2001), nascuda a l'Hospital del Mar. La jugadora del SESE i psicòloga del cadet A del Bàsquet Femení Sant Adrià ha superat dues operacions de lligaments encreuats del genoll esquerre.

El primer cop que la poble-novina es va trencar va ser el 13 d'octubre de 2019, just abans del descans d'un partit intranscendent amb la Penya, i quan intentava robar una pilota. “Vaig mirar la meva amiga Sara Pascasi i vaig pensar: ‘Quin mal!’. I una estona després, però, ja creia que no era per a tant. Soc així, tinc força tolerància al dolor. No em queixo gaire. I no vaig anar al metge fins a l'endemà, i perquè, quan em vaig llevar del llit, no podia ni caminar”, reconeix.

El 2 de desembre de 2023, a casa, amb el SESE i contra el Manresa CBF, ho va viure d'una manera molt diferent. “Va ser, de nou, en una acció defensiva. Vaig caure al parquet i vaig cridar com mai, de dolor i perquè sabia què m'esperava a partir d'aquell moment. Amb la mirada li vaig dir a la Ferreri que m'havia trencat i, realment, se'm va trencar el cor”, recorda. El SESE vivia i va continuar vivint una temporada “espectacular” amb Enric González, i la Maria estava en un gran moment de forma i confiança. Aquest cop, és clar, va anar d'urgències.

EL DIAGNÒSTIC

En tots dos casos ha tingut mala sort perquè el diagnòstic correcte es va fer esperar. A Badalona, per exemple, se'n va assabentar quan el club la va enviar a la mútua perquè li fessin una ressonància. No s'esperava que li diguessin que tenia els lligaments encreuats i els meniscs trencats.

La segona operació va ser el 30 de gener de 2024 i, a l'hospita-



Maria González, jugadora del SESE, al Pavelló Virrei Amat, just després de l'entrevista. Foto: Toni Delgado

tal, González s'hi va trobar tot l'equip. “Les companyes no em van abandonar en cap moment. La Lídia —Querol— i la Duna —Moreno— van ser molt constants i imaginatives perquè no m'avorrís. Mai havia viatjat tant com a l'època amb crosses, amb l'equip. Bé, a la Copa del Rei hi vaig anar en cadira de rodes. No ho recomano”, exposa.

De la motxilla hi treu una samarreta rosa, amb un goril·la —en Gori— amb crosses, i dos

“Amb la mirada li vaig dir a Míriam Ferreri que m'havia trencat el genoll”, diu González

missatges —“en el consens”, un cop d'ullet a l'entrenador Enric González, i “believe” (creure)—. Al dorsal s'hi llegeix Marigon, de Maria González, i el número 10. L'equip la va sorprendre un dia, poc després del diagnòstic. A partir d'aquell moment es va convertir en la samarreta oficial del SESE per a l'escalfament, i Míriam Ferreri també la va fer servir a l'All Star de la Super Copa de Sant Adrià.

En tot moment la van fer sentir partícip del grup i l'entrevistada, sempre compromesa, va voler anar a tots els entrenaments i partits, i animar les companyes. Això sí, se sentia

malament perquè no podia fer allò que més li agrada. El seu rol no havia canviat a l'infantil A del Bàsquet Femení Sant Adrià, on era delegada i psicòloga.

“Les nenes de la generació de 2010 no són conscients de com em van ajudar. Vam viure els campionats d'Espanya amb el Jordi Amigó i l'Adrià Martínez, que és qui ha apostat per la meva figura de psicòloga, que ara exerceixo al cadet A. M'emociona veure com aconseguen el que es proposen. Me les estimo molt”, exposa.

La poble-novina ha heretat la resiliència, el somriure i la persistència dels pares, el Quique i l'Iskra. Pare i filla sempre perdien la final de parelles del concurs del Dia de l'Esport, al col·legi. “Cada estiu llençàvem molts tirs lliures i, per fi, a 6è de Primària, vam guanyar”, rememora. La seva escola va ser la Fundació CIC, en què va estudiar fins a l'ESO i on va començar a jugar a bàsquet.

PRIMERS RECORDS

És l'única d'aquell grup d'amigues que continua a les pistes. “Perdiem els partits per molts punts i jugàvem a la categoria més alta. Jo hi destacava perquè era alta i sabia botar la pilota...”, rememora l'exalumna de Batxillerat als Jesuïtes el Clot. És graduada en Psicologia per la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), on treballa com a admi-

nistrativa. És funcionària. Les seves primeres actuacions a la pista van cridar l'atenció d'equips com el Joviat, de Manresa, o el Bàsquet Femení Sant Adrià.

CEE SANT GERVASI

González es va decantar pel primer i únic club en què va fer una prova, el CEE Sant Gervasi, de Mollet. “Les companyes i l'entrenadora, Chelo Aznárez, mare d'Alba Orois, em van caure molt bé. Allà em van ensenyar a jugar

“Les nenes de la generació de 2010 de Sant Adrià no saben com m'han ajudat”

a bàsquet i és on més he crescut”, agraeix González, que competiria els dos anys de cadet a la UE Martaró. Era un nou equip format per cinc jugadores del conjunt martaroní i cinc del Sant Gervasi.

El Bàsquet Femení Sant Adrià va ser el seu següent destí, en el primer any de júnior. “Va ser la primera temporada en què vaig jugar pensant que em podien fer fora, i així va ser. Un cop dur, després d'un any bonic i difícil”, recorda. A la Penya va recuperar la confiança a Preferent B i el curs següent pujaria al primer equip amb Sara Pascasi. Gairebé no va jugar perquè es va trencar els lligaments encreuats i després vin-

dria el coronavirus, i el curs següent va tornar al CEE Sant Gervasi. No van competir i només van jugar algun amistós. Eren temps de pandèmia. Després, ja fixaria pel SESE.

EL BÀSQUET

“La veritat és que no m'imagino una vida sense el bàsquet perquè és la meva forma de vida. M'ha regalat el meu cercle íntim, m'ha ensenyat a conivir, m'ha fet superar-me a mi mateixa, riure, plorar... Mai no deixa de sorprendre'm”, enraona.

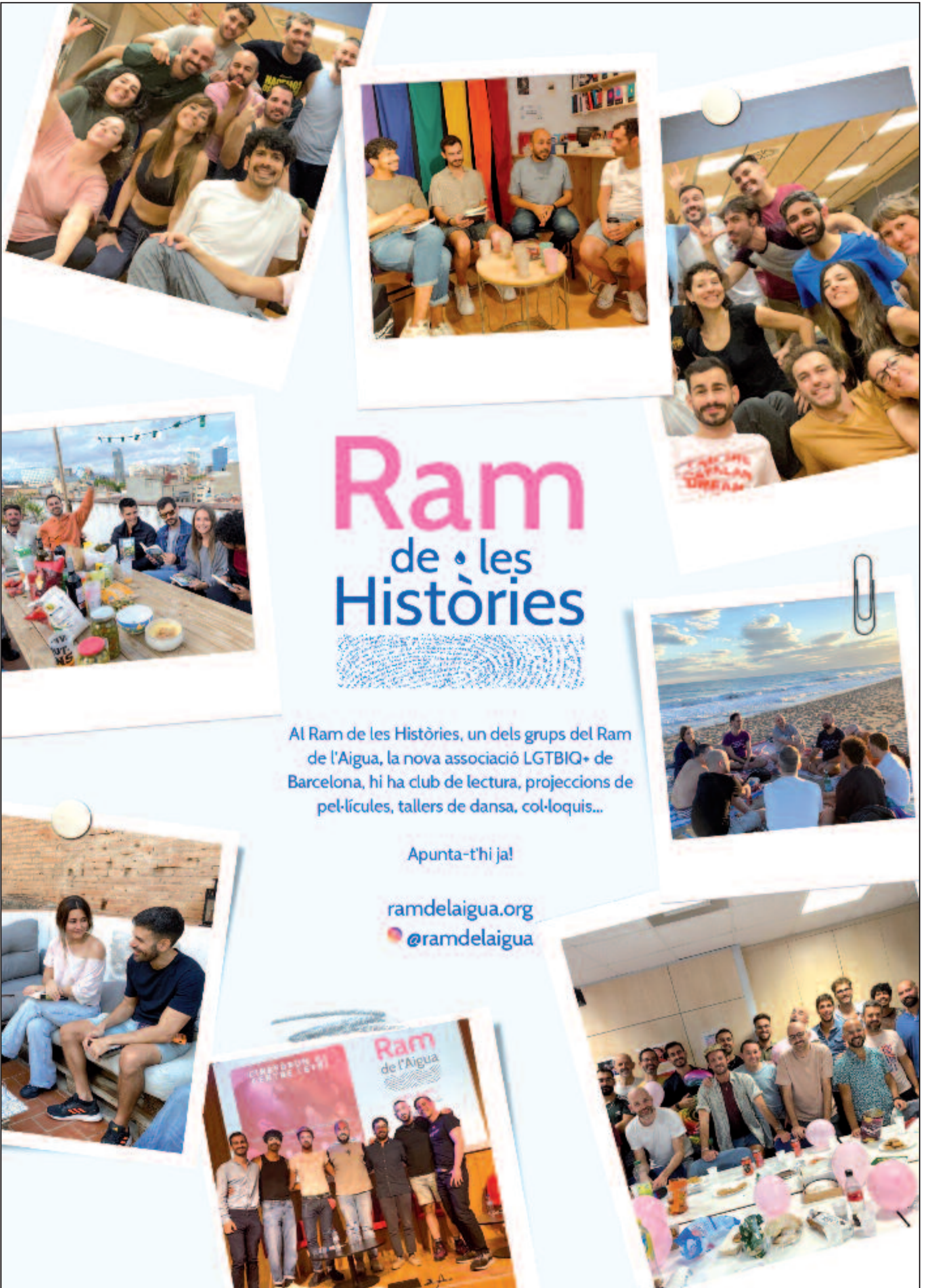
El passat 8 de febrer, 434 dies després de trencar-se els lligaments encreuats per segon cop, González va tornar a les pistes al Virrei Amat contra el CBF Cerdanyola. “Cada cop que agafava la pilota, em sentia molt estimada pel pavelló. A la grada també hi havia persones molt especials per a mi”, s'emociona. A més, les companyes van omplir el vestidor de fotos i frases increïbles; Laura Hualde i Míriam Ferreri, les capitanes, van dedicar-li unes paraules abans del matx, i l'entrevistada va anotar quatre punts en un partit que van guanyar a la pròrroga.

“UN GUIÓ PERFECTE”

“Sincerament, va ser un guió perfecte per a una jornada que m'havia imaginat tant... El que ja no em va fer tanta gràcia és que, tres dies després, em fes un esquinç de segon grau al turmell...”, afegeix.

Quan juga a bàsquet, no té por a recaure. S'ha preparat molt bé en l'aspecte físic i mental, i se sent més forta que mai. “Soc molt més constant a l'hora de fer els físics, sobretot a les cames, i m'he apuntat al gimnàs perquè vull fer tot el que depengui de mi per cuidar el genoll. I res de tot això que t'acabo d'explicar hauria estat possible sense Jordi Serra, el meu fisioterapeuta, que ja és un amic excepcional”, destaca.


Ara és encara més observadora i empàtica que abans, capta més detalls i s'escolta més i millor. “Cada persona i cada lesió són un món, i cal respectar que cadascú ho visqui a la seva manera. En l'últim any he madurat més que mai i espero no oblidar els aprenentatges que m'ha regalat la lesió. He plorat moltíssim i m'he permès també estar malament”, tanca González.



Ram de les Històries

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

Apunta-t'hi ja!

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



No t'ho perdís

Foto: Arxiu



CompáÑeras

CompáÑeras és un nou cicle de concerts i trobades que posa al centre les dones del món del flamenc, no només com a intèrprets, sinó també com a productores, investigadores, activistes i creadores. Se celebrarà al celler Sagrades Tannines de Barcelona des del 4 de maig i fins al 8 de juny, amb l'objectiu de trencar amb una visió limitada i estereotipada del flamenc per tornar-li la seva essència popular i diversa. Amb concerts en directe i xerrades amb alguns dels grans noms femenins del flamenc, el projecte vol donar projecció a aquestes dones, sovint invisibilitzades.



Famosos

El periodista i escriptor Xavier Bosch (Barcelona, 1967) ha estat l'escriptor que ha sumat més vendes aquest Sant Jordi en la categoria de llibres de ficció en català. La seva darrera obra, *Diagonal Manhattan*, he estat tot un èxit, davant el qual Bosch ha mostrat el seu agraïment "infinit" als lectors per escollir-lo i per valorar tan bé el seu llibre, que parla de la Barcelona dels 80 i de l'empoderament d'una noia de 21 anys que es vol obrir pas a Nova York. Pel que fa a l'escriptor, cal destacar la seva llarga trajectòria en el món del periodisme, sent un dels creadors de l'espai humorístic *Alguna pregunta més?*, pel qual va rebre un Premi Ondas, i un dels impulsors de *l'Ara*. Especialitzat en periodisme esportiu, va treballar a *La Vanguardia*, *TV3*, *RAC1* i va dirigir *l'Avui*. Pel que fa a la trajectòria com a novel·lista, compta amb deu llibres i amb un Premi Ramon Llull.

La fitxa

QUI ÉS?

X A V I E R B O S C H

ÉS FAMÓS PER...

Ser un reconegut escriptor català

També és conegut per la seva trajectòria periodística

QUÈ HA FET?

Escriure el llibre més venut aquest Sant Jordi

Es tracta de *Diagonal Manhattan*, de la categoria de ficció

A LES XARXES...

Elogis per la seva nova novel·la

Els lectors fan valoracions positives de l'obra de Bosch

Llibres



101 refugis de muntanya
Laura Masó

Es tracta del primer llibre de l'autora i és un recull de refugis que Masó ha documentat amb tota la informació i que estan repartits arreu del territori, des dels Pirineus orientals fins als ports de Tortosa-Beseit. La idea ha estat fer una actualització d'aquests allotjaments que hi ha a Catalunya i apropar la muntanya i la natura de forma sostenible al gran públic.

Teatre



Todos pájaros
Mario Gas

Es tracta d'una versió de l'obra que porta el mateix nom, creada per Wajdi Mouawad, que aborda el conflicte entre Israel i Palestina. Se centra en la història de l'Eitan, un jove nascut en una família jueva religiosa que s'enamora d'una jove americana d'origen magrebí, la Wahida. La producció es podrà veure fins al 18 de maig al Teatre Apolo de Barcelona.

Música



Paracaigudistes
Els Catarres

Coincidint amb el seu 15è aniversari, el trio d'Aiguafreda ha enregistrat un nou disc amb dotze cançons que diuen que no estem sols i que, per molt que caiguem, sempre hi ha algú que ens dona la mà. Amb el seu característic so basat en l'estil pop-rock, el grup vol mostrar amb els seus temes que tots tenim paracaigudes i que tots podem ser paracaigudistes.

Pelis i sèries



La buena letra
Celia Rico

Basada en la novel·la homònima de l'autor valencià Rafael Chirbes, el film explica com en un poble valencià, durant la postguerra, l'Anna intenta tirar endavant amb la seva família. La guerra civil obre una gran ferida contra la qual ella haurà de lluitar amb secrets i silencis, fins que l'arribada d'una nova persona fa que se'n vagi tot en orris.

ESTILS DE VIDA

Quina és la millor hora per fer exercici?

Foto: Freepik



ESPORT

Ben segur que cada esport, i fins i tot cada especialista, té el seu propi llibret d'instruccions, però un estudi elaborat per l'*Instituto de Investigación Biomédica de Málaga* certifica que l'activitat física vespertina rema a favor del metabolisme de la glucosa. És aquesta, doncs, la millor hora per a les persones que necessiten prioritzar aquest factor, com ara les que pateixen obesitat o diabetis de tipus 2.

L'estudi, publicat a la revista especialitzada *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, revela que el tipus d'exercici i el moment en què es fa tenen un impacte molt significatiu en la regulació dels nivells de sucre a la sang. Així, les variacions en la sensibilitat a la insulina i l'evolució dels ritmes circadianis de cadascú explicarien per què fer esport als vespres ens ajuda a controlar millor la glucosa i la pressió arterial.

Una altra qüestió és si l'objectiu de l'activitat física és perdre pes. En aquest cas, altres estudis recomanen que l'horari de matí és el més indicat. Els canvis matinals en l'equilibri energètic del cos i la regulació de les ganes de menjar serien més decisius si el que volem és perdre quilos.

Les claus

CRONOBIOLOGIA

Els ritmes biològics interns del nostre cos van canviant al llarg del dia i cal adaptar-se a la millor situació

GLUCOSA

El moment del dia influeix en la manera com el cos processa la glucosa, i hem de tenir-ho en compte en alguns casos

OBESITAT

Fer exercici al vespre és beneficiós per a les persones amb obesitat i les que pateixen diabetis de tipus 2

APRIMAR-SE

Si l'objectiu de practicar esport regularment és perdre pes, llavors el millor horari per fer-ho és al matí

Foto: Freepik



PROMO INICIACIÓ!

Primera classe gratuïta

CLASSES DE TANGO
DIMECRES 19 hs

CLASSES MULTINIVELL
DIMECRES 20 hs

MILONGA
DIMECRES 21 A 00 hs

La Despeinada Tango

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

**NETEJAR EL
QUE EL GOS
EMBRUTA**

**SANCIONS DE
FINS A 600 €
PER COMBATRE
L'INCIVISME**

**TQT SERÀ
MES BONIC
SI TREBALLEM
EN EQUIP**



PLA ENDREÇA



**Ajuntament de
Barcelona**