

**JUDICI DEL 9-N** pàg 6  
L'independentisme torna a sortir al carrer per donar suport a Mas, Ortega i Rigau

**VEUS EN FEMENÍ** pàg 10  
Namina presentarà el seu segon disc a la Casa Elizalde el pròxim 24 de febrer

# líniaeixample

barcelona Febrer 2017 · Núm. 71 · Difusió OJD-PGD: 15.033 exemplars mensuals [liniaeixample.cat](http://liniaeixample.cat)

## Colau compra el local per fer l'Ateneu de la Sagrada Família

Les entitats volen que l'equipament del carrer Nàpols sigui autogestionat i obri la tardor de l'any que ve pàg 10



### Territori de luxe

Llum verda a la transformació de l'antic Novedades en hotel de 5 estrelles pàg 12

**PARTICIPACIÓ** pàg 10  
Districte i veïns comencen a debatre quins han de ser els futurs usos de la Model



**XIFRA RÈCORD** pàg 12  
La Sagrada Família va rebre 4,5 milions de visites durant l'any passat

**FUNDACIÓ BCN COMERÇ** pàg 18  
L'associació entrega 6.600 euros a menjadors socials

**ESPORTS** pàg 20  
El CFS Eixample vol seguir viu a la Copa Catalunya

Foto: Cristian López

**REBAIXES**

Fins a un **20%**

**OR, PLATA i BRILLANTS**

**Regent**

Avinguda Gaudí 40  
08025 Barcelona  
(davant metro Sagrada Família)

**Tel. 933 171 575**  
joyeria.regent@gmail.com

*Especial Sant Valentí*

**14 febrer**

Fins a un **30%**

*Or  
Plata  
i  
Brillants*



EL MEJOR CAFÉ, EL DEL BARRIO  
Y EL MEJOR CONCESIONARIO,  
**LO TIENES EN EL BARRIO.**



#### COMERCIAL CITROËN, LO MÁS DEL BARRIO.

Ser del barrio, son todas ventajas. Aquí tienes las mejores chuches para un domingo de cine en casa, los mejores tomates para que los pagues mañana si quieres, el mejor café con tertulia incluida y ahora también lo mejor de Citroën: su gama al completo de vehículos, el asesoramiento más profesional y toda la tecnología y el confort que necesitas. A veces no es necesario ir lejos para encontrar lo que buscas, a la vuelta de la esquina tienes tu Concesionario Comercial Citroën. Presume de barrio y de coche.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE



CITROËN profesa TOTAL CONSUMO MIXTO (L/100 KM) / EMISIÓN CO<sub>2</sub> (G/KM): CITROËN C4 CACTUS: 3,1 - 4,7/82 - 107

**COMERCIAL CITROËN, S.A.**

RAMBLA BADAL, 81 y RIERA BLANCA, 177  
08014 - TEL.: 93 227 46 00



El Gremi de Restauració vol flexibilitat horària en períodes de l'any d'especial afluència a les terrasses, com ara a l'estiu. Foto: Ajuntament

# Terrasses: un debat encès

» El Gremi de Restauració reclama una ordenança flexible en un llibre blanc presentat recentment  
 » El consistori en pren nota mentre que la FAVB denuncia que els restauradors volen "barra lliure"

Francisco J. Rodríguez  
**BARCELONA**



El debat sobre les terrasses continua generant noves propostes. Recentment el Gremi de Restauració ha presentat el 'Llibre Blanc de les terrasses de Barcelona', on reclama una normativa flexible que tingui en compte les particularitats que poden presentar els bars i restaurants.

Aquesta és la principal demanda del gremi pel que fa a la futura ordenança de terrasses que està ultimant el consistori, i que queda recollida en aquest document presentat el 31 de gener al Born Centre de Cultura i Memòria. "Conté propostes molt interessants per reforçar la convivència entre veïns i vetlladors", va afir-

mar el president del gremi, Pere Chias. El llibre recull les conclusions a les quals ha arribat una "comissió d'experts", tal com la defineix el gremi, formada per personalitats com ara els opinadors Xavier Sardà i Pilar Rahola, l'artista Javier Mariscal o l'escriptor Eduardo Mendoza, entre altres.

## "MENYS RIGIDESA"

La clau de volta de les conclusions és que la norma ha d'adaptar-se a cada terrassa en concret, i no a l'inrevés. "La ciutat és urbanísticament molt diversa, s'ha d'evitar la rigidesa", sostenen. En aquesta línia, aposten per crear "zones d'excel·lència" amb terrasses amb "personalitat pròpia" i servei comú de neteja i manteniment, seguint el model anglosaxó.

Per altra banda, rebutgen una reducció dels horaris d'obertura

actuals, però defensen que només es puguin ampliar en situacions especials, com ara a l'estiu.

Es tracta de tot un seguit de propostes per posar fi a la "crisi

Collboni diu que el llibre serà "una de les guies" per canviar l'ordenança

que ja fa gairebé dos anys que pateix el sector", asseguren des del gremi. Un llibre que serà "una de les guies", en paraules del segon tinent d'alcalde, Jaume Collboni, a l'hora de modificar una normativa que va descriure com a "molt complicada".

Collboni no va ser l'únic membre del govern que va assistir a la presentació de llibre, ja que Daniel Mòdol i Montse Ballarín, regidors de Paisatge Públic i Comerç i també del PSC, hi van ser presents. De fet, després de la presentació, el mateix Mòdol va expressar que les conclusions del Llibre Blanc van en la línia de l'ordenança que estan configurant.

## TÉ REPRESENTATIVITAT?

El Llibre Blanc de les terrasses ja ha generat polèmica pel que fa a la representativitat de la societat barcelonina en la seva elaboració. Per als restauradors, la comissió d'experts "ha suposat una experiència pionera en matèria de participació ciutadana", ja que "ha sorgit directament de la societat civil i hi ha hagut opinions de tots els colors", asseguren.

Res més lluny de la realitat per a la Federació d'Associacions de Veïns de Barcelona (FAVB), que ha criticat durament tant el Llibre Blanc com la selecció dels membres de la comissió. "Sense posar en qüestió l'honorabilitat dels suposats experts", afirmen, "cal qüestionar la parcialitat d'aquest òrgan privat", afegeixen.

La FAVB denuncia "conflictes d'interessos" d'alguns dels membres de la comissió, "atès que les seves empreses presten serveis al sector o bé hi aspiren". És per això que parla de "mera propaganda que no aborda els problemes de fons" i deixa clar que no acceptarà "cap intent de segrest de l'opinió de la ciutadania". A més, considera que el llibre "vol convertir l'ordenança en una mena de barra lliure". Unes declaracions que des del gremi han preferit no respondre.

# Podòleg

Des de 1957

Miguel Ángel Cuesta Alonso

Dos de Maig, 223 · 1er 2a (Edifici Encants Nous)

Tel. 93 245 48 29

Horari: de 16.30h a 19.30h de dilluns a divendres

DESCOMPTES AMB LA TARGETA ROSA





# “Les urnes no es jutgen”

Albert Ribas  
BARCELONA



Gairebé 50.000 catalans es van aixecar ben d'hora el passat dilluns 6 de febrer per ser a trenc d'alba davant de les portes del Tribunal Superior de Justícia de Catalunya (TSJC). El motiu, expressar el seu suport a l'expresident de la Generalitat, Artur Mas, i a les exconselleres Joana Ortega i Irene Rigau, jutjats per desobediència i prevaricació com a responsables polítics del procés participatiu del 9-N.

“Les urnes no es jutgen”, van clamar els concentrats des d'un passeig Lluís Companys que es va omplir d'estelades i pancartes reivindicatives, algunes d'elles en anglès, amb diferents missatges. Abans d'arribar al passeig Lluís Companys, la llarga comitiva encapçalada per Mas, Ortega i Rigau havia sortit des del Palau de la Generalitat. Al seu costat hi va ser, durant tot el recorregut, l'actual president de la Generalitat, Carles Puigdemont, que una estona abans havia dit durant la seva declaració institucional que “molts ens sentim jutjats”. També hi eren, entre molts altres, la presidenta del Parlament, Carme Forcadell, el vicepresident i conseller d'Economia, Oriol Junqueras, i el portaveu del PDECat al Congrés, Francesc Homs, que també serà jutjat per la mateixa qüestió. La co-

mitiva es va aturar al Fossar de les Moreres per cantar l'Estaca de Lluís Llach.

## “ESTAT DEMOFÒBIC”

Al final del recorregut, un cop arribats al passeig Lluís Companys, la comitiva va ser rebuda pels líders de les entitats sobiranes: el president de l'ANC, Jordi Sánchez; el president d'Òmnium, Jordi Cuixart; i la presidenta de l'AMI, Neus Lloveras. En declaracions als mitjans, Cuixart va acusar Es-

Mas, Ortega i Rigau van rebre el suport de gairebé 50.000 persones abans del judici del 9-N

panya de ser “un Estat demofòbic”, mentre Sánchez, en un parlament davant dels manifestants, va assegurar que “mai més no permetrem que la justícia espanyola jutgi un president de la Generalitat”. Per la seva banda, Lloveras va qualificar la mobilització de “festa de la democràcia”.

Des del món no independentista, la principal expressió de suport va ser la de l'alcalde de Barcelona, Ada Colau. “Posar urnes no pot ser delictiu”, va dir Colau en un tuit. L'alcalde, però, no va fer acte de presència a la concentració.

## #LoveDemocracy



@ForcadellCarme  
Ni un pas enrere per defensar les urnes i la democràcia!  
#9NSomTots.



@KRLS  
Gràcies a tots els que heu donat suport als qui van ser fidels a la democràcia!



@junqueras  
Avui tots els demòcrates haurien de defensar la democràcia.



@joancomaroura  
Baixant cap a #BCN. El #6F hi serem, com vam ser-hi el #9NSomTots.



@jordisanchezp  
Ens volen precintats, callats i derrotats. Exercirem els nostres drets. Per dignitat.



@jcuixart  
Avui l'Estat ha perdut. La democràcia i la dignitat han tornat a guanyar.



@AdaColau  
Posar urnes no pot ser delictiu en un estat democràtic. Avui #6F jo també m'acuso.



@nuriaparlou  
Jutjar un expresident per urnes de cartró és un despropòsit

## Mas: "Sóc responsable de tot"

**JUDICI** ▶ 40 minuts de declaració. Aquest és el temps que l'expresident de la Generalitat Artur Mas va estar davant del micròfon en l'inici del judici al 9-N celebrat al Tribunal Superior de Justícia de Catalunya (TSJC). La declaració de Mas es va basar a defensar el que ja havia dit en anteriors ocasions: “Sóc responsable de tot”.

L'expresident va explicar que ell va ser el màxim impulsor “de la idea del procés participatiu, de com havíem de substituir o fer evolucionar la consulta perquè es complís l'objectiu de preguntar al poble de Catalunya”. “Sempre m'he declarat responsable d'això, d'haver tingut la idea i de tirar-la endavant”, va afirmar. Al mateix temps, Mas va voler deixar clar que en cap moment hi va haver desobediència al Tribunal Consti-

tucional (TC) i va diferenciar el procés participatiu de la consulta pensada inicialment. Un procés participatiu que es va fer, com també es va encarregar de recordar Mas, gràcies als voluntaris: “No s'hauria pogut dur a terme el 9-N sense la participació generosa de 42.000 persones. Van ser element imprescindible i peça clau del 9-N”.

Per la seva banda, l'exvicepresidenta del Govern Joana Ortega es va moure en la mateixa línia argumental de Mas i va parlar dels voluntaris com “l'ànima” del 9-N. Ortega va afirmar que “no hi va haver cap funcionari implicat” en l'organització de la jornada. Per últim, l'exconsellera d'Ensenyament Irene Rigau va negar haver pressionat els directors d'institut perquè obrissin els centres educatius.





# Encantsnous

EIX COMERCIAL

**Els dies 24 i 25 de febrer** vine a les botigues associades i participa en el **sorteig d'una nit d'hotel i entrades per Port Aventura per a 4 persones (2 adults+2 nens/es)**

Si veniu disfressats us donarem caramels!  
Podeu venir al nostre photocall (B-20) i us farem fotos amb les vostres disfresses!  
Més informació a [www.encantsnous.com](http://www.encantsnous.com)



@Encantsnouseix

@eixencantsnous

encantsnouseixcomercial

**CARNESTOLTES 2017**



Un diari plural

► Florentino: retratat un cop més

per Sergi Villena



Quan molts ens pensàvem que ho havíem vist tot en matèria de manipulacions per part de la 'caverna', el cas de la suspensió del Celta-Madrid ens ha demostrat que no, que encara es pot anar molt més enllà. La disconformitat del Madrid amb aquesta decisió d'ajornar el partit va fer que s'engegués un cop més la maquinària mediàtica, com tantes altres vegades, amb l'objectiu aquesta vegada d'aconseguir que es disputés el matx a terres gallegues.

Florentino i els seus van utilitzar totes les seves influències, conscients que tenien una immillorable oportunitat de trobar-se un rival afeblit. El fet que Berizzo hagués anunciat que jugaria aquell partit contra els blancs amb majoria de suplents, els va obstinar. Tres punts que a priori serien fàcils d'obtenir davant d'un contrincant més pendent de la posterior semifinal de Copa, suposaven un caramel massa apetitós. El president 'merengue', tan avesat a aconseguir tot el que es proposa des de la seva omnipresent posició de poder, aquest cop es va quedar amb un pam de

nas. Des de Madrid van fer cas omís a les advertències que disputar el partit posava en risc la seguretat dels espectadors, i van pressionar d'allò més. La indignació que van causar aquestes tèrboles maniobres, de retruc, va donar notorietat a un personatge com l'alcalde de Vigo. Abel Caballero, com s'anomena l'home, va decidir sortir a escena defensant amb dents i ungles la postura assenyada de no celebrar el duel. I sens dubte, va deixar en evidència la decebedora manera de fer del club madrileny.

I d'un ridícul passarem a un altre ben aviat. Un cop decidit que Barça i Alabès seran els finalistes de Copa, quina excusa s'inventarà ara Florentino per no haver de cedir l'estadi Bernabéu? Des d'aquella final contra el Betis el 1997, on vam poder gaudir de l'himne blaugrana sonant per la megafonia, el Barça s'ha classificat per a moltes finals més de Copa (i en la majoria de les quals, els blancs no eren el seu adversari). Però mai més les ha pogut disputar al camp de l'etern rival. S'han repartit entre Mestalla, Calderón

i el propi Camp Nou. Cada vegada que s'ha suggerit aquesta possibilitat, hi ha hagut negatives. El 2012 obres als lavabos, el 2015 concert de Bruce Springsteen...imaginatiu, vaja.

Ara només manca saber si la directiva de Bartomeu sol·licitarà el Bernabéu, forçant així que el Madrid hagi de tornar a quedar en evidència amb algun nou subterfugi. De moment l'Alabès ja ha manifestat la seva preferència per jugar a San Mamés, i el Barça té la voluntat de consensuar la seu de la final amb el club vitorià. Val a dir que totes aquestes especulacions s'acabarien fàcilment si la Federació designés un camp abans que comencés la competició. Aquest seria el procediment més lògic, però per alguna misteriosa raó no interessa. Sigui com sigui, la polèmica està servida per a la final del 27 de maig si a algú se li acut proposar el Bernabéu. Florentino ja va comentar, de manera informal amb alguns periodistes, que quan acabi la Lliga a mitjans de maig començarien les obres de reforma del Bernabéu. Per tant, la coartada ja està a punt.

Un diari participatiu

► Entre Trump i Rajoy

per David Rabadà



Donald Trump defensa a capa i espasa un proteccionisme econòmic per als Estats Units. Vet aquí la frase, *America First*, que tant d'enrenou va enlairar fa uns dies. Però això no és nou, ja que als anys quaranta hi havia un moviment ianqui que també s'anomenava *America First*. Aquest defensava la negativa a ajudar a Europa davant la invasió nazi, com també vol fer Trump davant l'expansió russa. Aquesta associació també tenia certa simpatia cap als britànics, com també Trump insinua. Però el més flagrant era que volien confinar als immigrants japonesos, com també Trump vol confinar als mexicans entre d'altres. En definitiva, que

Trump, volent apropiarse d'idees alienes, és un "trumpòs".

Encara ho és més, però, un Rajoy que, mentre tota la Unió Europea veu amb mals ulls l'*America First*, ell s'ofereix com a mitjancer entre Trump i els mexicans. De fet en Rajoy, amb el seu imperialisme, està esdevenint un Putin molt potíner. La realitat és que els assessors de Rajoy, ell potser no, coneixen el gran negoci entre l'*America First* de Trump i les invasions de Putin. Aquesta majestuosa empresa són els hidrocarburs. En definitiva, es pretén gestionar i controlar el seu preu en el mercat internacional. És a dir, preparem-nos per pagar més cara la benzina, el gas i la llum. En Rajoy no ho impedirà.

**líniaeixample.cat** publicitat 686 42 95 17  
 Dipòsit legal: B 43220-2010  
 Línia Eixample no comparteix necessàriament les opinions que els signants expressen en aquesta secció ni se'n fa responsable.  
 Les cartes d'opinió es poden enviar a: [opinio@comunicacio21.com](mailto:opinio@comunicacio21.com)  
 redacció: [liniaeixample@comunicacio21.com](mailto:liniaeixample@comunicacio21.com)  
 publicitat: [publicitat@comunicacio21.com](mailto:publicitat@comunicacio21.com)  
 administració: [facturacio@comunicacio21.com](mailto:facturacio@comunicacio21.com)  
 grup comunicació 21  
 Difusió controlada 15.033 exemplars mensuals  
 amb el suport de:

Actualitat a la xarxa



#VolemAcollir



#SenseOposició



#VictòriaRotunda

@Jordi\_Armadans: Potser caldria recordar que a l'Europa d'avui, aplegar 15.000 persones en un concert a favor dels refugiats és un gran èxit.

@daniruiz03: En el congreso del PP ha vencido por un 95% la lista única de Rajoy frente a la candidatura única de Rajoy. "Ganó la democracia", declaró.

@sonia280872: Guanya Pablo Iglesias. Està clar que a Espanya no agrada que Iñigo Errejón parli tant de referèndum i de Catalunya.

# SEGONES **REBAIXES** D'HIVERN

**AMB LA  
COMPRA DEL  
MATALÀS **FLEX**  
ESPECIALISTAS EN DESCANSO  
WBx500 VISCO\***



**CANAPÈ ARCÓN  
DE REGAL!**

fins a  
**-50%**

## OFERTES:

 PALACE desde <b>475€</b>	 NEXUS desde <b>305€</b>	 VISCO MULTIELASTIC desde <b>315€</b>
 NIMBUS desde <b>475€</b>	 NUBE desde <b>345€</b>	 VISCO BIOCERAMIC WBX300 desde <b>475€</b>
 exclusive ROYAL desde <b>689€</b>	 GALAXY desde <b>565€</b>	 VISCO BIOCERAMIC WBX400 desde <b>420€</b>
 exclusive QUEEN desde <b>689€</b>	 GARBI desde <b>420€</b>	 exclusive ALHAMBRA desde <b>575€</b>
 exclusive QUEEN desde <b>689€</b>	 HABANA desde <b>245€</b>	

•CONSULTA LES CONDICIONS A LA BOTIGA

**VITAL-LLIT**  
Matalasseria i Complementos

[www.vital-llit.com](http://www.vital-llit.com)

Carrer Camèlies, 11 - Tel. 93 691 33 01 - 08290 Cerdanyola  
Carrer Mallorca, 506 - Tel. 93 247 12 31 - 08013 Barcelona  
infogrup@vital-llit.com



Un diari obert

▶ **Altes dosis d'ingenuïtat**

per Jordi Lleal

En l'actualitat política s'estan donant una sèrie de condicionants a l'hora de prendre partit per alguna de les nombroses posicions en el conflicte que enfronta Catalunya amb Espanya.

Si hom s'ajusta, ni que sigui una mica a la realitat, ha de tenir en compte la història passada. La possibilitat, ni que sigui en clau de probabilitats, d'arribar a una entesa, no ja entre els dos governs, sinó entre les majories catalana i espanyola, és ben magra. És per allò que es diu "ni de dretes ni d'esquerres", tots els espanyols es posen d'acord per no admetre res més que Espanya és una sola nació. No volen reconèixer que Catalunya és una nació, fora de l'eufemisme de reconèixer-la com a una "nacionalitat" i amb aquest principi inamovible i innegociable no es pot arribar a cap negociació. A Catalunya,

hi ha qui espera arribar a un moment històric, en què els que tenen el poder i mouen els fils de la política, i de l'economia és clar, facin el pas per fer d'Espanya un estat federal. A Espanya hi ha qui pensa que portant als tribunals als càrrecs electes i inhabilitant-los, els desmotivaran fins a renunciar al seu compromís amb els seus electors. Que collant econòmicament l'ANC i Òmnium, faran por i obligaran a quedar-se a casa als centenars de milers de socis i voluntaris. Tot això, per a uns i els altres no demana unes altes dosis d'ingenuïtat? Algú es creu raonablement, que es poden donar aquestes circumstàncies? Pels del bàndol català, és el moment de prendre partit, o la independència o la continuïtat de la dependència. No sigueu ingenus, ja no s'hi val jugar a les indeterminacions.



▶ **L'inefable Iceta**

per Joan Xuriach



"Amb mi que no hi comptin. No em jutgen pas". Una altra de les 'perles' que ens va deixar el 'socialista' Iceta dies abans del 6F. Quina poca gràcia. De fet, sento més aviat pena en comprovar en què s'ha convertit la franquícia del PSOE a Catalunya i com la solidaritat i la democràcia han estat escombrades per l'afany de mantenir, costi el que costi, la cadira, encara que només en quedi una pota i s'hagin de fer moviments desesperats per no fotre's de cap.

No sóc gai però sempre he defensat, al carrer i al meu dia a dia, tots i cadascú dels drets que els hi corresponen, com a qualsevol ciutadà. El mateix he intentat fer amb la discriminació ètnica, de gènere, de religió, de parla, d'edat, de salut o d'estament social. Com que

sóc català i demòcrata defenso també la llibertat del meu país i la democràcia. "Quan els nazis van emportar-se els comunistes, vaig callar, perquè jo no era comunista. Quan varen empresonar els socialdemòcrates, vaig callar, perquè jo no era socialdemòcrata. Quan varen venir a cercar els sindicalistes, no vaig protestar, perquè jo no era sindicalista. Quan varen emportar-se els jueus, no vaig protestar, perquè jo no era jueu. Quan varen venir a buscar-me, no hi havia ningú més que pogués protestar". Aquest poema, durant un temps atribuït a Bertolt Brecht però escrit, en realitat, pel teòleg alemany Martin Niemöller, de ben segur que és conegut per una persona tan llegida com el senyor Iceta. Ara bé, l'ha entès?

Parlen els veïns

Creus que hi ha massa gent que visita la Sagrada Família?

per Toni Enguix



**David**

"Sí. L'aflluència ha crescut moltíssim en els últims anys. Recordo que no fa gaire temps, poder visitar-la era molt fàcil i ara, en canvi, o has de fer una cua llarguíssima qualsevol dia o reservar data per Internet. Crec que està molt massificada."



**Rosa Maria**

"En general hi ha massa turistes, no només al temple, sinó per tot el barri. A carrers com Marina o Sardenya fan que sigui impossible passar amb el carro de la compra, amb cotxets o amb cadira de rodes. Si la cosa no canvia, d'aquí a poc no s'hi podrà viure."



**Jordi**

"No, el problema no és que hi hagi moltes visites, sinó que està mal organitzada. Tenim un temple que és Patrimoni de la Humanitat, però el seu funcionament no. Cal millorar els accessos, habilitar llocs per als autotocars i ordenar els horaris d'accés."



**Ainara**

"Crec que encara no s'ha arribat al punt que la quantitat de gent que hi ha al voltant del temple molesti els veïns. A més, penso que és normal que hi hagi moviment: és un dels monuments més importants que tenim a la ciutat."

Opinió en 140 caràcters

@JosepMLlaurado: A la xerrada de Phillipe Ariño el públic cridava "llibertat". Sí, on es proposava als gais inhibir-se de la seva sexualitat. OK.

@JosepBoira: Madrid sempre guanya. I quan el Ministre de Foment parla d'inversions en el Corredor Mediterrani pot estar parlant del túnel Atocha-Chamartin.

@egel71: Mira que hacer una performance con carritos en el Fossar de les Moreres... ¿Qué será lo siguiente, poner una estatua de Franco en el Born?



*Aprofita les nostres*

# Rebaines

*i també  
per a les compres de*

# Sant Valentí



EIX COMERCIAL  
SAGRADA FAMILIA

Els Mossos d'Esquadra van detenir a mitjans de gener dos homes per ser els presumptes autors d'amençar i agredir un sense sostre que estava en un caixer d'un banc. En el moment de l'agressió la víctima dormia, ja que els fets van passar al voltant de les sis el matí. Els detinguts, de 33 i 36 anys, tenen diversos antecedents per diferents delictes. Després de declarar, van quedar en llibertat amb càrrecs.

## L'Ateneu Popular de la Sagrada Família, més a prop de ser realitat

» El consistori ja ha comprat el local i les entitats, que aposten per un model de gestió comunitària, volen obrir la tardor de l'any que ve

**EQUIPAMENTS** ▶ El projecte per a l'obertura de l'Ateneu Popular de la Sagrada Família ja és més a prop de fer-se realitat. L'Ajuntament, tal com va avançar Betevé, va firmar la compra del local a principis de febrer i a partir del 28 d'abril l'espai quedarà lliure. Actualment encara l'ocupa l'empresa Vidal Aymerich. El local on hi haurà el nou ateneu és al carrer Nàpols, entre Provença i Roselló. Fa 1.500 metres quadrats i inclourà un auditori, locals d'assaig, una ludoteca, un espai per a joves i espais per a entitats.

L'embrió d'aquest projecte es va gestar durant les protestes de la plataforma Recuperem el Niza, nascuda per denunciar la construcció d'un supermercat Mercadona a l'antic cinema Niza. La plataforma, després de fer una consulta, va acabar acceptant la construcció del supermercat a canvi d'un nou ateneu per al barri. Dos mesos més tard d'aquella



El nou ateneu serà al número 268 del carrer Nàpols. Foto: Línia Eixample

votació -el passat mes de setembre-, les entitats del barri van començar a treballar en el disseny d'aquest futur equipament. Ara, en declaracions a Betevé, la regidora de l'Eixample, Montserrat Ballarín, ha explicat que "estem fent el projecte per dissenyar com seran els espais, amb una interlocució molt clara amb les entitats".

Pel que fa a aquestes entitats, Joan Itxaso, de l'Associació de

Veïns de la Sagrada Família, explica *Línia Eixample* que les entitats ja han començat a treballar en el disseny del futur ateneu. "Apostem per una gestió comunitària i creiem que un bon model a seguir seria el de l'Harmonia de Sant Andreu", explica Itxaso. Per últim, les entitats asseguren que el seu desig és que l'ateneu entri en funcionament a partir de la tardor de l'any que ve.

## Districte i veïns debaten els futurs usos de la Model

**PARTICIPACIÓ** ▶ Després del conveni firmat entre la Generalitat i l'Ajuntament pel trasllat de la Model, el debat sobre els seus futurs usos torna a ser al damunt la taula.

Dimecres passat es va celebrar una trobada al Centre Cultural Teresa Pàmies on van participar comerciants, veïns i entitats, la regidora Ballarín i la comissió de seguiment de La Model. Durant la seva interven-

ció, Ballarín va explicar, fent referència als punts principals del Pla Director de la Model aprovat el 2009, que "algunes necessitats potser han canviat". Per aquest motiu, va confirmar que el segon trimestre d'aquest any es posarà en marxa un procés participatiu per tal que els veïns puguin formar part de la definició dels usos dels més de 27.000 metres quadrats de superfície que quedaran lliures.

## L'Eixample podria tenir dues o tres noves escoles el curs que ve

**ENSENYAMENT** ▶ L'Eixample podria tenir el curs que ve dues o tres noves escoles. Segons va avançar fa uns dies el diari Ara, el Consorci d'Educació projecta obrir un total de sis línies noves a l'Eixample, tot i que de garantides només n'hi ha quatre.

Segons la informació del diari Ara, la primera intenció del Consorci d'Educació era fer-ne tres entre la Dreta i l'Esquerra de l'Eixample, de dues línies cada una, però finalment sembla que se'n podrien acabar fent dues amb tres línies cada una.

Aquests dos nous centres es podrien ubicar al carrer Cartagena (Dreta de l'Eixample) i a l'espai Germanetes (Esquerra de l'Eixample).

Actualment l'espai Germanetes és un solar dividit en dues parts. Una la gestiona la plataforma Gestionant Cruïlles, mentre que l'altra és un espai obert amb zones d'estada per a les persones i una pista esportiva. El solar fa més d'una dècada que està en desús a l'espera de la construcció d'equipaments municipals i zones verdes.

## Namina presenta el seu nou disc 'Ígnia' a la Casa Elizalde



**CONCERT** ▶ La cantant Namina presentarà el pròxim dia 24 de febrer el seu segon disc, *Ígnia*, a la Casa Elizalde en el marc del cicle 'Veus en femení'.

*Ígnia* narra la història d'un canvi vital a través de dues peces vertebrades en un eix: els elements que conflueixen en un lloc comú, el cor obert. La música de Namina, que navega entre la suavitat i la potència garanteix al públic un concert catàrtic i visceral. En aquest segon disc, la cantant torna a deixar clar que la seva marca és l'eclecticisme i

la sonoritat de la banda es consolida i s'eixampla pel vessant elèctric. A través d'unes cançons ordenades en una cronologia emocional, alguns temes neixen de vivències personals, mentre que en d'altres es pot apreciar hi ha el guiatge d'un personatge extern.

El cicle 'Veus en femení', que va arrencar el passat 10 de febrer amb el concert del grup Wom, continuarà el 10 de març amb la promesa del jazz modern Eva Verde i acabarà el 17 del mateix mes amb Anitza Zenzega.



El teu Línia a **facebook**

segueix-nos!

**facebook.com/liniaxarxa**

20 edicions de proximitat



**Infraestructures i mobilitat**

# L'alta velocitat a Espanya: una font d'espoli premeditat



L'alta velocitat, com s'ha demostrat arreu del món, és una infraestructura que no genera nous desplaçaments (els pren d'altres mitjans, sobretot de l'avió) i, per tant, no genera riquesa. A més, afavoreix la concentració de població en grans ciutats perquè les seves estacions han d'estar molt allunyades les unes de les altres, fomenta les desigualtats

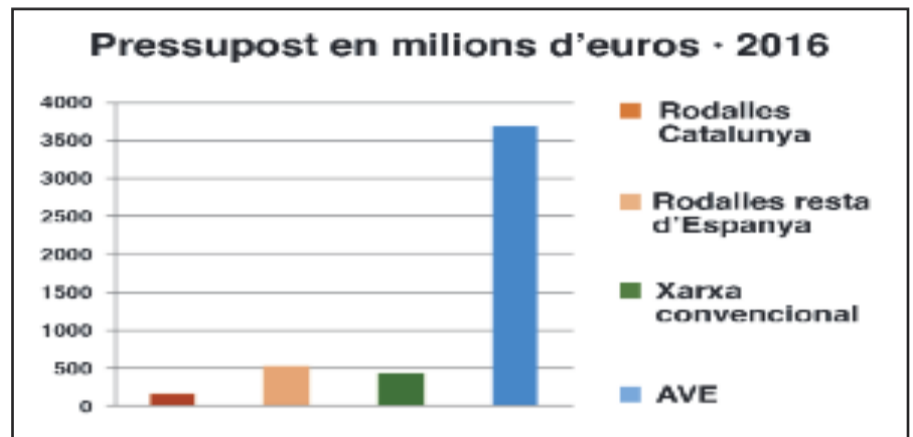
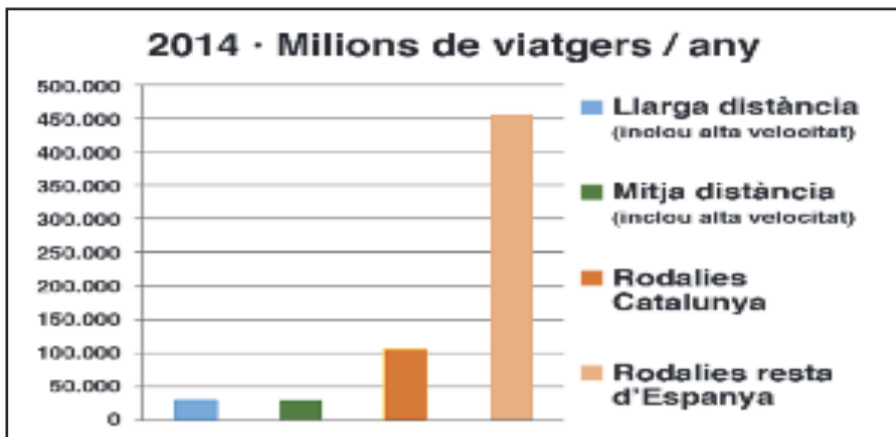
socials (és un transport car que beneficia un estrat social determinat) i no permet el transport de mercaderies (i, en aquest sentit, no afavoreix la indústria exportadora).

Contràriament, les inversions en rodalies generen riquesa per elles mateixes: la disminució dels costos relacionats amb la congestió en les grans ciutats (reducció del

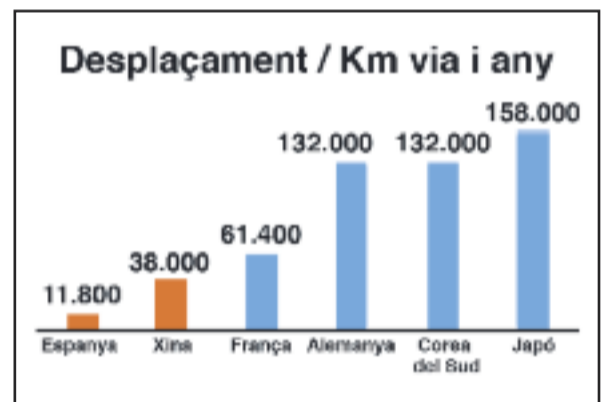
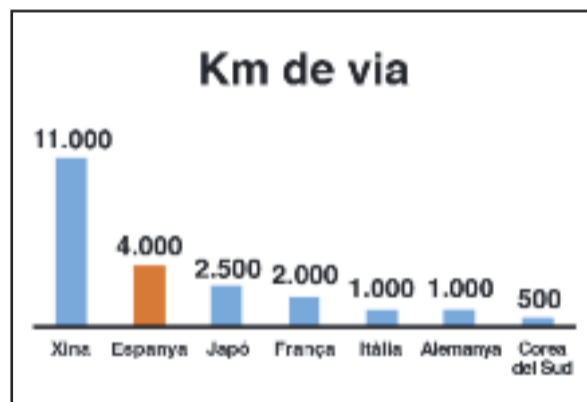
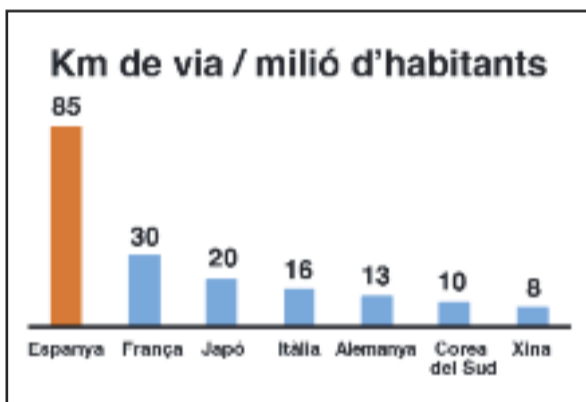
temps i les despeses de desplaçament per mobilitat obligada i de les reduccions en menors emissions de CO2, NOX i altres contaminants).

L'Estat espanyol, en contra del que dictaria el sentit comú, inverteix molt més en AVE que en Rodalies, i aquest fet és encara més sagnant si es posa el focus a Catalunya,

on les inversions en Rodalies no han passat mai de ser insignificants i, per això, aquest mitjà de transport perd viatgers mentre Ferrocarrils de la Generalitat o el metro en guanyen. La comparació entre les inversions que fa l'Estat espanyol a l'AVE i a Rodalies no aguanten un debat seriós, com mostren clarament aquestes gràfiques:



**L'Estat espanyol és l'estat del món que més despesa ha fet per habitant en matèria d'alta velocitat, el segon estat amb més quilòmetres de via, darrere de la Xina, i el que menys utilització en fa per quilòmetre de via:**



Lluny de tot això, però, l'Estat espanyol ha invertit, inverteix i pel que sembla invertirà en alta velocitat. I per quin motiu actua així? La resposta és clara: es tracta d'una infraestructura molt cara d'executar i de mantenir. Així, les grans empreses constructores, peces fonamentals de l'oligarquia espanyola arrelada profundament al franquisme, van veure la possibilitat de plomar els seus "súbdits" a través d'aquesta infraestructura. Ho han fet premeditadament, aprofitant-se que no tindrien oposició per

part d'una població acomplexada pels anys de retard en el seu desenvolupament, generats en bona part pels anys de dictadura. I tot això de forma premeditada i amb el suport de la UE i dels seus principals països donants (França i Alemanya)!

Aquests han aconseguit recuperar part dels fons estructurals que es van destinar a Espanya després de la signatura del tractat de Maastricht, a través dels contractes de compra de la tecnologia (trens i sistemes de senyalització) només a Siemens i Alstom.

I encara no prou contents amb tot plegat, han exportat l'invent a l'Aràbia Saudita mitjançant la monarquia espanyola (amb 30 anys d'experiència com a comissionista en la compra/venda del petroli de la zona i armament espanyol). Un AVE que gestionarà ADIF i que abans de començar a operar ja preveu un dèficit pel cap baix de 1.000 milions en 12 anys.

I qui ho paga tot això? Doncs, sobretot, els catalans, espoliats per l'Estat espanyol. Els 16.000 milions anuals donen per fer molts

quilòmetres de via d'AVE! Però més enllà d'això, és la incapacitat que tenim d'eliminar aquestes relacions entre l'Estat i algunes famílies que en viuen i que es creuen amb el dret de fer-ho, perquè són qui són. Com sempre ha estat. L'única forma que els nostres diners no serveixin per enriquir tota aquesta colla d'oligarques és la independència. Que no se'ns escapi aquest tren!

**Albert Noguera i Gros**  
Enginyer de Camins

# Fem futur

[assemblea.cat](http://assemblea.cat)

# Llum verda a l'hotel de luxe del passeig de Gràcia amb Casp

**URBANISME** ▶ El projecte de la cadena Melià Hotels Internacional que preveu la construcció d'un hotel de cinc estrelles a la cantonada del passeig de Gràcia amb el carrer Casp ja té la llicència d'obres.

Tal com va avançar la Vanguardia, la comissió de govern va aprovar a principis de mes donar llum verda a unes obres que permetran la transformació de l'edifici de l'antic hotel Novedades, el teatre amb el mateix nom i les sales de billars que hi havia al soterrani de l'immoble del carrer Casp. L'hotel, de la marca Me by Melià, tindrà 164 habitacions i ocuparà l'espai que va del número 1 al 13 del carrer Casp. El projecte final, que tindrà set plantes més la planta baixa, ha reduït la previsió inicial de metres quadrats i s'adaptarà, amb un revestiment de pedra artificial, a la casa Rocamora, que és just a la cantonada i té la qualificació de finca protegida.

**INTERIOR D'ILLA**

D'altra banda, la planta baixa de l'hotel tindrà un accés a un interior d'illa de més de 700 metres quadrats. Aquest nou espai verd serà una novetat important,



L'hotel s'adaptarà a la casa Rocamora. Foto: Cristian López

ja que en aquesta zona del districte no hi ha cap zona verda.

**MACROPROJECTE**

La confirmació d'aquest nou hotel només representa una part dels canvis que hi haurà en aquesta zona. En paral·lel està en marxa un projecte que va més enllà d'aquest nou establiment, ja que hi ha un pla de millora urbana que implica el grup Inditex que va ser aprovat el desembre del 2010 pel govern socialista de Jordi Hereu. Es tracta de l'ampliació del Zara de passeig de

Gràcia, que vol afegir 4.000 metres quadrats als 2.500 que actualment ja té a la botiga que hi ha un carrer més amunt, a passeig de Gràcia amb Gran Via. L'objectiu d'Inditex és fer d'aquesta botiga una de les més grans del món.

Tota aquesta operació, tant el nou hotel com l'ampliació del Zara, ha estat criticada per l'Associació de Veïns de la Dreta de l'Eixample. El seu president, Sergi López, considera que és un exemple "del procés de gentrificació de l'Eixample i la ciutat".

# La Sagrada Família va rebre 4,5 milions de visites el 2016

**RÈCORD** ▶ Les visites a la Sagrada Família no paren de créixer. Recentment s'ha conegut que el 2016 es va batre el rècord de visitants al temple, ja que la xifra es van enfilars fins als 4,5 milions. El 2015 hi va haver 3,7 milions de visites i el 2014 3,3 milions.

La xifra la va fer pública el president de la Junta Constructora de la basílica, Esteve Camps, durant una compareixença al programa sobre religió 'Signes del temps', de TV3. Cal recordar que la xifra donada per Camps només fa referència als visitants que entren al recinte. En aquest sentit, l'Ajuntament va publicar fa uns mesos un estudi que afirmava que el 80% dels turistes que

van a la Sagrada Família només la visiten per fora. Així doncs, segons aquests càlculs municipals, la basílica té en total més de 20.000 milions de visites.

**"ENTREVISTA CORDIAL"**

Durant la seva intervenció al programa, Camps també va fer referència a la polèmica amb l'Ajuntament en relació a la llicència d'obres del temple: "Jo no tinc cap queixa sobre l'Ajuntament. El Patronat va demanar una visita amb els responsables d'Urbanisme i va ser una entrevista extremadament cordial, ens va rebre la tinenta d'alcalde Janet Sanz i vam dialogar amb ella. S'ha fet una comissió de treball per buscar la solució".



Les cues són una imatge habitual a la Sagrada Família. Foto: Cristian López

**20 anys amic**  
mitjans d'informació i comunicació

Mitjans de proximitat  
periodisme de confiança

---

AMIC - tel. 93 452 73 71  
www.amic.media - info@amic.media

**Més de 280 mitjans digitals i paper**

68.000.000 pàg. vistes

1.400.000 lectors

Control OJD, PGD, OJDinteractiva

Arribem al teu públic | T'hi portem?

Planifiquem la teva campanya

# REBAIXES

*¡Últims dies!*



\*consultar models i condicions a la botiga.



el descanso y tú



C/ Valencia 463, 08013 Barcelona


**veïns en línia**

# “Barcelona no està en venda”

Més d'un miler de persones ocupen la Rambla per denunciar els efectes del “turisme massiu”



**PROTESTA/** Més d'un miler de persones van ocupar de forma simbòlica el passat dissabte 28 de gener la Rambla per denunciar el “turisme massificat” que afecta aquesta simbòlica avinguda de Barcelona i per, al mateix temps, reivindicar “el dret a viure a la ciutat”.

La protesta, batejada amb el nom de #OcupemLes Rambles i organitzada per la Federació d'Associacions de Veïns de Barcelona (FAVB), va reunir 36 associacions i entitats del teixit associatiu, urbanístic, sanitari o veïnal, entre altres, com ara els sindicats CGT i IAC, plataformes de defensa de l'habitatge com la PAH o 500x20, el col·lectiu de l'Assemblea de Barris per un Turisme Sostenible (ABTS) o els equips de recerca Observatori DESC i Observatori d'Antropologia del conflicte Urbà.

Els manifestants, que duïen una pancarta de capçalera on es podia llegir ‘Barcelona no està en venda’, van recórrer la Rambla durant dues hores mentre els turistes observaven amb curiositat la marxa. Des de les 10 del matí, al costat del primer quiosc de Canaletes ja hi havia un punt on s'informava dels motius de la protesta en diferents idiomes i una mica abans de dos quarts d'una del migdia els manifestants van començar a baixar Rambla avall.

## ATURADA A LA BOQUERIA

Quan la marxa va arribar a l'altura del pla de la Boqueria, un ampli grup de manifestants van entrar al mercat amb carretons de la compra per denunciar la transformació que ha patit l'espai en els darrers anys, allunyant-se dels usos originaris.

A la protesta també s'hi van poder veure la regidora de la CUP, Maria José Lecha, i la regidora de Ciutat Vella, Gala Pin. Pin va recordar que l'aprovació del Pla Especial Urbanístic d'Allotjaments Turístics (PEUAT), que havia obtingut el vistiplau un dia abans, i el Pla d'Habitatge, seran dues eines que permetran combatre algunes de les denúncies veïnals fetes durant la manifestació. La regidora també va remarcar la necessitat que l'administració, els veïns i el sector privat treballin conjuntament per aconseguir que el turisme reverteixi positivament sobre la ciutat. Per la seva banda, Lecha va afirmar que el PEUAT, tot i que permetrà avançar en la regulació d'aquestes problemàtiques, no és suficient.

## MANIFEST FINAL

La protesta veïnal es va acabar amb la lectura d'un manifest on totes les entitats firmants van denunciar que en els darrers 10 anys Barcelona ha viscut un procés que ha provocat que la ciutat estigui “en venda”, una situació de la qual el document responsabilitza el fet que “el fenomen especulatiu ha adquirit una dimensió global, impulsat pel capital financer i la complicitat de les elits polítiques de Madrid i Catalunya, que volen transformar la ciutat en un gran negoci”.

Aquesta realitat, afirmen els signants del manifest, provoca que el model de gentrificació de la ciutat creixi i acabi “expulsant el veïnat dels barris, fomentant la sobreexplotació turística d'un model promogut pels grans operadors”.

## La plaça Urquinaona acollirà una gran manifestació a favor dels refugiats

**SOLIDARITAT/** L'acte central de la campanya *Casa nostra, casa vostra* és a punt d'arribar a la ciutat. El pròxim dissabte 18 a les 4 de la tarda, la plaça Urquinaona es convertirà en l'epicentre de les reivindicacions d'aquest moviment, que reclama l'acollida de refugiats.

De cara a aquesta manifestació, *Casa nostra, casa vostra* ha fet una crida perquè, tothom qui vulgui, també pugui participar-hi com a voluntari. El formulari d'inscripció es pot trobar al seu portal [www.casanostracasavostra.cat](http://www.casanostracasavostra.cat). A més, l'entitat ha posat a la venda en aquest mateix web unes banderoles amb el seu isologotip i el seu lema, #volemacol·lidir.

*Casa nostra, casa vostra* és una iniciativa que van impulsar un grup de ciutadans que, després de viure en primera persona el drama dels refugiats a la frontera de Grècia amb Macedònia, van decidir que calia denunciar-ho i, més endavant, obrir el projecte a tothom. La iniciativa, que ha anat creixent, reclama l'acolliment de “les persones que fugen de les guerres, de la fam, de la persecució política, per motius d'orientació sexual o per les seves creences”, però també es preocupa per “aquelles persones que ja són aquí i segueixen tenint dificultats per desenvolupar una vida digna”.

Aquesta campanya, que va veure la llum per primer cop el 29 de novembre de l'any passat al Teatre Lliure ha anat presentant-se de forma gradual a les principals ciutats del país.



## La reivindicació per les pensions torna a la ciutat

**PROTESTA/** La Marea Pensionista i la Coordinadora Estatal en Defensa del Sistema Público de Pensiones han tornat a sortir al carrer. Les dues entitats, les més actives en les reivindicacions de les pensions dignes, es van trobar el passat dia 8 a dos quarts d'11 del matí a l'Arc de Triomf, des d'on van iniciar una marxa que els va portar pel passeig de Lluís Companys fins a les portes de l'edifici del Parlament, al bell mig del parc de la Ciutadella.

Més d'un centenar de pensionistes van participar en aquesta trobada, en la qual van tornar a mostrar el seu rebuig a les retallades que, denuncien, han patit en prestacions com la sanitat i els serveis socials. Durant la protesta es va viure un petit episodi de tensió quan la marxa va coincidir amb Francesc Homs, que entrava a declarar al Tribunal Superior de Justícia de Catalunya.



## veïns en línia



# L'Eix Pere IV presenta 20 idees per reactivar el carrer

**PROCÉS PARTICIPATIU/** El resultat del camí que va començar fa poc més d'un any ja és aquí. A finals de gener, l'Eix Pere IV va presentar els resultats del procés de participació ciutadana que ha impulsat durant el darrer any, que es resumeixen en 20 propostes per reactivar la zona, que l'entitat considera una de les més deteriorades del districte de Sant Martí i de la ciutat.

El procés (que va gestar-se l'any 2015) es va dividir en tres fases, la primera de les quals va ser una enquesta a més d'un miler de veïns entre gener i abril de l'any passat. Després, entre abril i juliol, es van crear taules de debat en les quals van participar més d'un centenar de persones i, finalment, entre setembre i octubre es van treure les conclusions que s'han plasmat en forma d'aquestes 20 propostes, que s'agrupen en tres grans àrees temàtiques: patrimoni i valor històric, usos i oportunitats urbanes i mobilitat i necessitats viàries.

En el primer bloc, que fa referència al patrimoni i al valor històric de la zona, hi ha sis punts. El primer d'ells incideix en la recuperació dels antics edificis històrics i emblemàtics (com Ca l'Illa o La Escocesa) perquè els veïns els puguin fer servir. En la mateixa línia, es reivindica la recuperació i la preservació de les façanes d'aquests edificis emblemàtics i de tots els espais urbans dels barris de l'Eix i del seu entorn. Les altres demandes són la revisió del patrimoni industrial amb criteris històrics i socials, la creació d'una sèrie de plafons informatius i fotogràfics que expliquin la història del

barri i la inclusió al nomenclàtor de figures representatives en la seva memòria col·lectiva popular.

El capítol d'usos i oportunitats urbanes és el més extens, amb vuit propostes. La Taula reclama la creació d'un pla d'usos específic per a l'Eix on es prioritzi el comerç de proximitat per sobre de "la proliferació del monocultiu del turisme". En aquest sentit, volen aconseguir mesures de bonificació fiscal per a aquest comerç i impulsar projectes d'economia cooperativa, social i solidària (ECSS), alhora que se sol·licita la modificació dels usos urbanístics del barri del 22@. La resta de propostes d'aquest bloc són que els propietaris d'espais que els cedeixin a iniciatives veïnals o d'ECSS gaudeixin també de beneficis fiscals, que es promocionin els horts urbans comunitaris als solars en desús, que es valorin les necessitats dels col·lectius més desfavorits (destacant els immigrants) i que es construeixin més pisos públics per als joves, nous equipaments i zones verdes.

Per últim, pel que fa a l'àmbit de la mobilitat i les necessitats viàries, la Taula exposa sis demandes. Volen l'obertura del vial del carrer Pere IV en el tram del parc del Centre (per cohesionar els barris del Poblenou i de Sant Martí), reclamen millores en la cruïlla del carrer Pere IV amb l'avinguda Diagonal, la implementació d'un doble carril bus a tot el carrer de Pere IV (i allargar el carril bici a tot el carrer), la creació de noves línies de Bus del barri i la millora de la connexió del parc del Centre amb Can Ricart.



## El Poblenou torna a celebrar el 'Traster de Can Ricart'

**COMERÇ/** El Poblenou va tornar a sortir al carrer el passat diumenge dia 5 per celebrar una nova edició del *Traster de Can Ricart*, el mercat veïnal de segona mà i d'intercanvi que cada primer diumenge de mes organitza l'Eix Pere IV a la placeta de Can Ricart.

Entre les 11 del matí i les 3 de la tarda, centenars de persones van passejar entre les més de 40 paradetes que veïns i entitats van col·locar i van poder gaudir de música en directe, d'un vermut solidari o participar en recollides d'aliments, entre altres activitats.

La pròxima edició d'aquesta iniciativa serà el dia 5 de març al mateix lloc i en el mateix horari.

## Entitats del Raval treballen contra els desnonaments

**TROBADA/** Una nova reunió per fer força i trobar maneres per fer front i poder aturar els desnonaments. El passat dia 8, diferents veïns i entitats del Raval es van trobar a la Casa de la Solidaritat per "analitzar i decidir noves estratègies per obtenir més visibilitat i estrènyer els laços de la solidaritat i la col·laboració veïnal".

Sota el lema *El Raval es fa respectar*, la reunió va servir perquè els col·lectius més actius com Salvem les Drassanes, Salvem el Sant Pau o la Rimaia abordessin la problemàtica. La xerrada va arribar dos dies després del darrer desnonament a Ciutat Vella, que va tenir lloc el passat dia 6 de febrer.

# La FAVB renova el seu web per "fer més visible l'activitat del moviment veïnal"



**COMUNICACIÓ/** Els temps canvien ràpid i, per tal de no quedar-se enrere, la FAVB va presentar la seva nova pàgina web a mitjans del mes passat.

Amb aquesta nova aparença virtual, la FAVB aposta per un doble objectiu: "Fer més visible l'activitat del moviment veïnal" al mateix temps que "reforçar la presència comunicativa de l'entitat i del ric moviment veïnal i social de la ciutat i dels seus barris".

La posada en marxa d'aquest nou portal s'emmarca en el nou Pla de Comunicació de l'entitat, que vol "donar resposta als reptes comunicatius pendents i oferir eines, a la ciutadania i als professionals de la comunicació, per conèixer de primera mà les propostes dels moviments veïnals.

A més, al marge de facilitar informacions respecte la FAVB i totes les associacions veïnals federades, gràcies al nou portal es podran "explicar les informacions i les iniciatives del moviment veïnal o d'altres moviments socials que ajuden a explicar una ciutat socialment viva".

Un altre objectiu del web és el de potenciar els continguts de la revista *Carrer* (que a mitjans de desembre va publicar el seu número 142, amb un monogràfic sobre la repressió durant el franquisme), que enguany compleix 25 anys.

La resta de novetats *online*, que la FAVB vol anar implementant de mica en mica, són la creació d'un butlletí informatiu digital i habilitar també la navegació en tots els dispositius mòbils.

## La ciutat recorda les víctimes de l'Holocaust

**COMMEMORACIÓ/** Barcelona ha tornat a respondre. El passat 27 de gener, Dia Internacional en Memòria de les Víctimes de l'Holocaust, la ciutat va recordar els sis milions de persones que van ser assassinades durant el règim nazi a Alemanya el segle passat.

Representants de les comunitats jueva, homosexual, gitana i familiars dels deportats i assassinats van ser a la plaça de Sant Jaume per assistir a un acte emotiu durant el qual es van encendre espelmes, es van llegir textos per recordar els difunts i es va fer una pregària jueva (el *malei rachamim*). L'acte es va cloure amb la interpretació d'*El cant dels ocells*.

**linianord**  
Baix Llobregat nord

**liniaturisme**  
[Flags: Spain, UK, France, Germany]

**liniavalles**  
Sabadell

**liniavalles**  
Cardenerola, Sarberh, Ripolllet

**liniavalles**  
Vallès Oriental

**liniatres**  
Esplugues, Sant Joan Despi, Sant Just Desvern

**liniacornellà**

**liniasarrià**

**liniahorta**

**linianoubarris**

**linialescorts**

**liniagràcia**

**liniasantandreu**

**linial'H**

**liniasants**

**liniaeixample**

**linianord**  
Barcelonès Nord

**liniamar**  
Castelldefels, Viladocans, Gavà, El Prat

**liniaciutatvella**

**liniasantmartí**

**liniamar**  
Baix Maresme

**línia** 20 edicions  
418.617 exemplars  
difusió controlada per OJD-POD

Barcelona · Barcelonès Nord · L'Hospitalet · Baix Llobregat · Baix Maresme · Vallès · Turisme

**comunicació21**

[publicitat@comunicacio21.com](mailto:publicitat@comunicacio21.com) · 686 429 517 · [comunicacio21.cat](http://comunicacio21.cat)

TASTE OUR  
HOMEMADE  
BURGERS

**Anauco**  
— hamburgueseria —

*Vine a conèixer-nos!*

➔ C/VALÈNCIA 428

➔ C/MANSO 22

I LLURANT AQUEST CUPÓ

**10% DE DESCOMPTE**

*Burgers Gourmet*

*Anauco és per a tots*

The BEST MEAT  
PREMIUM QUALITY



# El metge, a una trucada

- » La Generalitat recorda la importància del 061 per atendre urgències i resoldre dubtes mèdics
- » Més de 200 professionals ofereixen atenció telefònica les 24 hores i els 365 dies de l'any



Els ciutadans tenen diverses opcions a l'abast en cas d'una urgència mèdica. Fotos: Generalitat / Infografia: Línia

**SALUT** ▶ El nen té unes dècimes de febre. Tinc un mal de cap insuportable... Què s'ha de fer? On s'ha d'anar? I si el CAP està tancat? S'ha d'anar a l'hospital? Aquestes preguntes es poden resoldre trucant al telèfon 061 CatSalut Respon, en el qual un equip de metges i infermeres atenen el problema del pacient i li diuen què fer o on anar en cada cas.

Aquest telèfon és gestionat per 200 professionals que assessoren els ciutadans les 24 hores i els 365 dies de l'any, donant-los la resposta al seu problema de salut. L'atenció pot anar des d'orientar-los en el tractament que han de seguir fins a adreçar-los al centre més adequat a la gravetat de la seva afecció. A més, el servei també pot enviar un metge a casa a través del sistema d'atenció domiciliària o una ambulància en el cas que es tracti d'una urgència que hagi de ser atesa de forma immediata.

De fet, dues de cada tres urgències que s'atenen als hospitals es podrien fer des d'altres centres sanitaris. I és que diàriament els hospitals catalans atenen una mitjana de 9.500 urgències, de les

quals només un 9,12% acaben amb l'ingrés hospitalari dels pacients. En aquest sentit, un 64% de la resta d'urgències es podrien atendre a altres centres de la xarxa assistencial sanitària.

**INJECCIÓ DE RECURSOS**  
Durant els mesos de més fred, especialment les setmanes amb repunts d'epidèmies com la grip, els serveis d'urgències treballen a

**Els usuaris valoren el servei d'urgències amb un notable**

ple rendiment. És per aquest motiu que la Generalitat ha destinat un milió d'euros més que l'any passat al Pla Integral d'Urgències de Catalunya (PIUC). D'aquesta manera s'intenta fer front a la forta demanda d'aquest servei durant els mesos d'hivern.

La dotació destinada a aquest programa frega els 17 milions d'euros. De fet, es tracta de la in-

versió de recursos més alta dels últims cinc anys.

D'aquests diners, la major part es destina als hospitals –més de 14 milions d'euros–, però també es reserven recursos per tal que es pugui reforçar tant l'atenció socio-sanitària com la primària.

**BONES VALORACIONS**  
Amb tot, la llista d'opcions que els ciutadans tenen a l'abast en cas d'una urgència mèdica és variada i no es limita només als hospitals. Però, què n'opinen els usuaris de tot plegat?

Segons dades del Govern, les persones que han utilitzat els serveis d'urgències valoren l'atenció rebuda amb un notable. També en aquesta línia, 8 de cada 10 enquestats han expressat que tornarien a anar al mateix servei.

En concret, els aspectes més ben valorats pels usuaris d'urgències són el tracte dels metges i infermeres, les explicacions que aquests donen i el respecte i la intimitat durant el servei. I és que l'atenció a les urgències ha de poder donar una bona resposta a les demandes d'atenció immediata dels usuaris que hi recorren.

## Què puc fer en cas d'urgència?



El sistema sanitari públic disposa de diverses opcions on s'atenen les urgències mèdiques:

**061** ▶ En cas d'urgència, es pot trucar al 061 CatSalut Respon, un telèfon que funciona les 24 hores i els 365 dies de l'any, en el qual professionals mèdics atenen les consultes i, si cal, envien un metge o una ambulància.

**ATENCIÓ PRIMÀRIA** ▶ A Catalunya hi ha 369 equips d'atenció primària que atenen les urgències als CAP durant el seu horari habitual, sense necessitat de tenir una visita programada. Fora d'aquest horari hi ha els CUAP (Centre d'Urgències d'Atenció Primària), que

estàn oberts les 24 hores del dia. Per altra banda hi ha els hospitals, que compten amb serveis d'urgències que permeten l'assistència mèdica, quirúrgica, obstètrica i pediàtrica, a més de la realització de tractaments per a pacients que necessiten cures diàries i proves diagnòstiques.

**EMERGÈNCIES** ▶ Es tracta de bases d'emergències mèdiques que estan als hospitals i els CAP de tot el país amb recursos com ara ambulàncies medicalitzades, vehicles d'intervenció ràpida, helicòpter medicalitzat i unitats d'atenció domiciliària que es desplacen al lloc d'emergència per tractar-la tan ràpidament com es pugui.

L'Institut Municipal de Mercats (IMMB) va celebrar a finals del mes passat una trobada on va fer balanç de la seva actuació durant l'any passat. Entre altres, es va destacar l'èxit dels programes educatius, les visites dels quals van augmentar un 50% durant el 2016 respecte de l'any anterior. També es va apostar per donar continuïtat a les remodelacions dels mercats municipals.

## La Fundació BCN Comerç entrega 6.600 euros a menjadors socials

» Emmaús, ubicat a prop de l'Hospital Clínic, en rep la meitat  
» L'altre centre beneficiari és Can Padró, situat a Hostafrancs

**SOLIDARITAT** ▶ La Fundació Barcelona Comerç va lliurar el passat divendres 3 de febrer la recaptació de la campanya solidària del concurs de curtmetratges BCN *Shopping&Shooting* a dos menjadors socials.

Es tracta del Centre de Serveis Can Padró, a Hostafrancs –on també es va celebrar l'acte d'entrega–, i del d'Emmaús, a l'Eixample. L'import ha estat dividit a parts iguals entre les dues entitats.

Enguany el concurs de curts de la fundació va convidar els participants a contribuir amb els menjadors socials a través d'aportacions a la seva pàgina web. Finalment, la campanya va ser un èxit, superant amb escreix els 6.000 euros.

A l'acte de lliurament van ser-hi presents els vicepresidents de la fundació, Lluís Llanas i Josep Escofet; la fundadora de Can Padró, Teresa Villato-



Moment de l'entrega del xec solidari. Foto: Eixos BCN

ro; les impulsores d'Emmaús, Lourdes i Rosa Servent, a més de la cantautora Mia Fuentes i l'actor Pep Plana, protagonistes del clip musical *La vida en su total*, dirigit pel director del *Shopping&Shooting*, Joan Riedweg, i que vol conscienciar sobre la realitat diària d'aquests centres. De fet, durant l'acte de lliurament del xec solidari es va pro-

jectar el film davant d'alguns dels usuaris del menjador social que hi van participar.

D'aquesta manera, la fundació tanca la seva campanya dels *Shopping&Shooting*, uns premis que cada any es consoliden i que enguany van premiar el curtmetratge *Cortado* amb l'Hermes a la millor peça d'aquesta edició.

## Encants Nous celebra Carnestoltes amb un sorteig

**TRADICIÓ** ▶ La festa més esbojarrada del calendari ja és aquí i els comerciants es preparen per engrescar els seus clients perquè participin de la celebració.

Aquest és el cas dels botiguers d'Encants Nous, que han preparat una sèrie d'activitats per dinamitzar l'eix i fer gaudir els clients durant els dies de Carnestoltes. Per poder fer-ho realitat, els pròxims dies 24 i 25 de febrer han organitzat un sorteig d'una nit d'hotel i quatre entrades per a Port Aventura per a quatre persones.

Per participar només caldrà omplir una butlleta a disposició dels clients a les botigues. El guanyador es farà públic dilluns 27 de febrer al migdia.

Per altra banda, durant aquests dos dies els comerciants guarniran les seves botigues i es disfressaran. Enguany la temàtica escollida és la de superherois i vilans. Per tant, que ningú s'estranyi si el 24 i 25 de febrer Superman, Magneto o Spiderman es deixen veure per l'eix.

A més, donaran caramels als infants que vagin disfressats.

## Les vendes dels botiguers pugen un 2% l'últim any



**TENDÈNCIA** ▶ L'informe municipal 'El comerç a Barcelona 2015' ha estat l'últim en afegir-se a la idea que el sector està mostrant "signes de recuperació". En aquest sentit, apunta que el volum de negoci dels botiguers durant l'últim any ha estat de 34.247 milions d'euros, el que representen un increment del 2% respecte l'any anterior. "Es tracta de la millor evolució dels darrers anys", afirma el consistori en un comunicat.

L'ocupació al sector, per la seva banda, també va en la línia de l'augment de les vendes: en

l'últim any, ha crescut al voltant del 2%. La xifra de treballadors a les botigues de proximitat és de 145.000, una de cada set persones actives.

L'informe també recull la valoració que fan els barcelonins del comerç. En general, els ciutadans atorguen un notable a l'oferta comercial, els horaris i l'atenció personal del comerç de proximitat, unes xifres que també milloren respecte del 2014.

L'estudi també abraça l'hostaleria. De fet, indica que aquest sector ha evolucionat més bé que el comerç de proximitat.

## El comerç de proximitat aposta per la sostenibilitat

**MEDI AMBIENT** ▶ Les principals associacions que representen el comerç de proximitat barceloní s'han sumat al Compromís Ciutadà per la Sostenibilitat 2012-2022, una iniciativa que s'emmarca en el programa municipal *Comerç + Sostenible*. Ho van escenificar el passat dia 7 en un acte al Saló de Cent, de la mà de representants municipals.

Aquesta iniciativa és una nova línia de treball específica

que té com a finalitat principal "millorar la sostenibilitat del sector comercial de la ciutat", afirmen fonts municipals.

Entre les entitats signants hi ha el Consell de Gremis, PIMEC i la Fundació Barcelona Comerç. Unes associacions que tenen capacitat per "realitzar accions per millorar la sostenibilitat de Barcelona adaptades al seu sector i territori", apunten les mateixes fonts.



Amb amor i responsabilitat

... ADOPTA

El que ha estat abandonat

www.addaong.org Tel: 902 19 76 00

ong **adda**  
Associació Defensa Civils Aïriar - Fundació a 1978





# Creus que has d'anar a urgències? Truca al 061.

Al 061 responem a les teves consultes de salut les 24 h  
i t'indiquem a quin centre t'has d'adreçar per rebre l'atenció més ràpida.  
Per una salut millor, 061 CatSalut Respon.

## Aniversari | Presenten el web i el logo per recordar els Jocs del 92

El passat dia 3, el Saló de Cent de l'Ajuntament va ser l'escenari triat per a la presentació del nou logotip i el nou portal web que commemora el 25è aniversari dels Jocs Olímpics a la ciutat. En aquest mateix portal, precisament, ja es pot consultar tota l'agenda anual d'activitats, exposicions i mostres que s'organitzaran durant tot el 2017 per celebrar l'organització de la 25a Olimpíada.

## El CFS Eixample vol seguir viu a la Copa Catalunya

» L'equip rebrà la visita de la Fundació Grama el pròxim dimecres 15  
» El primer equip femení es consolida a la cinquena plaça a Segona

**FUTBOL SALA** ▶ El repte més immediat per al CFS Eixample és la Copa Catalunya. L'equip, vuitè a la Divisió d'Honor catalana, aparca per uns dies la competició regular per tornar a afrontar una de les competicions més il·lusionants de l'any.

Aquesta tercera fase de la competició (és la segona que afronta l'equip, que ja va derrotar l'AE Santa Isabel a finals del mes passat) farà que un equip de superior categoria, la Fundació Esportiva Grama, visiti el Pavelló de Santa Isabel el dia 15 a tres quarts de 10 de la nit. Els col·locats són cinquens al grup 1 de Tercera divisió.

Serà la penúltima cita d'una espiral de bogeria en la que havia entrat el calendari, ja que només tres dies després que s'hagi superat aquesta eliminatòria, l'equip haurà d'afrontar un nou partit de lliga. L'Eixample afronta el derbi de la quinzena jornada el dia 18



L'equip encetarà la competició del KO a casa. Foto: CFSE

contra l'Estel Vallseca i aleshores la competició s'aturarà fins al primer cap de setmana de març, quan el CE Jesús i Maria visitarà el Pavelló de Santa Isabel.

### EL SÈNIOR FEMENÍ, EN RATXA

La il·lusió que es viu al si del club és encara major si se situa el focus en el rendiment del primer equip femení. Les noies viuen un mo-

ment dolçíssim i, després d'haver encadenat cinc victòries consecutives (per trobar la darrera derrota cal remuntar-se al desembre en la visita al Telde), l'equip és cinquè i només és a vuit punts de les canàries, que són les primeres.

L'equip també aparca la lliga regular fins al primer cap de setmana del mes que ve, quan jugarà a Palau Solità i Plegamans.

## El CB Roser acaba la primera fase de la lliga en quart lloc

**BÀSQUET** ▶ Bones notícies després del primer tram de la competició. El primer equip femení del CB Roser ha tancat la primera fase de la Copa Catalunya en la quarta posició i, per tant, serà un dels 10 equips que optaran a classificar-se per disputar l'ascens a Lliga Femenina 2.

Les del Fort Pienc accedeixen al grup 3 juntament amb quatre equips del seu grup (Draft Gramenet, Almeda, GEiEG i Vilade-

cans) i els cinc primers del grup 2 de la primera fase (Barça, Cerdanyola, Mataró, JET Terrassa i CN Terrassa).

### EL MASCULÍ, COLÍDER

Les notícies també són bones per al sèniort masculí, colíder juntament amb l'Esparreguera. L'equip voldrà destacar-se en solitari al capdavant de la lliga i podran fer-ho el dia 25 d'aquest mes, quan visitaran els esparreguerins.

## L'FC l'Esquerra de l'Eixample encadena tres mals resultats

**FUTBOL** ▶ Un punt dels darrers nou ha allunyat l'FC l'Esquerra de l'Eixample de la zona més alta del grup 10 de Tercera Catalana.

Les dues darreres derrotes a domicili (per 2-1 al derbi contra la Gimnàstica Iberiana i també per 2-1 contra el filial de l'AE Prat, els dos primers classificats de la lliga) i l'empat sense gols que els de José María Soldevila van arrencar a casa contra el Levante Las Planas han portat l'equip blanc-i-negre a la desena posició. Malgrat aquests darrers resultats, l'equip encara gaudeix d'una renda de nou punts

per sobre de la zona de descens, tot i que les dues posicions de privilegi són ja a 18 i 20 punts, respectivament.

Després d'haver començat la segona volta amb alguns dels partits més complicats de la lliga, el calendari dona una petita treva a l'FC l'Esquerra. L'equip ja no tornarà a la competició fins al març, ja que havia de tancar el mes contra el Ciutat Meridiana, però els de Nou Barris van retirar-se de la competició fa uns mesos. El primer partit del mes de març portarà l'equip a Sant Boi.

## La Mitja parla kenià: Langat i Kiplagat guanyen la cursa



**ATLETISME** ▶ La ciutat ja coneix els seus reis del fons. El passat diumenge 12 es va celebrar una nova edició de la Mitja, que va servir per coronar els reis de la 27a edició d'aquesta cursa de fons, que van ser dos kenians, Leonard Langat i Florence Kiplagat.

El vent que va bufar durant tot el matí va ser un dels grans protagonistes de la prova i va evitar que Kiplagat pogués rebaixar la seva millor marca, que era el seu objectiu en la seva quarta participació en la mitja de la ciutat.

Competitivament, el moment

més emocionant va ser la recta final de la cursa masculina. Langat i dos compatriotes seus més, Mes-hak Koech i Joel Kimurer, van arribar a la recta final enganxats, però Langat va aconseguir penjar-se l'or a l'esprint. El vencedor va creuar la meta en 1 hora i 52 segons, dos menys que Koech.

Per la seva banda, Kiplagat va tenir una cursa més plàcida i va aconseguir la quarta victòria seguida amb una marca d'1 hora, 8 minuts i 15 segons. L'etiop Kuma Dibaba i la portuguesa Jessica Augusto van completar el podi.



## Oferta de feina



**Comercial de publicitat**  
Incorporació immediata  
Alta a la Seguretat Social  
Jornada completa, mitja jornada  
o col.laborador

**línia** Interessats enviar CV a: [rrhh@comunicacio21.com](mailto:rrhh@comunicacio21.com)

## Oferta de feina



**Un distribuïdor de periòdics**  
amb o sense furgoneta pròpia  
Imprescindible carnet de conduir  
Horari comercial de dilluns a divendres  
Jornada completa  
Alta a la Seguretat Social o autònom

**línia** Interessats enviar CV a: [rrhh@comunicacio21.com](mailto:rrhh@comunicacio21.com)



l'eixample és

# betevé

@beteve

[beteve.cat/noticies](http://beteve.cat/noticies)

REGALA SOMRIURES  
AMB ELS NOSTRES  
**PACKS SOLIDARIS**

REGALA  
**SONRISAS**

**& CURSOS  
& TALLERS  
SOLIDARITAT**



**EL PRIMER  
PACK  
SOLIDARI  
AMB EL QUAL REGALES  
2 SOMRIURES\***

[sonrisasdebombay.org/regalasonrisas](http://sonrisasdebombay.org/regalasonrisas)



\*AMB ELS PACKS "REGALA SONRISAS" ESTÀS REGALANT 2 SOMRIURES. UN EN FORMA DE CURS O TALLER DE L'ACTIVITAT QUE T'AGRADI MÉS, I L'ALTRE ÉS EL QUE ACONSEGUIRÀS PER EN "BABU, ANKITA, SAROJ..." I MOLTS ALTRES MEMBRES DE LES COMUNITATS MÉS POBRES DELS SLUMS DE BOMBAY.



agenda@comunicacio21.com

# AGENDA MENSUAL



el portal català del sector de la cultura



## CULTURA

### DIJOUS 16 DE FEBRER

**19:00** A principis de mes va començar el cicle *Dijous toca ESMUC*, que en aquesta edició torna amb el concert de Marcus Held Ensemble. / Escola Superior de Música de Catalunya.



### 'A cambio de nada', protagonista del cicle de cinema 'Noves mirades'

Dj. 23 de febrer a les 19:30



La pel·lícula, dirigida per Daniel Guzmán, explica la història de Darío, un noi de 16 anys que fuig de la seva família i de casa seva buscant el seu lloc al món. / Centre Cívic Ateneu Fort Pienc.

## TALLERS

### Una sessió monogràfica sobre la dieta mediterrània

Dc. 1 de març a les 10:00



L'equip del CAP Manso - EAP Via Roma s'encarregarà de coordinar aquesta xerrada monogràfica sobre els beneficis de la dieta mediterrània. / Casa Golferichs.

### DIMECRES 22 DE FEBRER

**10:00** L'Aula Digital impulsa una nova edició del cicle *Molt per aprendre*, en el qual es farà una sessió d'introducció a Internet per aprendre a fer servir totes les eines de la xarxa. / Biblioteca Sant Antoni - Joan Oliver.

### DIVENDRES 3 DE MARÇ

**16:00** En aquesta nova sessió de les Antenes Cibèrnicum el tema serà la seguretat en les transaccions electròniques. L'entrada és gratuïta, cal inscripció prèvia. / Biblioteca Sagrada Família.

## EXPOSICIONS

### TOT EL MES

**Tot el dia** Des de finals de gener es pot visitar la mostra *A la velocitat de la vida*, una col·lecció de 150 fotografies de la dècada de 1980 del nord-americà Peter Hujar. / Sala Fundació Mapfre.



### TOT EL MES

**Tot el dia** *Diumenge* és el nom de la col·lecció que converteix la Fundació en un museu de totes les èpoques i de tots els àmbits geogràfics. L'entrada costa 7 euros, cal concertar hora. / Fundació Antoni Tàpies.



## INFANTIL

### 'Voox!' encara els seus dos darrers dies a l'Auditori

18 i 19 de febrer al matí



Quatre veus femenines conviden a passar una estona màgica amb melodies inspirades en els quatre elements de la natura. / L'Auditori de Barcelona.

### DIJOUS 23 DE FEBRER

**18:15** *Teatre de carró* és el nom d'aquest taller per als més petits en el qual s'ensenyarà a construir una maqueta de teatre fent servir carró. / Biblioteca Sagrada Família.

### DISSABTE 25 DE FEBRER

**10:00** En aquesta sessió anomenada *Com et veus de futbolista?* els més menuts es dibuixaran en una cartolina en mida real amb la seva imatge vestida amb els colors del seu equip de futbol. / La Pedrera.

## ESPORTS

### DISSABTE 11 DE MARÇ

**16:30** Partit de futbol sala femení corresponent a la 20a jornada de la Segona divisió nacional entre el CFS Eixample i l'FS Castelldefels. / Pavelló de Santa Isabel.



### El CB Roser defensa la primera plaça rebent la Salle de Reus

Dg. 19 de febrer a les 12:15



Partit de bàsquet masculí corresponent a la 17a jornada de la Copa Catalunya entre el CB Roser i la Salle Reus. / Poliesportiu de l'Estació del Nord.

# La solidaritat té veu d'infant

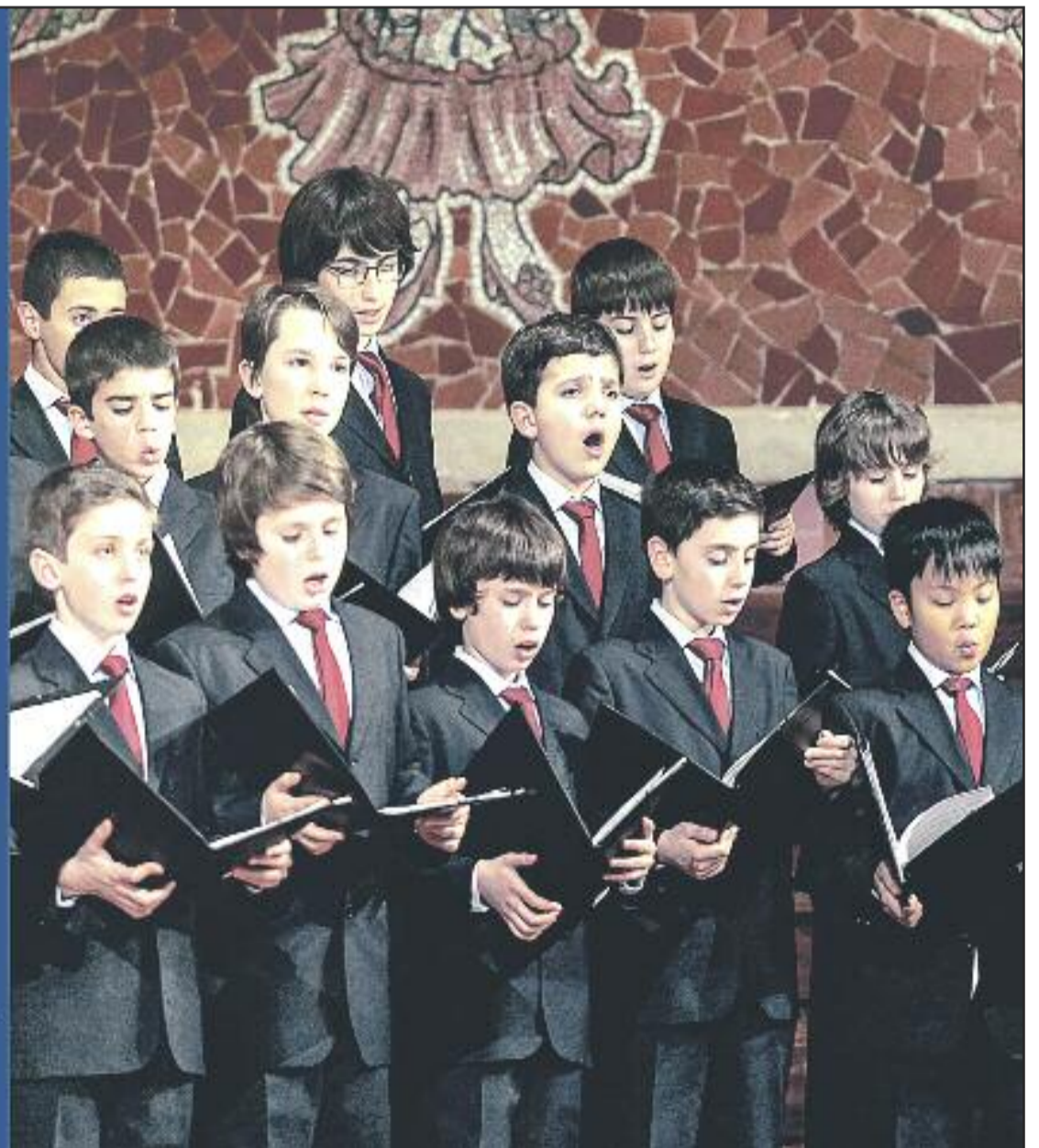
Un cant a la solidaritat al **Palau de la Música Catalana** amb motiu del 150è aniversari d'Aigües de Barcelona: l'**Escolania de Montserrat** interpreta el **Rèquiem de Mozart** en benefici del **Casal dels Infants**.

**02/03/2017 · 19.00 h**  
**Palau de la Música Catalana**

Entrada gratuïta. Reserva les teves invitacions a partir del 15 de febrer a [150aniversari.aiguesdebarcelona.cat](http://150aniversari.aiguesdebarcelona.cat)



**Aigües de Barcelona**





# Pilates amb el teu nadó

**Has estat mare fa poc i vols mantenir la teva forma física a més de prevenir possibles dolors, i tot això amb el teu fill? La solució pot ser realitzar pilates amb el teu nadó**

Realitzar pilates durant el post-part és una bona forma d'exercitar el cos i combatre problemes comuns entre les dones que acaben de ser mares. I... Quina millor forma de practicar el pilates que amb el teu nadó? D'aquesta manera podràs estar encara més temps amb ell, gaudir més d'aquesta etapa tan i tan bonica i compartir les teves experiències i vivències del dia a dia amb altres mares, sense descuidar la teva forma física i la teva salut, retornant al teu abdomen i sòl pèlvic la força necessària per recuperar el seu estat normal.

Realitzant pilates amb el teu nadó augmentaràs la teva connexió amb ell, així com també rebrà molts més estímuls ja que realitzaràs alguns dels exercicis

fent-lo partícip. Els estímuls són molt importants en edats primerenques i faràs que ja de molt petit comenci a relacionar-se amb altres nadons, fet que el portarà a una millor adaptació a la guarderia perquè ja haurà viscut aquesta experiència.

Juntament amb el teu fill pots realitzar gran varietat d'exercicis que et permetran no descuidar la teva forma física i el teu cos i podràs involucrar-lo a ell. Alguns d'aquests exercicis que pots realitzar juntament amb ell et permetran enfortir els teus braços i d'aquesta forma tenir-los en forma per poder subjectar-lo -en la majoria dels casos els braços de les mares primerenques no estan acostumats a aixecar pes diverses ve-

gades al dia i durant una bona estona, per això és important realitzar exercicis per augmentar la força als braços-.

Un altre tipus d'exercicis t'ajudaran a la tonificació dels glutis. És important el seu enfortiment, ja que formen part de l'amortiment del sòl pèlvic i ajuden a la seva rehabilitació després del part. Hem de tonificar i enfortir tots aquells músculs relacionats directa o indirectament amb el sòl pèlvic per ajudar a aquest a tornar al seu estat normal amb major facilitat i de forma adequada.

D'aquesta manera, a les nostres classes, un dels objectius serà tonificar en gran part glutis, quàdriceps, abdomen, sòl pèlvic i braços, sense oblidar-nos de la

musculatura profunda de l'esquena, la qual queda una mica alterada després de donar a llum ja que durant 9 mesos el nostre cos s'ha hagut d'adaptar a nombrosos canvis. Despertar de nou la musculatura profunda de l'esquena, ens ajudarà a recuperar una postura adequada tenint en compte que durant un temps realitzarem esforços, és molt recomanable que la postura amb la qual realitzarem aquesta acció sigui la correcta per evitar futurs mals d'esquena i altres dolències-.

El conjunt de tots els exercicis que es realitzen durant les sessions de pilates, duts a terme amb un instructor fisioterapeuta especialitzat en uroginecologia, van dirigits a tot

tipus de dones, hagin o no realitzat exercici físic prèviament o bé siguin dones ja esportistes. Les sessions de pilates amb nadó ajuden en casos de diàstasi abdominal, incontinència urinària d'esforç, prolapses, a millorar el drenatge de la cames i abdomen, i a prevenir o millorar els dolors d'esquena.

El sòl pèlvic segueix sent un tabú a la nostra societat però no per això hem de restar-li importància, ja que és una zona molt delicada del cos i que amb l'embaràs suporta uns grans canvis. És per aquest motiu que és tan important tenir-ne cura i exercitar-ho després d'haver patit aquests canvis i aconseguir reequilibrar el cos per trobar-nos tan bé com sigui possible.

**Acabes de ser mare i necessites recuperar el teu estat físic?**

Prova les nostres classes de Pilates amb el teu nadó!

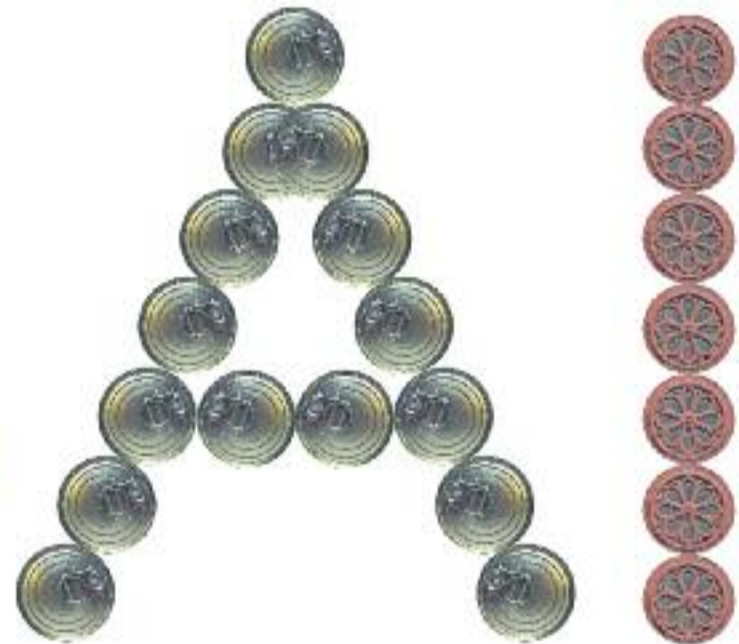
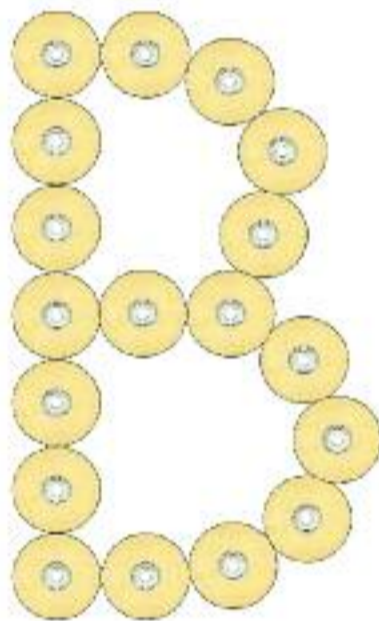
A més, ajudaran a l'estimulació del teu bebè i a establir un bonic vincle entre els dos.



**Método Pilates  
Barcelona**



www.santantonibcn.com



# A SANT ANTONI