

# LA SALUT DE GRÀCIA

Revista semestral de

*Salutem*  
Accions comunitàries  
del barri de La Salut

Núm. 15  
Maig de 2020  
Exemplar gratuït

#joemquedoacasa



Generalitat de Catalunya  
Departament de Benestar Social i Família  
Direcció General d'Acció Cívica  
i Comunitària



Districte  
de Gràcia

Ajuntament de  
Barcelona



# LA SALUT DE GRÀCIA

REVISTA NÚM. 15

MAIG DE 2020

## EQUIP DE REDACIÓ I GESTIÓ:

Comissió de Cultura i Cohesió Social de Salutem - Accions comunitàries del barri de La Salut

## TRADUCCIÓ I CORRECCIÓ:

Rosalia Conesa

## COL-LABORADORS:

Valentí Estalella (Associació de veïns del Park Güell - La Salut - Sanllehy), Enric Bernat (La Miranda), Teresa (Associació de veïns del Park Güell - La Salut - Sanllehy), Maria Lomascolo (La Miranda), Centre de Serveis Socials de La Salut, El Coll, Vallcarca i Els Penitents, Comunitat de l'Espai Quiró, Teresa Roig (veïna, escriptora i mare), Marta Ruiz (veïna i fotògrafa de Retrats), Cate (veïna, Cinecaptus i Comissió Jove), Noemí Villamuzza (veïna i il·lustradora), Silvia T. Clarasó (ChupChupChup), Rut Bordés Garcia i Carla Franco Bordés (veïnes).

## DISSENY I MAQUETACIÓ DE LA REVISTA:

Alessandro Lo Cascio

## DISSENY DE LA PORTADA:

Rocco Mazzolini

La revista **LA SALUT DE GRÀCIA** és el resultat d'un procés comunitari, un espai on diverses persones veïnes, entitats i serveis participen per tal de millorar la comunicació del barri i seguir construint relacions, xarxa i comunitat. T'animem a participar en la creació de la revista, i així poder aconseguir aquestes fites col·laborant entre tots i totes.

**Comuniquem-nos!** Com? Pots contactar amb nosaltres:

Enviant un correu a: [placomunitarisalut@gmail.com](mailto:placomunitarisalut@gmail.com)

Trucant al número: 608 64 53 26

# COMUNICAT

Des de **Salutem - Accions comunitàries**, sempre fem treball en xarxa entre veïnes, entitats i serveis; per tal de donar resposta a les necessitats del nostre barri.

Ens trobem en una situació excepcional, **en estat d'alarma i confinament per la situació de crisi ocasionada pel Covid-19**. Així doncs, som conscients que hem de re-formular i crear noves accions per donar resposta a les problemàtiques actuals; i, també, seguir tirant endavant les accions que realitzem habitualment de manera virtual; ja que **l'acció comunitària té un paper molt important en aquests moments**.

A continuació destaquem algunes d'aquestes accions, impulsades per cada corresponent comissió de Salutem - accions comunitàries:

## **SALUTEM-NOS. CAFÈS DEL BARRI de la Comissió de Cultura i Cohesió social**

Cada dilluns a les 12h fem una videotrucada col·lectiva per posar-nos al dia, explicar-nos com estem... Per tal de seguir connectades i posant la vida al centre amb el que més s'ha de prioritzar durant aquests dies: les cures i el suport mutu.

## **VEÏNES PER VEÏNES - ACOMPANYAMENTS TELEFÒNICS de la Comissió Gènere i Antidropel·lisme al barri**

En una situació de confinament, les agressions masclistes s'estan disparant encara més a la nostra ciutat. Per aquest motiu, des de Veïnes per Veïnes a La Salut hem decidit re-activar els acompanyaments; però en comptes de ser presencials, són telefònics. Setmanalment una xarxa de veïnes voluntàries truca a veïnes que han viscut o que estan en una situació de violència masclista; per poder tenir una estona de companyia a distància, saber com estan, parlar... Les dones són derivades a aquest recurs a través dels serveis: PIAD, CSS, CAP.

## **2A FESTA DE LA COMISSIÓ JOVE DE LA SALUT**

Seguim organitzant la 2a Festa Jove. Ens reunim cada setmana. Som conscients que probablement no la podrem celebrar al juny com havíem planificat; però seguir amb l'organització ens manté actives. I tot allò que consensuem i tirem endavant, es podrà fer en qualsevol data. Així doncs, ja tindrem la feina feta per quan puguem celebrar la Festa! I que, per cert, ja té nom oficial gràcies als vots de moltes joves! Less Party ;-)

## **PLATAFORMA DE SEGUIMENT TELEFÒNIC DE LA TAULA DE GENT GRAN - RADARS**

Seguim per combatre el sentiment de soledat de les persones grans i més en una situació de confinament com la que estem vivint. Així doncs, les veïnes voluntàries truquen a les persones grans per passar una estona de companyia, encara que sigui a distància. Fet molt ben valorat per les qui reben les trucades, ja que poden sentir l'escalfor de sentir-se una mica més acompanyades.

## **LA REVISTA LA SALUT DE GRÀCIA de la Comissió de Cultura i Cohesió Social**

El número 15 de la Revista La Salut de Gràcia s'ha realitzat a distància, degut a la situació de crisi provocada pel Covid-19. Des de Salutem, vam decidir tirar-la endavant tot i el confinament i les conseqüents dificultats afegides. En aquest número podreu llegir sobre diverses temàtiques, no només de la situació que estem vivint - tema que ocupa de manera central el nostre dia a dia durant aquestes setmanes -, ja que considerem que desconnectar de tant en tant és salut.

# ÍNDEX

## EDITORIAL

|                                                     |   |
|-----------------------------------------------------|---|
| Medalla d'honor de la ciutat 2020 per Salutem ..... | 5 |
|-----------------------------------------------------|---|

## EL BARRI

|                                         |   |
|-----------------------------------------|---|
| El nostre és un barri estrany .....     | 7 |
| Vivències a la Plaça de la Natura ..... | 9 |

## SALUT

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Una aturada per a la reflexió ..... | 11 |
| Confinament amb infants .....       | 13 |
| Sanitat i Educació pública .....    | 14 |

## PROJECTES

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| El projecte de recuperació de la Font del Carbó ..... | 16 |
| Tot cuinant... cuina comunitària! .....               | 18 |

## RECORDS QUE NO S'ESVAEIXEN

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Jardins de Menéndez y Pelayo. Abans i després ..... | 20 |
|-----------------------------------------------------|----|

## RETRATS DE DONES DEL BARRI

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Cate .....            | 22 |
| Noemí Villamuza ..... | 25 |

## CUINA

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Receptes del mercat a casa .....           | 28 |
| Fesols de Santa Pau con rape y setas ..... | 29 |

## CONTES I POESIES

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Recomanacions de llibres ..... | 31 |
|--------------------------------|----|

## GENT DEL BARRI

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Rut Bordés Garcia i Carla Franco Bordés ..... | 34 |
|-----------------------------------------------|----|

# EDITORIAL

MEDALLA D'HONOR DE LA CIUTAT 2020 PER SALUTEM



Des de Salutem - Accions comunitàries del barri de La Salut, estem molt agraïdes i contentes per la Medalla d'honor de la ciutat 2020 que ens van atorgar, el passat dimarts 10 de març al Consell Plenari del Districte de Gràcia.

És un reconeixement als 15 anys de pla comunitari al barri. Anys lluitant per trencar amb una societat individualista per passar a la resposta conjunta, a les accions col·lectives. Accions que ens permeten seguir per promoure la cultura, una perspectiva de gènere i feminismes, la salut comunitària, donar veu a les joves, combatre la soledat de la gent gran, fer un espai públic de totes i per a totes...

Volem seguir sent un barri que posa les persones al centre, que persegueix el bé comú de tot el barri, que facilita la millora de la qualitat de vida... I com? Doncs amb el més important: la xarxa i una base, que cada vegada és més forta, de veïnes, veïns, entitats i serveis. Les mateixes que han rebut aquesta medalla tan merescuda:

La Miranda, La Batucargol, Ciberdona, Comissió de festes La Salut (Carrer Verdi), Associació de veïns del Park Güell - La Salut - Sanllehy, Quirhort, Associació Sant Josep de La Muntanya, Comissió Jove i Cinecaptus, Agrupament Escolta Roland Philipps, Colla de sardanes del Casal Cardener, Coral del Casal Cardener, AFA Turó del Cargol, AFA Baldiri Reixac, AFA Rius i Taulet, Escola Kostka, MusicActiva, CAP Larrard, Centre de Serveis

Socials de La Salut, El Coll, Vallcarca i Els Penitents, Centre d'acollida Gaudí, PIAD Gràcia, Residència Refugi d'Obreres, Mutuam Güell, Associació de comerciants del Mercat de Lesseps i de Travessera de Dalt, Club Tennis La Salut, Club esportiu Europa, Holmes Place, AEDO Social Films, Fundació ACIS, Fundació Ludàlia, Hèlia Dones, Voltes Cooperativa d'Arquitectura, Aula ambiental Bosc Turull, Col·lectiu Punt 6, Migració i Art Barcelona, Barri Obert, Metges del món, Taller d'història de Gràcia, Castellars de la Vila de Gràcia, Casal Cardener, Biblioteca Jaume Fuster, Districte de Gràcia, Ajuntament de Barcelona, Generalitat. I més veïnes i veïns a títol individual.

Així doncs, enguany tenim celebració quàdruple! De la Medalla d'Honor de la Ciutat 2020, dels 15 anys d'aquest treball comunitari - que ha permès escoltar, empoderar i millorar el barri de la mà de tothom qui s'ha implicat en aquest procés col·lectiu de transformació social; dels 10 anys de La Batucargol oferint bon ritme a totes les festes. I també, que per fi hem recuperat la Plaça de la Natura del Park Güell per celebrar la 4a Mostra d'Entitats, on totes les persones hi seran molt ben vingudes! Vindreu a celebrar amb nosaltres quan el Covid-19 ja ens ho permeti?

Moltes gràcies per tot a tothom!

**Comissió de Cultura i Cohesió Social de Salutem**

# SALUTEM

## Accions comunitàries del barri de La Salut

Som entitats, serveis, veïns i veïnes, per donar resposta a les necessitats del barri de La Salut a través del treball col·lectiu i en xarxa

### PARTICIPA!

a les reunions obertes a tothom:

- CULTURA I COHESIÓ SOCIAL**  
TROBADES DEL BARRI  
MOSTRA D'ENTITATS  
FESTA MAJOR  
INTERCULTURALITAT  
REVISTA LA SALUT DE GRÀCIA
- GENT GRAN - RADARS**  
PLATAFORMA DE SEGUIMENT TELEFÒNIC  
ACTIVITATS OBERTES I DETECCIÓ  
CUINA COMUNITÀRIA
- SALUT COMUNITÀRIA**  
PROCÉS DIAGNÒSTIC I D'ACCIÓ
- PERSPECTIVA DE GÈNERE**  
GENER-ANT AL BARRI  
PUNT D'INFORMACIÓ LILA  
VEÏNES PER VEÏNES A LA SALUT  
RETRATS DE DONES DEL BARRI
- ESPAI PÚBLIC I CONVIVÈNCIA**  
CONSTRUÏM EL BARRI QUE VOLEM
- COMISSIÓ DE JOVES**  
CINECAPTUS  
TALLERS OBERTS  
FESTA JOVE

**CONTACTE:**  
placomunitarisalut@gmail.com  
608 645 326  
www.salutem.cat

@pia.salut  
 salutem\_accionscomunitaries  
 @salutemdegracia  
 salutem accions comunitaries

Ajuntament de Barcelona

Districte de Gràcia

# EL BARRI

EL NOSTRE ES UN BARRI ESTRANY



**De les poques coses que són clares, és que som a dalt de Gràcia. Suposo que fa temps això es traduïa en que hi havia camps i una urbanització de transició.**

Des d'un nucli antic de Gràcia, compacte i dens, cap a una mena de ciutat jardí, amb camps i moltes torres amb jardí, model que culminava en un Park Güell i més enllà una muntanya pura i dura, pelada. En els límits no s'hi devia ni pensar massa: tot convergia pendent avall cap a Gràcia.

Comparem-ho amb ara i veiem quines diferències hi ha:

Els pendants segueixen sent-hi i segueixen invitant a seguir baixant cap a Gràcia, però tot sovint ja no es pot fer perquè passar-hi, en cotxe o en bus, és complicat: més avall de la Travessera de Dalt, Gràcia pot semblar

un obstacle. La modesta Travessera de Dalt d'abans és ara un vial important i, de fet, l'únic i obligat carrer pla per anar de punta a punta del barri. Som molta més gent i si sobre el paper no devem ser un barri dens és perquè queden forces espais ocupats per jardins, parcs o pistes de tennis. Aquests espais però, no fan el paper de plaça o punt de trobada del barri: uns són privats (el tennis, el santuari), d'altres són en un extrem del barri (plaça Sanllehy), un jardí públic és de fet un seguit de rampes (Menéndez y Pelayo) i el gran parc del barri, aquell experiment de ciutat jardí que hauria volgut ser el Park Güell i que ha esdevingut un lloc de pelegrinatge per a turistes d'arreu del món, és amunt de tot, en un altre extrem.

Podríem considerar el tram pla que tenim al barri, format pel conjunt Travessera de Dalt -Mare de Deu de Montserrat i els jardins Pere Calders (que són els que ocupen el

tram de la Ronda Guinardó coberta) com la “reserva veïnal”, el punt de confluència del barri que cal tractar amb molta cura i intel·ligència. I això explica l'interès de l'Associació de veïns i veïnes tant per l'estat del comerç a la Travessera com pel manteniment dels Jardins de Pere Calders.

Observar, comptar, detectar locals buits, vigilar la proporció de comerç dedicat als veïns i als turistes és necessari per assegurar una oferta comercial rica i variada a la Travessera. Això possiblement ha d'ajudar a fer-ne una via atractiva pels veïns i veïnes que equilibri la presència inevitable del trànsit. Un recompte fet just abans del confinament mostrava que de 111 locals en aquest tram (50 banda muntanya i 61 banda mar) un 18% (20% banda muntanya i 15% banda mar) eren locals tancats o dedicats a un públic que certament no són els veïns. Si és molt o poc, segur que hi ha personal tècnic que ens ho ha de poder dir.

Els jardins Pere Calders són un espai considerable guanyat en cobrir el que fins aleshores era una rasa profunda que separava i molt. Ara aquest espai pateix una certa degradació pel fracàs del sistema previst per fer-hi créixer vegetació. Hem aportat aquest tema a la iniciativa decidim.barcelona per intentar revertir aquesta situació. Però no és només això: aquests jardins que tenen les dimensions pròpies d'un saló urbà no aconsegueixen fer aquesta funció en un barri com el nostre tant mancat de places. És per falta de bancs? Pels pendants? Per manca de referents arquitectònics que vertebrin o jerarquitzin l'espai? Per manca d'oferta comercial? Torno a pensar que segur que hi ha personal tècnic que ens ho podrà dir.

**Valentí Estalella**

Secretari de l'Associació de Veïns del Park Güell - La Salut - Sanllehy

# EL BARRI

## VIVÈNCIES A LA PLAÇA DE LA NATURA

La Plaça de la Natura, gran espai obert, arrodonit amb un perímetre en forma de banc sinuós, creat per Jujol, amb l'estil català del trencadís i que està a sobre de la Sala Hipòstila, lloc pel Mercat.



Fotografia extreta de: [www.lavanguardia.com](http://www.lavanguardia.com)

La Plaça de la Natura va ser ideada per Gaudí com un Teatre Grec, creada com un balcó amb vistes a la ciutat i al mediterrani. Gaudí volia que a l'espai central obert es representessin els drames i els cants corals amb els espectadors acomodats en el amfiteatre natural del pendent.

Curiosament, el que els visitants d'aquells dies recorden no és el gran teatre, sinó les reunions socials i festes que van gaudir a l'aire lliure; fetes en benefici de la Creu Roja, els Boys Scouts i la Lliga a favor del ús de la llengua catalana.

El 1984 la Unesco va declarar el Park Güell Patrimoni de la Humanitat.

Molts dels adults del barri de La Salut vam aprendre a anar en bicicleta gràcies al xi-

ringuito de lloguer que cada cap de setmana es col·locava a la plaça. Els aplecs de sardanes, que reunien un cop a l'any les millors cobles i dansaires, omplien la Plaça de la Natura de gom a gom; i els espais propers a la Plaça, estaven plens de simpatitzants.

Molta música en directe han escoltat les palmeres que voregen la plaça des de dalt: clàssica, jazz, rock... i, fins i tot, han viscut una filmació d'una productora italiana sobre un peplum de romans dels anys de Crist. Com anècdota personal, als 70s, després d'haver anat a veure al grup Genesis a Badalona, el dilluns següent passejant en Barni per la plaça em vaig creuar amb en Peter Gabriel.

Ara és el lloc més visitat cada any a la ciutat de Barcelona i, per això, l'hem de cuidar.

I també, ara que la Plaça de la Natura ha rebut una restauració completa i llueix un aspecte brillant, crec que seria el moment de que el veïnat de La Salut i les Associacions del Barri podem fer una bona festa de celebració a la sempre enyorada Plaça de la Natura.

**Enric Bernat**

Veí de La Salut i soci de La Miranda

# SALUT

## UNA ATURADA PER A LA REFLEXIÓ

**El que voldríem compartir avui amb vosaltres, és el que hem après en els nostres anys d'experiència: la capacitat que tenim totes les persones de superar situacions de dificultats i fer front a l'adversitat.**

És per això que ens agrada dir que, els centres de serveis socials, pretenem ser tutors de resiliència, perquè confiem en la capacitat que tenim individualment i col·lectivament de tirar endavant.

Aquestes adversitats ("l'imperi dels cops de vent sobtats" que en diu el poeta Miquel Martí i Pol) poden ser de molts tipus com el dolor, la malaltia i la mort. Amb la situació generada per la crisi sanitària i social produïda pel coronavirus, moltes persones han experimentat pèrdues de tot ordre: des de la mort de familiars i amics que estimaven, fins a la pèrdua de la feina.

Aquest procés que hem de fer per pair aquestes pèrdues i tirar endavant, té una vessant íntima i també una altre de social. El reconeixement social ens ajuda a elaborar el dol per aquestes pèrdues; quan es tracte de pèrdues físiques per la mort d'un ésser estimat el fet de poder-se acomiadar és molt important. Amb les mesures d'aïllament social a causa del confinament s'han buscat fórmules alternatives, amb un lloable esforç per part del personal sanitari, per poder-ho fer, com pot ésser escriure cartes, gravar un breu i emotiu vídeo, fins i tot escriure cartes particularitzades als familiars quan aquests ja no hi són.

Normalment quan perdem algú estimat, sentim tristor i pena, és el més normal, sa i adaptatiu del món, i també usualment del

que ens penedim és de no haver estat més valents i no haver expressat més l'amor i l'estimació que sentíem.

Els "punts de llum" que podem trobar, per ajudar-nos a portar aquesta situació de millor manera, poden ser o no professionals: des d'una veïna (Veïnes per veïnes ...) a un amic, fins a un professional expert en el camp de la psicologia.

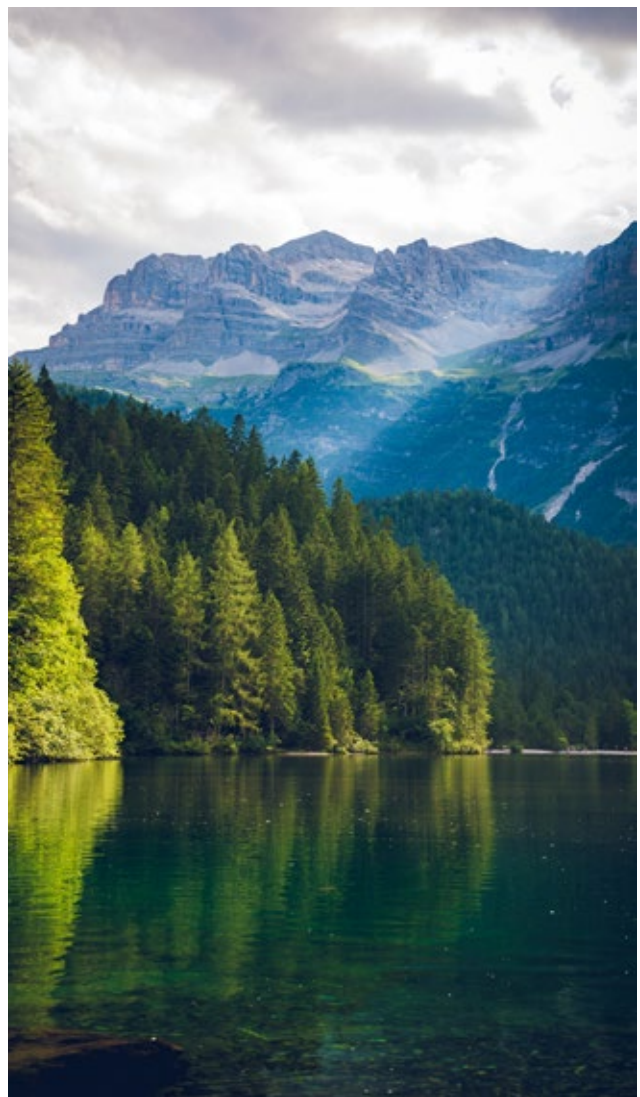
Dèiem al inici d'aquestes reflexions que confiem en la capacitat de tots i cadascun de nosaltres de reeixir de situacions de dificultat, però per això també diem que necessitem eines, instruments que ens ho facilitin. Un d'aquests instruments és la espiritualitat, la religió n'és una part, però no només. També ho pot ser la música, l'art, la jardineria, qualsevol afició que ens permeti estar presents aquí i ara i també que ens permeti continuar fent plans i encarant el futur.

En l'àmbit col·lectiu aquest instrument passa necessàriament per la solidaritat i la trobada amb l'altre, perquè tots en totes les etapes de la vida necessitem cuidar i ser cuidats.

**Equip CSS La Salut-El Coll-Vallcarca i Els Penitents**

Al igual que los árboles,  
los hombres crecen  
hacia arriba  
i hacia abajo  
buscando la luz  
y acentándose  
en la oscuridad,  
elevándose hacia el cielo  
y echando raíces.”

**Santiago Berruete**



# SALUT

SANITAT I EDUCACIÓ PÚBLICA



**Si, són dos dels Drets Humans fonamentals per la població d'un país i dos de les millors mesures per disminuir les diferències econòmiques i socials existents entre nosaltres.**

La sanitat és una activitat professional que, en els darrers anys, ha tingut uns salaris molt inferiors als que li correspondrien - per l'esforç personal que representa aconseguir el títol de metge i d'infermera, com ho són també els títols de mestre i professor -, quan ho comparem amb d'altres "feines" menys exigents (i no parlem únicament de tertulians de la TV, esportistes, etc.).

El cost de la sanitat pública és molt gran i únicament l'Estat el pot assumir amb els impostos que tots paguem. El control de la despesa sanitària en un sistema públic, minimitza les diferències en la qualitat i quantitat dels serveis obtinguts. Mentre que la sanitat com a negoci, dona lloc a ciutadans de primera o de segona, segons el que pu-

guin pagar! I no cal anomenar el que passa en alguns països, amb aquesta política sanitària de majoria privada, que tenen grans problemes en la situació actual.

La sanitat necessita també de la recerca per donar solucions als problemes plantejats a diari, com la pandèmia actual. I la recerca també és cara (i tampoc són activitats ben retribuïdes en general) i s'hauria de fer per a tots, sense beneficis particulars.

Una sanitat pública i de qualitat és el millor regal per a tots nosaltres i un gran repte per mantenir-la! De fet, el passat dimarts 7 d'abril, va ser el dia de la Salut i es va reclamar un millor finançament per la sanitat pública i millors salaris pels professionals.

**Teresa**

Metge jubilada de la Sanitat pública



**Aquest no serà un gran relat. Aquest no serà un gran relat perquè l'escric en les petites estones que puc i sortiré corrent un parell de cops perquè em criden, perquè toca fer bany o llegir un conte.**

Aquest no serà un gran relat perquè no és el relat que hauríeu de llegir, perquè la meva no és la veu que s'hauria de sentir.

He de partir de la base que soc una privilegiada en tots els sentits i que els meus privilegis em permeten viure aquest confinament com una oportunitat. Soc un privilegiada perquè tinc una estabilitat laboral i econòmica, i perquè ni jo ni la meva parella hem hagut de sortir a treballar. Soc una privilegiada perquè la meva entitat ha fet un ERTE a mitja jornada i, tot i que cobro una miqueta menys, no he de teletreballar vuit hores al dia; perquè només tinc un infant a casa; perquè, tot i que casa meva és petita, tinc terrassa i molta llum; perquè la meva filla és encara petita i no enyora els amics o sortir a jugar; perquè no m'he posat malalta ni tampoc hem tingut gent que estimem en perill; perquè tinc un company de confi-

# SALUT

## CONFINAMENT AMB INFANTS

nament meravellós; perquè gaudeixo d'una bona salut mental...

La història que hauríeu d'estar llegint és aquella de les persones que estan patint, de persones en situació de vulnerabilitat, aquelles amb situacions laborals precaritzades i que s'han vist desprotegides, aquelles que no disposen d'un habitatge, aquelles que viuen amb el seu agressor. Hauríem d'estar parlant de què està passant amb totes aquelles persones a les que aquest confinament ha representat patiment real. Hauríem de parlar de com i què hauríem de fer per canviar aquesta realitat, perquè a ningú li falti el més bàsic, amb o sense confinament.

I malgrat la contradicció és la meva història la que us arriba. I és el relat dels que com jo estem vivint en un limbo on l'estrès, les presses, els compromisos socials i la rutina diàries han desaparegut, i en el seu lloc només ha quedat el temps per ser i estar. La incertesa de com i quan sortirem i quina situació ens trobarem quan sortim és tan gran que no ens permet una altra cosa que viure en l'avui. Viure l'avui, per mi, és un regal que em permet simplement estar amb la meva família i gaudir de la meva filla que creix a la velocitat de la llum. I l'avui, per mi, està ple de rialles, de petons, de paraules noves, de àpats fets a foc lent, d'hores fent tombarelles, de jocs a l'aigua, de cançons i de balls.

Tots el dies enyoro la meva altra família i sortir a passejar i veure un concert i, també, hi ha dies més durs, més desesperants i on teletreballar, amb un infant d'any i mig, encara que siguin 4h hores és una missió impossible. Però aquest confinament m'ha

permès aturar el mon i el temps, i una part de mi enyorarà aquesta vivència quan tot ja hagi passat. Però aquest és el relat del privilegi, que em permet gaudir quan altres pateixen i no és el relat que hauríem d'estar llegint.

**Maria Lomascolo**

Veïna i presidenta de La Miranda



"Todo depende de a que "altura" estés..."  
Imatge extreta del Facebook @colectivoAfrofeminista

# PROJECTES

## EL PROJECTE DE RECUPERACIÓ DE LA FONT DEL CARBÓ

### BREU HISTÒRIA DE LA FONT DEL CARBÓ

La Font del Carbó data del 1941 i està ubicada dins un recinte que llinda amb el carrer de Marianao per un costat, i el d'Antequera per l'altre, i conté un espai verd de 3.800 metres quadrats cedits pel Cottolengo a l'Ajuntament.

La font està actualment força malmesa, els plafons de ceràmica policromada estan incomplets i pintats, i el recipient de la font, trencat. A més, l'espai està descuidat, ple de bardissa i amb alguns elements estructurals en mal estat, com ara l'escala i la barana que puja per les diferents terrasses, així com els murs de pedra seca que les sostenen.



Font del Carbó (1988) Arxiu Rasola

Tal com s'a-punta en un reportatge fet per betevé, alguns veïns de la Salut encara recorden anar a la font a buscar aigua, però la situació d'abandonament fa 20 anys que

dura, i el projecte de recuperació, aprovat el 2014, de recuperar la font i el jardí que l'envolta es va aturar finalment, principalment pel seu cost elevat i perquè no satisfesia els requeriments que s'havien demanat.

Atès que la majoria d'espais i comerços dels entorns del Parc Güell estan enfocats prioritàriament al turisme, es considera que seria molt beneficiós recuperar la Font del Carbó com a espai verd i punt de trobada per al veïnat del barri.



Imatge actual de l'entrada a l'espai de la font (Carrer Marianao)

### UN NOU PROJECTE PER A L'ÚS VEÏNAL DE L'ESPai.

Des de la comunitat de veïnes i veïns que actualment dinamitzen l'Espai Quiró s'ha presentat un projecte de recuperació de la Font del carbó en el que es demana l'obertura d'aquest espai per a la continuïtat de l'hort urbà (Quirhort) i les activitats culturals i de dinamització veïnal que s'hi duen a terme (cinema, tallers, col·laboracions amb escoles, dinars populars, etc.) i també d'altres que puguin proposar en un futur altres col·lectius veïnals. El canvi d'ubicació de l'Espai Quiró és degut a l'inici de les obres d'uns nous equipaments municipals a l'espai actual.

### LA COMUNITAT DE VEÏNES DE L'ESPai QUIRÓ.

L'any 2015 diferents entitats dels barris al voltant del solar de l'Antiga Clínica Quirón (Can Baró i La Salut) a Barcelona es van mobilitzar per a reivindicar l'ús d'aquest solar, el qual havia passat a ser de titularitat pública i ratificat per a futurs equipaments socials. Amb aquest ús provisional intentava evitar-se el que quedés llarg temps tancat i desaprofitat fins a l'eventual construcció dels nous equipaments.

A partir d'aquest moment al solar se l'anomena "Espai Quiró" i des de llavors es va acordar que en ell es durien a terme activitats autogestionades per la comunitat veïnal del barri, centrades en la sostenibilitat, la salut i la sobirania alimentària.

Co-creant una comunitat orgànica, s'ha anat teixint una xarxa de relacions per a experimentar i transformar la manera de

viure la ciutat de forma més plena. Encara que l'ús actual de l'espai sigui efímer i en aquest moment s'enfronti a la incertesa sobre el seu desplaçament i prospecte a llarg termini, tot el que s'ha desenvolupat i obtingut en aquest lloc, és la llavor que dibuixarà el futur del col·lectiu i de l'equipament de l'Espai Quiró.

## Comunitat de l'Espai Quiró



Imatges de l'hort urbà i activitats veïnals a l'Espai Quiró

### ENLLAÇOS RELACIONATS:

#### **Reportatge Betevé sobre la Font del Carbó:**

Aitana Molina. La Font del Carbó queda en l'oblit (28/11/2018)

(Recuperat a: <https://beteve.cat/societat/font-del-carbo-abandonada-catalogada/>)

#### **Article sobre la Font del Carbó al bloc "Fonts naturals, aigua, muntanya i més".**

Rasola. La Font del Carbó de la finca del Cottolengo de Barcelona, no s'ha portat a terme la seva recuperació (14/05/2018).

(Recuperat a: <https://fontsaigua.wordpress.com/2018/05/14/la-font-del-carbo-de-la-finca-del-cottolengo-de-barcelona-no-sha-portat-a-terme-la-seva-recuperacio/>)

#### **Proposta de pressupost participatiu sobre la Font del Carbó:**

Espai Quiró. Habilitació de l'espai "La Font del Carbó" com hort urbà i espai comunitari

<https://www.decidim.barcelona/processes/PressupostosParticipatius/f/3768/proposals/19398>

# PROJECTES

TOT CUINANT... CUINA COMUNITÀRIA!!

**Tota bona recepta culinària comença anant a buscar els ingredients, que aquests siguin de proximitat i de qualitat, ens garanteix que el resultat final sigui molt millor.**

tària de Nadal". La cuina comunitària de Nadal és un espai de trobada intergeneracional (joves i gent gran) que tenen un doble objectiu. Per una banda, combatre la soledat de les persones grans i, per l'altra banda, sen-



I d'aquesta manera us volem explicar com ha sorgit el projecte de cuina comunitària del barri de La Salut.

Tot va començar amb una idea que van plantejar els educadors de carrer amb un grup de joves de 18 anys. Es va proposar fer un taller de cuina mensual, amb l'objectiu de poder crear relació entre ells i donar recolzament a la recerca formativa i/o laboral. Aquest projecte el vam anomenar Master Coll. Va ser un èxit tant en la participació com en els resultats obtinguts un cop finalitzat.

Arrel d'aquella experiència, l'any 2018 es va fer la primera versió de "La cuina comuni-

sibilitzar als joves envers la gent gran.

L'activitat consisteix en realitzar diverses sessions de tallers de cuina, amb un gran repte final: preparar el berenar de la festa de Nadal de la Taula de Gent Gran - Radars La Salut. Una festa on ens vam trobar i compartir les persones grans del projecte Radars, les voluntàries, els i les joves del barri que havien participat en el Nadal per a Tothom (iniciativa realitzada amb l'Escola Kostka per felicitar i convidar a la gent gran del barri a la festa de Nadal) i la coral del Casal Cardener. Una festassa en tota regla. I com a colofó final...el berenar...presentat per les cuineres i cuiners. Va ser fantàstic, tant perquè tot estava boníssim, com també per

l'interès, la vinculació i la participació activa de les persones que van participar en aquest projecte.

I clar, el Nadal del 2019 s'apropa i des de la Taula Gent Gran- Radars La Salut decidim donar continuïtat a l'experiència de la Cuina Comunitària de Nadal. Tanmateix, quan es va obrir la participació en aquests tallers i escoltant les demandes de la gent del barri, dels professionals que treballem, ens hem trobat amb una diversitat de perfils ampli que ens expressaven el seu interès en continuar fent els tallers de cuina perquè el que es valora és aquest espai de trobada i de relació dels d'uns amb els altres. No importa edat, ni sexe, ni lloc d'origen. I efectivament, aquest any, es va tornar a repetir la màgia de la Cuina de Nadal a la festa de la Taula Gent Gran Radars La Salut. Volem agrair a totes les persones que vam participar en el tallers i a la nostra cuinera, la Celeste. L'estona compartida entre totes les persones va ser enriquidor i emocionant, i el berenar... uuummm!! Un èxit total. I aquest any, ben acompanyats per la gent del Country del Casal Cardener.

Però com que ens agraden els reptes, la realitat barri i de les persones és canviant i recollint totes aquestes experiències tan gra-

tificadores. Hem pensat que val la pena, donar continuïtat en aquesta experiència dels tallers cuina, més enllà del Nadal, per tot el que genera de benestar a nivell individual i col·lectiu. És crear barri. Un espai on trobar recolzament entre totes les persones que en formen part.

Per això, s'ha començat a crear sinèrgies amb d'altres agents actius del barri que també treballen temes relacionats com els de sobirania alimentària, el consum responsable i de proximitat,... Així com també, equipaments e instal·lacions del barri que s'obren a les necessitats plantejades.

Es tenia previst començar la Cuina Comunitària aquest mes d'abril, però donades les circumstàncies, s'ha hagut de posposar. Així que, estigueu pendents perquè quan tot estigui bé, ens hi tornem a posar el davantal per disfrutar de la bona companyia i del suport de les veïnes i veïns de La Salut.

Per més informació a través de Salutem Accions Comunitàries o Centre de Serveis Socials.

I animeu-vos a participar! Us hi esperem!

**Centre Serveis Socials La Salut-El Coll-  
Vallcarca i Els Penitents**

# RECORDS QUE NO S'ESVAEIXEN

JARDINS DE MENÉNDEZ Y PELAYO. ABANS I DESPRÉS

**Marcelino Menéndez y Pelayo (Santander, 1856 - 1912) fou un polígraf i erudit espanyol, consagrat a la crítica i història de la literatura hispanoamericana i la Filologia hispànica,**

que també va conrear la poesia, la traducció i la Filosofia. Va mostrar un respecte i proximitat a la llengua catalana insòlit en els intel·lectuals espanyols de l'època. Va estudiar el batxillerat en l'Institut Cantàbric de la seva ciutat natal, on destacava per la seva bona memòria. I posteriorment, va completar la seva formació en la Universitat de Barcelona (1871-1873) on va fer amistat amb el seu company d'estudis Antonio Rubió Lluich, fill de Joaquim Rubio Ors, "Lo Gaiter del Llobregat".

Les obres d'aquest parc van començar a l'agost de 2017, amb la reurbanització del carrer Maignon (entre el C/ Verdi i els jardins). En el marc de la intervenció del tram de Gràcia de la Ronda del Mig, o el que és el mateix la reforma de la Travessera de Dalt entre els carrers d'Escorial i la Plaça de Lesseps, la reforma d'aquest parc, va incloure la construcció d'un aparcament soterrat a sota dels jardins amb capacitat per a 276 places, amb l'objectiu d'absorbir els vehicles que deixaven d'estacionar en aquesta via com a conseqüència de la remodelació.

Amb aquest espai millorat, el barri de Salut recuperava un pulmó enverdit, ja que es va incorporar més arbrat i parterres amb plantació, a part de resultar més accessibles mitjançant rampes i una millor connexió entre la Travessera de Dalt i el C/ Maignon. Els nous jardins també inclouen nous espais d'estada i lúdics per al veïnat, com ara dues zones



Abans i després

de joc infantil, una àrea de gossos, un espai amb màquines per a fer exercici, i un per al joc de petanques.

Durant el procés de reforma es van introduir millores per les aportacions del veïnat del barri, encara que les queixes van ser constants al llarg dels cinc anys que van durar les obres. Alguns veïns criticaven la manca de comunicació i escolta per part de l'Ajuntament, i la comunitat del carrer de Mossèn Batlle reclamava menys desnivells i que es tanqués a la nit per evitar el "botellón". Finalment es va acordar amb el Districte fer una prova d'un any sense tancar.

Actualment la zona és de gaudi i pas habitual pels veïns i les veïnes de totes les edats, encara que la zona superior de joc infantil requereix de més i millor manteniment, per tal que funcionin les instal·lacions, i manca consideració per part dels amos de gossos pel que fa a la recollida d'excrements en tota l'àrea exterior a la destinada per a l'esplai de les seves mascotes.

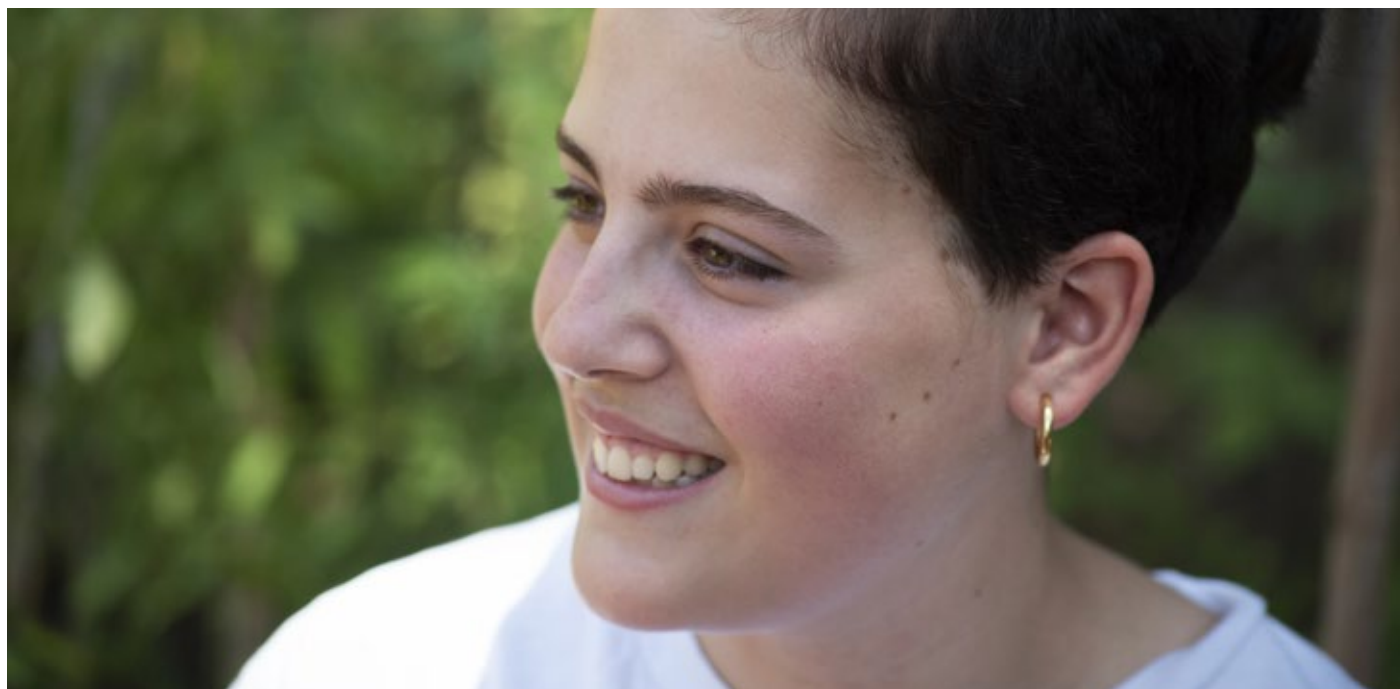
**Teresa Roig**

Veïna, mare i escriptora



# RETRATS DE DONES DEL BARRI

ENTREVISTA A LA CATE



La Cate és una persona de 16 anys que ha viscut al barri des de sempre. Actualment participa al grup de joves Cinecaptus que es troba tots els divendres a La Miranda per realitzar un curtmetratge. I també, a la Comissió de Joves de La Salut, que organitza activitats obertes - com la Festa Jove del barri a la Plaça de Lesseps - per donar resposta a la falta d'espais de trobada i de relació per les joves de La Salut.

Sempre has viscut al barri... Llavors, a quin escola anaves?

A l'Escola Turó del Cargol.

I què és el que més recordes de quan anaves a l'escola?

Recordo sobretot el camí que havia de fer. Jo vivia al carrer Sostres i era fàcil d'arribar perquè feia baixada, però, és clar, a la tor-

nada era tot pujada! I quan ens vam canviar a viure a Verdi era al revés: primer pujada i després baixada. És un barri molt muntanyós i de pendents. Per una banda és bo perquè així als turistes els hi fa més pal venir al Park Güell, però pels habitants d'aquí és molt complicat... es fa molt pesat.

I hi anaves tu sola a l'escola?

A partir de segon de primària ja hi anava sola.

I ara a quin institut vas?

Ara vaig a l'institut Menéndez i Pelayo que està a Sarrià - Sant Gervasi, i la veritat és que em molesta molt no tenir un institut al meu barri. He d'agafar varis mitjans de transport per arribar-hi i m'encantaria poder anar-hi caminant.

Què és el que més t'agrada del barri?

És un barri que m'agrada molt, molt segur,

conec a molta gent, em sento molt acollida... Passo temps a Lesseps o a La Miranda, i s'hi està molt bé.

### **I com coneixes tanta gent?**

La meua família no és del barri de tota la vida, però el meu pare és autònom i tenia una botiga a Baixada de la Glòria; cosa que fa que molta gent d'aquí em conegui. A més, d'amics dels meus pares. Crec que, almenys de vista, em conec a tothom.

### **A quina botiga treballava el teu pare?**

És Lutier! I tenia la botiga entre Sostres i Baixada de la glòria. Ara segueix fent de Lutier però ha canviat la ubicació de la botiga perquè la gent no hi pujava fins a allà. I ara està a Gal·la Plàcidia, més a l'abast de tothom.

### **I tu des de quan participes a activitats del barri?**

Des de 1r d'ESO. Un dia la Nerea em va convidar a venir, m'ho vaig passar molt bé, en aquell moment fèiem Radio Alcachofa. I des d'aquell moment segueixo venint a La Miranda. Fa 3 o 4 anys.

### **I què has fet durant tot aquest temps?**

Hem fet moltes activitats! Les podria posar en dos grups. En un primer moment vam fer Radio Alcachofa i sortien coses molt guais a fer. Hi havia l'apartat o secció d'acudits, d'entrevistes... I ara estem fent Cinecaptus. És un projecte més cinematogràfic. I fem entrevistes, pengem vídeos al youtube, curmetratges amb slow motion... És guai!

### **I què t'aporta tot això?**

Crec que tot aporta alguna cosa. Vagis on vagis, sempre t'aportarà alguna cosa, aprendràs alguna cosa... I jo d'aquí a les tardes a La Miranda he après moltes coses. Per això segueixo venint! M'ho passo bé, i a més aprenc. M'agrada molt.

### **Com veus la participació de persones de la teua edat?**

Jo veig que hi ha persones que, encara que

ho coneguin, passen de venir. Més que res perquè tenen grups d'amics grans i ja fan altres coses. Jo crec que encara que tingués altres grups d'amics, molta gent amb qui estar, seguiria venint. Però veig que la gent passa bastant. Venen a l'escola a fer-nos xerrades sobre centres cívics i tot això, i la gent passa. De fet, jo també passava d'anar-hi, jo sabia l'existència de les activitats a La Miranda i, fins que la Nerea no em va dir d'anar-hi, no vaig fer-ho. I un cop vaig venir ja vaig veure que és una cosa molt guai. Per això, hem de convèncer a la gent que ho provi.

### **Què hi trobes a faltar al barri?**

Doncs trobo a faltar escales mecàniques ja que és un suïcidi cada vegada que has de pujar. O altres mitjans que facilitin les pujades. S'ha de trobar un remei. I sobretot, un institut, és heavy haver d'anar fins a un altre barri per poder anar a un institut.

### **Quines activitats proposaries que es fessin al barri?**

A mi m'agrada el tema de les festes, i m'agradaria que hi haguessin més. Per la nostra edat, si volem anar de festa, hem d'anar lluny i llavors els pares no et deixen. Però per exemple, quan vam organitzar la festa jove, de l'1 de juny, van estar tranquils perquè era a aquí a Lesseps. Però les altres festes són a Horta, a Sarrià, a Sagrada Família... estan molt lluny. I que hi hagin festes per aquí per la gent de la nostra edat és molt guai! I crec que s'hi sumaria més gent. Si acabem fent un col·lectiu de joves per organitzar-les seria molt guai i vindria més gent.

### **Què és el que més t'agrada del barri?**

La convivència. Sobretot m'agrada molt la convivència entre la gent. Mai hi ha hagut baralles fortes. Escolto històries d'altres barris de Barcelona i penso que hi ha molta violència, hi ha pobresa, hi ha de tot... I aquest barri és com un poble, està aïllat de tot això, a una zona muntanyosa, la gent es coneix... m'agrada molt.



I canviant de tema, diuen que estan augmentant les agressions masclistes entre adolescents.

#### **Tu com veus tot això?**

La violència hi és sempre, i no l'hauríem de reduir, l'hauríem d'eliminar totalment. He vist coses com el típic piropo. La gent veu un piropo com una cosa lleu, però és violència. Els piropos poden ofendre. Molesta molt que et parin pel carrer constantment per dir-te: "hola guapa, española?". Però va i la gent s'ho pren com que no és res, com "a sobre que t'estem dient un piropo", o que t'estem dient alguna cosa bonica... Però és que no és necessari! Si t'ho pregunto o m'ho diu alguna persona que conec, sé que serà de veritat i em farà il·lusió i tot. Però algú que no et coneix de res i et pari per això... és per una intenció que té i no és la de fer-te sentir bé.

#### **I avui que és el dia del Pride, de l'orgull LGBTI, com ho viu les persones de la vostra edat?**

Jo veig entre les persones de la meua edat

que està tot molt acceptat, fins i tot hi formem part, jo formo part del moviment LGBTI. I no tenim cap problema. Veig altres generacions que potser els hi costa més, gent més gran o, fins i tot, gent més petita. Per exemple, quan veus a més petits que encara els hi fa gràcia si algú li diu que es gay. I és heavy!

A mi m'han educat des de petita que és una cosa natural i, per exemple, allò típic dels dinars familiars que et pregunten: "Ja tens novio?", Doncs no. Els meus pares hem preguntat: "Ja tens novia o novio? Com les dues opcions, i això és molt bo. Jo he crescut així. I suposo que altra gent tampoc ho ha viscut com jo. I això s'hauria de canviar.

I encara veig homofòbia. Pel carrer escoltes insults com "maricón". A mi, personalment, ahir em van dir "maricón". I em vaig girar i vaig veure dues dones grans agafades de la mà i vaig pensar: "s'hauran confós" o, encara que no s'haguessin confós, tampoc és un insult.

A mi em sembla estrany que la gent de 14 o 15 anys ho estem vivint de manera natural i que la gent més petita o més gran, li costi més. És com el boom de la meua edat que sembla que ho tingui més normalitzat.

#### **I qui vols que sigui la següent dona que entrevistem per Retrats de Dones del barri?**

La Maria, que estem juntes a Cinecaptus i a la Comissió Jove.

Entrevista realitzada per:  
**Comissió Gènere-ant al barri  
de Salutem**

# RETRATS DE DONES DEL BARRI

NOEMÍ VILLAMUZA



**La Noemí Villamuza és il·lustradora, amb un bon número de llibres publicats i, fins i tot, amb premis guanyats i ben merescuts. Va néixer a Palència, i ara ja fa deu anys que ha viscut a Vallcarca i El Putxet, barris veïns de La Salut. A més, és mare de l'Escola del Turó del Cargol. Així doncs, hem volgut aprofitar la gran oportunitat de que participés a Retrats.**

**Tus hijos van al Turó del Cargol ¿qué valoraste de esta escuela del barrio?**

Pues en el Turó fuimos a la jornada de puertas abiertas un día que nevaba y nos costó llegar. Y, aun así, me encantó su arquitectura, su luz, las rocas, las vistas a toda Barcelo-

na Además, mis hijos iban a la llar d'infants Linus, que estaba en la calle del Repartidor y era una preciosidad, casita con jardín y cuando los niños ya estaban a punto de irse a los coles, la directora, las del Linus, nos dijeron que escuelas como Sadako y no sé cuál más siguen la misma onda, líneas de trabajo, formas de educar ¡Pero son colegios concertados o privados! Y después de este listado de coles, nos dijeron que conocían las profesoras del Turó, que la escuela estaba muy bien Y nos gustó porque es la pública. Y también me encantó, el día de la presentación del cole, enterarme que había una cooperativa de padres que participaron con la arquitectura, que había niños más mayores que salían en un vídeo para contarles lo que hacían a

los posibles nuevos niños que llegaban. Me pareció todo muy bonito.

### **¿Qué te hizo decidir dedicarte a la ilustración?**

Yo había dibujado desde pequeña, he estado haciendo dibujos desde que tengo recuerdo. Y cuando llegué al instituto seguí haciendo dibujos, pero era un poco desastre con las notas. Así que una profesora me dijo "Tienes que hacer Bellas Artes", porque creía que allí sí que sacaría todo lo que sabía.

### **¿Y hiciste Bellas Artes?**

Convencer a mis padres no fue fácil. Mi padre decía que acabaría en Londres con el pelo verde, piercing en la nariz, con una mochila, durmiendo en la calle y pintando cosas con tizas de colores. Pero bueno, ¡conseguí hacer Bellas Artes! Y en los últimos años de carrera, tuve un profesor que nos explicó qué era la ilustración. Yo me pasé toda la carrera haciendo pintura, escultura, historia del arte, dibujo técnico cosas que eran sí pero no. Todo muy académico. Y de repente en cuarto de carrera aparece un tío hablando de ilustración y del dibujo editorial, y como aplicar lo que dibujas a un libro, a una narración, a un cómic. Ya no solo era la parte que hacíamos allí muy académica, pintando modelos desnudos, bodegones, paisajes. Todo eso era horrible. ¿Pero cómo se fabula con esto? ¿Como me voy a ganar yo los money después que acabe esta carrera?

Pero me encantaba la ilustración porque había guiones, había cosas divertidas, había juego, había creatividad, un poquito de publicidad porque teníamos que inventarnos campañas.

Y cuando acabé la carrera este profesor nos dijo a un grupo "dibujáis bien, pero no sois ilustradores, todavía. Yo os voy a abrir la puerta en una editorial en Madrid, y una vez que entréis dentro yo me lavo las manos. Porque os representaréis solos, demostrad lo que valéis."

### **¿Y cómo te fue este trabajo?**

En esa editorial hacíamos libros de texto, en el año 95. Pero como tenía ganas de hacer

más que libros de texto, cuentos, empecé a ir a más editoriales para enseñarles, con un cuadernito donde tenía mis ilustraciones, todo lo que sabía hacer.

Entonces empecé a hacer libros ilustrados, y de aquí me encargaron mi primer álbum, y de aquí me propusieron hacer dos álbumes más. Y en el segundo año que yo ya estaba más metida en todo, en el año 2001 o 2002, ¡me dieron el Premio Nacional de ilustración! Desde allí me empezaron a venir muchos encargos, ¡no tenía ni que preguntar por curro a ningún lado! Y además lo compaginé con dar clases.

**¿Y ahora?** Claro hoy en día, yo estoy ilustrando junto con cinco generaciones y otras más. Cinco generaciones de chavales de Massana, de BAU ¡A los que he dado clase! Algunos me dicen: "Pero ¿cómo vas a tener trabajo si nos enseñas tan bien?"

Y ahora en el mercado, hay gente que hace un trabajo maravilloso sin ser profesional, sin haber hecho una formación, autodidactas; y hay gente de 20, de 30, de 40, de 50, de 60 años. Hay más gente en el sector que nunca.

### **¿Son unos tiempos con más ilustradoras?**

Claro, porque hay gente de la vieja guardia como Carme Soler Vendrell que todavía ilustra, o Maria Rius que son las que empezaron a abrir camino en los 70. Y algunas de ellas aun no se han jubilado o siguen haciendo cositas. Pues ellas sumadas a todas las otras generaciones que hemos ido viniendo.

### **¿Y qué cambios hay entre las que empezaron y ahora?**

Todo ha cambiado mucho. Antes para presentarte llevabas un cuadernito con tus ilustraciones, luego el CD, después del CD el blog, y después la web y después no se qué y ahora ya es "mira mi cuenta de Instagram" (risas).

Y el Instagram ha permitido que algunos entren directamente por la puerta grande. Es decir, yo pasé por hacer libros de texto y de aquí cosas ya más de cantera; pero ahora hay gente que de la nada hace algo

brillante y ya ¡pum! Tienen un libro. Por ejemplo, ayer estuve en un espectáculo de "Deforme semanal", de Lucia Lijtmaer que escribió el libro de "Ofendidos", y su compañera Isa Calderón. Y en cada espectáculo traen una persona invitada. Pues vino Rocío Quillahuaman. Es una chica que cuelga vídeos en Instragram, que hace unos dibujos terribles, pero muy divertida y la gente los ama. Y además ella es muy fashion, ha salido en un mogollón de programas... Y estaba allí. Esta chica ha ido de Instragram a los medios. Claro y yo pienso, como vengo de otro lugar, de la literatura infantil, de lo estético, yo veo lo que hace esta chica y bueno. Pero lo ha conseguido, porque es una chica muy real, muy de carne y hueso. Por eso, ahora es brutal como puedes llegar de cero, desde las redes sociales, a la fama en muy poco. Yo vengo de una generación que me he acostumbrado a primero hacer libros de texto, y ahora veo que ya no funciona así, que eso ya ni se lo plantean. Se lanzan y publican sus propios libros a la primera.

**Y de todos los proyectos que has hecho ¿cuál es el que más has disfrutado o destacarías?**  
¡Uf, con muchos! Pero diría el de "Encender la noche" de Ray Bradbury. El autor era muy miedoso. Ha escrito novelas de ficción con temáticas super siniestras, pero le daba mucho miedo la oscuridad... Y creció y siguió teniendo miedo de la oscuridad... Y cuando se enteró que su mujer estaba embarazada, le volvió el miedo infantil. Pensó que, si su hijo era igual que él, sufriría muchísimo. Entonces creó este cuento para su hijo, porque nunca había escrito para niños. El cuento explica como un niño siempre está angustiado cuando llega la noche, intenta que siempre haya luces, pendiente de que todas funcionen... Y, por eso, nunca sale a jugar con sus amigos porque tiene miedo a salir de casa por la oscuridad. Y un día llaman a su ventana y es una niña que se llama Oscuridad, que viste toda de negro como la noche y tiene una voz muy dulce. Él la deja pasar y ella le dice: "¿Has probado de apagar la luz? Porque si apagas la luz se encienden otras estructuras, se encienden estrellas, se enciende la luna,



se despiertan otros sentidos, puedes escuchar ranas, otros animalitos" Entonces la niña consigue que salga de casa. Al niño se le pone una luciérnaga en la mano y él, muy contento y emocionado, le dice "¡Oscuridad, mira!" Y Oscuridad ya no está, ha desaparecido. Y él ya se puede quedar disfrutando de sus amigos y de la noche. ¡Es muy bueno! Y no porque lo diga yo, sino porque no se ha parado de reeditar.

### **¿Cómo es el día a día de una ilustradora?**

Yo ahora ya soy de las que sudo tinta para ver que foto subo en Instragram un día por semana o dos, o cada dos semanas. Y recibo mis trabajos por internet. Casi ya no me muevo por más editoriales porque ya tengo varios proyectos encadenados. Y ¡Por fin! Ya estoy escribiendo, yo misma, historias que tenía guardadas, personales, vivencias que empezaré a sacar este año. Me hace mucha ilusión contar historias mías, más de dentro. ¡Ya tenemos ganas de verlas! ¡Pues las llevaré hasta la Feria de Bologna!

### **Qué bien. Y, por último, ¿quién quieres que sea la siguiente persona en participar en Retrats?**

Patricia Bargalló.

Entrevista realitzada per:  
**Comissió Gèner-ant al barri  
de Salutem**

# CUINA

RECEPTES DEL MERCAT A CASA

**Si hay algo que me gusta a la hora de hacer la compra, es ir al mercado y disfrutar de la variedad de paradas que nos ofrecen los mejores productos de proximidad y de temporada.**

No solo es el hecho de ir "a la plaza" a llenar el carro de la compra, lo que me entusiasma, es el contacto con la parte más humana y familiar de los paradistas, el trato más cercano, los consejos e ideas que nos dan y la cercanía con nuestro quehacer diario.

Hoy en día todo evoluciona y cambia, es normal. La mayoría de mercados nos ofrecen la compra online, además de repartos a domicilio, las áreas wi-fi, por poner un ejemplo de algunos de los extras que ofrecen muchos mercados de la ciudad. Todos evolucionamos y los mercados lo hacen con nosotros.

Cuéntame ¿Qué tal te llevas con los mercados de tu ciudad?

Tengo la suerte de que, desde pequeña, mi madre nos ha llevado siempre con ella a la hora de hacer la compra. Cuantos recuerdos y experiencias entrañables hemos vivido alrededor de un mercado. Desde Sarrià a Galvany y el barrio de Gracia, por no hablarte de la Boquería y Sant Antoni, mercados que solíamos visitar muy a menudo.

Tengo el privilegio de vivir en una ciudad que tiene una red de mercados muy bien distribuida por todos sus barrios. Y aún más suertuda que soy: vivo cerca de tres de ellos.

Nos vamos al Mercat de Lesseps. Situado sobre la Travessera de Dalt, en la calle Verdi, fue inaugurado en el año 1974.



Durante esta temporada te hablaré de algunas paradas de este mercado y cocinaré con sus productos de temporada y proximidad. Platos familiares y sencillos, con productos de proximidad y de temporada y que estén al alcance de todos.

Así que vamos a llenar el cesto de la compra... hoy con legumbres y pescado.



## Llegums Moliné

Desde hace cuatro generaciones, nos ofrecen productos de proximidad, legumbres y frutos secos a granel. Además de la variedad de legumbres ya cocidas, todo tipo de platos cocinados con mucho cariño y muy buen gusto :)



### Peixateria Pilar

Tres generaciones dedicadas a la venta de pescado fresco. Una pescadería con cerca de 40 años en el Mercado de Lesseps, con el mejor pescado de temporada, merluza, boquerón de la costa catalana, lubina salvaje, rodaballo, gallos de San Pedro, salmón de noruega...

También encuentras género congelado y preparado.

---

Me llevo unos fesols de Santa Pau, una legumbre deliciosa y delicada que se cultiva en la Garrotxa. (Girona). Y me llevo rape, con todo lo necesario para preparar un buen fumet de pescado.

Vamos a la cocina...

## FESOLS DE SANTA PAU CON RAPE Y SETAS

Ingredientes:

Fesols de Santa Pau 400 g  
 Rape (dos trozos grandes)  
 1 puerro  
 1 cebolla  
 3 dientes de ajo  
 1 zanahoria  
 1 nyora  
 1 vasito vino blanco  
 Fumet de pescado  
 Setas variadas (opcional)  
 Aceite de oliva virgen extra  
 Sal  
 Pimienta  
 Laurel  
 Perejil o cebollino

Ingredientes para el fumet:

Raspas de rape  
 Cabezas pescado  
 1 cebolla  
 1 rama de apio  
 1/2 puerro  
 1 zanahoria  
 1 nabo



## Cómo preparar los Fesols con rape y setas

Preparamos el fumet o caldo de pescado:

Necesitamos un recipiente grande donde ponemos todos los ingredientes: las espinas y las cabezas de pescado, y las verduras cortadas.

Lo llenamos con agua fría y lo llevamos al fuego máximo.

Se va formando una capa de espuma en la superficie. Desespumar las veces que sea necesario.

Bajamos un poco el fuego y en 30 minutos los apagamos.

Esperamos a que se enfríe un poco y lo colamos. Ya sabes que se puede guardar y congelar.

Continuamos con la receta:

Limpiamos y cortamos las verduras para el sofrito: La cebolla, el puerro, la zanahoria

Calentamos aceite de oliva virgen en una cazuela y pochamos la cebolla y el puerro, cuando tome color añadimos los ajos cortados y la zanahoria.

Ponemos en remojo (previo la nyora) para extraer su carne. La añadimos al sofrito y dejamos un par de minutos más.

Añadimos un vasito de vino blanco y dejamos reducir.

Continuamos con los fesols (ya cocidos) y las setas (opcional) Los añadimos a la cazuela.

Cubrimos con el fumet de pescado, añadimos un poco de laurel y lo dejamos a fuego bajo.

Comprobamos qué tal está de sal, y/o pimienta al gusto.

Mientras tanto...

Cortamos el rape en tacos o trozos grandes.

Lo enharinamos muy poquito (opcional) y lo marcamos en una sartén con aceite de oliva caliente.

Añadimos el rape al guiso y en un minuto apagamos el fuego y tapamos la cazuela.

Sirve el guiso calentito y a última hora espolvorea con perejil picado o cebollino por encima. No te olvides de un buen pan para acompañar.

¿Qué te parece el plato?

### A tener en cuenta:

Si preparas más cantidad de fumet, aprovecha para congelar. Te sirve para base de otras recetas.

Varía de setas según la temporada. También puedes utilizarlas en conserva o congeladas. En el mercado las encuentras.

Cambia el laurel por otras hierbas aromáticas.

Puedes hacer la receta con otra legumbre o con otro pescado o marisco.

Artículo, receta y fotografías de:

**Silvia T. Carasó**

FB i Instagram: @chupchupchup.recetas

Twitter: @chupchupchup

Web: [www.chupchupchup.com](http://www.chupchupchup.com)

Mail: [recetas@chupchupchup.com](mailto:recetas@chupchupchup.com)

# CONTES I POESIES

RECOMANACIONS DE LLIBRES

**Aquests dies de confinament a casa són una bona ocasió per tal de posar ordre a la biblioteca personal, separant aquells llibres que ja no ens interessin i redescobrint els que sí.**

Aquells exemplars que no necessitem podem guardar-los per dur al punt verd més proper, on hi ha un espai destinat a l'intercanvi, deixar-lo a l'entrada del Mercat de Lesseps— on n'hi ha un d'improvisat—, o fins i tot, podeu oferir-los a amistats, coneguts i veïns, ja que inclús aquests dies poden donar una alegria a més d'un/a, sobretot si passa el confinament en soledat.

També és el moment ideal per a gaudir de velles lectures i descobrir-ne de noves que teníem pendents per manca de temps. I, en el cas de tenir quinxalla, una oportunitat ideal per a compartir o començar a establir hàbits i rutines conjunes. Res els agrada més als infants que els seus mapares els llegeixin un conte! I també podeu canviar les tornes i que facin ells de lectors...

Sigui com sigui, la lectura és una bona companyia per a aquests dies estranys: aprofitem-la. Tenim al davant una bona oportunitat per a ampliar la nostra consciència, els coneixements i la sensibilitat respecte el planeta, per a millorar-hi la convivència en el futur i fer-la més sostenible i respectuosa, alhora que tant o més divertida! I una servidora, com a mare i escriptora, aprofita l'avinentesa per a recomanar-vos algunes obres interessants, de diferents tipus, per a totes les edats i els gustos. Esperem que us agradin!

**"Factfulness: Diez razones por las que estamos equivocados sobre el mundo. Y por qué las cosas están mejor de lo que piensas"** de Hans Rosling.

¿Qué porcentaje de la población global vive en la pobreza? ¿Cuántas niñas acaban la educación básica en los países pobres? ¿Cuál es actualmente la esperanza de vida en el mundo? La mayoría de personas responden incorrectamente a estas preguntas y a otras similares. ¿A qué se debe? Este libro explica por qué somos más pesimistas de lo que en realidad deberíamos ser dada la situación real de nuestro mundo.



*Un llibre que ens obre els ulls sobre la percepció del món que ens creem a partir dels mitjans de comunicació, amb un munt d'estudis i dades molt interessants al llarg de la història.*

**"Com hem de parlar perquè els fills escoltin i escoltar perquè els fills parlïn"** d'A. Faber, E. Mazlish

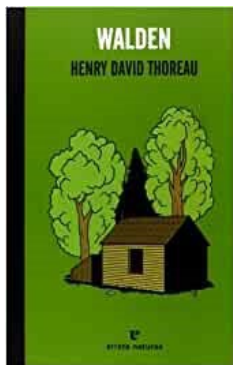


Llibre supervendes que proporciona als pares la formació necessària per ser més eficaços amb els fills. Elogiat amb entusiasme per part de pares i educadors de tot el món, l'enfocament pràctic i respectuós aconsegueix que les relacions amb nens de totes les edats siguin menys estressants i més gratificadores.

*Aquest, sens dubte, hauria de ser un dels llibres de capçalera de tots els mapares del món. Un útil manual de comunicació familiar, especialment en èpoques complexes, i al llarg de tota la vida.*

## "Walden" de Henry David Thoreau.

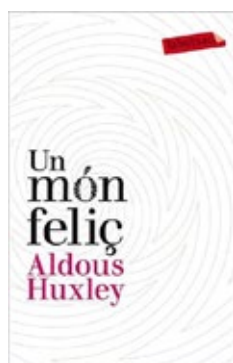
En el verano de 1845 Thoreau abandona la casa familiar de Concord y se va a vivir a una cabaña que él mismo ha construido junto a la laguna de Walden. Pero Thoreau no se marcha a los bosques para «jugar a la vida», sino para «vivirla intensamente de principio a fin», y a partir de esa experiencia, que se prolongó durante dos años, escribió uno de los clásicos fundamentales del ensayo moderno.



*Una fascinant aventura en la que el viatge és més interior que exterior...*

## "Un món feliç" d'Aldous Huxley

És una de les novel·les de ciència ficció més celebrades del segle XX. Publicada en una època en què ja emergien, com una amenaça, els grans règims totalitaris que havien de desembocar en la Segona Guerra Mundial, *Un món feliç* ens convida a imaginar una societat futura en què un Estat paternalista manté els seus súbdits sota els efectes de la droga oficial del règim, un narcòtic anomenat «soma». A fi d'aconseguir blocs de ciutadans genèticament unificats i coherents, l'Estat endega un projecte de clonació. Els embrions, concebuts i desenvolupats al laboratori, són traslladats a la sala de Predestinació Social, on s'ajusten les aptituds i la intel·ligència de cadascú segons la casta que li ha estat assignada. Quatre joves, víctimes i herois d'aquesta novel·la, no encaixaran en un règim planificador i totalitari que pretén transformar els humans en meres cèl·lules d'un cos social.



*Una lectura fascinant i imprescindible per als amants de la ciència ficció i per als que no.*

## "No hi ha mala herba", de Jon Marin



Tot allò que la humanitat no ha plantat i creix sense permís és tan sols una mala herba. Però aquestes males herbes amaguen, sens dubte, un gran potencial culinari i, el més important, una via extrema-

dament valuosa per apropar l'interès per la botànica a aquelles persones desconexades de la gran biodiversitat que hi ha en el nostre país.

*El millor d'aquest llibre, a part del títol, és justament aquest enfoc cap a l'aprofitament dels recursos naturals, recuperant la memòria popular i reinventant l'etnobotànica a peu de carrer.*

## "La cuina sostenible" d'Ada Parellada

Aquest és un llibre amb pretensions:

1. Mostrar un dels problemes actuals més importants, el de la quantitat de menjar que llençem diàriament a les escombraries, un malbaratament alimentari que augmenta cada dia.
2. Reorganitzar la teva cuina, fer-la més eficaç i àgil, donant idees i trucs per millorar la gestió culinària quotidiana.
3. Ensenyar-te a menjar millor, més sa, més variat, més saborós i més divertit.
4. Ajudar-te a viure de renda, culinàriament parlant: que el temps invertit a cuinar



avui et serveixi per a la resta de la setmana.

*Molt més que un receptari que mereix un lloc especial a la cuina de totes les cases. Perquè el bon profit passa per una bona cuina, en tots els sentits.*

## **"Yo nunca fui a la escuela", d'André Stern**



¿Cómo crece un niño que nunca pisa una escuela? ¿Qué sucede si nace en un entorno de absoluta confianza en sus capacidades y se le permite realizar solo aquellas actividades que le interesan, aunque aparentemente se pase el día

«jugando»? ¿Cómo es una vida totalmente alejada de las expectativas, de las rutinas y los calendarios establecidos?

André Stern nació en ese entorno. Pasó por diversos procesos de aprendizaje. Se especializó de forma extraordinaria en cada materia que despertaba su atención, en todo lo que le interesaba. Creció y se convirtió en un adulto seguro de sí mismo, sociable, entusiasta... Un músico, compositor, lutier, autor y periodista que ama lo que hace.

*Una curiosa biografía que demuestra que l'aprenentatge també és possible fora de l'escola.*

## **"Qui no sap riure no sap viure", d'Andreu Galan**



Romanços i cançons, raps gastronòmics, enverinallles amb molta tralla, arbres imaginaris, pollastres poetastres, aranyes pissiganyes, pins que rapegen, puces casadores, aquellarres secrets... Heus ací 21

poemes per a infants de totes les edats, amb l'eix comú de la rialla i la diversió, en què es barreja el sentit de l'humor i la cultura popular amb un tracte exigent del vers i les paraules.

*Un divertit, original i emotiu llibre de... poemes? Per gaudir en família, a totes les edats.*

## **"L'Agus i els monstres" de Jaume Copons i Liliana Fortuny**

L'Agus Pianola és un noi molt despistat i una mica galtes que ja sap que hauria de tenir l'habitació ben endreçada, però sempre espera que la mare li ho recordi perquè mai no troba el moment per posar-s'hi. I és clar, en una habitació desendreçada es perden moltes coses, com ara pilotes, videojocs i redaccions... i també se'n troben d'altres. Tu què faries, si un bon dia et trobessis l'habitació plena de monstres?



*Juntament amb en Gerònimo Stilton és la sèrie preferida del nostre fill. Trepidant i educativa!*

## **"Shhh! Tenim un pla" de Chris Haughton**



És la història d'uns audaços caçadors que fracassen repetidament en els seus intents d'atrapar esquiroles, ocells... sense que els serveixi tota la seva cautela i astúcia. No obstant això, el menor dels

quatre, malgrat ser continuament renyat pels altres, acaba aconseguint les seves finalitats (o gairebé...) amb un mètode ben diferent.

*Una delícia de conte amb acolorides il·lustracions que captivarà els menuts de la casa.*

**Teresa Roig**

Veïna, mare i escriptora

# GENT DEL BARRI

ENTREVISTA A RUT BORDÉS GARCIA I CARLA FRANCO BORDÉS

El divendres 13 de març del 2020, les veïnes i veïns de Vallcarca, Els Penitents, El Coll i La Salut, es van organitzar per crear la Xarxa de suport a les persones afectades per la situació de crisi provocada pel Covid-19. A la Revista, tenim l'oportunitat d'entrevistar a dues persones de les que hi participen, mare i filla, la Rut i la Carla; veïnes de La Salut.



**Com heu viscut tota aquesta situació a nivell personal?**

Amb molta preocupació per totes les persones que estan afectades tan a nivell emocional com a nivell econòmic i amb totes les implicacions de salut que pot comportar això. La primera setmana, va ser un xoc i poc a poc et vas fent a la idea de com ens ha canviat la vida per una temporada. Mica en mica et vas acostumant a aquesta nova situació d'haver d'estar sempre a casa. Et poses objectius i rutines per portar un ritme de vida el màxim d'igual al que tenies abans. Et sents nostàlgica i amb impotència per no poder arreglar la situació, a partir d'aquí decideixes posar el teu granet de sorra per ajudar a la gent del teu entorn.

**Què és la Xarxa de suport?** Som un grup de veïnes i veïns que, des de diferents col·lectius del barri, vam convocar a través de la xarxes socials una trobada per crear el grup de suport mutu de solidaritat davant la crisi del coronavirus per a persones vulnerables. Hi ha altres grups creats i estem coordinats com, per exemple, la Xarxa d'aliments de Vallcarca.

**Què oferiu com a Xarxa?** Donem suport a persones grans, persones amb dificultat de mobilitat o amb especial vulnerabilitat. Oferim ajuda en portar la compra d'aliments, anar a la farmàcia, baixar les escombraries, passejar el gos, o simplement parlar per telèfon en aquests moments en que les persones es poden sentir més soles que mai.

**Què destacaríeu de l'experiència que heu viscut a la Xarxa?** Rut: En el meu cas, donat a que jo estava en alguns col·lectius del barri, he vist més útil la meua ajuda a organitzar el funcionament de la xarxa. La meua disponibilitat no és molt gran ja que estic fent teletreball des de casa. Les assemblees virtuals fetes amb persones que en molts casos ni ens coneixem són més complexes. Però donada la bona disposició de tothom, considero que ha sigut un èxit de col·laboració veïnal. El fet de

tenir uns col·lectius de barri ja organitzats prèviament a facilitat molt la feina. Carla: Jo destacaria les ganes de les persones del barri a ajudar i a deixar-se ajudar, que també és molt important, sobretot en aquests moments tant difícils. Jo m'encarrego de donar suport a una senyora de 81 anys. Vaig a tirar-li les escombraries més o menys cada dos dies. És molt gratificant poder fer aquesta feina i veure que ella està contenta quan vaig a casa seva o la truco per telèfon tot sovint per saber com està. Al principi em va oferir diners, però ja li vaig dir que és una feina totalment voluntària.

**Ja havíeu participat anteriorment en assemblees o xarxes veïnals? A quines?**

Rut: Jo sí, sóc una persona que des de fa molts anys he estat involucrada en entitats del barri. Vaig començar a l'AMPA de la guarderia del Linus i després en la de l'escola del Turó del Cargol, he anat també en ocasions a les trobades que s'organitzen des de la plataforma de barri de La Salut, així com també amb col·lectius de la fusteria. En el nostre país tenim una gran experiència en assemblees, en com gestionar-les, i això facilita molt la organització veïnal. Carla: Jo no havia estat mai en cap xarxa veïnal. Si que havia participat en activitats de les entitats on participava la meua mare. El que sí que les tutories que hem fet al llarg de la nostra escolarització ajuda a que ja tinguem un bagatge amb les decisions amb col·lectiu.

**Després de l'estat d'alarma, potser seran temps de canvis... Quins us agradaria que passessin?** Que es millorés la sanitat pública, que el govern faci una aposta clara. Que no es retalli en investigació i es promoció més. Que es respectin els drets fonamentals a totes les persones. Que totes ens adonem que hem de cuidar més el planeta, que els governs facin apostes clares també en aquest sentit i que no es prioritzi només els temes econòmics. Que s'ajudi emocionalment a tota la gent que està patint directament tot aquesta situació. Tenim una llista molt llarga...

**Moltes gràcies per estar donant resposta a la situació de crisi pel covid-19 i per la vostra participació a la Revista La Salut de Gràcia.**