



# Tota la Sagrera

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS I VEÏNES DE LA SAGRERA

NÚM. 190 · OCTUBRE 2021



## Nau Ivanow

La casa de les residències





# TECNOCASA

FRANCHISING NETWORK

VENDEMOS  
UN PISO CADA  
40 MINUTOS

VALORACIONES GRATUITAS  
CON ASESORAMIENTO  
INTEGRAL

CONFÍA EN EL VERDE

 [TECNOCASA.ES](http://TECNOCASA.ES)

RED EN FRANQUICIA DE INTERMEDIARIOS INMOBILIARIOS.  
CADA FRANQUICIADO ES UNA PERSONA JURÍDICA,  
FINANCIERA Y LEGALMENTE INDEPENDIENTE DEL FRANQUICIADOR.  
\*10.500 COMPRAVENTAS INTERMEDIADAS EN 2018

FRANQUICIADO: Estudi Sagrera-Martí Molins, S.L.  
C/Martí Molins, 39 - local / BARCELONA  
Telf: 93 351 07 50 Mail: [ba001@tecnocasa.es](mailto:ba001@tecnocasa.es)



FRANQUICIADO: Fines Balista S.L.  
C/Biscaia, 341-343 - local / BARCELONA  
Telf: 93 408 73 86 Mail: [baal0@tecnocasa.es](mailto:baal0@tecnocasa.es)



PRÓXIMA APERTURA EN SANT MARTÍ  
C/Cantabria, 39 - local / BARCELONA - 680 151 721



**Edita:**

Associació de Veïns i Veïnes de la Sagrera

**Equip de redacció:**

Agustí Carrillo, Jaume Matas, Oleguer Méndez, José Barbero i Antonio Ibáñez.

**Redactors:**

Jaume Matas, Equip Nau Ivanow, Marisa Manera-EE, Plataforma Salvem CAP La Sagrera, FAVB, Jordi Aragonès, Ramona Figuerola-LSEM per les escoles, Juan López-PhotoSagrera, Elena Bigas-Coral Espai 6:12 LSEM, Jordi Vilagut, Joan Pallarès, Jordi Sánchez, Joan Gironès-Quim Terré- CDLS, Enric Barris, Maria Forns-CNL St Andreu, Sofia Williamson-LICHEN, LSEM per Les Lletres, Elisabeth Ulibarri-Espai Jove Garcilaso, AFA Escola L'Estel, Rosó Vicedo-BdT La Sagrera, Roser Solé-Parròquia Crist Rei, Júlia Mercader, Susanna Serra, Isaac Herrero, Agustí Carrillo

**Correcció:**

Agustí Carrillo

**Publicitat:**

Francisco Jiménez · 686 041 302

**Maquetació revista:**

Denís Matas

**Associació de Veïns de la Sagrera:**

Casal de Barri Torre de la Sagrera  
Carrer Berenguer de Palou, 64-66  
Barcelona 08027 - Tel. 93 408 13 34  
avv.lasagrera@gmail.com

**Blog de l'Associació**

www.avvlasagrera.com  
avv.lasagrera.bcn@gmail.com

**e-mail revista Veïns de la Sagrera:**

totalasagrera@gmail.com

**Facebook:**

Associació de veïns i veïnes de la Sagrera

**Imprimeix:**

Gramma Graf SCCL · Tel. 93 389 94 67  
Dipòsit legal: b-19006-2012

La revista TOTA LA SAGRERA i l'AVV no es fan responsables del contingut de les informacions signades pels redactors, col·laboradors o particulars.



## EDITORIAL N. 190

OCTUBRE 2021

# LA LLUITA VEÏNAL ACONSEGUEIX L'APROVACIÓ DE LA CONSTRUCCIÓ D'UN NOU CAP

Després d'anys de mobilitzacions i propostes, els veïns hem vist com l'Administració dona llum verda per construir un nou CAP a la Sagrera; cal recordar que **«hem passat de voler-lo eliminar a construir-ne un de nou»**

A falta de poc més d'un any i mig per a les properes eleccions municipals veiem com el govern municipal entra en hiperactivitat i engega a tota pressa projectes que fa anys que s'haurien d'haver iniciat. Aquest fet no ens sorprèn en absolut, ja que no és el primer cop que succeeix. Malauradament és un mal comú que el govern municipal de torn decideixi fer la seva campanya electoral quan s'acosten eleccions inaugurant equipaments o anunciant la construcció de nous. Tots els equips de govern, legislatura darrera legislatura tenen aquest hàbit que ens té acostumats a legislatures aparentment "d'un any i mig" en comptes de quatre anys.

Respecte a l'actual CAP ubicat als baixos d'un bloc d'habitatges del carrer de Garcilaso, a tocar amb el carrer Gran de la Sagrera, fa temps que està en una situació insostenible i actualment s'han de fer autèntics **«malabarismes»** per organitzar la distribució d'espais per donar un servei de qualitat. En aquest moment dona servei a una població d'unes 37.000 persones dels barris de Navas i de la Sagrera, però en un futur immediat es sumarà la nova Sagrera que es construirà als voltants de la nova estació de l'AVE preveient-se un **«augment demogràfic»** considerable de població al barri, d'aquí la necessitat urgent de la construcció del nou Centre d'Atenció Primària.

En relació amb la lluita veïnal pel nou centre definitiu, des del principi s'ha demostrat que el principal argument utilitzat per l'Administració els últims anys **«no hi ha espais disponibles»** era rotundament fals. Vàrem assenyalar, inicialment, tres espais possibles públics en desús al barri en una primera reunió on es va exigir la realització d'estudis tècnics per avaluar-ne la seva viabilitat per a un nou Centre d'Atenció Primària. Un cop proposats aquests tres espais, en una segona reunió l'Ajuntament en va presentar d'altres, resultant-ne finalment viables únicament dos. Finalment, en una tercera reunió amb Ajuntament, tècnics i Consorci Sanitari de Barcelona se'ns va presentar que de les dues propostes viables, només una d'elles reunia les condicions idònies, la parcel·la de titularitat pública situada al passatge Bofarull, entre Gran de la Sagrera i el futur tram en construcció de Josep Estivill, a la zona de la nova pista provisional a tocar al poliesportiu La Sagrera.

També ens varen presentar els terminis d'execució del projecte, de manera que **farem un seguiment acurat perquè els terminis presentats es compleixin.**

Per acabar, la mobilització veïnal (amb l'AVV de la Sagrera i la Plataforma Salvem CAP de la Sagrera al capdavant) ha estat necessària per aconseguir millores al barri, la força dels veïns ha sigut vital i un bon exemple a seguir.

**Enhorabona a tothom i mantinguem l'esperit de la feina col·lectiva.**

**Jaume Matas Pedra** | President Avv La Sagrera

# NAU IVANOW

## De fàbrica de pintures a fàbrica de creació a la Sagrera

Fa més de 50 anys l'empresari rus **Victor Ivanow** va decidir establir al nostre barri una fàbrica de pintures per donar color als famosos cotxes 600 de l'època. Anys més tard, diferents empreses tèxtils de renom van ocupar-la quan la indústria de l'automòbil va créixer i Victor Ivanow va deixar la fàbrica per establir-se a la Zona Franca, al costat de la Seat.

A finals dels anys 90, el veí Xavier Basiana va adquirir la fàbrica, la qual durant uns anys va ser centre cultural i seu de la seva empresa d'arquitectura. **Des que al 2010 la Nau Ivanow va entrar a formar part del programa Fàbriques de Creació de l'Ajuntament de Barcelona**, juntament amb la Fundació Sagrera que havia agafat la gestió uns anys abans, no hem deixat de treballar i d'acollir companyies de teatre que necessiten dur a terme la seva creació artística, posant especial atenció a les més joves.



Façana Nau Ivanow

## La casa de les residències a la Sagrera

Heu estat moltes les persones del barri que de ben segur al llarg dels anys heu creuat la porta de l'antiga fàbrica Ivanow per anar a treballar en les pintures, en la creació de peces tèxtils, etc. Avui, 50 anys més tard, seguim creant, però ara les persones que creuen les portes són intèrprets, tècniques, escenògrafes, il·luminadores, directores, productores, dramaturgues..., en definitiva, **un munt de professionals vinculades a les arts escèniques que cada matí arriben al nostre barri, a la Nau Ivanow, per desenvolupar els seus projectes artístics, projectes que després de ser gestats a la Sagrera, podem veure en teatres i sales d'arreu del món.**

Volem aprofitar aquest espai per dir que sovint la seva feina, a diferència del que moltes vegades es pensa, és una feina que en molts casos no està retribuïda econòmicament i això comporta una precarietat molt gran.

**Un dels objectius principals que treballem des de la Nau és aconseguir que les companyies tinguin unes condicions dignes durant el temps que estiguin assajant, ja sigui retribuïnt-les durant el seu període d'assaig o posant a la seva disposició, formació, contactes, espais, mentories artístiques, assessorament, etc., tot en pro de la seva professionalització i dignificació.**



Assaig de la companyia Fundació Mis Bragas



Companyia Monte Isla, seleccionada per la Beca DespertaLab 2021

## De la Sagrera al món i del món a la Sagrera

Si ens seguïu a les nostres xarxes socials (si no ho feu us convidem a fer-ho), veureu que sovint tenim la sort de ser convidats i presents en moltes trobades, festivals o d'altres activitats d'arreu del món presentant i parlant de la Nau. I sempre ens agrada endur-nos un trosset del nostre barri, és per això que **totes les presentacions comencen sempre per situar la Sagrera en el mapa del món i explicar d'on venim.**

Per a la Nau és molt important el fet d'establir ponts i connexions amb d'altres centres i institucions d'arreu del món. Això ens ha permès al llarg d'aquests darrers anys enviar més de 40 creadors i creadores catalanes a països com Xile, Mèxic, Costa Rica o a Europa i rebre companyies i creadores d'aquests i molts altres països, fent del projecte de la Nau i el barri de la Sagrera un punt de trobada important a nivell internacional en el sector de les arts escèniques.



Amb la pandèmia ha estat difícil poder seguir amb l'intercanvi i la mobilitat de les companyies, però **ens il·lusio- na anunciar que el projecte d'internacionalització de la Nau ha donat novament el tret de sortida** i a poc a poc anem reprenent la normalitat. Un exemple d'això és que en aquest nou curs, hem acollit ja artistes provinents de centres de creació de Suïssa i Polònia i hem enviat a les companyies a realitzar una residència a Eslovènia. També hem reactivat el contacte i la col·laboració amb la Secretaria de Cultura de Jalisco (Mèxic), i recentment hem viatjat a Guadalajara per visitar-hi espais i projectes d'allò més interessants. A finals d'any una altra companyia anirà a Xile a fer una resi

## Obrint les portes al barri

Ser un espai que ocupa més de 1500m2 en el nostre barri i saber que la majoria de coses que es realitzen a dins passen desapercebudes per a moltes de les persones de la Sagrera, ens va fer posar en marxa ara ja fa 5 anys, **L'Escola de l'espectador**. Aquest projecte del qual potser ja heu llegit en d'altres articles d'aquesta revista o n'heu sentit a parlar a través d'algun veí o veïna que hi participa, **vol apropar i fer-vos participants dels processos que duen a terme les companyies per crear les seves obres i projectes**, des del punt d'inici, compartint el perquè han decidit crear-lo fins a la seva estrena en algun dels teatres de la ciutat. Xerrant amb la companyia, venint a veure diferents assajos, parlant amb la persona que farà la il·luminació, el vestuari, la producció... **us volem mostrar tota la cadena que hi ha al darrere d'una obra i volem que veieu sense embuts la "cuina" d'un procés.**

Actualment, més de 60 veïns i veïnes formen part d'aquesta escola, i amb elles hem anat a Fira Tàrraga, al Festival d'Almagro, a visitar diferents teatres de la ciutat i hem pogut seguir i conèixer més de 10 projectes de companyies catalanes i d'arreu del món. Us engresquem a recuperar alguns dels articles de la revista que en parlen o bé visitar la nostra web i conèixer més els projectes.

La situació de virtualitat que ha provocat la covid-19 en els darrers dos anys ens ha portat també a replantejar l'Escola per tal de mantenir aquest contacte amb la comunitat que envolta la Nau i no deixar els veïns i les veïnes de la Sagrera sense la possibilitat de continuar vivint els assajos i els processos de creació que es duen a terme dins la Nau. És per això que vam posar en marxa una nova etapa d'aquest projecte: **el Proyecto Bitàcora**. A partir d'aleshores, vam començar a **retransmetre els assajos en directe a través de les plataformes digitals, a realitzar entrevistes en línia als membres de les companyies i a fer-ne un seguiment diferent, però igual d'interactiu amb els projectes.**

Sabem que el format digital és diferent a viure-ho de forma presencial, no obstant la virtualitat ha permès fer arribar els processos creatius més enllà de la ciutat i poder-ho compartir amb totes les persones que des de casa seva poden endin-sar-se en l'espai de creació que és la Nau Ivanow, com ara programadors i centres de Xile, Costa Rica, Mèxic, Argentina o New Jersey, amb el que la veu i la visió dels sagrerencs i sagrerencs també ara es pot sentir arreu del món.



## Residències i projectes que deixen empremta

Des de fa uns anys, també estem treballant amb les associacions, escoles i entitats del barri per aprofitar la mirada externa que ens aporten els i les artistes internacionals que venen al barri. Projectes com **Ciudades imposibles**, de la **Compañía Opcional de Mèxic**, on vau participar alguns i algunes de vosaltres, o el que estem elaborant ara amb el **collectiu Vulnus**, **Habitar la frontera**, i **Cartografías del cotidiano** del **collectiu cubà El Tráiler**, volen que aquests artistes ens donin una mirada diferent del nostre entorn, de les nostres relacions i de com vivim el nostre barri. **Són projectes que sense el suport i la col·laboració d'equipaments i veïnat, no tindrien ni sentit ni continuïtat. Per això des d'aquí volem aprofitar per donar les gràcies a totes les persones i entitats que formeu part d'aquests projectes, ja que sense vosaltres no serien possibles.**

En aquest nou curs, estem molt contents de poder anunciar que hem iniciat un treball colze a colze amb **l'escola L'Estel**, on estem enllestit un projecte de caire pedagògic per apropar tots els infants de l'escola a les arts escèniques en totes les seves vessants, tant artístiques com tècniques i on de la mà de grans professionals de l'escena nacional i internacional, podran fer realitat projectes molt il·lusionants. Esperem poder-vos dir més coses d'aquesta gran aventura ben aviat.



Assaig de La ruta de la Patla de la companyia Projecte Ingeñu.  
Col·laboració amb Xile.



Creació de Bodas de Sangre de Projecte Ingeñu



Companyia Teatrò Apátrida

Està sent tot un repte generar espais segurs i lluitar contra la indiferència sovint de les administracions que segueixen abocant aquests equipaments i les seves adequacions a un pla ja caduc com és el de la “futura estació”. En aquest sentit, **ens sentim afortunats i afortunades de formar part de la xarxa d'equipaments de la Sagrera**, que va néixer de forma molt espontània ara ja fa 2 anys i **que ens permet trobar-nos puntualment i compartir models i experiències per seguir creant un millor barri**.

Volem continuar treballant amb els equipaments, escoles i veïnes del barri, oferint projectes nous i obrint les portes als processos creatius que passen aquí a la **NAUIVANOW**. Tenim clar que **hem de continuar treballant per la professionalització i dignificació de les arts escèniques, contribuint a incrementar les dotacions econòmiques pels artistes i millorant les seves condicions de treball. També volem continuar exportant les companyies catalanes arreu del món, perquè es nodreixin d'altres experiències, facin contactes que les ajudin a créixer com a companyia i vegin que, tot i que el món és molt gran, es pot arribar i treballar a qualsevol lloc. I volem que com a veïns i veïnes us sentiu orgullosos de tenir un espai de referència a nivell internacional en el món de les arts escèniques a prop de casa vostra.**

Si voleu conèixer més aquest espai o voleu formar part d'algun dels seus projectes, us esperem amb els braços oberts, ja sabeu on, baixeu pel carrer Hondures, deixant enrere la pastisseria Bareche i just davant del Bar Hondures, està la Nau Ivanow, una antiga fàbrica de pintures convertida avui en espai de residències artístiques internacionals.

Us hi esperem!!!  
**Equip de la Nau Ivanow**

## Il·lusionats amb el futur

El futur ens depara molta feina a fer encara, **sempre tenim ganes de seguir creixent i millorant en tot allò que fem** i sobretot en com ho fem. Portem un llarg recorregut, de fet **l'any 2022 serà el del 25è aniversari**, així que us anirem informant i compartint de tot allò que estem preparant.

En el futur més immediat volem mirar de solucionar i acabar la reforma que fa anys anem arrossegant i fent a trossos. Esperem que el nou curs porti també noves accions per fer-ho. Però també **volem seguir construint amb les altres entitats del barri una xarxa d'equipaments digna i al nivell que ens mereixem.**

Des d'aquí, volem fer una menció especial a l'esforç que estem fent tots els equipaments de la Sagrera per intentar oferir els nostres serveis de la millor forma i en les millors condicions possibles.





# L'ENTREVISTA: FUNDACIÓ MIS BRAGAS

*La companyia de teatre **Fundación Mis Bragas**, forma part com a resident de la Nau Ivanow des del 2019. La Nau serà casa seva durant els propers anys, i els oferirà formació, espai d'assaig, contactes internacionals, mentories artístiques i un seguit de serveis per consolidar la companyia professionalment. Tot just l'1 d'octubre van tornar d'Eslovènia, on han estat durant quinze dies en residència al teatre **Glej** de Ljubljana, coneixent la realitat del país i relacionant-se amb les artistes locals.*



## Com ha estat aquesta primera residència que us ha ofert la Nau Ivanow?

La residència comença un divendres en una sala preciosa, poc convencional tenint en compte el que esperem d'un espai escènic. I acaba revelant-se un lloc divertit i ple de recursos. Cal saber mirar i escoltar els llocs perquè es manifestin amb tot el seu potencial.

El centre d'art que ens acull treballa amb un grup de joves que ja porten anys participant en tallers organitzats per Glej (que en eslovè significa "mirada"). El centre els ha vist créixer. Quan arribem nosaltres, el grup està íntegrament compost per dones d'entre 18 i 22 anys. La coordinadora del projecte decideix quedar-se amb nosaltres i participar del procés en el qual pretenem aprendre a crear conjuntament amb el grup tractant de respondre diferents preguntes.

La residència ha estat una experiència molt valuosa, la qual ens ha permès conèixer la criatura que tenim entre mans, més enllà de pensar-la i imaginar-la. Tenim ganes de dur a terme aquest projecte en altres llocs i amb altres col·lectius, per continuar enriquint-nos i oferint un espai per a l'expressió de la vulnerabilitat i dels desitjos a través de l'art.

## Què és el que més us ha sorprès de la residència en aquest centre?

El que més ens ha sorprès és trobar les mateixes necessitats a quilòmetres de distància, reconèixer-nos en la mateixa urgència de canviar la manera de fer les coses o descobrir que la professionalitat pot anar de la mà de la cura. Ens sorprèn i alhora ens reafirmem d'esquivar les dinàmiques de la productivitat costi el que costi.

Creem l'espai i les circumstàncies on la màgia es pugui donar. I la màgia es dona per si mateixa. Aquestes futures actrius, aquestes joves dones que creen el seu propi material i habiten aquest espai escènic, són pura presència i pur potencial. El focus del taller era la vulnerabilitat i ha travessat la nostra experiència a Eslovènia amb aquest grup preciós.

## Equip de la Nau Ivanow

## D'aquesta experiència viscuda, què podeu integrar en el vostre treball com a companyia?

Primer de tot, integrem una col·laboració que pinta tenir llarga vida. Quan estàvem preparant-nos per a marxar, la Núria Planes (companya de pràctiques escèniques) ens comenta que porta una temporada pensant en el teatre comunitari i en la pràctica de creació amb persones no professionals de les arts escèniques.

Li diem entusiasmadament que la Nau Ivanow ens ha posat en contacte amb un espai a Eslovènia on Fundación Mis Bragas podrà treballar dues setmanes amb un grup de joves no professionals i experimentar un format de taller que hem estat dissenyant en guany. Amb aquesta experiència veurem com respon el grup i passarem de la teoria a la pràctica. Ara es desplega davant nostre un univers insospitable on nodrir-nos com a companyia, i a més, desenvolupar-nos en les nostres inquietuds pedagògiques i terapèutiques. La Nau està sent un lloc de maduració artística i personal, amb un suport i una cura commovedora.

## Creieu que és important comptar amb aquests espais d'investigació internacionals?

Les realitats de cada territori són prou específiques per a entendre que hi ha coses que per alguna raó hi funcionen i d'altres que no. Som conscients de les característiques del nostre territori i segurament hi ha un ampli marge de variables que influeixen en el desenvolupament dels projectes. Tot i així, és importantíssim per a una companyia de creació sortir de l'entorn conegut.

Així doncs, descobrir les similituds i les diferències entre un context i un altre és un exercici molt estimulants. I detectar una altra classe de similituds, més lligades al gènere o a les dinàmiques de producció dins del sistema econòmic que ens travessa.

## Ara que ja fa temps que veniu a la Nau, què us sembla el barri de la Sagrera?

El barri de la Sagrera, per a qui viu al centre de Barcelona o ja directament fora de Barcelona, és un lloc llunyà i aliè. Alguna cosa com el far west, què hi passa, allà? Què hi ha més enllà de la parada de metro homònima? Qui ho sàpiga, que ens ho digui.

Des que estem en residència a la Nau, hem descobert la vida d'un barri de veritat. Un barri lliure de turisme, que no és vitrina ni està al servei del mercantilisme contemporani que ven un territori a l'explotació i es regala al mercat aconseguint oblidar al resident i deixant-lo orfe del seu territori. La Sagrera ens acull i es revela al seu ritme i amb el seu espai sonor. Amb els seus bars i botigues, amb els seus carrers i obres, amb la seva fauna i flora. Així que ens encanta ser part d'aquest teixit que existeix als marges.

Desitgem poder dur a la Nau i al barri aquest laboratori d'experimentació escènica, l'assaig general del qual s'ha donat tan lluny. Tenim el capritx que pugui tornar al seu origen i trobar-nos, barri i **Fundación Mis Bragas**. Que puguem conèixer-nos i influir-nos mútuament.

# 50 ANYS DE L'ESCOLA D'EDUCACIÓ ESPECIAL LA SAGRERA

El diumenge 30 de maig vam celebrar els 50 anys del primer intent de constitució de l'Assemblea de Catalunya que es va fer a la Parròquia de Crist Rei. Doncs també fa 50 anys, l'11 de setembre de 1971, que al **Centre Parroquial de Crist Rei**, començava a funcionar l'**Escola d'Educació Especial La Sagrera**.

Com i per què va sorgir aquesta escola?

En aquells anys, al voltant dels 70, les directrius educatives en general no es plantejaven la inclusió, i l'oferta pública d'escoles especials era gairebé inexistent. Hi havia escoles privades molt bones, però cares. També n'existien algunes amb caire més social, dependents de l'Església.

L'any 1970 van confluïr una sèrie de factors que van comportar la creació de l'Escola d'Educació Especial La Sagrera. Uns pares, en Jordi Torras i la seva dona la Teresa, estaven preocupats per trobar una escola per al seu fill Xavier, discapacitat. Des de psiquiatria de Creu Roja els aconsellaven un centre d'Educació especial. Van mirar diferents escoles, però unes eren massa cares i d'altres estaven sense places. Quan van contactar amb l'Escola parroquial M. de Déu de Montserrat, l'assistent social els va animar a crear-ne una.

Van contactar amb la Parròquia de Crist Rei que tenia uns locals, el Centre parroquial, antiga escola per a obrers, i que en aquells moments estava només mig ocupada per algunes activitats, per l'esplai i per una sala d'actes. De seguida va haver-hi una bona entesa amb el mossèn, Joan Oriol, i amb l'assistent social, Antònia Armengol. S'ocuparia, per començar, només l'última planta i la torreta.

Es va constituir com a escola parroquial, sent director i responsable mossèn Joan Oriol, directora pedagògica Marisa Manera (jo mateixa), administratiu Jordi Torras, assistent social Antònia Armengol i amb l'assessorament de la psiquiatra Joana Tous, del servei de psiquiatria de Creu Roja.

El curs 1970/71 va ser de concreció del projecte, d'organització, de preparació dels locals... L'11 de setembre de 1971 va ser el primer dia d'escola amb alumnes (era la Diada, però en aquells temps de franquisme no era festiu i se celebrava clandestinament i minoritàriament). El primer curs vam començar amb només dotze nens i dues aules. El següent curs vam duplicar, i posteriorment vam arribar fins a 60.

Els principis de l'escola estaven clars:

- Havia de ser una escola que acollís alumnes amb discapacitat psíquica lleugera i mitjana.
- Les quotes havien de ser assequibles o becaes amb els ajuts socials i de voluntariat que aconseguia l'assistent social i l'administratiu.
- Era fonamental el contacte amb les famílies i els tutors, amb moltes reunions, entrevistes, xerrades formatives... Es va aconseguir una bona comunitat escolar.
- Ser una escola arrelada al barri, participant en actes festius amb les altres escoles, i amb professionals que participaven en les reunions que es portaven a terme, generalment clandestines, a l'escola Icària.



Els alumnes venien de diferents barris de Barcelona i entorns: La Sagrera, Nou Barris, Horta, la Verneda, Santa Coloma... i fins i tot nenes d'Aldeas Infantiles de Sant Feliu de Codines.

Per poder oferir servei de menjador, els primers anys anàvem a dinar a l'Escola Joan XXIII, l'actual Congrés-Indians. Posteriorment es va habilitar un menjador a la planta baixa del Casal.

Les colònies eren una magnífica activitat, ja que era tot un projecte participat amb els nens, cadascun segons les seves possibilitats. Feien el menjar mestres i nens, i prèviament llistes de compra, càlcul de quantitats i de preus...

Un altre aspecte a valorar molt positivament és la gran relació personal i d'estima que s'establí entre mestres, alumnes i pares. Els alumnes, al llarg del anys que ja són fora de l'escola, continuen trucant, fent visites, explicant com se'n surten a la vida. Molts passen al centre especial de formació professional, altres a centres de treball; alguns han evolucionat tan favorablement que han arribat a formar una família, s'han tret el carnet de conduir...

L'escola va seguir en el Casal parroquial fins a l'any 1996, quan el rector d'aquell moment i el consell parroquial van considerar que les activitats del Casal anaven augmentant i necessitaven més espai. Per aquest motiu l'escola va haver de passar a una altra parròquia, Sant Pancràs, al carrer Badajoz, al Poblenou, però va mantenir el mateix nom d'Escola La Sagrera i el mateix ideari educatiu i social. Actualment acull 75 alumnes.

Les directores de l'escola van ser successivament Marisa Manera, Emilia Miró i Mercè Relat, que va continuar al centre del Poblenou, a la qual va succeir Anna Garrofer que hi continua actualment. La gerència continua sent del col·lectiu d'escoles parroquials del bisbat de Barcelona.

Actualment la línia educativa del Consorci d'Educació promou la inclusió dels nens i nenes amb diversitat funcional a les escoles ordinàries. Però el cert és que l'Escola La Sagrera i d'altres semblants continuen fent un gran servei educatiu i social.

**Marisa Manera**



# ENTRA AL MERCAT DE FELIP II





# LA SOLITUD I LA SALUT



Només cal fer una curta passejada per La Sagrera i barris del voltant per veure la gran quantitat de persianes abaixades d'antics comerços, que no solament servien per adquirir productes sinó que també feien la funció de construir llaços comunitaris, especialment per a les persones que vivien soles. En molts casos aprofitaven la compra diària de proximitat per parlar també amb les veïnes i veïns. Quan la xarxa social d'una persona es trenca, sovint ella comença a experimentar el sentiment de solitud. No li ajuda pas l'entorn desfavorable: por a sortir, por a agafar un ascensor, por en no reconèixer les persones darrera la mascareta, por per l'analfabetisme digital tan necessari actualment per resoldre diversos tràmits i altres situacions...



Segons dades de l'últim padró, al nostre barri hi ha 1528 persones majors de 65 anys que viuen **SOLES** (341 són homes i 1187 són dones). Evidentment aquest número haurà augmentat amb el temps i la pandèmia. Els efectes negatius de la solitud no volguda en les persones grans (trastorns psicològics com l'ansietat, la depressió, etc.) haurien de ser detectats a l'**Atenció Primària**, que actualment disposa de pocs mitjans per poder portar a terme aquesta tasca tan important. També s'ha demostrat que la solitud no desitjada eleva el

risc cardiovascular per l'augment de la tensió arterial i la freqüència cardíaca. Hi ha molts factors que poden provocar aquest sentiment de solitud:

des del gènere fins a l'estat de salut, passant per l'economia, però n'hi ha dos molt destacats: la defunció de la parella i el deteriorament de la salut. La solitud no desitjada causa empitjorament de la salut i, si no s'actua, mata. Els equips d'**Atenció Primària** disposen d'iniciatives per intervenir una vegada s'ha detectat la solitud, fomentant l'augment de l'activitat social, des de tallers de salut fins a projectes com **Radars**: una xarxa comunitària de treball conjunt entre veïns, comerços, farmàcies, persones voluntàries, entitats i equipaments, amb l'objectiu de transformar els barris en comunitats humanes, participatives i solidàries, per pal·liar així els efectes de la solitud, prevenint situacions de risc en les persones grans. Al nostre barri també existeixen entitats veïnals de suport i ajuda, com són: **La Sagrera Es Mou i Mirada de Dona**. En diferents estudis s'ha constatat que el suport entre les persones d'edats similars fent activitats conjuntes produeix resultats satisfactoris. Cal afegir que la solitud no només afecta els grans, hi ha altres estudis amb dades esgarrifoses sobre depressions i suïcidis en menors de 25 anys...

ASSOCIACIÓ  
**LA SAGRERA  
ES MOU**

  
**Mirada de Dona**



I què podem fer nosaltres? Doncs, per una banda, hem de pressionar les Administracions per a que es doti amb més mitjans als equips d'**Atenció Primària**, i per l'altra banda, segur que tots coneixem a veïns al nostre voltant que viuen sols i que agrairien una paraula amable, una salutació, una conversa o un somriure; un gest nostre per petit que ens sembli pot ser molt important per a ells.

Cuidem dels nostres!!!!

**Plataforma Salvem Cap La Sagrera**

risc cardiovascular per l'augment de la tensió arterial i la freqüència cardíaca. Hi ha molts factors que poden provocar aquest sentiment de solitud:

Centre Veterinari  
**La Sagrera**



DE DILLUNS A DIVENDRES

Matins: 11:00 a 13:00 h

Tardes: 17:30 a 20:30 h

DISSABTES

Matí: 11:00 a 13:00 h



Avda. Meridiana, 262  
08027 Barcelona  
Telf. 93 351 84 57



Les **40 entitats veïnals reunides** a la **49 Assemblea General de la Favb celebrada el 2 d'octubre** han aprovat un pla de treball realista, però ambiciós, per encarar els reptes tant organitzatius com **socials** que demana la “conjuntura crítica” que viu la ciutat a parer del moviment veïnal.

El repàs al treball fet confirma els **problemes estructurals**, tant de les organitzacions socials com de les Administracions, per fer front a un context de problemàtiques complexes que impliquen molts àmbits diferents i transversals. Uns problemes que s'han aprofundit amb la crisi sanitària viscuda amb la pandèmia del coronavirus.

El moviment veïnal apunta **prioritats**: combatre la **pobresa** amb polítiques públiques, enfortir els serveis públics bàsics -especialment l'atenció a la salut comunitària-, lluitar contra l'especulació immobiliària i la crisi habitacional, facilitar l'accés de la població als **serveis bàsics**, diversificar una **economia** basada únicament en el turisme i abordar els problemes de **convivència** derivats d'un ús intensiu de l'espai públic que les associacions veïnals demanen tractar mitjançant un fòrum específic. Sense perdre de vista temes més globals com el greu impacte social que la **crisi ecològica** intensificarà durant els propers anys.

A nivell **intern**, la Favb es proposa implementar mesures per reforçar l'activisme organitzat, amb especial atenció a l'impuls del **paper de les dones**, la lluita per la **igualtat de gènere** i el diàleg permanent amb la resta d'organitzacions socials amb qui comparteix objectius.

Un cop aprovats per unanimitat els informes de gestió i econòmic, i amb la vista posada en la **celebració dels 50 anys de la Favb** l'any 2022, els delegats i delegades han aprovat l'elaboració d'un pla estratègic que es vol tenir en-

llestit a principis d'any per ratificar a la propera assemblea. Amb l'objectiu de compartir-lo i fer-lo visible, la Favb ha aprovat un pressupost que dedica una part important de mitjans a reforçar el **pla de comunicació** de la Favb i la continuïtat de la revista Carrer. A l'assemblea s'ha fet una menció especial a la trajectòria del fins ara codirector i activista veïnal Andrés Naya, a qui s'ha agraït el treball militant de tants anys ara que es retira de la primera línia.

L'assemblea ha aprovat diferents **resolucions**: sobre l'impacte de la **digitalització de serveis** públics i privats essencials, sobre el **preu de l'electricitat** i sobre la situació del **servei públic de salut** (a proposta de la Favb); sobre la **situació dels CAP** (a proposta de l'AV de Fort Pienc); sobre els locals del **comerç de proximitat** (a proposta de l'AV de Congrés Indians); i sobre la protecció del **patrimoni històric** (a proposta de l'AV de les Corts).

També s'ha donat la benvinguda a l'associació veïnal **Tritnitat Uneix**, que s'incorpora a la Federació amb l'objectiu de fer treball veïnal conjunt als dos barris dels districtes de Sant Andreu i Nou Barris, separats per la ferida urbana de l'avinguda Meridiana.

La presidenta de la Favb Ana Menéndez ha conclòs l'assemblea agraïnt la participació de les associacions veïnals, les entitats convidades i els representants polítics i socials que ens han acompanyat en l'obertura de l'assemblea: Ada Colau, alcaldessa de Barcelona; Carles Sala, secretari d'Habitatge i Inclusió Social de la Generalitat; Pau González, regidor d'Educació i del districte de l'Eixample i Eva Baró, presidenta del districte Eixample. La presentació l'han obert i tancat respectivament Corina Albir, presidenta de l'AV de Sagrada Família, entitat amfitriona, i Jordi Giró, president de la Confavc.



## PENYA BARCELONISTA DISTRICTE XXVII

Si a La Sagrera vols venir a la nostra Penya, podràs veure els partits de futbol amb pantalla gran, com si fossis al cinema, amb tota la seguretat necessària a causa del virus. Per a fer-te el carnet de soci de la Penya, has de saber que la inscripció és gratuïta. Per a qualsevol informació ens trobaràs al carrer Hondures 30, Barcelona, a La Sagrera. Coneixeràs gent culer i faràs nous amics.

Jordi Aragonès



## L'HORT URBÀ DE LA SAGRERA

Ja estem una altra vegada parlant sobre l'hort urbà **La Ferroviària** de La Sagrera per explicar coses d'ell. Mentrestant esperem que la pandèmia d'aquest virus Covid-19 passi aviat. Durant tot aquest mes d'octubre se sembraran faves, raves, espinacs, pèsols, julivert i cebes.

Ja sabeu que si ens voleu venir a veure som al carrer Camp de Ferro, 17. Per demanar visita s'ha de trucar a la Biblioteca La Sagrera - Marina Clotet, al telèfon 933 40 86 75, Barcelona. Heu de saber que cada any ha estat un gran èxit de visites i d'escoles, i com a mostra us adjuntem una fotografia. No falteu!

Jordi Aragonès



En aquest segon article hem continuat buscant paraules relacionades amb el nom del barri en diverses fonts d'informació lingüística. Concretament hem consultat el Diccionari etimològic i complementari de la llengua catalana, del lingüista Joan Coromines (una obra en nou volums que conté molta informació sobre la història, la vida i l'ambient de les paraules) i hem consultat els diccionaris terminològics del Termcat, el centre de terminologia de la llengua catalana. L'etimologia estudia l'origen de les paraules i com han evolucionat des del punt de vista formal i de significat, i la terminologia estudia sistemàticament la manera d'anomenar conceptes particulars d'un o més camps temàtics o àmbits especialitzats a fi de promoure l'ús adequat i normalitzat dels termes.

En el Diccionari etimològic esmentat les paraules no estan organitzades per ordre estrictament alfabètic, sinó agrupades per famílies, segons el seu origen. Hem trobat **sagrera** a l'entrada **sagrat**, una paraula que prové del llatí *sacratus*, que significava 'sagrat, consagrat' i que al seu torn deriva de *sacer*, *sacra*, *sacrum*, que significava 'sant, august', i de la qual deriva també la forma culta *sacre*. L'os **sacre** ja s'anomenava així en llatí (*os sacrum*) potser perquè és la part de l'animal que més sovint s'ofrenava en els **sacrificis** (una altra paraula amb la mateixa arrel i que fa referència a l'acció de consagrar als déus). Agrupades a la mateixa entrada, ja que tenen un origen comú, trobem també **sagristà**, que aquest diccionari no defineix, i **sacerdot**, que tampoc defineix, però de la qual ens diu que és una paraula

## ARMAR UN SAGRAMENTAL

composta de *sacer* i una arrel indoeuropea que significa 'fer', i també hi trobem **execrar** (que significa 'maleir, llançar imprecacions') i **sacríleg** ('que significava lladre d'objectes sagrats').

Si busquem aquestes mateixes paraules als diccionaris terminològics del Termcat, només en trobem algunes, però aquí acompanyades de la definició corresponent: **sagristà**, **sagristana**, "Persona que té cura de la sagristia i de l'endreçament d'una església i que prepara els ornaments i els altres objectes necessaris per als actes de culte"; **sacerdot**, **sacerdotessa**, "Persona que s'ocupa de dirigir o de dur a terme les cerimònies de culte d'una religió o confessió"; **sagrament**, definida com "Manifestació sensible del món invisible de la gràcia i del misteri de la salvació", amb l'aclariment que generalment són rituals associats a situacions o moments importants de la vida, com ara el naixement, el matrimoni o la mort.

De **sagrament**, que antigament era sinònim de **jurament**, deriva **sagramental** o **sacramental**, paraula de la qual el diccionari etimològic ens diu que com a substantiu significava "host que a manera de sometent es llevava solemnement a toc de campana". Aquest significat és el que va donar lloc a l'expressió **armar un sagramental** o **moure un sagramental**, que segons el Diccionari de Sinònims de Frases Fetes són sinònimes de **moure brega**, **armar un enrenou**, **armar-la grossa**.

Maria Forns i Roca

Centre de Normalització Lingüística de Barcelona





## EL FIREM-NOS CONFINAT

Durant aquest mes de juny, a l'Espai 30, hi ha hagut una exposició realitzada pels alumnes de **les escoles de primària públiques** del nostre barri de La Sagrera.

Aquesta exposició la vam anomenar **EL FIREM-NOS CONFINAT**, ja que la pandèmia de la Covid-19 ens impedia, per segon any consecutiu, d'organitzar la Fira a la plaça dels Jardins d'Elx.

Amb l'objectiu de no perdre el valor de compartir i preparar els treballs que hauríem fet per al **Firem-nos** habitual vam pensar que es podria dur a terme l'esmentada exposició.

Durant el mes de juny, els nens i nenes, acompanyats dels seus mestres, van venir a veure l'exposició, on van poder gaudir i valorar tots els treballs artístics fets pels companys i companyes de les escoles. Amb aquesta exposició vam poder donar rellevància a l'art que, des de la primera edició del Firem-nos, ha estat l'eina indispensable en l'educació i que ens serveix per donar suport social a l'entorn. L'exposició també va restar oberta a les famílies i al públic en general.

Cal fer un agraïment a les nenes i als nens, així com a les mestres que van entomar el repte amb entusiasme.

**Comissió de LSEM per les Escoles**



## FEM AMICS AMB LA MÚSICA

Som la coral **L'ESPAI 6:12**, que cantem i ens fem amics amb companys i companyes de diferents procedències. Cantem perquè ens agrada la música i volem que qui ens escolti passi una bona estona.

La pandèmia ha estat prou complicada per a nosaltres, bé, no més que a la majoria de persones, però no hem deixat de cantar. Durant molts dies ho vam fer en línia i d'altres, en diferents modalitats, de manera presencial.

Amb esforç i bona voluntat, després d'estrenar la cantata **Bon Profit**, preparada abans del confinament, a l'abril vam celebrar, cantant, el desè aniversari de LSEM i al juny acomiadarem el curs amb la cantata **Sentiments i Emocions**. Cantarem una cançó en llenguatge de signes. Va ser emocionant.

Aquest nou curs l'encarem amb la il·lusió i l'afany de ser cada vegada millors com a cantaires i també com a persones. Volem gaudir i proporcionar pinzellades de goig a qui ens escolti.

En som una bona colla, però encara en podem ser més. **Assagem els dimarts de 17 a 18 hores a l'Espai 30, carrer Hondures 28**. Qualsevol dimarts podeu venir a provar si us agrada formar part de la coral.

**Comissió de la coral**





# BANDES SONORES

Tothom té la banda sonora de la seva vida. I malgrat que els Rolling Stones mai no han figurat entre les meves preferències musicals, **aquest estiu que ens ha abandonat en Charlie Watts** no me n'he pogut estar de recordar alguns capítols dels concerts viscuts a La Sagrera, ara que s'acosta la Festa Major i que confiem puguem celebrar sense entrebanca.

Si hi ha una peça que realment em sedueix d'aquesta mítica banda anglesa és el **"Satisfaction"**, títol estrictament precredit per un **"I Can't Get No"** entre parèntesis que delata l'etern inconformisme del grup liderat per l'incombustible Mick Jagger, a qui sembla que els excessos l'han respectat més a ell que no pas la vida més moderada al seu company a la bateria. Encara avui hi ha dies que m'agrada grapejar la guitarra i mirar de treure'n els acords per perpetrar la meva particular versió d'aquest tema, que **per a mi va associat a La Salseta del Poble Sec**, un grup que visità nombroses vegades el nostre barri per obsequiar-nos amb un ampli ventall de cançons, entre les quals hi havia unes magnífiques interpretacions de temes dels The Beatles, però, també, una increïble aproximació al "Satisfaction" més genuí que ens feia embogir a joves i adolescents.

## **Proliferació musical a La Sagrera dels 70 i 80**

La Salseta del Poble Sec, creada l'any 77 i liderada pel Salvador Escribà (el seu cantant bandera que es jubilà ara tot just fa tres anys), era **una orquestra de referència** al tombant de la dècada dels 70 i dels 80. Que aterrés a La Sagrera, en un moment en què no hi havia una proliferació de grups musicals i cantautors com hi ha ara, era tot un luxe. I això, unit als meus records, m'ha conduït a una reflexió que m'agradaria compartir amb el veïnat, especialment el més granadet.

Recordo que en aquella època, **pel barri havien desfilat un munt del que podríem anomenar "primeres espases"** de la música del nostre país. En Ramon Muntaner, en Pere Tapias, la Plateria, el grup Coses, Al Tall, la Marina Rossell (crec que algú em digué que la Maria del Mar Bonet també havia actuat al nostre barri, tot i que no ho puc constatar). Fins i tot, els Dire Straits fregaren La Sagrera, quan a principis dels 80 protagonitzaren un concert just davant d'on ara s'aixequen les instal·lacions del Camp de la Ferro, a l'estadi Narcís Sala. Així les coses, em pregunto com és que ara no desembarquen a La Sagrera grups de més entitat. I ja em perdonaran els bons grups que ens delecten amb la seva bona música a la Festa Major o a les Fes-

tes de Primavera, però em sorprèn que ara no ens visitin (o, com li passa al Barça, no ens ho podem permetre) noms més potents, que podrien anar des de Blaumut a Ramon Mirabet, o des de Judit Neddermann a Suu.

## **L'esperança adolescent que vingués a actuar**

### **La Trinca s'esvaí**

La meva memòria em porta a un capítol en què, en una Festa Major en la qual actuava en Rocky Muntanyola (nom de guerra d'en Jordi Batiste i que havia col·laborat amb l'entranyable Orquestra Plateria) vaig coincidir amb en Miquel Àngel Pasqual, el barbut de La Trinca. Amb la meva gosadia d'adolescent se'm va acudir demanar-li que quan el veuríem a ell, juntament amb en Mainat i amb en Cruz, actuant al nostre barri. La il·lusió amb què vaig fer-li la pregunta s'esvaí amb la decebedora resposta, perquè, tot assenyalant-me el públic, al seu entendre migrat, que hi havia aquella nit, **em va venir a dir que mentre hi hagués tan escassa resposta no s'ho podien pas plantejar**. Vaig mirar de fer-li raonar que La Trinca era una altra història i que la convocatòria segur que aconseguiria ser més exitosa, però en Pasqual insistí en considerar que era una vergonya que en Muntanyola no hagués aconseguit omplir la plaça Masadas, reduïda llavors als porxos del Sud perquè el mercat municipal continuava menjant-se bona part de l'espai.

També sé que la Comissió de Festes, a principis dels 80, es plantejà contractar l'Elèctrica Dharma. El grup dels germans Fortuny, que encara era Companyia, gaudia d'un moment àlgid i el seu mànager havia considerat que era moment de fer valer aquell so mediterrani tan característic en què sempre ha destacat el saxo soprano de l'incansable i energètic Joan. **Les 400.000 pessetes de l'època que reclamaven quedaven fora del pressupost** i els de Sants mai no van venir-nos a veure.

Potser estic equivocat i el que succeeix en realitat és que la meva banda sonora té més a veure amb La Trinca, la Dharma o amb l'Orquestra Mirasol (aquests eren estratosfèrics i, si no recordo malament, també ens obsequiaren amb el seu rock laietà al barri). I tal vegada els grups que ara ens visiten, i que a mi em resulten poc familiars, quan no desconeguts, es troben a l'alçada i nivell dels que en aquella època es deixaven caure a La Sagrera. **Potser és que m'he fet gran. Com els Rollings...** Això sí: amb satisfacció.

**Jordi Vilagut**, veí, escriptor i enyoradís.





# BCNantimasclista



## No és No

És responsabilitat de tots i totes visibilitzar les agressions sexistes.

Els comentaris ofensius, les persecucions, els tocaments no consentits... són agressions intolerables que cal eradicar amb la implicació de tothom.

No callis, actua.

Si necessites suport, pots contactar amb:

**112**

TELÈFON D'EMERGÈNCIES

**900 900 120**

CONTRA LA VIOLÈNCIA MASCLISTA

**Districte de  
Sant Andreu**

**Ajuntament de  
Barcelona**



Fa 125 anys Sant Martí de Provençals vivia els seus darrers batecs com a poble independent. Aquell estiu de 1896, en ple estat de guerra després de l'atemptat anarquista del carrer de Banys Nous contra la processó de Corpus i una gran repressió contra els cercles obrers, el govern civil havia aprovat els pressupostos presentats per l'ajuntament martinenc a l'alcalde, el sagrerenc Joan Arpí. Li havien prorrogat el mandat i la principal preocupació dels veïns i industrials era la pressió fiscal per pagar una guerra a Cuba i Filipines.

A finals d'agost, davant d'un nou impost sobre l'alcohol, molts taverners van baixar la persiana, com els de Sant Martí de Provençals que es van donar de cop tots de baixa de la contribució i van tancar el negoci. Mostra d'aquesta pressió va ser que s'encarregà l'elaboració d'un nou padró de veïns i quan va estar enllestit, l'alcalde Arpí va presentar al ple municipal una moció per aprovar una gratificació de 50 pessetes a cadascun dels guàrdies municipals que havien ajudat en les tasques del cens.

També l'ajuntament tenia feina en atendre els soldats que arribaven d'ultramar repatriats, malalts o mutilats, decretant la seva gratuïtat d'atenció per part dels metges municipals.



Però aquella darrera tardor com a municipi independent, una de les coses que més portava de corcoll al consistori era la ubicació del nou cementiri municipal, i tot apuntava que acabaria cap a la zona del Guinardó, a l'extrem del terme.

Un altre mal de cap d'aquella tardor seria la verola, epidèmia centrada a la zona de Sant Andreu i de la Sagrera. Sant Andreu de Palomar a primers de desembre reportava 46 malalts i Sant Martí de Provençals 50. Al voltant

de Nadal la població de Sants també es declarava afectada. Als pocs dies l'alcalde martinenc informava el governador que a la verola s'havia sumat l'escarlatina.



A les escoles, aprofitant les festes de Nadal, per tots els pobles de la demarcació es van fer recaptas de diners per ajudar els malalts i els ferits de les guerres de Cuba i Filipines, soldats llicenciats i abandonats pel govern.

La sessió municipal de dilluns 12 d'abril de 1897 ja va ser alarmant. Els contactes amb els ajuntaments de Sants, Gràcia i Les Corts indicaven una maniobra imminent des de Madrid per agregar aquestes poblacions a Barcelona. A la reunió urgent hi va assistir l'alcalde, els setze regidors i catorze dels quaranta-cinc convidats per tractar especialment el tema agregacionista, a la qual es va decidir emprendre un viatge a Madrid que es venia programant des de feia uns mesos per conèixer el tema i gestionar-lo allà; viatge que, tot i realitzar-se, no va servir de res, la qual cosa infravalorava en xifres la importància d'aquests.

Dimarts 20 d'abril de 1897 se signava el decret d'annexió a Barcelona i el mateix dimecres 21 l'ajuntament de la ciutat comtal esquarterava el terme municipal en tres districtes: el del Mar, que anava de la Barceloneta a Badalona; el del Borne, des del Born fins a Sant Andreu, on van incloure La Sagrera; i del Norte, amb Gràcia i la part alta martinenca de l'antiga Travessera.

**Joan Pallarès-Personat**

Fes publicitat,  
fes barri

PERRUQUERIA  
MAR-I-BEL

Tel. 93 352 29 63

C/ Sant Antoni Ma Claret, 474, 1r 2a  
08027 Barcelona

**Montse Iniesta**  
PERRUQUERIA UNISEX

Vallès i Ribot, 54 · 08027 Barcelona  
Tel. 934 080 280

f Montse Iniesta Peluqueria

Fes publicitat,  
fes barri



# LA PEGASO (2a PART)

Avui presentem la segona part d'un nou treball d'investigació de l'historiador local Jordi Sànchez. Aquest treball té com a objectiu fer un recorregut en la vida d'un treballador de la Pegaso, en representació de tants i tants altres que han treballat tant en aquesta fàbrica originada a La Sagrera com en d'altres dels nostres barris obrers. Gràcies per la feina i la col·laboració.

## LA PEGASO: FRANCISCO FERIA AGUILERA

### La tercera etapa a la Pegaso

S'incorpora en el **departament de Motors Reconstruïts** que dirigia el Sr. Domingo Madurga, on el seu segon era el Sr. Antonio Prieto. Aquí es desmantellaven els motors i s'aprofitaven les peces per a posteriors reparacions dels clients, de manera que s'entregava un motor reparat a partir de la substitució de peces. Paco Feria entrà gràcies a una **vacant com a tècnic de perit**. Aquí ja disposà de despatx, se li van reconèixer els estudis de peritatge, finalitzats el 1976, i li suposà una millora econòmica. La seva tasca en el departament consistia en redactar informes amb les informacions que arribaven des dels tallers i després es remetia al departament de Motors. Per exemple, en el cas que hi hagués un error en el muntatge d'una peça es prenia constància per substituir-la o modificar-la. Dins d'aquest departament recorda l'etapa d'una nova operativa de muntatge de les pales carregadores que s'empraven per al moviment de terres, **Allis Chalmers**; anteriorment s'havien muntat a Valladolid. Aquestes es venien directament als concessionaris d'aquesta tipologia de maquinària. Foren molt reconegudes pels usuaris.



Imatge de la pala carregadora 545H de Pegaso-Allis Chalmers estreta d'internet

### El trasllat de la Pegaso a la Zona Franca

A principis de la dècada dels anys setanta la fàbrica de la Pegaso es comença a desmantellar i a traslladar a la Zona Franca. La primera part que es destrueix de les instal·lacions de la Sagrera és on el 1974 es comença a construir el complex conegut com a **Meridiano Cero**, propietat de **Cevasa** (Compañía Española de Viviendas en Alquiler, Soci-



Carnet del Servei d'Autocar per anar a la fàbrica de la Zona Franca. Fons: Paco Feria

edad Anònima). Aquest sector engloba l'illa formada pel carrer de Torroella de Montgrí, carrer de Dublín, avinguda Meridiana i carrer de la Pegaso (ara mal anomenat del Pegàs). Paco recorda que fou dels últims treballadors en marxar de la Sagrera, ja que els darrers foren els del departament de Recanvis, i el seu, el de Motors Reconstruïts.

El 1980 Paco s'incorpora al departament de **Planificació d'Enginyeria**, ja a la Zona Franca, conjuntament amb Francesc Aresté, del qual hem parlat abans, i Rafael Ferré. A partir del trasllat s'ofereix un **servei d'autocar** de l'empresa per dur els treballadors fins a la nova fàbrica. Paco es manté a l'empresa de la Pegaso fins al **18 de gener de 1989**. En aquesta època començà a haver una reestructuració de personal que es traduï

en l'acomiadament de molts treballadors. Amb gairebé 42 anys deixava l'empresa per entrar en una empresa d'instal·lacions elèctriques. Cal apuntar que poc després, la Pegaso quedarà incorporada al Grup Iveco

### A mode de memoràndum

Paco Feria manté vius molts records de la fàbrica, especialment de la Sagrera. A l'entrevista ens va parlar per exemple de les diverses seus que tenia l'empresa, Mataró, Madrid, Valladolid, i concretament del magatzem que hi havia al **carrer de Jordi de Sant Jordi**, al barri del Congrés-Indians, i molt proper a la Sagrera, així com, ja hem dit, de la Zona Franca. Un aspecte interessant que ens destaca és que el sector femení era molt minoritari i que ocupaven només tasques administratives i de secretaria.



Paco amb la samarreta de l'equip d'atletisme de la Pegaso. Fons: Paco Feria

A part del vincle laboral, en aquest cas existí una altra relació del qual en Paco se sent molt orgullós i recorda amb molt d'afecte. Formà part de l'**equip d'atletisme de la Pegaso**. L'equip estava format de 8 a 10 atletes (treballadors) que estaven sota les ordres de l'entrenador, el Sr. Vera. Tots eren homes, i el més curiós, segons ens explica, és que la pràctica de l'esport no estava ben considerada, totalment contrari al que passa avui en dia. Els entrenaments es realitzaven a les instal·lacions de **Educación y Descanso**, al costat del camp de l'U.E. Sant Andreu (Narcís Sala). Ens explica que matí sí, i matí no, abans d'anar a la feina anava a córrer. Pel que fa a les competicions, aquestes es realitzaven els diumenges contra d'altres **equips d'empreses de l'INI** (Instituto Nacional de Industria). Als seus 74 anys continua practicant l'atletisme i conserva el vincle d'amistat amb els seus companys d'equip, com Joan Oliveras, Manel Vallespín, i especialment de Luí Rodríguez.

En Paco recorda perfectament **"el economato"** al que tenia accés com a treballador de la Pegaso (INI) i els seus diversos emplaçaments, com el del carrer de Portugal, al carrer Vallès i Ribot (a la plaça de les Rates, oficialment de l'Assemblea de Catalunya), o el de la Monumental.

Una de les seccions de l'empresa era la **Zona de Menjadors**. Paco ens comenta que s'havia quedat molts cops a dinar, tot i viure a 5 minuts de casa. Cal recordar que durant molts anys tingué la jornada partida.



L'equip d'atletisme de la Pegaso davant de la porta de l'edifici de direcció. Fons: Paco Feria

Un dels records que ens explica la Lupe, muller d'en Paco, és quan havia anat a buscar el seu marit a la porta de l'empresa amb el cotxet de la Delia, la seva primera filla acabada de néixer. Precisament la **porta** que més feia servir per entrar a la fàbrica no era la que es conserva al carrer **Gran de la Sagrera**, sinó la que hi havia en el **carrer de Sant Ildefons**, en un tram de carrer desaparegut, al qual s'accedia des de la plaça de Nadal. Una altra porta, per la qual recorda haver entrat en els seus primers anys, era una porta petita del carrer de Dublín, per on accedia a l'**edifici de la Fundició** (o també dit de Producció Tècnica del Treball "PTT") que ja desaparegué en els darrers anys.

Uns altres records que ens comenta són les tardes en què Paco es quedava a cuidar la seva filla gran, la Delia, aprofitant que a la Pegaso treballava al matí. O que el trasllat de la Sagrera a la Zona Franca de 1980, coincideix amb el naixement de la seva segona filla, la Lupe.

**Jordi Sánchez**

President de l'Arxiu Històric de Roquetes-Nou Barris

**CENTRE DE DOCUMENTACIÓ  
DE LA SAGRERA**



## MARTÍ GALARRAGA: UN SAGRERENC A HOLLYWOOD PER A LA FESTA MAJOR

Al número 177 d'aquesta revista, publicada al desembre del 2018, el Centre de Documentació de la Sagrera, donava a conèixer en Martí Garralaga, probablement el sagrerenc més universal del que tenim notícies.

Per a la Festa Major d'enguany estem preparant un acte amb la projecció de fragments en les quals va intervenir i una xerrada amb més informació sobre la seva vida i trajectòria professional. L'esdeveniment tindrà lloc el divendres 26 de novembre a les 19 hores a l'Espai-30 / Ateneu Sagrerenc, al carrer d'Hondures, 28-30, tal com s'informarà a la programació que editarà la Comissió de Festes de la Sagrera.

També podeu veure en aquest enllaç <https://beteve.cat/va-passar-aqui/marti-garralaga-actor-hollywood/el-capitol-que-va-dedicar-hi-Beteve-dins-del-programa-Va-passar-aqui> i en el que va col·laborar el Centre de Documentació.

**Martí Galarraga Sangorrin** va néixer al barri de la Sagrera l'any 1894, quan el nostre barri encara no era de Barcelona, sinó que pertanyia a un Sant Martí de Provençals independent, i va morir a Los Angeles, Califòrnia, el 1981, a la residència per a professionals de cinema i televisió de Woodland Hills. Es va casar amb l'actriu madrilenya Rosa Rey, de nom real Isabel Mercedes Tárrego.

Va intervenir en 267 pel·lícules, la majoria com a actor de repartiment, interpretant personatges de perfil hispà. Va destacar en el paper de Pancho en el cicle de films del vaquer Cisco Kid. A Hollywood no abundaven els actors castellanoparlants i aquesta, potser, va ser una raó per la qual va ser tan prolífic. Per d'altra banda, no era gens rar que d'una mateixa pel·lícula se'n fessin dues versions diferents: una en espanyol per al mercat hispà i una en anglès per al mercat anglosaxó, amb actors diferents a les dues, en funció de la seva llengua.

La primera pel·lícula en la participà ("Charros, gauchos y manolas" - 1930) fou l'únic llargmetratge dirigit per un altre

català que va triomfar a Hollywood: el gironí Xavier Cugat. Per a aquest film es va involucrar en la producció, un aleshores gairebé desconegut, Walt Disney.

Actuà al costat dels actors més famosos de Hollywood: Edward G. Robinson, Paul Newman, Humphrey Bogart i molts d'altres. Amb aquest darrer va intervenir a la mítica pel·lícula "Casablanca" (1942), de Michael Curtiz, interpretant el paper del cap de cambres del Rick's Cafe.

**Centre de Documentació de la Sagrera**

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

[info@cendoclasagrera.com](mailto:info@cendoclasagrera.com)



Martí Galarraga (a la dreta) amb Gilbert Roland a "South of Monterrey" (1946).



**La Sagrerina.com**  
Diari independent de la Sagrera



# DENÚNCIA AL CENTRE SOCIOSANITARI ISABEL ROIG (BLAUCLÍNIC)

Ara fa una mica més d'un any que la meva mare va haver d'ingressar al centre Isabel Roig per recuperar-se d'una intervenció quirúrgica digestiva, per tal de fer les cures i rebre el tractament fisioterapeuta necessari i que en el nostre domicili no era possible. Uns anys enrere ja havíem fet servir aquest recurs públic que són els centres sociosanitaris, concretament el MutuamGüell, i la nostra experiència havia estat molt bona.

Però els primers dies que la meva mare va passar allà ja vam veure que el centre Isabel Roig no era el que esperàvem ni desitjàvem per a algú que s'està recuperant d'una intervenció. La manca d'informació, el canvi constant de referents mèdics, la falta de tacte dels professionals que atenien la meva mare, la manca d'higiene a les cures, i tot un seguit de negligències que vam anar observant durant el temps que va passar al centre, cinc mesos, i que van anar en contra de la seva salut, ja que havia ingressat per recuperar-se i va acabar en un estat de salut molt pitjor del que tenia quan va entrar.

Durant l'estada al mencionat centre la meva mare va perdre pes, quan el que havia de fer era recuperar-ne pel seu benestar; va agafar un virus anomenat Constrilium, que no van saber curar en més de dos mesos amb antibiòtics molt potents; va agafar la Covid-19, tot i que només tenia contacte amb professionals del centre; va patir un trauc al nas i un altre al front, ja que va caure del llit quan estava sopant; va empitjorar de l'úlcer que tenia degut a la manca d'higiene i no rebre les cures necessàries, ja que no li feien canvis posturals i la deixaven sense portar al lavabo durant hores; no va rebre sessions de fisioteràpia fins després de molts mesos i per pressió nostra... Podria seguir enumerant un seguit de negligències i maltractes que va rebre per part dels professionals que allà la van atendre.

A causa de la pandèmia el centre va tancar les visites durant el mes d'octubre i no vam poder veure la meva mare durant molts dies. Després d'aquest temps sense veure-la, a la primera visita que vam fer la vam trobar en una situació insostenible perquè havia perdut encara més pes, l'havien aïllat en una sala a la tercera planta i no atenien les seves trucades; no només no li donaven l'atenció necessària, sinó que a sobre no rebia un bon tracte per part de les auxiliars que l'atenien. Vam parlar amb el responsable i vam demanar que se la traslladés a Sant Pau per millorar la seva salut i aquell mateix dia una ambulància treia la meva mare d'aquell infern que havia durat cinc mesos.

Només arribar a Sant Pau van veure que el seu estat havia empitjorat molt des de l'última vegada que l'havien vist, per la qual cosa ens van demanar responsabilitats, ja que es pensaven que la teníem amb nosaltres a casa, i la

seva sorpresa va ser quan li vam dir que venia d'un centre sociosanitari, concretament Isabel Roig, i que allà on havia anat per acabar-se de curar és on l'havien deixat en l'estat que presentava. Vam demanar que el proper centre no fos el mateix, que tant nosaltres com la meva mare no volíem tornar allà, però el que no sabíem en aquell moment és el tràgic desenllaç que va tenir aquesta experiència. Un mes després d'ingressar a Sant Pau, tot i el bon tracte i les cures que va rebre per part de tots els professionals que la van atendre, la meva mare moria a causa de la salut tan deteriorada amb què havia sortit del centre sociosanitari.

Estic segur que aquest no és un cas aïllat, i que molts dels pacients i familiars que han passat per aquest centre no han rebut un bon tracte per part dels treballadors i no tenen una bona opinió del centre sociosanitari Isabel Roig. Espero que si algun d'ells llegeix aquest article s'animi també a denunciar-ho i que com a mínim, la mort de la meva mare serveixi per salvar d'altres.

**Família Barris Paloma**



Organitza: [www.festesdelasagra.com](http://www.festesdelasagra.com)



Col·labora:



# PHOTOSAGRERA

L'entitat fotogràfica de la Sagrera.

Punt de trobada dels aficionats a la fotografia a la Sagrera.



El passat 18 de setembre la **Federació Catalana de Fotografia** va atorgar el seu reconeixement més important, “**el Premi Catalunya**”, a Joan Mimó Bayó per la seva



collecció “**El quart genet**”. Mimó, soci de **PHOTOSAGRERA, AFOTMIR i AFOCER**, amb la seva col·lecció ha volgut fer-se ressò del drama i patiment que ha representat per a tothom la pandèmia de la COVID-19.

Les imatges de la col·lecció han estat tractades amb deformacions per aconseguir el dramatisme que requereix el tema, amb trames de fons i ràfegues de llums potenciant una harmonia i equilibri en el conjunt de la col·lecció.

**La primera foto:** representa un àngel elevant una víctima del virus entre els seus braços, destacant la deformació del cos i l'expressió de patiment a la cara del personatge.

**La segona foto:** escenifica una roda, que és el virus contagiant una persona, mentre un altre personatge intenta salvar-la, i al costat la infectada ja se'n va elevat cap al cel.

**La tercera foto:** representa una persona corbada pel pes de la malaltia davant de la impotència de la dona i el fill. La quarta foto: representa l'autoritat desbordada davant de la gran quantitat d'infectats.

I l'última i **cinquena foto:** representa la família desesperada de no poder acomiadar-se del seu ésser estimat.



La nostra més sincera felicitació al Joan per aquest excel·lent, creatiu i impactant treball.

## Associació PhotoSagrera

Visita la nostra web: [www.photosagrera.cat](http://www.photosagrera.cat)

El correu: [info@photosagrera.cat](mailto:info@photosagrera.cat)

FARMACIA  
SUSANA  
SERRA

Troba'ns al c. **Pacífic, 61** de Sagrera,  
de **dilluns a divendres de 9h a 14h** i de **16h a 20.30h** i  
els **dissabtes de 9h a 14h**.

La **teva salut** és tan important  
per **tu**, com per **nosaltres**

Tl. 933 409 520 · [farmaciaserrasimon@cofb.net](mailto:farmaciaserrasimon@cofb.net)  
f FarmaciaSusanaSerra · i Farmacia Susana Serra

espai verd

PRODUCTE FRESC, NATURAL,  
DE PAGÈS, DE PROXIMITAT I KM 0

📍 Josep Estivill, 33-35 · 08027 BCN · T. 932 77 97 54  
✉ [espaiverd2020@gmail.com](mailto:espaiverd2020@gmail.com) 📷 [espai.verd.2020](https://www.instagram.com/espai.verd.2020)  
📞 626 926 436





## Compra - Venda - Lloguer - Gestió patrimonial

Borriona, 1-13, entr. 1º, esc. B 08030 Barcelona (cantonada Gran de Sant Andreu, 92 - Fabra i Puig)

Tel. 93 346 72 11 • Mob. 682 091 209 • Fax 93 274 01 97

info@fincas-sanandres.com • [www.fincas-sanandres.com](http://www.fincas-sanandres.com)



## ESCOLA CLUB PATÍ CONGRÉS



[www.cpcongres.cat](http://www.cpcongres.cat)

### QUÈ FEM?

Ensenyem als petits a patinar i a jugar a hoquei en clau de lleure, però també esforçant-se

### NECESSITEM MATERIAL?

Només heu de portar la roba d'esport, tota la resta de material per iniciar-vos us el deixarem al club

### NO SERÀ MOLT PETIT?

L'edat habitual en que convé iniciar-se a patinar és de 4 anys

### QUI ESTÀ PER ELLS?

Inicialment fins que s'aguanten dempeus un sol monitor i després un rati aproximat d'un monitor per 8 nens

### JUGUEN PARTITS O PARTICIPEN A CAMPIONATS?

És una etapa d'introducció i no es competeix, però podran participar a trofeus amistosos i exhibicions si els hi ve de gust

### HOQUEI PATINS

Victor Cruz/Marta Montoya  
Tel: 666 73 13 00 / 601 06 47 65  
info\_hoquei@cpcongres.cat

HOQUEI PATINS: ELS 2  
PRIMERS MESOS  
**GRATUITS!**

### PATINATGE ARTÍSTIC

Thais/Ariana/Patricia  
Tel: 650 69 60 52  
patinatge@cpcongres.cat



# 93 274.03.03

Passeig Fabra i Puig, 10, 1r, 2a

- Al vostre servei a **SANT ANDREU i LA SAGRERA** •
- Gestió eficaç i amb transparència •
- Tracte personalitzat •

Cerquem CASES i PISOS  
per als nostres clients

L'èxit de la vostra compra-venda és el nostre objectiu, aconseguir aquest objectiu és el nostre èxit.



# LA SAGRERA ES MOU PER LES LLETRES

## NADAL PER SANT PERE

La Revetlla de Sant Pere propicià, el passat 28 de juny, el bateig oficial de **La Sagrera Es Mou per Les Lletres**. L'escriptor gironí **Rafel Nadal**, premi Ramon Llull 2019, apadrinà aquesta nova entitat que ha nascut amb la vocació de promoure la lectura i l'escriptura entre el veïnat, especialment entre les noves generacions.

L'Espai 30 s'omplí de persones disposades a escoltar l'autor de **Mar d'estiu**, darrer llibre que el periodista i escriptor ha publicat. La seva intervenció, tot al·ludint a la seva relació amb la Mediterrània que ha donat lloc a aquest darrer títol, va satisfer els assistents, molts dels quals sol·licitaren, en acabar, que els signés algun exemplar de les seves creacions.

Rafel Nadal també fou l'encarregat de lliurar els premis corresponents al **certamen "Una imatge de 50 paraules"**, promogut per la nova entitat sagrerena. Els guardonats foren obsequiats de manera simbòlica amb unes espigues allusives al temps estiuenc en què acabàvem d'entrar i amb unes galetes artesanes en forma de lletres. L'acte també permeté donar a conèixer les obres dels autors locals, amb una exposició de llibres que, al costat dels d'en Rafel Nadal, també eren a disposició dels assistents. La jornada culminà amb una copa de cava per brindar per la trajectòria de La Sagrera Es Mou per Les Lletres

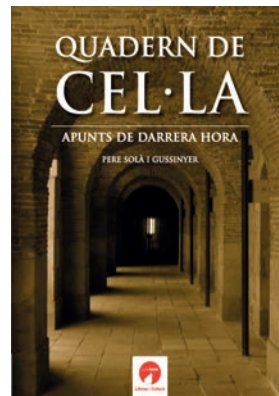


així com també amb la típica coca de la revetlla, atesa la data triada per a aquest bateig oficial.

## Una imatge de 50 paraules

El guanyador del certamen impulsat per La Sagrera Es Mou per Les Lletres, i consistent en un text que acompanyava una foto, és en **Pedro Manuel Vázquez**, amb l'obra **"Potser demà"** que tot seguit reproduïm:

Des de lluny el veig i penso: avui li parlaré, però passo al seu costat i només m'atreveixo a dedicar-li una furtiva mirada, està adormit, no el molestaré, potser demà, segueixo el meu camí, en el fons alleujada la meua consciència per no haver pogut parlar-li avui, potser demà.



## Nou certamen literari

Amb motiu de la Festa Major del barri, La Sagrera Es Mou per Les Lletres promou un nou certamen al qual tothom hi és convidat. En aquesta ocasió tindrà un caire poètic, amb un tema lliure i un màxim de 25 versos. Les persones interessades a participar-hi poden enviar els seus originals a [lsemxllletres@gmail.com](mailto:lsemxllletres@gmail.com). El termini acaba el 10 de novembre i el veredicté es farà públic el divendres dia 19 en un acte que es farà a les 7 del vespre a l'Espai 30 i que comptarà amb la participació de la poetessa bagenca Montserrat Altarriba.

## Lletres setmanals a La Sagrerina

Els integrants de La Sagrera Es Mou per Les Lletres us conviden a compartir els seus textos, que apareixen setmanalment a [www.lasagrerina.com](http://www.lasagrerina.com) Cada dimarts trobareu en aquest informatiu digital del barri una nova creació d'aquest col·lectiu, al marge de **La Trabucada** que en **Joan Pallarès-Personat** publica cada diumenge i dels **7 cèntims de divendres** a càrrec d'en **Jordi Vilagut**.

## Quadern de Cella

El passat 11 de juny es presentà a la Nau Bostik "**Quadern de Cella. Apunts de darrera hora**". Es tracta de la primera novel·la d'en **Pere Solà i Gussinyer**, catedràtic d'història contemporània i integrant de La Sagrera Es Mou per Les Lletres. Es tracta d'un dietari o diari de presó, escrit al llarg del setembre i les dues primeres setmanes d'octubre de 1909, i que constitueix la crònica d'una mort anunciada a mans de les "forces reaccionàries" del món en què viu el personatge. L'acte comptà amb la presència dels també historiadors Pau Vinyes, Francesc Espinet i Andreassí Cieri, els quals posaren en valor la novel·la històrica com a instrument de cultura i recerca.







## UN CURS MÉS, L'ESTEL EMPREN EL VOL

*Com cada tardor, els nens i nenes del nostre i de tots els barris tornen a l'escola. Això és un fet inamovible (bé, res no ho és, i així ens ho ha demostrat la pandèmia), però la qüestió és que a les famílies de **l'Escola l'Estel** aquest curs ens fa especial il·lusió viure aquesta tornada per cinc motius principals:*

**Patis més verds.** Durant l'estiu s'han estat renovant els patis de l'escola, renaturalitzant-los i aportant zones de joc, ombra, aigua i vegetació. El resultat és fruit d'un procés participatiu amb personal docent, alumnat i famílies, i ja comencem a veure canvis en les dinàmiques d'estada i convivència en aquest nou espai educatiu que ara, per fi, podrà ser-ho de veritat.

**Àmplia oferta d'activitats extraescolars.** És un dels serveis de l'AFA que més gestió comporta, però també un dels que ens sentim més orgullosos. Aquest curs hem ampliat moltíssim l'oferta, hem canviat de proveïdors i hem incorporat activitats per gaudir de temps compartit en família. Circ, escacs, anglès, robòtica, rítmica, futbol, bàsquet, judo, patinatge, natació, danses urbanes, ping-pong, batucada en família i moltes altres propostes per seguir aprenent i passant-ho bé amb els companys i companyes de l'Escola.

**Projecte transversal amb la Nau Ivanow.** Amb la voluntat de crear sinergies amb agents del territori, s'ha establert una col·laboració entre la Nau Ivanow i l'escola, que promourà un projecte transversal, identificatiu i identitari de l'Estel, que permetrà que els infants experimentin i coneguin de manera pràctica i vivencial, curs rere curs, tots els ets i uts de les arts escèniques.

**novació educativa.** L'Escola segueix canviant, se segueix transformant i segueix apostant per la innovació educativa. La principal novetat aquest curs és que s'instauren els "camins d'aprenentatge" en tots els nivells educatius i que s'aplica la metodologia InnovaMat en tots els cursos de primària. Els nens i nenes ja ens han fet algun comentari a les famílies de l'estil "ara les matemàtiques són divertides i hi aprenem molt!".

**Junta de l'AFA renovada.** Amb empena, amb ganes de millorar i amb la voluntat de fer, junt amb tot l'equip directiu i docent, que l'escola segueixi sent una escola que acull i una escola on viure, aprendre, gaudir i compartir. Agafem el relleu, amb molt d'orgull i amb molta responsabilitat, de gran part de la junta anterior, que ha acabat el seu camí a l'escola i que ens traspasa el seu testimoni, que agafem amb força i energia.

*Aquests són alguns dels aspectes que ens encoratgen a mirar el curs amb il·lusió i vitalitat. Som moltes les famílies que formem part de l'AFA i que volem treballar, colze a colze amb l'escola, per fer que els infants siguin feliços en un espai de seguretat i confort. Sembla que tenim un inici de curs més relaxat que l'anterior, en el qual podrem formar part de manera més activa del dia a dia de l'escola. En tenim moltes ganes. I si alguna de les persones o entitats del barri que esteu llegint aquest article teniu alguna proposta de projecte, col·laboració o sinergia, estarem encantades d'escoltar-vos i poder sumar.*

**Juntes fem barri. Juntes fem xarxa. Juntes fem comunitat. Juntes fem escola.**

Que tingueu un molt bon curs 2021/22!  
**Junta de l'AFA** de l'Escola l'Estel.



# L'ESPAI JOVE GARCILASO MÚSICA I MÉS

*Podria explicar-vos un munt de coses de l'Espai Jove, com que estem reentrant, i ho fem amb força després d'aquesta aturada llarga i magra de comunicació personal i d'espais relacionals, i tan plena de distanciament social i de sensació de gris. Els treballadors de tots els nostres serveis i els joves bullen per tornar a trobar una veritable normalitat que ens permeti crear i participar activament tots junts de la vida del centre*

Avui, però, tinc moltes ganes de parlar-vos de música, del nostre projecte musical i les seves dificultats i forteses. Aquest servei ha estat especialment castigat per la situació sanitària. Els bucs, el seu espai vital, han quedat clausurats fins a nou avis, ja que estan situats en un segon soterrani i, naturalment, no tenen finestres; no és un cas aïllat, en realitat és el cas de gairebé tots els bucs d'assaig públics de la ciutat de Barcelona

El projecte musical de l'Espai Jove semblava quedar condemnat a l'espera indeterminada i a l'absoluta sequera productiva, però si bé el projecte té les seves debilitats davant de la pandèmia, també té les seves forteses davant de les dificultats i ha sabut trobar un camí, conscient que la música és un dels màxims beneficis per a les ànimes joves, (i grans) i un gran benefici per al creixement intel·lectual dels joves.

Han creat, conjuntament amb els altres serveis de l'Espai Jove, un cicle, un espai de reflexió sobre la música **"Mes enllà del Trap"** on han participat artistes joves que estan fent unes propostes interessantíssimes en múltiples estils i un públic jove que ha tingut l'oportunitat de gaudir de les més actuals tendències musicals sense deixar-se'n ni una. Al públic li ha encantat poder quedar-se a conversar sobre música, sobre l'experiència de ser músic, sobre aquesta recerca que fan els artis-

tes per a trobar el seu estil propi, amb tots aquells músics que han participat i participen al cicle.

Els professionals del projecte musical, reinventant-se una vegada i una altra, varen poder reinventar l'any passat una proposta de **L'ACÚSTICA**, el concurs musical més antic de Barcelona, que no havia fallat mai en 21 anys d'història a l'Espai Jove Garcilaso, en forma de concerts amb participants de les anteriors edicions del concurs.

Enguany tot pren un altre color, ja que malgrat que els bucs segueixen tancats, un any i mig d'adaptació ens permet tenir l'alegria musical de poder acollir una semifinal del **BROT**. **L'ACÚSTICA** aquest any sí que se celebrarà en el seu format concurs i comptarà amb un munt de propostes que ens ompliran el centre de música jove i de qualitat a finals de novembre


Trobareu tota la informació de **L'ACÚSTICA** i tota la informació de les moltes activitats que munten els diferents serveis del centre en el següent enllaç:

*Us esperem a tots, per a gaudir de la música, de la creació, de la interacció, de la informació i de tot l'enorme ventall d'activitats que us pot oferir l'Espai Jove Garcilaso, amb "seguretat" i amb molt d'entusiasme.*



**Elisabeth Ulibarri,**  
directora de l'Espai Jove Garcilaso

## Fes publicitat, fes barri

Farmàcia   
**Anna Lloberas**

Horari:  
De dilluns a divendres  
8.30h a 21h  
Dissabtes de 9h a 14h

Cl Hondures, 65  
08027 Barcelona  
telèfon 933 499 070

*Fes publicitat,  
fes barri*

  
**FARMÀCIA  
HYGEA**

Ciutat d'Elx 11  
08027 Barcelona

 [hygea@farmacialasagrera.com](mailto:hygea@farmacialasagrera.com)  
 [www.farmacialasagrera.com](http://www.farmacialasagrera.com)  
 93 349 78 40  
 677 59 35 49

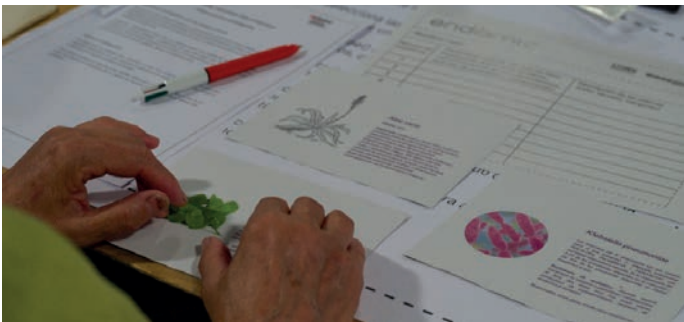
  
**Bareche**  
*Creadors pastissers*



C/Sant Antoni M<sup>o</sup>Claret, 484  
(Cantonada C/Hondures)



# ENDÈMIC



**Endèmic** es un proyecto que vincula Ciencia, Arte y Participación Ciudadana, y que tiene por objetivo visibilizar la necesidad de un futuro sostenible, basado en el vínculo entre la naturaleza y el ser humano, asegurando la comprensión y sensibilización frente a los principales desafíos contemporáneos sanitarios y climáticos.

Endèmic surge de la colaboración entre **Lichen Innovación Social** y el **Instituto de Salud Global de Barcelona**, con el apoyo del **Ayuntamiento de Barcelona**.

Por medio de una serie de talleres de **Ciencia Ciudadana** en Microbiología con foco en la Resistencia Antimicrobiana -la resistencia de microorganismos a los antibióticos representa uno de los principales desafíos de la salud mundial-, contextualizados ante el conocimiento en hierbas y flores autóctonas para comprobar su potencial antiséptico, y así promover la conservación y cultivo de plantas medicinales en contextos urbanos y los hábitos de consumo saludables para la prevención de enfermedades.

Actualmente se está implementando una prueba piloto del proyecto, con el fin de validar el método y poder, a futuro, abrir los talleres a la comunidad.

El primer **Taller de Ciencia Ciudadana en Microbiología y Plantas Medicinales**, lo llevamos a cabo el jueves 16 de septiembre en Soko Tech, donde se introdujo la problemática de la Resistencia Antimicrobiana y se realizaron dinámicas participativas para facilitar su comprensión, y donde además se experimentó con plantas locales realizando cultivos bacterianos para validar su potencial antiséptico. Durante las 24 horas siguientes se hizo un seguimiento de la evolución de estas bacterias en el laboratorio de ISGlobal, realizando un registro que posteriormente sirvió para presentar en el siguiente **Taller online de Análisis de cultivos bacterianos y resultados**.

A partir de los aprendizajes y conclusiones de estos talleres, los y las participantes utilizarán una app (**Pl@nt-Net**) para poder identificar plantas medicinales en espacios verdes de la ciudad.

Y el último **Taller de Transferencia de Conocimientos y Cultivo de Plantas Medicinales** será el 13 de octubre en el Huerto Urbano Masia Can Cadena (C. de Menorca, 25, 08020 Barcelona).

Por último, los resultados del proyecto se presentarán en una web divulgativa que incluye registro audiovisual, material divulgativo y una propuesta artística interactiva desarrollada por la artista Mónica Rikic. El lanzamiento de la web y la propuesta artística será para la **Setmana de la Ciència de Barcelona**, coincidiendo con la **Semana Mundial de Sensibilización sobre los Antibióticos** (18-20 noviembre).



**Sofía Williamson A.**  
Project Manager

# BANC DEL TEMPS DE LA SAGRERA



Ja tornem a ser aquí! Després de l'estiu comencem una nova temporada, comencen les escoles, comencem a fer les nostres activitats habituals, alguns ens retrobarem amb persones que no ens hem vist des d'abans de l'estiu... Al **BdT de La Sagrera** estem pensant què podríem fer per activar-lo perquè la seva raó de ser és que la gent faci intercanvis. Quan surti la revista, segurament, ja ens hauréu trobat per veure quines accions podem dur a terme per tal d'aconseguir-lo.

Per a aquelles persones que no saben què és un Banc del Temps i com a recordatori per a les quals sí ho saben, resumirem el que explicàvem a principis de 2019 en aquesta revista.

## SABEU QUE ÉS UN BANC DE TEMPS? SABEU QUE A LA SAGRERA TENIM UN BANC DEL TEMPS?

El Banc del Temps és el primer banc que funciona sense diners, l'única moneda d'intercanvi és el temps, i com a unitat, **l'hora**.

Un **banc de temps** és una iniciativa comunitària d'intercanvi de temps, que emula simbòlicament el funciona-

ment d'un banc, però en el qual allò que es **"presta" i es "rep"** és temps dedicat a serveis a les persones.

**Tots podem oferir algun servei, tots tenim alguna habilitat.**

El Banc de Temps de La Sagrera, va néixer l'any 2012.

## COM FUNCIONA UN BANC DE TEMPS?

Primer, s'ha d'identificar l'usuari que podria cobrir la demanda dins del grup d'usuaris. Un cop identificat, cal contactar-hi, ja sigui per telèfon, WhatsApp o correu electrònic. Després només us heu de posar d'acord quan i on es farà l'intercanvi.

L'usuari que rep el servei ha de transferir el temps emprat a l'usuari que li ha fet el servei.

Es pot fer amb l'aplicació Timeoverflow o mitjançant Secretaria.

Hem de remarcar que els usuaris ho fan per voluntat pròpia i a canvi de temps, mai de diners, per tant les tasques que es demanin no haurien de ser grans coses, no és igual reparar una aixeta que fer la cuina nova; és exagerat, però és una manera entenedora de dir-ho.

Això ha estat un breu resum, però podeu trobar els articles sencers a la revista n. 179 (abril 2019), pàgina 9 = <https://lasagrera.com/wp-content/uploads/2020/03/TOTALA-SAGRERA-NUM-179-ABRIL-2019.pdf>

i a la revista n. 181 (octubre 2019), pàgina 13 = <https://lasagrera.com/wp-content/uploads/2020/03/TOTALA-SAGRERA-NUM-181-OCTUBRE-2019.pdf>

Com sempre, als usuaris us animem que recordeu que hi ha un **BdT** al barri on podeu trobar el que necessiteu abans de contractar un petit servei. Només els usuaris podem fer que el Banc funcioni. Als que encara no en sou, us animem igualment que us afegiu a aquest col·lectiu.

Si esteu interessats, deixeu el vostre contacte a la Torre la Sagrera i us trucarem tan aviat com sigui possible per concretar un dia per trobar-nos. Si ho preferiu podeu enviar-nos un correu electrònic a l'adreça:

[bdt.lasagrera@gmail.com](mailto:bdt.lasagrera@gmail.com).

**Equip de Secretaria, BdT de La Sagrera**

*Fes publicitat,  
fes barri*





*Coneix els nostres*

# CURSOS HOMOLOGATS

CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR

## IMATGE PER AL DIAGNÒSTIC I MEDICINA NUCLEAR

MODALITAT: PRESENCIAL/DISTÀNCIA HORARI: MATÍ / TARDA

CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR

## RADIOTERÀPIA I DOSIMETRIA

MODALITAT: PRESENCIAL HORARI: MATÍ

CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR

## HIGIENE BUCODENTAL

MODALITAT: PRESENCIAL HORARI: TARDA

CICLE FORMATIU DE GRAU MITJÀ

## CURES AUXILIARS D'INFERMERIA

MODALITAT: PRESENCIAL/DISTÀNCIA HORARI: MATÍ / TARDA

*Preguntes pels nostres cursos de*  
FORMACIÓ CONTINUADA

## “LA CÀMERA ANALÍTICA”

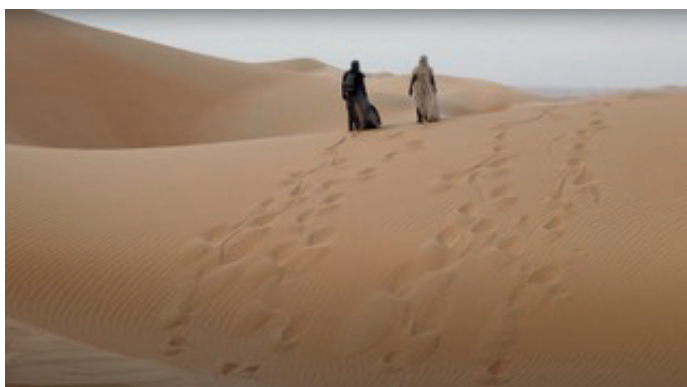
# Dune

La nova versió de **Dune**, dirigida per **Denis Villeneuve**, està fent ressò en sales de cinema entre els apassionats del llibre i de la ciència-ficció. Malgrat ha plogut molt des de l'anterior pel·lícula, literalment 37 anys, no ens ha d'estranyar que algú com Villeneuve s'atreveixi a tornar exitosament a antigues joies de la ciència-ficció, ja ho va fer espectacularment al 2017 amb **Bladde Runner 2049**.



Resumint, *Dune* ens explica la història de Paul Atreides, un jove noble nascut amb un destí més gran que el d'heretar el llinatge familiar, i conflictes polítics i traïcions conformen el seu camí. I dic resumit perquè la novel·la de Frank Herbert engloba un ric món ple de personatges i successos difícil de fer entendre i això Villeneuve ho tenia molt clar. El film s'inicia amb una clara presentació del món, la situació en què està i els protagonistes que en formaran part. Aquesta és la primera bona decisió que destacaré amb la nostra pròpia **Càmera analítica**.

És cert que alguns lectors del llibre troben a faltar explicacions i esdeveniments importants, però considero que el guió és correcte per entendre la trama principal i els successos que passen al llarg del film. A més, hi haurà segona part, així que no hem de desesperar. Altres diuen que la pel·lícula és massa llarga i pesada, gairebé tres hores. Com a persona no lectora de la novel·la, no puc determinar quines accions i



personatges sobren, però destacaré la gran quantitat d'escenes de tensió ben plantejades que mantenen l'interès. Molt encertada l'elecció d'actors i actrius, especialment del protagonista, que físicament s'adequa a l'edat del seu personatge. El seu aspecte juvenil fa que l'espectador pugui comprendre els seus temors i el pes que afronta.

Perquè ens sentim totalment entre les dunes del planeta Arrakis i copsem com és el planeta i la dura vida allà, no tan sols es prenen la molèstia en reiterar aquest fet en diversos diàlegs i escenes, sinó que a nivell tècnic es prioritza mostrar més espais exteriors. Fins i tot quan van dintre de naus, la majoria de vegades la càmera es queda més amb el que passa fora. Gairebé tot està filmat amb grans plans generals, molt oberts, utilitzant la llum més natural possible. De fet, el desert es mostra amb totes les seves cares: la llum abrasadora del matí, la taronjada del capvespre i la llum tènue de la nit que manté les dunes en repòs, com adormides. Gràcies a aquest treball, el desert sembla que tingui vida pròpia,



com si fos un personatge més que s'ha de tenir en compte, per com és de sagrat, per com és de difícil i pels perills que s'hi amaguen.

Tot i que la tonalitat de la llum és excel·lent, considero que la gamma de color dels vestuaris i l'estètica és massa monocromàtica, ja que predominen beixos, grisos i negres. Això fa que tot sigui molt neutral i poc interessant a l'hora de distingir famílies nobles i ètnies.

Tanmateix, no us perdeu aquesta pel·lícula galàctica, que per molt futurista que sigui no deixa d'explicar la mateixa història des de la nit dels temps, l'afany de poder i l'explotació salvatge d'un territori.

**Júlia Mercader Bayle**

Especialista de l'àmbit audiovisual i amant del bon cinema



# LA PANDÈMIA VA RECOLANT, I TOT RETORNA AL SEU CURS

No és estrany que en aquests dies de primers de setembre, i encara ara per als qui s'incorporen més tard, quan poses la ràdio vagis sentint repetidament que el curs ha començat. L'escola ha començat, i cursos, cursets i seminaris anuncien els seus programes per a tot l'any. Pel carrer, àvies i avis que acompanyen els seus nets amb la petita motxilla a l'esquena carregada d'il·lusions. De sota de la meua finestra puguen les veus dels joves, nois i noies que, contents de retrobar-se, expliquen els seus projectes... I penso: Temps de creixement! Temps de formació! Temps de projectes de futur!

De sobte, jo que ja sóc molt gran, em pregunto si encara puc aprendre alguna cosa, quines són les meves il·lusions, si penso en els problemes actuals... O bé si estic disposada a deixar enrere velles idees que avui a penes tenen cap sentit. Però sobretot em pregunto si estic disposada a escoltar aquelles reflexions que em situen a l'interior de la vida, de la meua vida i dels problemes que hi ha al meu voltant; veus que em porten pel camí, no de les solucions, que no les tinc, sinó de situar aquests problemes en el lloc just, de tenir en compte tots els elements que intervenen i de no caure en la crítica fàcil ni deixar-me emportar per la desesperança, la ràbia, o el dolor.

Jo vull tornar a l'escola! He mirat al meu voltant i, enmig de les ofertes que hi ha al barri, em crida l'atenció el **pla de de formació que la parròquia ofereix per a aquest curs**, un pla que parla de problemes, però que mira les persones i que vol escapar de repetir "el que es diu". L'objectiu general és el de conèixer i saber per a discernir i poder dialogar amb els homes i dones d'avui i dir-nos, una vegada més, que el missatge de Jesús és viu i per avui, un missatge d'unitat i d'esperança, un missatge que compromet

Es tracta d'un programa molt diversificat, perquè diverses som les persones i les nostres possibilitats, el qual es realitza en tres horaris i temàtiques diferents:

**L'AULA D'ACTUALITAT**, en format de taula rodona en la que intervenen tres persones, i l'accent està posat en informar, conèixer, saber l'estat de la qüestió en l'Església d'alguns reptes del nostre temps: les persones LGTBX, la pederàstia, la immigració o el fanatisme religiós. Són els dies 16 d'octubre d'enguany i el 19 de febrer, 11 de juny i 15 d'octubre de l'any proper. En dissabte, de 18 a 19,15 h.



Un cicle de conferències, **LA CULTURA A LA PARRÒQUIA**, que, ara que encara estem vivint en una situació pandèmica, vol ser una paraula per a tot allò que fa referència a les situacions de la malaltia, des d'un punt de vista sanitari, espiritual o de cura i acompanyament. Es fa els quarts dimecres de mes, de 20,30 a 22 h.

D'un caire més doctrinal, s'ofereix un curs de **FORMACIÓ TEOLÒGICA**, en una altra sèrie de sessions, els primers i tercers dimarts de 18,30 a 19,30 h., al Casal de la Parròquia. El tema d'aquest curs gira al voltant d'una lectura de la Bíblia des de la mirada de les dones.

I encara, per a qui ho desitgi, podem completar el ventall de l'oferta amb la preparació catequètica per a la Primera Comunió o la Confirmació, adequada a les persones, i sense límit d'edats.

Breu: l'activitat parroquial es reprèn en totes les seves manifestacions...

**Roser Solé i Besteiro**

*Fes publicitat,  
fes barri*

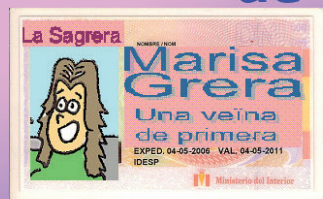
# FOTODENÚNCIA

En aquesta ocasió volem tornar a denunciar el manteniment d'algunes de les poques zones verdes del nostre barri. L'estat de deixadesa i abandó que presenten aquests dos parterres ens fa preguntar quina és l'actuació de Parcs i Jardins de l'ajuntament de la ciutat?, o és que no passen per aquests carrers? S'han convertit en erms utilitzats com a pipi-cans.

Potser caldrà indicar als responsables on es troben. El que veiem al costat d'un escales es troba al carrer del Pare Manyanet, davant de l'entrada del centre educatiu Llotja, i el verd perdut no va ser renovat després de les obres del poliesportiu del Camp de la Ferro. El que veiem amb la tanca de ferro rovellat i trencat en alguns trams, es troba al final del carrer de Martí Molins, a l'alçada de l'avinguda Meridiana. Demanem al Districte que prengui les mesures adients i ens els retorni a l'estat adequat, i als veïns que no degradin més el seu estat amb els "regalets" de les seves mascotes. Entre tots millorem el medi urbà en què vivim.



el feisbuc de



Isaac simeTai@gmail.com



## ASSOCIACIÓ DE VEÏNES I VEÏNS DE LA SAGRERA • FES-TE'N SOCI!!

QUOTA SOCI      FINS A 30 ANYS 15€      DE 30 A 65 ANYS 20€      + DE 65 ANYS 10€

TRUCA'NS DIMARTS, DIMECRES I DIJOUS DE 18h a 20h al 93 4081334

o ENVIA'NS AQUEST FULLET A Berenguer de Palou, 64-66 • E-MAIL: avv.lasagrera@gmail.com

### DADES:

Nom i Cognoms: .....

DNI .....

Data de naixement .....

Adreça: .....

Codi postal .....

Població .....

E-mail: .....

Telèfon: .....

Mòbil .....

Signatura: .....

Data d'alta .....

Domiciliació bancària: .....

**Avis Legal.** D'acord amb l'article 5 de la Llei Orgànica 15/1999, de protecció de dades de caràcter personal (LOPD), us informem que les vostres dades s'inclouen en el fitxer: "Socis", el responsable del qual és **Associació de Veïns i Veïnes de la Sagrera**. Les vostres dades seran tractades amb la única finalitat d'informar-vos dels actes i activitats de l'Associació. En qualsevol cas, podeu exercir els vostres drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició mitjançant una comunicació escrita, a la qual heu d'adjuntar una fotocòpia del DNI, adreçada a **carrer Berenguer de Palou, 64-66 • 08027**



# PANDÈMIA I INSOMNI

## Alteracions de la son durant la pandèmia

Diferents organitzacions reconeixen la fatiga “pandèmica” com un trastorn caracteritzat pel cansament que es deu al manteniment de l'estrès que un període molt llarg de temps de crisi sanitària de la COVID-19 i les corresponents restriccions han implicat. En conseqüència ha ocasionat una sèrie d'alteracions de la son, com és l'**insomni**, que es pot definir-se com la incapacitat per dormir que altera l'estat de la persona i el seu ritme de vida diürn. És un dels trastorns més freqüents en la població en general.

L'insomni pot manifestar-se:

- com la dificultat per iniciar el son o per mantenir-lo,
- però també pot presentar-se com un son poc reparador i amb despertar precoç.

Moltes persones que no dormen bé, és a dir, que no dormen les hores suficients, experimenten un augment de la **irritabilitat i mostren cansament**.

Un altre factor que ha influït durant aquesta pandèmia ha estat la falta d'exposició a la llum solar, factor molt important en el ritme de son-vigília. En romandre en la foscor més temps del que és normal, es pot produir una alteració de la regulació en la secreció i producció d'una hormona anomenada **melatonina**, la qual controla el nostre ritme circadià.

No hem d'oblidar que algunes patologies com l'ansietat i la depressió provoquen insomni i durant la pandèmia aquest tipus de malalties s'han vist afectades. També s'ha observat un consum augmentat de **psicofàrmacs** durant la crisi sanitària de la COVID-19.

## Conseqüències de l'insomni durant la pandèmia

Es considera adequada una duració del son entorn a set hores, amb variacions dependents de cada individu. Molts estudis han demostrat que la falta de son pot produir:

- Falta d'atenció
- Pèrdua de memòria
- Problemes de concentració
- Irritabilitat i canvis d'humor
- Somnolència diürna
- Desordres metabòlics
- Augment de problemes cardiovasculars (HTA, angina de pit, etc.)
- Estrès i ansietat
- Alteracions de la immunitat

Els hàbits del son han canviat amb la pandèmia perquè s'han alterat els horaris, el nombre d'hores per descansar, per la utilització d'ordinadors o dispositius electrònics durant moltes hores, etc. Cal afegir que el rendiment cognitiu, i per tant el rendiment laboral, s'ha vist alterat amb la falta de son durant la pandèmia.

## Quines són les mesures que hem de prendre davant l'insomni?

L'adquisició d'uns **hàbits que ajudin a regular l'horari** del son és una de les millors maneres de combatre'l. Un cop coneguda la causa d'aquesta alteració convé:

- **Fomentar uns hàbits** que ajudin a relaxar-se i a conciliar la son de forma natural.
- Instaurar un **horari regular del son**.
- Fer durant el dia alguna **activitat física suau** que ajudi a sentir-se cansat a l'hora de dormir.

- **Eliminació de begudes amb cafeïna o alcohol i evitar el tabac.**

- **Eliminació de dispositius electrònics** a l'hora d'anar a dormir.

- Procurar que l'**entorn de l'habitació sigui l'adequat**.

- Mantenir una **dieta equilibrada**.

## El tractament

EL tractament amb algun fàrmac per dormir l'instaurarà un **professional sanitari**, el metge o el farmacèutic, en funció del tipus d'insomni que pateixi, i es farà de **forma individualitzada**. Un tractament perllongat pot produir-ne dependència a l'hora conciliar la son.

## Solucions que tenim

**Plantes medicinals** que donen resultats satisfactoris perquè no alteren l'estructura del son: melissa, passiflora, valeriana...

**Aromateràpia** amb olis essencials, com lavanda, mandarina...

La utilització de la **melatonina** en alguns casos. És una substància cronobiòtica ideal per a aquelles persones amb trastorns del ritme circadià del son, com endarreriment en la fase de la son, despertar precoç o manteniment de la son. Sempre caldrà demanar consell a un professional sanitari, tant per saber dosis com per si cal prendre-la sola o acompanyada amb més substàncies.

**Fàrmacs** com els antihistamínics, estimulants... poden agreujar la situació. El tractament complementari a curt termini mitjançant hipnòtics com benzodiazepines o anàlegs s'ha d'utilitzar com a últim recurs i recomanat pel metge.

Davant el gran ventall de possibilitats demana consell al teu farmacèutic o metge.

## Recordem també:

- Els problemes d'insomni són habituals en les persones d'edat avançada.

- És important eliminar els factors que impedeixen el descans adequat abans d'instaurar un tractament.

- La qualitat del son està condicionada per la qualitat de la vigília durant el dia. A la vegada també està condicionada pel contingut del menjar: cal privilegiar certs aliments per un son i una vigília òptima.

- Integrar proteïnes en l'esmorzar i el dinar. En el berenar i sopar glúcids complexos.

*“El son és necessari per a una vida saludable i equilibrada, i assegura un gran nombre de funcions fisiològiques, ja que mentre dormim es donen funcions fisiològiques imprescindibles per a l'equilibri psíquic i físic del nostre organisme.”*

**Susanna Serra Simon,**

com a farmacèutica especialista en la teva salut



**EDUCACIÓ SECUNDÀRIA  
+ NOUS BATXILLERATS  
PROFESSIONALITZADORS**



**MONLAU**  
ESO  
BATXILLERAT



**MONLAU**  
FORMACIÓ  
PROFESSIONAL

FORMACIÓ IMPARTIDA EN MODALITATS  
**ONLINE O PRESENCIAL**



**GRAUS MITJÀ I SUPERIOR**

**CICLES FORMATIUS**

EMPRESA I MARKETING  
HOTELERIA I TURISME  
AUTOMOCIÓ  
INFORMÀTICA

**NOVA OFERTA FORMATIVA**

**FORMACIÓ TÈCNICA ESPECIALITZADA  
PER A PROFESSIONALS I EMPRESES**



**MONLAU**  
CORPORATE

**MONLAUGROUP**

MONLAU SAGRERA  
Carrer de Monlau 6  
08027 Barcelona  
933 408 204

MONLAU LA MAQUINISTA  
Carrer de Caracas 35  
08030 Barcelona  
932 744 700

info@monlau.com  
www.monlau.com



**MONLAU**  
**ESPAI SECUR**  
LLIURE DE COVID-19