



Tota la Sagrera

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS I VEÏNES DE LA SAGRERA

NÚM. 215 • OCTUBRE 2026



JOSEP CARBONELL I SABATÉ UNA VIDA COMPROMESA AMB LA SAGRERA

Fotografia cedida per l'Ajuntament de Barcelona.
A la imatge, Josep Carbonell Sabaté i la seva esposa Juana Carvajal Muñoz

»» 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: TARDA

CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR

HIGIENE BUCODENTAL

MODALITAT: PRESENCIAL HORARI: MATÍ

CICLE FORMATIU DE GRAU MITJÀ

CURES AUXILIARS D'INFERMERIA

MODALITAT: PRESENCIAL/DISTÀNCIA HORARI: MATÍ/TARDA

Pregunta'ns pels nostres cursos de «««
FORMACIÓ CONTINUADA

Edita:
Associació de Veïns i Veïnes de la Sagrera

Equip de redacció:
Agustí Carrillo, Jaume Matas.

Redactors:
Jaume Matas, Joan Pallarès, Quim Terré,
Leo Carbonell, FAVB, Josep Maria Gil, Joan
Gironès, Benjamí Mercader, Margarita Riera,
José Luis Muñoz, Associació 500X20,
Antonia Luengo, Amanda M., Jordi
Aragonès, Pilar Domech, Maria Pérez Ricart,
Campanya de joguines, Photosagrera, Jordi
Vilagut, Marta Dellà, Carlos Plaza, Biblioteca
La Sagrera-Marina Clotet., Carles Torner,
Antonio Ibáñez, Manuela López, Agustí
Carrillo

Correcció:
Agustí Carrillo

Publicitat:
Francisco Jiménez · 686 041 302

Maquetació revista:
Denís Matas
denis.matas.navarro@gmail.com

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

Web:
www.avvlasagrera.com

Correu revista Tota la Sagrera
totalasagrera@gmail.com

Imprimeix:
Grama 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. 215

OCTUBRE 2026

UNA VIDA COMPROMESA AMB LA SAGRERA

Vaig conèixer en **Josep Carbonell i Sabaté** fa uns anys, arran de l'inici de la meua etapa com a vocal i després president de l'Associació. Més endavant, amb motiu de la celebració del 50è aniversari de l'Associació, vaig tenir l'oportunitat de conèixer-lo més de prop i de compartir amb ell molts moments durant els preparatius d'aquesta commemoració.

Per a mi van ser moments especialment enriquidors. En Josep em va permetre conèixer, a través dels seus records i de les seves experiències, com havien estat els inicis de la nostra Associació, de la qual va ser fundador l'any 1972 i primer president.

Recordo com m'explicava que, a les acaballes de la dictadura franquista, impulsar una associació veïnal no era gens fàcil. Les reunions necessitaven autorització, les activitats estaven sotmeses a control, i fins i tot la policia podia presentar-s'hi o demanar explicacions més endavant. Com que l'Associació encara no disposava d'un local propi, les reunions de la Junta es feien inicialment al Centre Parroquial i les assemblees al carrer Martí Molins, al local de les monges. Fins i tot el seu domicili particular va arribar a constar oficialment com a seu de l'entitat.

En Josep recordava especialment aquella reunió constitutiva de l'1 de juliol de 1972 al Centre Parroquial, en què un grup de veïns i veïnes va posar les bases del que acabaria esdevenint la nostra Associació. També reivindicava una part de la història que massa sovint ha quedat en segon terme: **La contribució imprescindible de moltes dones, i recordava especialment el suport que havia rebut de la seva dona, Juanita.**

Escoltar-lo parlar d'aquells inicis em va ajudar a entendre millor d'on venim. Cinquanta anys després, aquella llavor havia donat molts fruits. La Sagrera havia canviat molt des d'aquell 1972, però continuava viu l'esperit reivindicatiu i constructiu que havia mogut aquells primers veïns i veïnes.

Haver pogut conèixer en Josep i, sobretot, compartir amb ell els preparatius del 50è aniversari va ser per a mi una manera privilegiada d'apropar-me a la memòria viva de la nostra Associació. Les seves paraules em van fer encara més conscient que moltes de les millores que avui tenim al barri són fruit de persones que, en moments molt més difícils, van decidir organitzar-se, comprometre's i lluitar col·lectivament.

El millor homenatge que podem fer a en Josep i a tota aquella generació és continuar treballant perquè la Sagrera sigui un barri més humà, més digne i millor per a tothom, mantenint viu l'esperit amb què va néixer la nostra Associació aquell 1 de juliol de 1972.

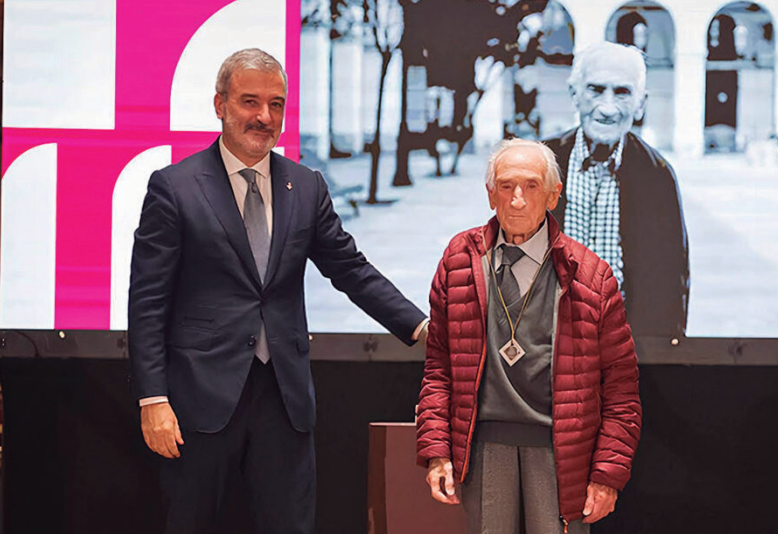
Gràcies, Josep, pel teu compromís, pel teu llegat i per haver ajudat a posar la primera pedra d'aquesta història col·lectiva. El teu record continuarà formant part de la història de la Sagrera i de la nostra Associació.

JAUME MATAS PEDRA | AVV DE LA SAGRERA

Els nostres horaris d'atenció a les veïnes i els veïns
Dilluns, dimecres i divendres de 18:00h a 20:00h

Ens trobaràs:
Casal de Barri Torre de La Sagrera
Carrer de Berenguer de Palou 64-66
08027 Barcelona

Telèfon: 93 408 13 34
Correu: avv.lasagrera@gmail.com
@avvlasagrera



L'alcalde de Barcelona, Jaume Collboni, lliura la Medalla d'Honor de Barcelona a Josep Carbonell en reconeixement de la seva trajectòria i del seu compromís amb el barri i la ciutat.

HA MORT JOSEP CARBONELL I SABATÉ

Al matí del 24 d'agost per la Sagrera corria la notícia de la mort la nit abans de Josep Carbonell i Sabaté, un home bo i íntegre, sempre amable i somrient, un referent al barri en els darrers cinquanta anys.

Josep Carbonell és història de la Sagrera i dels moviments socials. Nascut a Barcelona el 28 de febrer de 1931, el 1972 va ser un dels fundadors i el primer president de la nova Associació de Veïns de la Sagrera, afrontant els mals de cap que comportava llavors els tràmits al govern civil, els permisos per actes a la policia i molts altres enrenous, i implicat fins al punt que el primer domicili social de l'Associació va ser casa seva.

Al cap de quatre anys, el 1976, va passar el relleu a noves mans, però ell continuà dins de l'Associació com a tresorer en set juntes i set presidents diferents, i encara continuà després com a vocal fins a ser nomenat president d'honor l'any 2009, sense mai haver deixat de col·laborar.

La seva història i la de l'Associació de Veïns van paral·leles i va intervenir en totes les campanyes reivindicatives. Entre els èxits es pot parlar del Parc de la Pegaso, el Centre Cívic de la Sagrera, diverses escoles, equipaments esportius, sanitaris, pacificació de trànsit, qualitat de vida...

Destacava per la seva modèstia i per ser una persona reflexiva. Va poder veure i participar com a testimoni en sengles llibres sobre els quaranta i els cinquanta anys de l'Associació de Veïns.

L'any 2024 va ser distingit amb la **Medalla d'Honor de la Ciutat de Barcelona**. En els darrers mesos la seva salut anava minvant, fins que ens ha dit adeu a l'edat de noranta-cinc anys, en aquest calorós mes d'estiu. La cerimònia de comiat fou al Tanatori de Sant Andreu-Nou Barris, però el seu record entre nosaltres perdurará per sempre.

JOAN PALLARÈS

JOSEP CARBONELL I SABATÉ: EL MEU PRESIDENT ETERN

Al número. 206 del desembre del 2024 d'aquesta revista, escrivíem sobre en Josep Carbonell amb motiu de rebre la **Medalla d'Honor de Barcelona**

Josep Carbonell signa el Llibre d'Honor de la Ciutat durant l'acte de lliurament de la Medalla d'Honor de Barcelona.

“en reconeixement de tota una vida dedicada al moviment veïnal de La Sagrera, pel seu tarannà conciliador i de consens”.

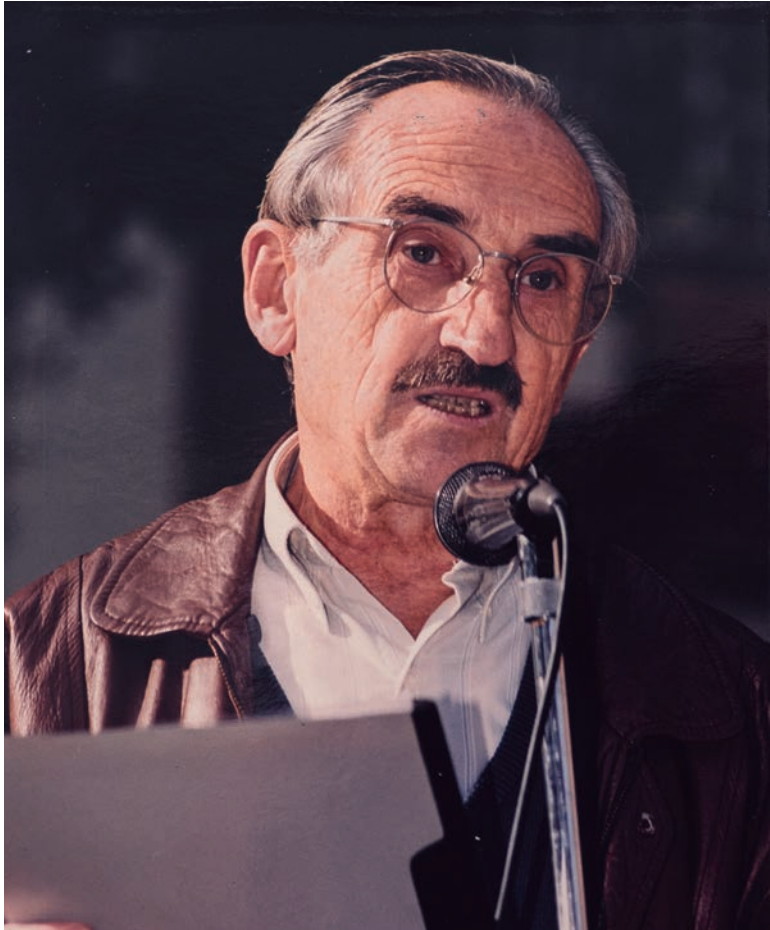
Malauradament fa pocs dies, en Josep ha traspassat i en aquest moment de record emotiu cap a ell i la seva tasca, poca cosa es pot afegir al que ja es va dir i escriure en aquella ocasió, però personalment m'agradaria insistir més encara en un aspecte que és molt rellevant

En el moment de fundar-se l'associació de veïns, la societat encara estava immersa en una foscor que venia de la postguerra i que impedia entre moltes coses, l'exercici d'un seguit de drets fonamentals. Tot intent d'organitzar-se, de reunir-se, i no diguem ja de manifestar-se, estava mal vist o fins i tot prohibit. S'havia de demanar permís per escrit per qualsevol acte que es feia, incloses les assemblees i en el cas que t'ho autoritzessin enviaven alguna persona que no solia identificar-se, a vetllar perquè no s'hi fes res indegut. Molts de cops cridaven el president a comissaria per passar comptes de per què es feia això o allò.

I en aquest context, quan es va tractar de veure qui capitanejava la primera Junta de l'Associació de Veïns - culminant una legalització que va portar més d'un any ple d'entrebancs fins aconseguir el seu reconeixement - va donar un pas endavant i va ser ell, sense cap vincle amb cap partit polític dels que començaven a treure el cap, malgrat que encara no estaven legalitzats, qui va decidir assumir aquesta responsabilitat amb totes les conseqüències – cal recordar que era el cap d'una família nombrosa. I per si no fos prou, malgrat que tot el procés inicial de constitució de l'associació s'havia fet en locals de la Parròquia del Crist Rei, aquests locals en virtut del Concordat signat entre la Santa Seu i l'Espanya de Franco no podien ser seu de cap entitat civil, i considerant que a la Sagrera d'aquells anys no hi havia altres equipaments socials que la poguessin acollir, va posar casa seva com a primer domicili social de l'entitat.

Però també, i no menys important, s'ha d'afegir un altre compromís amb la llengua del nostre país. Seu és el primer escrit en català a les publicacions que va començar a fer l'Associació de Veïns: a la fulla informativa de l'associació n. 7 del novembre del 1973 va escriure el resum de la 3a assemblea general en català i, més tard, al novembre del 1975, al butlletí anomenat llavors **Sagrera**, va subscriure un article amb el títol ***Diguem sí .. al català***.

No es podia produir més implicació i més responsabilització amb la democràcia i amb el país, la defensa d'uns valors que va mantenir al capdavant d'una associació que ben aviat va impulsar



Josep Carbonell durant una intervenció pública... **A la dreta**, foto d'en Josep Carbonell i Francesc Porret col·loquen la primera pedra de la futura Escola Pegaso, una fita històrica del moviment veïnal que va contribuir a fer realitat aquest equipament educatiu per a la Sagrera.

tot un seguit de reivindicacions per a la millora del barri, a la qual es van anar sumant cada cop més veïns, conscients que junts era l

única manera d'aconseguir quelcom. Avui, amb orgull, es pot dir que d'aquella llavor, hi ha un munt de fruits reals i tangibles que justifiquen amb escreix la feina feta.

Jo, com molts altres joves de l'època, em vaig afegir a aquest procés, aprenent potser més que aportant, i em vaig intentar emmirallar en persones com en Josep, **el meu president etern**, que van constituir per a mi un exemple i un referent.

QUIM TERRÉ

Des de la redacció de la revista volem recordar part de l'escrit que Leo, un dels fills del Josep Carbonell, va escriure conjuntament amb en Quim Terré amb motiu del lliurament de la Medalla d'Honor de Barcelona al novembre de 2024. Hem triat aquest fragment perquè ens apropa la figura personal i familiar del nostre president honorífic.

Però, com ha rebut en Josep aquest guardó? I la seva família? I què recorden dels seus anys de compromís amb el barri?

Per a ell el dimarts 26 de novembre va ser un dia memorable que va portar amb molta discreció i humilitat. Ens havia dit moltes vegades, d'ençà que membres de l'Associació de Veïns li havien comunicat que al novembre rebria aquest guardó, que la medalla penjaria del seu coll, però que tot el mèrit era compartit amb totes aquelles persones que van iniciar la lluita a principis dels 70, que van continuar treballant per un barri digne durant molts anys, i algunes d'elles, que en aquell moment eren més joves, encara continuen sent-hi.



La Juanita, la seva dona, la meua mare, va viure amb orgull i emoció aquest reconeixement. A ella el primer pensament que li va venir a la memòria en pujar les escales de l'Ajuntament va ser el de la seva mare acabada d'arribar de Mazarrón (Múrcia), vídua i amb tres fills, entrant al mateix Ajuntament per demanar suport a Serveis Socials davant la situació de desempara en què es trobava. Quantes vegades ens ho ha explicat a fills, parelles i nets! I ves per on, ara pujava aquelles escales per acompanyar el seu marit en un acte d'homenatge. Els fills i tota la família més propera també vam viure amb orgull i molt emocionats aquest acte.

La família Carbonell Carvajal vam arribar al barri l'any 1966. Vam anar a viure als pisos del Banc Central, el banc on treballava el pare, al costat muntanya de l'Avinguda Meridiana. Vam estrenar aquell pis el pare, la mare, l'àvia i tres germans. Ja a la Sagrera naixerien dos fills més. De seguida els pares, com a cristians de base que eren, es van vincular a la Parròquia de Crist Rei, i nosaltres tres, amb 7, 6 i 4 anys, els acompanyàvem sovint. Va ser a través de l'església i del rector, Mossèn Oriol, que els pares van entrar en contacte amb altres famílies i gent jove que volien lluitar per aconseguir tot allò que mancava al barri. Un barri que, com la majoria en aquelles dècades, anava creixent sense cap tipus d'equipaments.

Nosaltres hem viscut des de la infància, l'adolescència i la maduresa el seu compromís amb el barri i, per tant, amb l'associació. Recordo molts sopars on el pare no hi era perquè tenia reunió, o marxava més d'hora o arribava més tard. També recordo gent per casa que al principi no coneixia i que més tard van esdevenir amics i amigues dels pares i també nostres. Per a nosaltres, encara massa joves per entendre el significat de totes aquelles trobades, dels documents que s'anaven elaborant i les activitats que es plantejaven, aquell entrar i sortir de persones diverses era una bona distracció. I a poc a poc aquest anar i venir va anar gestant dins nostre la necessitat de formar-ne part.

I des de la seva constitució fins avui dia, a casa dels pares sempre ha estat present l'Associació de Veïns de la Sagrera. En els seus inicis des d'un protagonisme col·lectiu de totes les lluites que s'anaven gestant, més endavant com a col·laboradors en segon pla, i actualment des de la distància que obliga l'edat d'un cos i una ment que ja sovint viu sobretot dels records d'aquestes lluites que s'han convertit en anècdotes i imatges en paper per evocar-les.

Que la lluita per un barri millor continuï.

LEO CARBONELL

ENS HA DEIXAT CONSOL ROVIRA



Aquest dimarts 22 de setembre ens ha deixat Consol Rovira i Valentina als cent quatre anys, Consol era per a molts l'àvia de la Sagrera, una dona senzilla i discreta, d'una excepcional vitalitat i intel·ligència i sempre amb un somriure bonhomí als llavis.

Serena i de paraules dolces, la Consol ha viscut tota la vida a la Sagrera, però ha estat també una gran excursionista, i des de 1953, fa setanta-tres anys, que era sòcia de l'Agrupació Excursionista Muntanya, de la qual el seu marit, Josep Muñoz Puertas, que ens va deixar el Nadal del 2017, havia estat president.

Participativa al barri on sempre havia viscut, va estar vinculada a diverses entitats, en especial a **Mirada de Dona**, també al **Casal de la Gent Gran de la Palmera**, sempre amb la ment oberta i d'idees avançades al seu temps.

Parlava de la seva infantesa, havia nascut en la monarquia d'Alfons XIII i sent una nena va viure la Dictadura de Primo de Rivera, la seva caiguda, la Dictablanda, la República en la primera adolescència i la guerra, que va acabar quan tenia disset anys; va viure una altra dictadura i la transició quan passava de la cinquantena.

Li agradava parlar de la seva infantesa, austera i difícil a la Sagrera, a la casa dels seus oncles, on repartia la llet de la vaqueria que tenien al carrer Gran, de com bevia la llet directa de la vaca quan la munyien o que no podia anar al cinema, a la Barraca els diumenges, fins que juntament amb les seves cosines no havien repartit la llet a domicili, anant casa per casa, en especial la dels treballadors ferroviaris de l'entorn de l'estació.

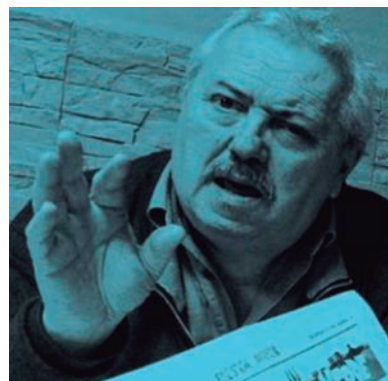
El 2018, ja viuda, va ser de gran ajuda en la creació del Grup d'Història i Patrimoni del Casal de barri de la Torre de la Sagrera i en el primer projecte de recuperar la memòria del barri, amb tota lucidesa recordava petits detalls, en especial del refugi antiaeri del soterrani de la Torre, al qual acudia en les alarmes de bombardeig en viure al seu davant.

Persona cívica i participativa, encara a les darreres cites electorals, sent centenària, acudia a votar al Col·legi Electoral a la mateixa Torre on s'havia refugiat de les bombes dels enemics de la democràcia; ara la trobarem a faltar.

Des de **La Sagrerina.com** i el **Tota la Sagrera** transmetem el nostre condol a la seva filla Dolors i altres familiars i amics, el seu testimoni enregistrat continuarà viu per als visitants del refugi i el seu somriure al nostre cor.

Joan Pallarès

MOR ANDRÉS NAYA, UN DELS FUNDADORS DE LA FAVB I ACTIVISTA VEÏNAL INCANSABLE



Militant de l'Associació Veïnal de la Prosperitat i de la Favb, va recollir en llibres i publicacions les lluites i històries de Nou Barris. Una setmana després de la presentació dels seus últims llibres sobre les lluites de la Prosperitat, el moviment veïnal ha perdut aquest dimarts 6 d'octubre l'**Andrés Naya Cabrero**.

Va néixer el 1946 a Ossa, va arribar a la Prosperitat el 1972 i dos anys després es va involucrar en l'**associació veïnal** d'un barri que lluitava per allò més bàsic: escoles públiques, centres de salut, zones verdes, clavegueram i la instal·lació dels primers semàfors. També durant els anys setanta, va fer costat a les mobilitzacions de les barraques de Santa Engràcia, un nucli creat arran d'estafes immobiliàries on els veïns van lluitar durant gairebé dues dècades per aconseguir habitatges dignes.

Anys més tard, va participar en la Coordinadora d'Entitats de Nou Barris i a la **Favb**, on va ser vicepresident. Durant els anys noranta va ser una figura clau en l'anomenada guerra de l'aigua, que rebutjava l'encariment dels rebuts i en reclamava més sostenibilitat i control públic del subministrament. Va ser un dels principals èxits de mobilització i coordinació del teixit veïnal barceloní d'aquella època.[...]

Naya defensava que el barri s'havia de construir també des de la cultura i la convivència. Va ser considerat un dels grans impulsors i l'ànima del Casal de Barri de la Prosperitat, convertint-lo en un espai autogestionat de referència on es canalitzaven les demandes socials de Nou Barris de forma lúdica i combativa.

Andrés Naya va treballar en un banc, però qui el coneix recorda que la seva vocació va ser la de periodista. De fet, a la Favb va **fundar la revista La Veu del Carrer** i la va dirigir fins fa pocs anys, convertint-la en la crònica viva de les transformacions urbanes, les queixes de la perifèria i les victòries aconseguides a cop de manifestació. Abans s'havia encarregat del butlletí de la seva associació, i els últims anys es va implicar en la publicació de diversos llibres sobre la història del barri i el moviment veïnal.

Precisament, una setmana abans de morir, Andrés Naya va presentar dos llibres que recullen bona part de la seva memòria i de la del barri en un acte al Casal de Barri de la Prosperitat. Allà va explicar que durant la pandèmia va emprendre el repte de recollir "l'inventari" de lluites i històries, amb l'ajuda de tot el material, documentació i reculls de premsa que havia emmagatzemat a casa seva. El resultat va ser tan extens que els va dividir en **dos llibres**.[...] Va estar signant tots dos llibres amb l'ajuda d'un segell amb què deixava imprès un missatge que és una valoració a tota una trajectòria de lluita: **"Ha valgut la pena"**.

Gràcies per tot, Andrés.

Federació d'Associacions Veïnals de Barcelona (FAVB)



ESCOLA CLUB PATÍ CONGRÉS

ASSOCIACIÓ LA SAGRERA ES MOU

HOQUEI PATINS: EL PRIMER MES GRATUIT!

PATINATGE ARTÍSTIC

Instagram: cpcongres

cpcpatinatge@gmail.com

HOQUEI PATINS

Victor Cruz/Marta Montoya

Tel: 666 73 13 00 / 601 06 47 65

info_hoquei@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
--	---	--	---	---





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 Sagrerina.com

Diari independent de la Sagrera

54 ANYS DIGNIFICANT EL BARRI: BALANÇ I REPTES DE L'AVV DE LA SAGRERA

El passat primer de juliol, l'Associació de veïns i veïnes de la Sagrera va complir **54 anys** de vida legal. En realitat, caldria afegir-hi alguns mesos més de vida real. L'entitat, com el conjunt del moviment veïnal barceloní, s'ha guanyat amb escreix el reconeixement com a actor representatiu del barri i com a interlocutora clau davant les institucions públiques, com el Districte, l'Ajuntament o la Generalitat.

El passat 18 de juny es va celebrar l'**Assemblea General de l'AVV de la Sagrera**. Entre els punts habituals d'aquest tipus de trobades, enguany n'hi ha hagut d'inhabitual.

Un dels aspectes destacats de l'assemblea ha estat la consolidació de la vinculació entre l'Associació de veïns i veïnes de La Sagrera i **La Sagrerina**. El projecte, que recentment ha estat reconegut amb la **Crida de PropereSS**, s'ha incorporat a l'AVV com una comissió de treball, mantenint la seva identitat pròpia i la seva línia de funcionament comunitari.

Aquesta col·laboració reforça els canals de comunicació del barri. D'una banda, la revista en paper **Tota la Sagrera** continua oferint una mirada més reposada sobre l'actualitat veïnal; de l'altra, **La Sagrerina** aporta un format digital i immediat que dona visibilitat a les activitats, iniciatives i inquietuds del teixit associatiu i del conjunt del veïnat.

L'Assemblea també va servir per oficialitzar noves incorporacions a la Junta Directiva. En els darrers mesos s'hi ha incorporat en **David Liso**, que assumeix la dinamització de la presència de l'Associació a les xarxes socials i impulsa el treball en l'àmbit de l'habitatge. També forma part de les noves incorporacions **Cristina Raso Boluda**, vinculada a la comissió de **La Sagrerina**.

Els reptes que té al davant l'Associació, com a expressió de la consciència reivindicativa del barri, són nombrosos. De manera sintètica, els principals **eixos de treball i reivindicació** de cara als propers mesos són els següents:

ESPAI PÚBLIC I TRANSFORMACIÓ URBANA

- Projectes d'enjardinament i definició d'usos de l'espai públic.
- Urbanització i reordenació de l'entorn de l'estació i millorar la connexió entre barris.
- Desenvolupament del parc lineal com a gran espai verd estructurant del barri
- Contribució a la millora dels equipaments i serveis de proximitat.
- Lluita per l'eliminació de l'amiant al barri

HABITATGE I DESENVOLUPAMENT RESIDENCIAL

- Construcció d'habitatge, amb especial atenció a l'habitatge protegit
- Mobilitat i infraestructures
- Seguiment de les actuacions de mobilitat millorar la connectivitat i l'accessibilitat.
- Promoció de la mobilitat sostenible, amb especial atenció als desplaçaments a peu, en bicicleta i al transport públic

- Seguiment de la finalització de les obres de la Meridiana i de la implantació de les noves parades d'autobús

- Seguiment de la construcció de la nova estació intermodal de la Sagrera.

EQUIPAMENTS I SERVEIS

- Obertura del CEM i seguiment de la seva posada en funcionament
- Seguiment dels centres d'atenció primària (CAPs)
- Seguiment del CRAE i altres serveis socials del territori
- Impuls i seguiment de nous equipaments associats al creixement del barri
- Infraestructures locals i serveis urbans
- Seguiment de les infraestructures del barri, com el macropou i el camp de futbol.

Més enllà dels acords concrets, l'assemblea d'enguany ha deixat un missatge clar: **l'AVV de la Sagrera necessita continuar creixent i renovant-se**. La incorporació de noves persones a la Junta Directiva i l'arribada de nous socis i sòcies són una bona notícia, però els reptes que afronta el barri exigeixen una participació més àmplia per fer-lo més habitable per a tot el veïnat, tant el de tota la vida com el nouvingut.

L'habitatge, la transformació urbanística vinculada a l'estació de la Sagrera, la preservació del patrimoni, la mobilitat, els espais verds o la defensa dels serveis públics continuaran marcant l'agenda reivindicativa dels pròxims anys. Per això, des de l'Associació es fa una **crida al conjunt del veïnat a implicar-se en la vida comunitària** i a reforçar una entitat que, després de més de mig segle d'història, continua treballant per una Sagrera més habitable, cohesionada i participativa.

Les persones interessades poden consultar la memòria completa Memoria 2025 AVV de l'entitat i informar-se sobre com associar-se a través dels canals de contacte de l'Associació Veïnal de la Sagrera. <https://avvlasagrera.com/>

Josep Maria Gil, Avv de La Sagrera

NOMENCLÀTOR DE DUES PLACES

Els **Jardins de M. Àngels López de Ayala**, situats a l'avinguda Meridiana entre els carrers Olesa i Cardenal Tedeschini, estan situats a l'espai on abans de la urbanització actual se situava la masia de **can Cascante**, dels jardins de la qual encara resta una alta palmera situada en una de les cantonades de l'espai.

Aprofitant la recent reurbanització, la proposta que des de l'AVV de la Sagrera presentem és que aquests jardins passin a ser nomenats amb el nom d'aquesta antiga masia sagrerenca i que el nom de M. Àngels López passi a designar l'espai enjardinat de la banda oposada de l'avinguda Meridiana, entre els carrers d'Antilles i el del Pegàs, que no han tingut mai un nom oficial. Si això fos difícil, podria ser designat aquest segon espai amb el nom de la masia esmentada, ja que per proximitat també li seria escaient. La designació d'un espai del barri amb el nom d'una de les últimes masies existents en ell seria també un homenatge a totes les altres masies que havien existit i que han desaparegut sense deixar constància en la memòria popular (excepte can Clariana, masia també sagrerenca, el nom de la qual va ser arrabassat pel veí barri del Congrés per al seu centre cívic).

Habitar el territori



Tardor solidària
2026 | OCTUBRE
NOVENBRE

barcelona.cat/santandreu



LA SEU DE L'AJUNTAMENT DE SANT MARTÍ DE PROVENÇALS: D'UNA MODESTA RECTORIA PARROQUIAL A UN EDIFICI MONUMENTAL

Aquest escrit tracta de les dues seus de l'Ajuntament de Sant Martí de Provençals i també del seu entorn, en un viatge tant geogràfic com temporal que ens durà des del segle X fins al segle passat.

Fins a l'any 1932, quan l'església de Crist Rei s'obrí al culte, els feligresos de la Sagrera havien d'assistir als oficis religiosos a la **parròquia del «fondo» de Sant Martí**, que aleshores era la parròquia de referència del barri. Per arribar-hi, havien de seguir un trajecte tortuós que incloïa travessar les vies de la històrica línia dels **Camins de Ferro del Nord** (Barcelona-Granollers-Girona).



Rectoria de la parròquia de Sant Martí de Provençals que allotjà l'Ajuntament de Sant Martí. Autor fotografia: Joan Gironès Pau
Fons: Centre de Documentació de la Sagrera

La parròquia tenia la seu, i encara la conserva, al **nucli històric de Sant Martí de Provençals**, format per l'església i per les masies de **Ca l'Arnó, Can Planes i Can Cadena**. Al voltant de l'església es constituí una **sagrera** [1], i s'edificaren diverses masies. Durant segles, aquest conjunt fou l'únic punt de referència per als habitants de Sant Martí.

En aquella època, el nucli de Sant Martí de Provençals i el barri de la Sagrera es trobaven força allunyats de la resta del municipi. Malgrat això, **l'Ajuntament de la ciutat martinenca tenia la seu en aquest nucli**, concretament **a l'edifici que allotja la rectoria**, situat al costat de l'església i comunicat amb aquesta mitjançant un pas elevat i cobert. La façana de la rectoria presenta dos rellotges de sol; un d'ells està decorat amb una escena de **sant Martí de Tours** donant la meitat de la seva capa a un pobre que passava fred, episodi que forma part d'una coneguda **llegenda sobre el sant** que va néixer a Pannònia, a l'actual Hongria [2].

Aquesta ubicació es podria explicar per raons històriques, ja que **hi ha constància de poblament al nucli des del segle X**. L'origen de l'església podria ser contemporani d'aquests primers habitants, tot i que l'edifici fou reconstruït entre els segles XV i XVII.

L'església parroquial està dedicada a sant Martí de Tours. Al timpà hi havia una figura del sant que es perdé arran de l'incendi



Edifici monumental que va ser la seu de l'Ajuntament de Sant Martí de provençals entre els anys 1887 i 1897. Des de l'any 1984 és la seu del Districte de Sant Martí. Està a la plaça de Valentí Almirall, al Clot. Autor fotografia: Joan Gironès Pau. Fons: Centre de Documentació de la Sagrera

deliberat del temple l'any 1936. No hi ha constància que sant Martí de Tours hagués estat mai, ni tan sols de pas, a Sant Martí de Provençals.

A partir del segle XIX, **Sant Martí experimentà una transformació profunda i esdevingué una ciutat industrial**. La seva activitat fabril, la més important de l'àrea d'influència de Barcelona, li valgué els sobrenoms de **«Manchester català»** i **«Manchester espanyol»**. Aquest ràpid procés d'industrialització propicià la consolidació de **tres nuclis urbans ben diferenciats** de la resta del municipi: **el Poblenou, el Clot i la Sagrera**.

El sector predominant era el tèxtil, l'anomenat *ram de l'aigua*, però també hi havia una presència destacada **d'indústries metal·lúrgiques, químiques, alimentàries i de materials de construcció**.

La industrialització comportà que el creixement demogràfic de Sant Martí es concentrés als nuclis urbans i fabrils, com ara el Clot.



Església i rectoria de Sant Martí de Provençals. Font fotografia: Viquipèdia.

L'Ajuntament de la ciutat s'ubicava de manera precària a la rectoria parroquial de Sant Martí Vell. Per aquest motiu, **es decidí construir una seu monumental en una zona més cèntrica i poblada**. L'any 1887, un cop acabades les

obres de la nova seu, l'Ajuntament de Sant Martí de Provençals s'hi traslladà oficialment. Tanmateix, l'edifici fou remodelat i inaugurat l'any següent.

L'autor de l'edifici fou **Antoni Rovira i Trias**, arquitecte municipal de Barcelona, Gràcia i Sant Martí de Provençals. La reforma de 1888 fou obra de **Pere Falqués i Urpí**, que substituï Antoni Rovira i Trias com a arquitecte municipal de Sant Martí.

La reforma de Falqués conferí monumentalitat a l'edifici. **Una cúpula corona la construcció** i sosté una **torre amb balconada quadrada de ferro**, teulada de pissarra i quatre rellotges, un a cada cara. Hi ha a qui l'aparença de la torre li pot recordar, salvant les distàncies, la *Mole Antonelliana* de Torí.

L'edifici, conegut com a **Can Vila**, s'alça a l'actual **plaça de Valentí Almirall**. Els terrenys on es construï foren cedits per la família Casas-Guarro, propietària també de la masia coneguda com a Torre de Sant Joan. Aquest edifici, situat davant de la seu municipal, havia acollit un hospital i l'any 1921 es transformà en l'Escola Casas.

Després de l'annexió de Sant Martí de Provençals a Barcelona, l'any 1897, l'edifici deixà de ser la seu d'un ajuntament independent i **es convertí en una tinença d'alcaldia subordinada a l'administració municipal de Barcelona**.

Amb **la nova divisió territorial de Barcelona**, aprovada el 1984, i la consegüent reestructuració dels districtes, l'edifici **es convertí en la seu del Districte de Sant Martí**. Actualment, l'immoble figura catalogat com a bé cultural d'interès local en el Catàleg de patrimoni de l'Ajuntament de Barcelona, amb l'objectiu de garantir la conservació de la façana neoclàssica i de la torre dels quatre rellotges.

[1] A l'edat mitjana, una sagrera era l'espai sagrat i protegit que envoltava una església i que, generalment, quedava delimitat per un radi d'unes trenta passes.

Dins d'aquest recinte no es podien cometre actes de violència, en virtut de les disposicions de pau i treva. Per aquest motiu, els pagesos hi construïen petits graners, anomenats sagrers, on emmagatzemaven les collites per protegir-les.

El nom del nostre barri prové de la sagrera constituïda al voltant de l'església de Sant Martí de Provençals.

[2] La llegenda de Sant Martí de Tours explica que, un dia fred de novembre de l'any 337, el sant —que aleshores era un jove soldat de l'exèrcit romà— es va trobar amb un captaire que tremolava de fred a les portes de la ciutat francesa

d'Amiens. Commogut per la situació i com que no portava diners, Martí va agafar l'espasa, va tallar la seva capa militar per la meitat i en va donar un dels trossos al captaire perquè s'abrigués.

Segons la tradició, en el mateix instant en què Martí va compartir la capa, el cel es va obrir, els núvols es van dissipar i el sol va començar a brillar amb força; així, la neu es va fondre i la gelada va desaparèixer.

La llegenda relaciona aquest episodi amb l'estiuet de Sant Martí, un període de bonança i temperatures suaus que sol produir-se pels volts de l'11 de novembre, festivitat del sant.

La mateixa llegenda assenyalava que, quan el sol va aparèixer de sobte enmig de la tempesta i va escalfar el captaire, al cel es va dibuixar un gran arc de colors.

Segons aquesta tradició, l'episodi explicaria l'origen del nom arc de Sant Martí, amb què es designa aquest fenomen meteorològic.

Joan Gironès Pau
Centre de Documentació de la Sagrera

MISTERIS DEL DISTRICTE LA PEPI NO ENS VISITA

El primer cop que vàrem sentir parlar de la **PEPI** a la Sagrera va ser en una reunió informativa **l'11 de març de 2025** a la Torre de la Sagrera (podeu trobar notícia completa i els plànols corresponents al *Tota la Sagrera 208*, corresponent a l'abril del 2025), i per si algú en tenia algun dubte, el 20 de maig ho van repetir, aquest cop a La Barraca, una reunió a cada equipament, deu ser perquè ningú s'enfadi. En ambdues convocatòries, tot esmentant aquest nom, ja intuïes que els tècnics o els polítics de l'Ajuntament estaven de broma; és comprensible, la gestió municipal deu ser molt avorrida i d'alguna manera calia posar una mica d'humor en benefici de la salut mental de tothom.

Des de llavors a la **PEPI** ningú l'ha vist (i això que ja som gairebé al novembre del 2026), es veu que no sap com venir a la Sagrera, i això que passem per ser un dels barris més ben comunicats de la ciutat, però ves per on que a Sant Andreu del Palomar sembla ser que sí que hi ha anat (transformada en la **PRPM**). Potser és que viu allà. No li retrec, viure al barri que ostenta la centralitat del districte és molt millor, ni punt de comparació, ompliríem pàgines i pàgines amb l'anàlisi comparativa i no em donen tant d'espai; tampoc és qüestió de tocar el voraviu al lector, no val la pena.

Ara ja estem esperant que ens presentin a la **LUCI** i a la **BOM**, per gaudir del mític trio protagonista d'una de les històries més esbojarrades de l'època en què els nostres polítics eren joves promeses. I ara que ja estan al final del seu mandat no han pogut resistir l'oportunitat de fer una broma als abnegats administrats, que no tenim altra opció que riure'ls les gràcies, no sigui cas que s'enfadin i encara sigui pitjor.

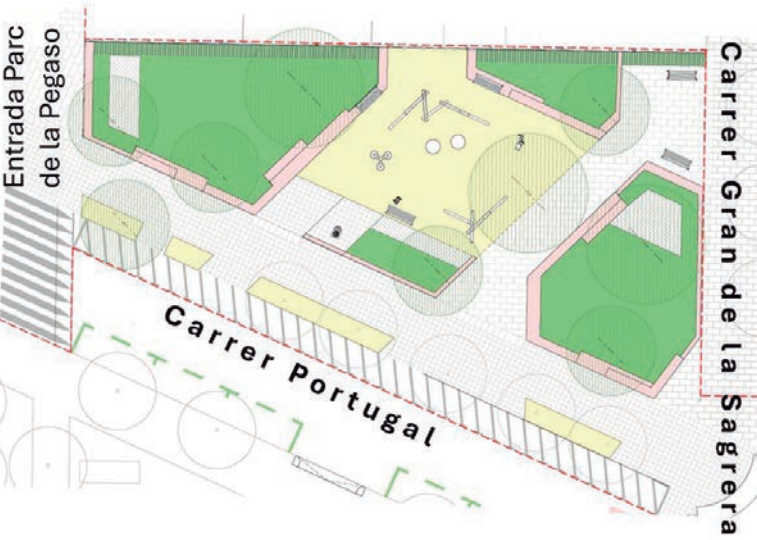
SEID (Sagrerenc Estranyat i Desconcertat)

CABANILLAS
GRADUAT SOCIAL - ADVOCADA

📍 Pl. Ferran Reyes, 9, local 1
08027 Barcelona

☎ 934 084 258 / 618 117 923

ASSESSORAMENT PROPER, SOLUCIONS CLARES





El carrer **Martí Molins** havia estat el carrer de Santa Amàlia, fins que el 1907 el van dedicar a aquest veí, nascut a Gràcia, promotor de moltes iniciatives al barri i primer president, l'any 1890, del **Foment Regional de la Sagrera**.

L'espai on és el **Centre Cívic de la Sagrera, la Barraca**, havia estat molts anys l'**Acadèmia Tejedor**, després va ser un temps la seu social dels carlins de la **Comunió Tradicionalista**, per a convertir-se, el 1928, en el **Cinema Imperial**. Llavors va esdevenir el mirador del món d'un parell de generacions sagrerencques educades en pel·lícules estrenades feia anys, que enlluernaven les il·lusions i atipaven quan mancava la vianda i el poc pa que hi havia, era negre.

Quan va tancar a primers dels setanta va començar la reivindicació: es demanava que el local es convertís en **Ateneu Popular**. Tot va arribar, i el nou ajuntament democràtic sorgit a les eleccions de 1979 va anar ràpid implantant la xarxa de **Centres Cívics**. Per posar-los en marxa hi havia de regidora una sagrerenca, Núria Gispert, i el de la Sagrera entraria en els tres primers que es van obrir el 1982. No tot van ser flors i violes, no Es volia conservar l'edifici, o quan menys la façana, però l'arquitecte el va tirar a terra sense

mirament, dient que no hi enteníem, que l'edifici era insalvable. Obviem el nom de l'artista, el bunyol que va projectar encara ens fa mal, home de molta ciència i càrrecs altisonants, no mereix passar a la història fent esment del seu nom.

El dissabte 13 de novembre de 1982, l'alcalde Narcís Serra inaugurava el nou edifici de **La Barraca**, que obriria de 8 a 22 hores, de dilluns a divendres i dissabtes i diumenge de 10 a 15 i de 17 a 22, més hores que un “badulaque” dels d'ara. En aquesta celebració va actuar el grup **Garrigots** d'espectacle infantil i la **Cobla Ciutat de Barcelona** tocant sardanes, a més d'un cercavila a la tarda que va aplegar totes les entitats del barri.

El 15 de maig de 1999 es va inaugurar el **Centre Garcilaso**, amb biblioteca fins al 2012, i aquest fet comportava el tancament de **la Barraca**, però el nou regidor Ferran Julian va fer els possibles per mantenir-lo. Seria el seu successor a la regidoria andreuenca, Jordi Hereu, qui el 2005 signava un conveni amb la Federació d'Entitats de la Sagrera per a gestionar el Centre, així se salvava del tancament.

El nou model de gestió va durar fins que el 2011 les entitats, veient escanyades les aportacions, van declinar fer-se'n càrrec amb data d'u de gener del 2012, moment en que es buscà una nova fórmula que ha permès la continuïtat fins a l'actualitat.

Avui, les entitats acollides, els usuaris i la resta de veïns reclamen un espai renovat. El juny d'aquest 2026 han fet nous actes reivindicatius i han posat de manifest que si ja en el seu moment el centre es va obrir amb unes mancances arquitectòniques i d'habitabilitat notables, com es va denunciar en aquells anys, avui l'equipament ha quedat obsolet, no li cal ni un sargit ni un rentat, li cal un vestit nou. La reivindicació continua oberta: la Sagrera no vol projectes, vol realitats.

**Resum de la xerrada reivindicativa a l'acte del 15 de juny al bell mig del carrer Martí Molins, front del Centre Cívic.*



LES SÒCIES DE MIRADA DE DONA RECLAMEN MILLORES A “LA BARRACA”



Mirada de Dona és una associació de dones, amb seu social a “**La Barraca**”, que té com a principal objectiu oferir un espai de trobada on la dona gran se senti ben acollida i pugui, en molts casos, alleugerir una soledat no desitjada. L'associació porta vint-i-tres anys de funcionament, sentim el centre cívic com a casa nostra i ens l'estimem. Quan a Mirada de Dona ens vàrem posar a reflexionar sobre la conveniència de reclamar la rehabilitació del centre cívic de la Sagrera, les dones ho expressaven de la següent manera: “*Hem envellit i el centre cívic ha envellit amb nosaltres*”.

Podem afirmar que sí, que el centre cívic s'ha fet vell i que està antiquat. En realitat, les mancances, que cada dia se'ns van fent més manifestes, sempre hi han estat presents. Les dificultats amb la mobilitat, la baixa audició, el temor a caure i fer-se mal... van posant damunt la taula les deficiències estructurals de “La Barraca”.

El passat mes de juny, vint-i-dues sòcies de l'associació Mirada de Dona van escriure una carta personal a la Regidora i a les Conselleres i als Consellers del Districte, on explicaven les dificultats amb les que es troben al centre. Esperem que els membres del Consell Plenari del Districte n'hagin

fet una lectura atenta ja que, aquestes dones, mereixen ser escoltades. A continuació, podeu llegir petits fragments d'algunes de les seves cartes: **Em dic Montserrat Cubells i el dia 15 d'aquest mes compliré 95 anys** El centre cívic acull diferents entitats. Per a nosaltres és com una segona casa, fer-lo més confortable crec que és necessari per poder gaudir d'un espai digne.

Em dic Isabel Manero i a l'agost faré 80 anys.

A través de Mirada de Dona, el centre cívic va ser per a mi com si en hores baixes obrís una finestra i deixés entrar la llum, el sol, l'aire, la vida. Sento que és com casa meua i m'agradaria que es poguessin solucionar alguns problemes que fan que el benestar de les persones no sigui complert, especialment per a les persones grans.

Mi nombre es Alicia Guelpa

Nunca creí que me hiciera tanto bien el pertenecer a Mirada de Dona. Para mí, es el remedio perfecto para la depresión y la ansiedad. Siendo todas muy distintas, hay un denominador común: son positivas y activas y contagian entusiasmo. Somos un grupo de más de 50 mujeres, cuyas edades oscilan entre los 60 y 95 años. Estoy notando que al centro cívico le hacen falta cambios estructurales. El nivel humano es maravilloso, pero hay problemas que tienen que ver con el edificio: No es un centro adecuado para personas con movilidad reducida. Así por ejemplo, en el ascensor no cabe una silla de ruedas, ni llega al tercer piso. Es una pena que un centro cívico, con una labor tan valiosa para su comunidad, tenga estos problemas de estructura que se pueden solucionar.

Em dic Núria Gasca i tinc 72 anys

El centre cívic és un espai de trobada amb les meves companyes de Mirada. M'agrada perquè m'hi sento com a casa. Encara que hi estem molt a gust, hi ha moltes mancances perquè és un edifici vell i mal distribuït. Per posar un exemple, les sales amb llum exterior i ventilació (les que donen al carrer) són les més poc utilitzades perquè no estan pensades per encabir-hi gaire gent. Això és degut a la situació de l'escala que trenca pel mig l'edifici i deixa els espais més grans al darrera, on no hi ha finestres exteriors.

Em dic Laura Meler i tinc 95 anys

Les escales tan estretes del centre són perilloses i parteixen l'edifici per la meitat. Així és que només hi veig una solució: tirar-les a terra i fer de nou l'edifici.

Hola, soc l'Antònia Brunet i tinc 93 anys

Quan baixo les escales del centre cívic em sento desvalguda.

Me llamo Consuelo Sánchez y tengo 86 años

Mis compañeras de Mirada de Dona me han ayudado a llevar mejor mi soledad. En el centro cívico me encuentro como en casa, pero, como hace tantos años que está hecho, se está quedando atrás en cosas muy necesarias para que nos podamos mover mejor y sin que nos hagamos daño ya que algunas de nosotras llevamos taca-taca.

El meu nom és Pilar Calderón i faré 80 anys a l'agost

Jo he envellit molt en aquests anys, però el centre cívic encara més. Tinc molts problemes de mobilitat i camino amb l'ajuda d'un bastó. És per això que li trobo moltes mancances al centre.

Soc la Júlia Llinirós i tinc 86 anys.

L'entrada del centre cívic està antiquada i no convida a entrar. Les portes són incòmodes per a les persones amb mobilitat reduïda i dues d'elles tenen l'esgló molt alt. Falten baranes i la rampa per accedir a l'ascensor relisca i és perillosa.

Me llamo Antonia Plasencia y en septiembre cumpliré 80 años

Tengo un problema con la puerta de entrada al centro: yo llevo un bastón y la puerta pesa tanto que necesito las dos manos para empujar con fuerza para abrirla o cerrarla. Suerte tenemos del personal del centro cívico que siempre intentan ayudarnos.



Em dic Pilar Garra i tinc 85 anys.

Fa un parell d'any que estic a Mirada de Dona. Agraïxo que em descobrissin aquesta possibilitat que m'ha ajudat a portar el dol de la mort del meu home. No em deixo perdre cap de les activitats que es fan a la Barraca: Teatre, concerts, exposicions, xerrades, etcètera. Però hi ha quelcom que m'impedeix gaudir del tot: la incorrecta climatització de la sala d'actes i la disposició de les cadires a un mateix nivell que dificulta la visió de l'escenari.

Soc la Roser Camps i tinc 85 anys

Seria important solucionar la incomoditat d'haver de passar pel mig d'una sala, plena de gent que pinta o que fa altres activitats, per accedir a una altra sala (com la sala Polivalent on ens reunim). Ens molestem mútuament i es fa molt de xivarri.

Em dic Conxita Cortés i tinc 90 anys.

La sonorització de la sala Polivalent és molt dolenta. Reverbera. Quan es fan tertúlies o xerrades, les persones que tenim dificultats auditives ens assabentem de la meitat del que diuen.

Em dic Adela Urieta i tinc 87 anys

A la segona planta no hi ha lavabo. Jo vaig amb caminador i, per a mi, haver de baixar amb l'ascensor per anar al lavabo és molt complicat. Tenir un lavabo al segon pis amb timbre, adaptat i amb una tanca fàcil, em faria la cosa més fàcil.

Soy Dora Muro y tengo 84 años

Encuentro que hay muchas deficiencias: las escaleras son muy peligrosas, falta un lavabo en la segunda planta y la climatización no funciona correctamente.

Em dic Concepció Salazar i tinc 82 anys

Una de les reivindicacions que vull fer té a veure amb la sala Polivalent: reverbera i les cadires són molt incòmodes.

Soy Alegría Domenech y tengo 88 años.

Para mí, la sala de actos está anticuada. No ves bien el escenario; la calefacción es un desastre, o pasas frío o tienes calor.

Em dic Montserrat Escarrà, tinc 83 anys.

Considero que el centre cívic necessita una millora general per tal de ser més accessible, còmode i adequat a totes les persones usuàries.

Maria Venerable Costa

Es necesario mejorar los accesos y la insonorización del centro cívico.

Me llamo Soledad Soto y tengo 85 años

Nuestra actividad la hacemos en la sala Polivalente del segundo piso y, cuando tengo que ir al baño, resulta que no hay ninguno en esta planta. Creo que es muy necesario tener uno.

AQUI HI FALTA UN ARBRE

El veïnat del barri s'ha sumat a un mapatge ciutadà d'àmbit estatal per fer visible la pèrdua d'arbrat urbà i exigir a l'Ajuntament que reposi els arbres desapareguts. La Sagrera ha estat un dels molts barris de 150 municipis de tot l'Estat que s'han sumat a una iniciativa de mapatge ciutadà sobre l'arbrat urbà.

L'activitat, promoguda per entitats com l'**Aliança pel Clima, Barris pel Clima**, la **Confederació Estatal d'Associacions Veïnals (CEAV)**, **Ecologistes en Acció**, **Greenpeace**, **Oxfam Intermón** i **Joventut pel Clima**, té com a objectiu posar en evidència l'estat del verd urbà i proposar millores concretes a l'Ajuntament de Barcelona.

Radiografia del verd urbà a través d'Ecomapa

Les persones participants han assenyalat a la plataforma **ecomapa.org** la presència d'escocells buits, soques i arbres secs, tant a la via pública com a parcs i jardins. Així mateix, s'han registrat aquells escocells on els arbres amb prou feines disposen d'espai per créixer, inclosos els que han estat coberts de manera deficient amb ciment o resines.

A la Sagrera, el balanç d'aquesta acció ha posat xifres a una realitat evident a molts carrers: **s'hi han comptabilitzat fins a 250 escocells buits sense reposició.**

La importància de l'arbrat en el context climàtic

Cal recordar que els arbres proporcionen ombra i frescor, milloren la qualitat de l'aire, ja que poden capturar fins a un 80% de la pols atmosfèrica, beneficien la salut de la ciutadania i ofereixen refugi a la biodiversitat urbana. De fet, l'impacte d'un sol arbre adult equival a la capacitat de refrigeració de 20 aparells d'aire condicionat.

Amb l'augment progressiu de les temperatures, Barcelona pateix cada vegada més l'efecte d'illa de calor. Per això, resulta urgent invertir en verd urbà, tant per adaptar la ciutat als efectes del canvi climàtic com per contribuir a mitigar-los. Disposar d'arbres sans i d'espais d'ombra és un factor determinant per a la habitabilitat dels barris i la salut de les persones.

Acció veïnal per reclamar actuacions a l'Administració

Reposar els arbres desapareguts i cuidar els existents és una necessitat immediata. Des del veïnat es reivindica la necessitat de plantar avui els arbres que han de donar ombra d'aquí a 30 anys, sense perdre ni un instant.

Davant d'aquest repte, la ciutadania ha pres la iniciativa de manera col·lectiva: primer, per recollir dades rigoroses; posteriorment, per reclamar actuacions concretes a l'Administració.

José Luis Muñoz Díaz

**PERRUQUERIA
MAR-I-BEL**
Tel. 93 352 29 63
C/ Sant Antoni Ma Claret, 474, 1r 2a
08027 Barcelona

*Fes publicitat,
fes barri !*

REIVINDIQUEM LA TORNADA DELS CONCERTS AL PARC DE LA PEGASO

Amb data de finals de setembre, l'Associació de Veïns i Veïnes de la Sagrera i l'Associació Musical Andreuenca ens hem adreçat al conseller de cultura del districte de Sant Andreu per sol·licitar una reunió de treball en relació amb la recuperació dels **Concerts al Parc de la Pegaso**, una reivindicació que el barri manté viva des de fa més de tres anys.

Ja abans de l'estiu es va mantenir una trobada entre la responsable de l'associació musical i el conseller, i també se li ha exposat a la consellera del barri de la Sagrera, enviant-los fins a tres vegades documentació amb els detalls de la proposta, per tal de reactivar aquest projecte cultural de proximitat. En el moment d'editar aquesta revista no hem rebut cap resposta.

Els Concerts al Parc de la Pegaso constitueixen un precedent sòlid i valuós, ja que durant anys van esdevenir una activitat de gran participació ciutadana, amb una assistència que superava habitualment les 500 persones en cada audició. Aquests concerts no només dinamitzaven la vida cultural del districte, sinó que reforçaven la cohesió comunitària i oferien un espai de trobada intergeneracional que el veïnat continua reclamant.

Objectius del projecte

- Recuperar una activitat cultural de referència al Districte de Sant Andreu.
- Reactivar l'ús comunitari del Parc de la Pegaso com a espai cultural segur i accessible.
- Promoure la música en viu i la cultura de proximitat.
- Donar visibilitat a les entitats del territori.
- Impulsar activitats intergeneracionals que reforcin la convivència.
- Consolidar una programació estable integrada en el calendari cultural del districte.

Viabilitat del projecte

- Experiència prèvia contrastada: els concerts van funcionar durant anys amb gran participació.
- Capacitat organitzativa: les entitats impulsores disposen d'equip, experiència i estructura comunitària.
- Costos assumibles: el pressupost creiem que és ajustat i compatible amb les partides culturals del districte.
- Espai adequat: el Parc de la Pegaso ja ha demostrat ser idoni per a concerts de mig format.
- Impacte positiu: l'activitat reforça la vida comunitària, la percepció de seguretat i l'ús cultural de l'espai públic.

Vies per fer-ho possible

1. Reunió tècnica amb el Districte per revisar la proposta, actualitzar pressupost i definir responsabilitats.
2. Aprovació d'un conveni o acord de col·laboració entre les entitats i el Districte.
3. Integració dels concerts en la programació cultural anual del Districte.
4. Coordinació logística amb serveis municipals (permisos, infraestructures, seguretat, neteja i comunicació).
5. Implicació del teixit associatiu per reforçar difusió i participació.
6. Avaluació anual del projecte per garantir continuïtat i millora.

Esperem que aquest projecte pugui arribar a bon port i que hi hagi possibilitat de recuperar una activitat cultural que el barri considera prioritària.

**Associació de Veïns i Veïnes de La Sagrera
i Associació Musical Andreuenca.**



SEGUEIX-NOS A LES NOSTRES XARXES SOCIALS



@mercatfelipii



Mercat Felip ii



I ASSABENTA'T DE TOT EL QUE PASSA AL NOSTRE MERCAT, NOVETATS, PROMOCIONS I MOLT MÉS



Orientamos gratuitamente y organizamos a hipotecados e inquilinos para garantizar el derecho a tu vivienda

[Distrito de Sant Andreu - Barcelona]
AMB COL-LABORACIÓ AMB AVV.TRAMUNTANA

Día: miércoles 18-20h
Lugar: Avv Tramuntana, Passeig Torras i Bages, 103
Metro: línea roja (Torras i Bages)

Orientamos Presencialmente y/o telemáticamente en todas las comunidades autónomas.

CONTACTO: url.pangea.org/r

<http://500x20.proiespeculacio.org/>

<http://proiespeculacio.org/>

<http://twitter.com/500x20>

Red social Telegram app: t.me/THzNBgt4rKQgTgpi

LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Somos la asociación que lucha por el derecho de una vivienda digna para todas de las personas desde el 2005. Por eso pedimos la creación de un parque público de alquiler de viviendas realmente asequible a su salario, reapropiándonos de los miles de pisos vacíos embargados que tiene la Banca.

Somos muy activos en la denuncia de las leyes abusivas contra los inquilinos/as y contra los deudores hipotecarios, los fondos buitres y la Estafa EURIBOR. Nuestra experiencia desde el 2005 nos avala como una de las entidades más antiguas en derecho de vivienda defendiendo hipotecados y inquilinos.

¿cómo funciona nuestra Asociación?

- 1.- Los socios/as tenemos una reunión especial para tratar los temas colectivos y los individuales de cada caso en primer lugar
- 2.- Hacemos también una asamblea de asesoramiento colectivo libre y gratuito. Cada persona explica su caso y entre todos ayudamos a orientar y aprendemos siempre alguna cosa nueva.
- 3.- Participamos en los organismos de la Administración para ayudar a la mejora de leyes y atención de nuestros asociados.
- 4.- Pueden colaborar en acciones y asesorarse en nuestras webs con abundante información actualizada.

¿cómo puedes ser socio/a y colaborar?

Asistiendo regularmente y pagando una cuota anual.

Algunos consejos prácticos.

- Evite perder la posesión de la vivienda siempre. Luche por lo que es suyo.
- No refinance la hipoteca siempre hay trampas y acabará pagando más.
- Asesórese por un profesional si puede pagarlo o pida el turno de oficio para defenderse en los tribunales de Justicia. Abogado y procurador están a su servicio pero el procurador es quien le representa.
- Asóciese a nuestra entidad y podremos orientar y asesorarle con la experiencia de la lucha cotidiana desde 2005. No evite el desahucio 2 días antes.
- Pague siempre la renta y si se lo impiden haga un depósito notarial o judicial en el caso de alquileres.
- Los Servicios sociales ayudan en sus atascos de alquiler o de la hipoteca. Hay ayudas del Gobierno.
- La Ley obliga, aún las trabas de algunos ayuntamientos, al empadronamiento obligatorio en su morada, sea cual sea ésta (habitación, puente...).
- Ponemos a su disposición en nuestra web.
 - **PORTAL DEL HIPOTECADO/A**
url.pangea.org/p
 - **PORTAL DEL INQUILINO/A**
url.pangea.org/q

LA ROSA DELS SET PÈTALS

Aquest és el títol triat per al segon projecte d'**Opera Prima**, la línia estable de creació operística comunitària impulsada pel **Gran Teatre del Liceu**. El projecte es desenvolupa quadriennalment tot amalgamant l'escriptura i composició d'una òpera amb la identitat del barri o districte de Barcelona escollit.

El Raval va ser el centre per a la primera edició amb **La gata perduda**. Posteriorment, i des del 2024, el Districte de Sant Andreu acull la segona: **La Rosa dels set pètals**, un per a cadascun dels barris que el componen (Sant Andreu de Palomar, La Sagrera, Navas, Congrés-Indians, Trinitat Vella, Bon Pastor i Baró de Viver). La culminació es preveu per al juny de 2027, amb tres funcions que tindran lloc del 4 al 6 de juny.

Aquesta nova obra (amb llibret de **Blanca Bardagi** i composta per **Tomàs i Lucas Peire**) ha comptat amb la col·laboració del teixit social i cultural del nostre Districte: prop de 70 entitats, equipaments i agent culturals hi han intervingut.

El centre de la història és una dona, Amèlia, que es veu separada de la seva filla a la presó de dones que va haver a la Trinitat Vella. Això permet la introducció de temes com ara identitat, llibertat, pèrdua, etc. També el record de les preses polítiques i de les treballadores de la Fabra i Coats.

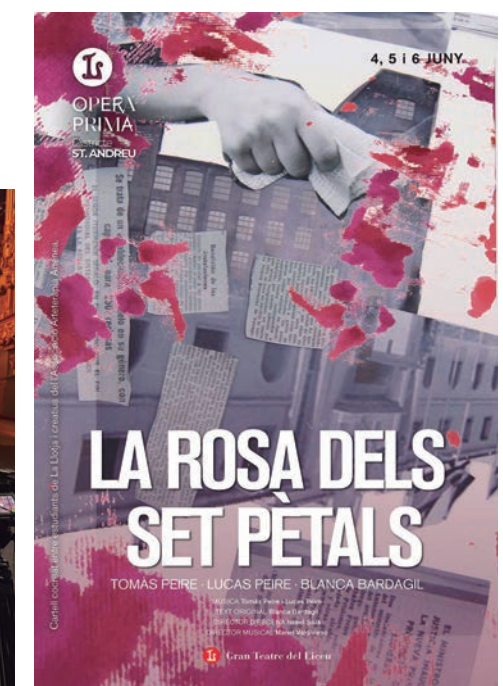
Opera Prima també presenta el **Cofre de les Històries**, amb el qual es pretén donar vida als set barris per mitjà d'un/a representant, alhora que donar veu a veïns/es. En aquest sentit s'han reunit set

persones que en major o menor mesura es troben vinculades al territori: a la presó de dones, a les lluites veïnals, al treball a la Fabra i Coats, a la recuperació de la memòria històrica, a les Associacions de veïns i veïnes, a la creació de nous projectes. Amb ells/es s'han enregistrat diverses escenes que properament es podran visualitzar a la web del Liceu. La representant de la Sagrera ha estat **l'Antonia Luengo**, tesorera de l'AVV de la Sagrera.

Amb el seus testimonis, amb la seva col·laboració, s'embastarà un lligam entre barris, entre vivències i històries que pretén enfortir la xarxa veïnal. **Opera Prima** ho defineix com: **una pinzellada artística, singular, autèntica i genuïna sobre un territori a través d'un relat que, de manera intrínseca, inclou els valors que apareixen al llibret operístic: la llibertat, la resiliència i la identitat.**

Us deixem algun dels cartells de l'òpera, cocreació entre artistes del l'Associació d'Art-Teràpia Artenea (Congrés-Indians) i alumnat de l'Escola d'Art i Superior de Disseny Llotja (La Sagrera), acompanyats per l'artista visual Rebeka Elizegi.

Antonia Luengo
representant
sagrerenca



NEIX IMPULSA, UNA NOVA ASSOCIACIÓ DE DONES A LA SAGRERA PER DINAMITZAR EL TEIXIT SOCIAL I PROMOURE L'ESPORT FEMENÍ

La Sagrera compta amb una nova associació formada per dones i amb vocació de contribuir a fer créixer el teixit social del barri. Es tracta d'ImpulSa, una iniciativa que neix amb la voluntat de treballar des de la inclusió, la participació i la promoció de l'esport femení.

ImpulSa es presenta com una associació de dones “dinamitzadores del teixit social i l'esport femení”, oberta a tothom i amb una clara voluntat de sumar. La nova entitat vol fugir d'etiquetes i treballar des d'una perspectiva transversal, fent del barri el seu principal àmbit d'actuació.

En el seu text impulsor, les dones que en formen part expliquen que l'associació neix amb la voluntat d'agrupar dones de diferents generacions i impulsar projectes en diversos àmbits, amb una atenció especial a l'esport femení. Un dels seus objectius és contribuir a acostar l'esport a totes les generacions i donar continuïtat al camí obert per les dones pioneres que van fer possible que avui l'esport femení tinguí una major presència i reconeixement.

L'entitat també reivindica una manera de fer oberta, inclusiva i pedagògica, amb activitats accessibles a tothom i amb la voluntat de generar espais de trobada i cohesió social.

“Volem esdevenir un exemple i un model que impulsi que molts barris tinguin associacions similars a la nostra”, expliquen en el seu manifest.

Una primera activitat dedicada al Barça Femení

La primera activitat d'ImpulSa va ser divendres 18 de setembre, a les 19 h, a l'Espai 30 de l'Ateneu Sagrerenc.

Sota el títol «De les pioneres a les futures promeses del Barça femení», l'entitat organitzà una trobada amb dones vinculades a diferents moments de la història del FC Barcelona femení per parlar de les experiències viscudes, del camí recorregut fins a l'èxit actual i de la seva visió de futur.

La trobada va comptar amb la participació de Maria Teresa Andreu, Marta Mestres i África Ocaña, i s'ha fet amb la col·laboració de la Penya Barcelonista Districte XXVII La Sagrera i la Penya Tsunami Blaugrana.

ImpulSa inicia així el seu camí a la Sagrera, amb la voluntat de créixer sense presses, sumar persones i projectes i contribuir, des del barri, a la cohesió social a través de l'esport i la participació de les dones.

Podeu consultar a continuació el text impulsor d'ImpulSa i conèixer amb més detall els objectius i la filosofia de la nova associació.



Som ImpulSa,

Dones Dinamitzadores del Teixit Social i l'Esport Femení.

Arribem amb impuls, no volem ser una associació més, ni una alternativa a res, però volem anar per feina i, sempre obertes a tothom, amb vocació universal i sense colors ni etiquetes, som una associació de dones amb vocació transversal, que no exclou a ningú, però amb la vista posada a aquella generació, que entre la joventut i la vellesa, resta en un buit on ni l'administració, ni la sanitat, ni la societat en general vetlla especialment per elles.

Volem agrupar a totes les dones, però sobretot en aquesta franja, ho volem fer en tots els camps i amb una eina, l'esport, la pràctica del qual s'ha obert a les generacions més joves, però que per a moltes de nosaltres ens va arribar massa tard i és ara, quan la societat ha assimilat l'esport femení, quan la dona i l'esport són una realitat en les més joves, que el volem promoure i que arribi a la generació de les mares, la generació anterior, que s'escampi entre la generació de les pioneres.

Naixem amb vocació de créixer, sense córrer, després d'una passa una altra, el nostre àmbit d'actuació és de barri, som de la Sagrera, admeten gent de tot arreu, i volem esdevenir un exemple i un model que impulsi a que molts barris tinguin associacions similars a la nostra.

Som una associació feminista, és obvi i no ho anirem repetint a cada moment, perquè defugim dels tòpics, del cofoisme ensucrat o del radicalisme excloent, els nostres actes seran oberts a tothom, qui vulgui hi podrà participar, perquè una de les nostres feines és fer pedagogia, si les persones no saben els nostres problemes i les nostres preocupacions, difícilment tindran una consciència que ens ajudi a millorar les coses.

Obertes a tothom, inclusives i entenedores de la realitat, totes sou ben rebudes, tots sou ben rebuts i conscients que no tothom té temps per a tot, per això serà igual qui participa en cada acte com qui pot venir de tant en tant, no hi ha temps per a tot, i qualsevol estona dedicada és bona.

Benvingudes les que avui ja en formeu part i a la resta us esperem, expliqueu tot això a les qui coneixeu, i creixem plegades per millorar aquest entorn en què vivim i utilitzem la promoció de l'esport com un instrument per escampar la cohesió social.

La Sagrera, setembre de 2026.

Km verd

No totes les fruiteries són iguals. Aquesta és del teu barri.



Més gust. Menys quilòmetres.



Preu just: qualitat que es nota... i no es llença.



Som els teus veïns. Tracte personalizat.

Porta aquest flyer i **t'emportes un detall de benvinguda**

Vine, prova-ho... i decideix tu.

932 779 754 / 626 926 436
C/ Josep Estivill, 33
@km.verd | www.kmverd.es

LA TORRE, NOU ANYS FENT BARRI



L'1 de març de 2018 obríem les portes de la Torre de la Sagrera. Ho fèiem amb molta il·lusió i amb la responsabilitat de posar en marxa un nou equipament que volíem que fos, des del primer dia, **un espai del barri i per al barri**.

Avui, gairebé nou anys després, em toca tancar una etapa al capdavant de la Torre. I fer-ho em porta inevitablement a mirar enrere i recordar tot el que hem anat construint durant aquests anys.

Quan vam començar, la Sagrera ja era un barri amb una història associativa molt rica i amb moltes entitats, col·lectius i persones que feia anys que treballaven per fer-lo més viu, més participatiu i més cohesionat. La Torre naixia precisament amb la voluntat de sumar-se a aquesta realitat, oferint un nou espai però, sobretot, generant noves oportunitats per trobar-nos, relacionar-nos i fer coses plegades.

I crec que una de les coses més boniques d'aquests anys ha estat veure com la Torre ha anat evolucionant al mateix temps que ho feia la Sagrera.

Hem passat de posar en marxa un equipament nou a convertir-lo progressivament en un espai de referència per a moltes persones i entitats del barri. Un lloc on fer activitats, però també on reunir-se, crear projectes, prendre decisions, compartir preocupacions, celebrar festes o simplement trobar-se.

Al llarg d'aquests anys han passat per la Torre centenars de propostes i milers de persones. Tallers, exposicions, espectacles, xerrades, activitats familiars, projectes educatius, festes populars, iniciatives de memòria, activitats mediambientals i tantes altres coses que han anat configurant la vida quotidiana de l'equipament.

Però si hagués de destacar alguna cosa, no serien les activitats en si mateixes, sinó tot el que ha passat al seu voltant.

Alguns exemples són **el Raconet de la Torre**, que va néixer com un espai per a les famílies i s'ha convertit en un lloc de relació, suport mutu i participació. Un projecte que ha anat creixent a partir de les necessitats i les aportacions de les pròpies famílies i en connexió amb altres serveis i iniciatives del barri.

O els projectes vinculats a **la cultura popular**, que ens han permès recuperar tradicions, generar nous espais de participació i donar protagonisme a entitats i veïnat. Les catifes de Corpus, la Castanyada, la tarda de tradicions amb la quina... La Torre ha anat trobant el seu lloc dins del calendari festiu de la Sagrera i, sobretot, ha estat un espai on persones diverses han pogut participar en la seva construcció.

L'hort urbà i el compostatge comunitari formen part d'aquesta mateixa mirada: petits projectes que, cadascun des del seu àmbit, ens ajuden a cuidar l'entorn, però sobretot a **cuidar-nos i organitzar-nos entre nosaltres**.

El **Refugi Antiaeri** és probablement un dels exemples que millor explica aquesta evolució. Descobert durant les obres de rehabilitació de la Torre, és avui un espai de memòria que permet explicar una part de la història de la Sagrera i, alhora, connectar-la amb la història de Barcelona i amb les persones que van viure els bombardejos i la Guerra Civil.

Al costat del refugi, hem anat recuperant també històries, testimonis i patrimoni del barri. Perquè conèixer d'on venim ens ajuda a entendre

millor qui som i, sobretot, a construir el barri que volem ser. Durant aquests anys també hem après que **fer comunitat és molt més que programar activitats**.

És donar suport a una entitat que necessita un espai per reunir-se. És ajudar un grup de veïns i veïnes a posar en marxa una iniciativa. És posar en contacte dues persones que potser no es coneixien i que acaben fent un projecte juntes. És escoltar una necessitat i intentar trobar-hi una resposta. És obrir les portes de l'equipament i deixar que el barri hi entri. I això només ha estat possible gràcies al treball en xarxa.

La Torre no ha fet aquest camí sola. Ho ha fet al costat de les entitats de la Sagrera, dels equipaments, dels serveis, de les escoles, dels col·lectius, dels comerços, dels professionals i, sobretot, de moltes veïnes i veïns que han dedicat temps, energia i il·lusió a fer possible els projectes.

Hem treballat plegades en festes, activitats projectes culturals, iniciatives comunitàries i també en moments més complicats. Hem compartit idees, discrepàncies, preocupacions i celebracions. I crec que aquesta xarxa és un dels grans actius que té la Sagrera.

També hem viscut un barri en transformació. Han canviat els carrers, els espais, els equipaments i la composició del veïnat. Han aparegut noves necessitats i nous reptes. I la Torre ha hagut d'anar canviant també per continuar sent útil i significativa per al barri.

Aquest és, probablement, un dels principals aprenentatges que m'emporto: **un equipament comunitari no és un projecte acabat**. Ha d'estar permanentment escoltant, adaptant-se, qüestionant-se i deixant espai perquè apareguin coses noves.

I també m'emporto una convicció: fer comunitat necessita temps. Necessita confiança, continuïtat i persones. No sempre és fàcil mesurar els resultats d'una conversa, d'un vincle que es crea o d'una persona que, després d'anys de participar, acaba fent un pas endavant i impulsant un projecte. Però és precisament aquí on sovint hi ha el valor més gran de la feina que fem als equipaments de proximitat.

Per això, quan miro aquests gairebé nou anys, no penso només en tot el que hem fet. Penso sobretot en totes les persones que ho han fet possible.

A les entitats, gràcies per la confiança i per haver fet vostra la Torre.

Al veïnat, gràcies per entrar, participar, proposar, qüestionar i ajudar-nos a fer millor l'equipament.

Als altres equipaments i serveis de la Sagrera, gràcies per haver compartit projectes, preocupacions i complicitats.

I, especialment, a totes les persones que han format part de l'equip de la Torre durant aquests anys. Persones que han arribat, que han marxat, que han crescut professionalment, que han assumit nous reptes, gràcies per haver-hi deixat una mica de vosaltres. Hem compartit molt més que feina.

Hi ha moltes coses que no surten en cap memòria ni en cap programació: les converses ràpides abans d'iniciar una activitat, els correus d'última hora, les reunions que s'allarguen, els imprevistos, els cafès, els «ja ho solucionarem», els «una cosa darrere l'altra», els moments en què tot sembla impossible i aquells altres en què, de sobte, tot encaixa. En definitiva, el suport mutu i el saber que, quan calia, ens teníem les unes a les altres.

Són precisament aquestes petites coses, les que potser no expliquem mai, les que amb el temps acaben construint un equip.

La Torre que deixo avui és també la Torre que hem construït juntes. I aquesta és una de les coses que més orgull em fa.

Gràcies per haver-me deixat formar part d'aquesta història.

Maria Pérez Ricart

A LA SAGRERA, LA MÀGIA DELS REIS ARRIBA A TOTHOM

Ja s'acosta Nadal i, amb ell, una de les nits més esperades de l'any. La nit en què els Reis Mags recorren els carrers de la Sagrera carregats de regals i il·lusió.

Però perquè aquesta màgia arribi a tots els infants del barri, hi ha molta feina que comença molt abans.

Des de la Parròquia del **Crist Rei**, un any més, es posa en marxa la **Campanya de Juguines**, una iniciativa solidària que té com a objectiu que cap infant de les famílies més vulnerables del barri es quedi sense regal la nit de Reis.

La campanya és possible gràcies a la participació i la solidaritat de tot el barri. Durant les setmanes de Nadal, recollim juguines noves i de segona mà, en bon estat, que després prepararem amb molta cura perquè arribin a les famílies que més ho necessiten.

Per poder fer-ho, la Campanya de Juguines treballa conjuntament amb **Serveis Socials i diverses entitats de la Sagrera**, que col·laboren en diferents moments del procés. També comptem amb la implicació dels comerços del barri, que ens ajuden a fer difusió i acullen les guardioles on podeu fer les vostres aportacions econòmiques.

I, sobretot, comptem amb els nostres voluntaris i voluntàries.

Durant aquests dies, moltes persones dediquen una part del seu temps a recollir, classificar, revisar i preparar les juguines que ens feu arribar. Entre elles, tenen un paper molt especial els joves de les entitats juvenils del barri —l'Esplai, el CAU i la JOC—, que cada any s'impliquen en la campanya amb molta energia i il·lusió.

Darrere de cada juguina hi ha una història de solidaritat: algú que ha decidit compartir, un comerç que ha volgut col·laborar, un voluntari que hi ha dedicat el seu temps i moltes persones que, d'una manera o altra, fan possible que aquesta iniciativa continuï. I així, de mica en mica, els sacs dels Reis es van omplint.

Fins que arriba el **5 de gener**.

Després de la cavalcada, quan els carrers es van buidant i les cases es preparen per a una nit màgica, els Reis Mags i els seus patges surten del **Casal Parroquial del Crist Rei** carregats de juguines. Van de casa en casa per portar els regals als infants que els esperen.

És aleshores quan tota la feina feta durant les setmanes anteriors pren sentit: quan una juguina arriba a les mans d'un nen o una nena i els seus ulls s'omplen d'il·lusió. Aquesta és la màgia que volem conservar i fer créixer cada Nadal.

Per això, **us necessitem**. La vostra ajuda és imprescindible, a través de JOGUINES NOVES o altres donacions, per seguir fent possible aquesta campanya de Reis tan necessària per a molts

infants del nostre barri. Especialment, aquest curs busquem juguines per a infants de 9 a 12 anys (jocs de taula, puzles, aularicals, motxilles, material escolar, pilotes d'esports... També podeu col·laborar amb una aportació econòmica a les guardioles de la campanya o ajudant-nos a fer-ne difusió.

I aquest any 2026, ens trobareu els dies 29 i 30 de desembre i 4 de gener, al Casal Parroquial de Crist Rei en horari de 11h a 13h i de 17h a 19h.

Perquè aquesta iniciativa neix de la Parròquia, però **la màgia la fem entre tots**.

Aquest Nadal, ajudem els Reis Mags a arribar a totes les cases de la Sagrera.

Amb la vostra ajuda, cap infant es quedarà sense la seva nit de Reis.

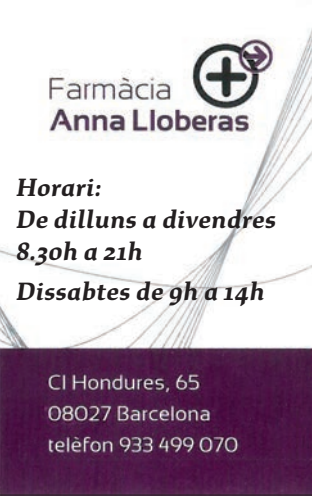


Atentament,

L'EQUIP COORDINADOR DE LA CAMPANYA DE JOGUINES



C/Sant Antoni M^aClaret, 484
(Cantonada C/Hondures)



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

Cl Hondures, 65
08027 Barcelona
telèfon 933 499 070

**T'agrada
la fotografia?
tots els
dimarts
de 18 a 20 h.**

PHOTOSAGRERA

**CENTRE CÍVIC
LA SAGRERA
"LA BARRACA"**

Uneix-te a PhotoSagrera i gaudeix de la fotografia

Inscripciones 2027 con Regalo

En inscriure't ara per a l'any 2027, podràs començar les activitats al moment

ESTUDIO PROPIO

Participación GRATUITA
hasta el 31 de diciembre de 2026

Gaudeix de temps de participació gratis

TALLERES, CHARLAS, SALIDAS FOTOGRÁFICAS CONCURSOS

Inscriu-te com més aviat millor

Cuota Única de 35€

Quota anual 35€

Registro 100% Online

Realitza la teva inscripció a través de la nostra web i comparteix la teva afició amb 80 socis i sòcies més



UN NOU PAS PER SEGUIR FENT XARXA A LA SAGRERA

Hi ha projectes que neixen d'una necessitat, d'una inquietud compartida o, simplement, de les ganes de trobar-nos i fer coses juntes. El nostre va néixer així: de la voluntat de crear un espai de dones, feminista i comunitari, on poder compartir, aprendre, donar-nos suport i pensar juntes com volem transformar el nostre entorn. Durant aquest temps hem caminat sota el paraigua de **La Sagrera Es Mou**, que ens ha permès créixer, donar forma al projecte i anar construint una xarxa de dones al voltant d'aquesta iniciativa. Ara, però, hem fet un nou pas: ens hem constituït com a associació pròpia. No és un punt i a part, sinó un punt i seguit. Constituir-nos com a associació ens permet continuar desenvolupant el projecte del nostre col·lectiu feminista amb identitat i autonomia pròpies, prendre les nostres decisions i obrir noves portes. Però, sobretot, ens permet seguir fent allò que dona sentit a tot plegat: crear comunitat entre dones i generar espais on trobar-nos, compartir i construir juntes i lluitar contra la violència masclista i tot tipus de discriminacions cap a les dones. Creiem que el feminisme també es construeix des dels barris. Des de les converses quotidianes, les xarxes de suport, les activitats culturals, els espais de reflexió i les complicitats que anem teixint. Des de la possibilitat de trobar un lloc on sentir-nos escoltades i acompanyades. I també des de l'acció col·lectiva, perquè sabem que moltes de les desigualtats

que vivim no són qüestions individuals, sinó que tenen una dimensió social i estructural. Per això volem que la nostra associació sigui un espai obert, participatiu i arrelat al barri. Un espai on puguem impulsar activitats i projectes, donar visibilitat a les dones i a les seves realitats, generar debat i, sobretot, **fer xarxa**. Aquest nou començament també és una invitació. A les dones que ja ens coneixeu i heu seguit el projecte, a les que hi heu participat en algun moment i a totes aquelles que encara no sabeu qui som però que potser us ve de gust conèixer-nos. Ens agradaria continuar sumant mirades, idees, experiències i ganes de fer. Perquè una associació no és només un nom o una estructura: és, sobretot, **les persones que la fan possible**. Així doncs, encetem aquesta nova etapa amb molta il·lusió i amb la mateixa convicció amb què vam començar: que quan les dones ens trobem, ens escoltem i ens organitzem, passen coses. **Seguim fent xarxa. Seguim construint comunitat. Seguim avançant juntes.** Ens hi trobem!

Si vols conèixer el nostre projecte:
adreça electrònica: lasagreraenfemeni@gmail.com
instagram: [@lasagreraenfemeni](https://www.instagram.com/lasagreraenfemeni)



ALTA PARTICIPACIÓ I BON NIVELL EN EL CONCURS FOTOGRÀFIC TERRITORI D'ESTIU

La Sagrera Es Mou pel Territori va convocar el concurs fotogràfic **Territori d'Estiu**, amb el qual convidà els integrants d'aquest col·lectiu (centenar i mig de persones) a enviar les imatges captades entre la Diada de Sant Joan i el 31 d'agost. L'organització va rebre una setantena de propostes, que destacaven per l'alt nivell artístic, la qual cosa dificultà la tria a l'hora de decidir les millors instantànies. A banda de valorar la bellesa de les fotografies, la seva originalitat i les qualitats artístiques, els organitzadors pretenien amb aquesta iniciativa compartir les experiències estivals dels diferents membres del grup, que es penjaren al web de La Sagrera Es Mou, i enfortir aquesta comunitat que, periòdicament, realitza activitats que permeten l'enriquiment cultural a partir de la descoberta del territori. Aquest mateix estiu han aprofitat per visitar la planta de Cacaolat a Santa Coloma de Gramenet, visitar l'espai Perot Rocaguinarda, al Lluçanès, o l'Observatori de Castelltallat. Finalment, el veredict del certamen es confià al col·lectiu en el seu conjunt, amb la possibilitat de votar democràticament per les 3 propostes més atractives a través de WhatsApp i sense la intervenció dels organitzadors. Com a resultat d'aquest exercici, la guanyadora fou la **Mercedes Allende**, amb la fotografia titulada "**Voltors a Caleruega (Burgos)**". El segon lloc correspongué a la **Neus Freixa**, amb la imatge "**Que no entri la calor**", presa a Litago (Aragó). El tercer premi s'atorgà a la **Montserrat Sanou**, amb la proposta "**Sortida del sol al Puigmal, «hem fet el cim»**". Els guardons es lliuraren el 5 de setembre en el decurs d'un aperitiu a l'Espai 30 que seguí a una passejada amb vaixell pel port de Barcelona. Els assistents pogueren contemplar totes les fotos en l'exposició que l'organització preparà a l'entrada d'aquest equipament.

Jordi Vilagut





LA VETERINÀRIA D'AVUI: MOLTA TECNOLOGIA, PERÒ SOBRETOT, MOLTA HUMANITAT

TOT EL QUE PODEM FER PER CUIDAR MILLOR
ELS NOSTRES ANIMALS DE COMPANYIA

Quan estimem un animal, el que més desitgem és que estigui bé. Que mengi, que jugui, que dormi tranquil i que ens acompanyi durant molts anys. I quan alguna cosa canvia, volem saber què li passa i, sobretot, sentir que està en bones mans. La veterinària ha evolucionat enormement i avui disposem d'eines que ens permeten arribar molt més lluny en el diagnòstic i el tractament. Però hi ha una cosa que no hauria de canviar mai: la manera com mirem i escoltem cada animal i cada família.

La medicina veterinària actual és cada vegada més especialitzada. Això no significa que els animals siguin tractats com una suma de malalties, sinó tot el contrari: significa que, quan un cas ho necessita, podem comptar amb professionals amb coneixements molt profunds en una determinada àrea.



La cardiologia, per exemple, s'ocupa del cor i de la circulació sanguínia. Avui podem detectar i controlar moltes malalties cardíques gràcies a l'auscultació, l'electrocardiograma, la mesura de la pressió arterial i, especialment, l'ecocardiografia. Un simple buf cardíac pot ser el primer senyal que ens faci voler mirar una mica més enllà.

La dermatologia estudia les malalties de la pell, el pèl i les ungles. Al·lèrgies, picors, infeccions o problemes recurrents poden afectar molt la qualitat de vida d'un animal. Un bon examen de les orelles ens ajuda a entendre i tractar els seus problemes, especialment aquelles otitis que semblen no acabar mai.

La neurologia aborda el sistema nerviós: convulsions, alteracions de l'equilibri, problemes de coordinació, dolor o dificultats per caminar.

La traumatologia i l'ortopèdia, per la seva banda, estudien els ossos, les articulacions, els músculs i els lligaments. Avui disposem de cirurgia especialitzada, rehabilitació i fisioteràpia que poden ajudar molts animals a recuperar mobilitat i qualitat de vida.

En oncologia també hem avançat molt. Quan apareix un tumor, disposem de proves que ens permeten saber millor què tenim davant i valorar diferents opcions: cirurgia, tractaments mèdics o, en alguns casos, mesures pal·liatives. Però aquí, potser més que en cap altra àrea, és essencial recordar que no es tracta simplement de fer més, sinó de fer el que sigui millor per a aquell animal i aquella família.

I el diagnòstic per imatge ha transformat la nostra capacitat de veure què passa dins del cos. La radiografia, l'ecografia, el TAC o la ressonància magnètica ens ofereixen informació que abans era impossible obtenir sense procediments molt més complexos. A

aquestes eines se sumen analítiques cada vegada més completes i especialitats com la medicina interna, l'endocrinologia, l'odontologia, la medicina felina, la nutrició, l'anestèsia i el control del dolor, la rehabilitació o les urgències.

Però hi ha una idea que considero fonamental: tenir moltes eines no vol dir haver-les d'utilitzar totes. La tecnologia és extraordinària quan està al servei del criteri veterinari. Una bona veterinària no consisteix a fer la prova més sofisticada, sinó a saber quina prova necessita aquell animal, en aquell moment, i què farem amb la informació que ens aporti.

I aquí apareix una part igualment important: el tutor. Explicar què estem buscant, per què recomanem una prova, quines alternatives existeixen i quin és el seu cost forma part de la nostra feina. Les decisions sobre la salut d'un animal s'han de prendre amb informació, confiança i respecte per la realitat de cada família.

La tinença responsable també implica assumir que un animal pot emmalaltir o patir un accident. Tenir un animal de companyia és una elecció que comporta compromisos: alimentació, prevenció, vacunes, revisions i també la possibilitat de despeses veterinàries inesperades. En diversos països europeus està més estesa la cultura de planificar aquestes despeses mitjançant assegurances o plans de salut. No es tracta de poder-ho pagar tot, sinó de pensar amb antelació com volem afrontar la salut del nostre company.

Com a veterinaris, volem oferir el millor que la medicina actual ens permet. Volem poder fer una ecografia quan sigui necessària, disposar d'un bon laboratori, interpretar una radiografia amb criteri, recórrer a un especialista quan el cas ho requereixi i tenir opcions terapèutiques cada vegada més avançades. Però també volem poder dir: «Aquesta prova no cal» o «Anem pas a pas». Perquè això també és fer bona medicina.

Al final, darrere de cada tecnologia hi ha una persona. I darrere de cada animal hi ha una família que l'estima. Aquesta és la nostra manera d'entendre la veterinària: combinar coneixement i especialització amb escolta, proximitat i sentit comú. Perquè volem que quan un tutor entri per la porta de la clínica senti que el seu animal no és només un pacient més. És algú que coneixem, que ens importa i del qual volem tenir cura.

La veterinària del futur serà probablement capaç de fer encara més coses. Però hi ha una cosa que esperem que no canviï mai: que, quan mirem un animal als ulls, continuem veient abans que res un ésser viu que confia en nosaltres.

L'Equip d'Anubis Unavets



Volem ser la teva clínica veterinària de confiança
Professionals des de fa més de 25 anys tenint cura de la teva família



SERVEIS

- Cardiologia
- Cirurgia
- Dermatologia
- Higiene Dental
- Laboratori
- Medicina General
- Medicina Felina
- Medicina Interna
- Radiologia i ecografia
- Vacunacions
- I molt més

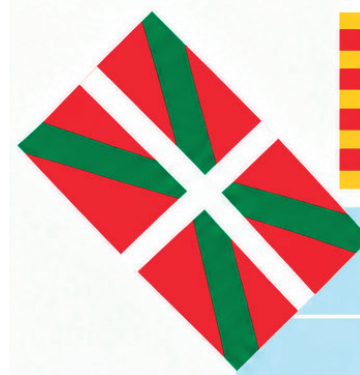


Descobreix més en:
www.unavets.com/anubis/ca



934 086 143

info.anubis@unavets.com
Ciutat d'Elx, 6, 08027 Barcelona



LOTERIA VIATGERA TENIM DÈCIMS DE TOT L'ESTAT

ESCANEA EL CODI QR
I ENTRA AL WEB!



<https://www.lafabricadelasort.es/>



S.E. LOTERÍAS Y APUESTAS DEL ESTADO

102/26

08027

LOTería NACIONAL DE NADAL

22 de desembre de 2026

EL PRESIDENT,

«LA NATIVITAT EN EL TEMPLE»
Taula central del tríptic realitzat per
Maestro de Sòpera (Maestro de Sopera).

Imatge cedida pel Museu Nacional
del Prado, Madrid.

RCM-FNMT

5102601073>0325388852

La Fàbrica de la Sort LOTERIES

UBICACIÓ
c/ Garcilaso, 39 - 08027 Barcelona
(La Sagrera)

ATENCIÓ AL CLIENT
93 408 39 88
620 737 497

EL NOSTRE HORARI
DILLUNS - DIVENDRES
9:00 - 13:30 h.
14:30 - 20:00 h.
DISSABTE: 9:30 - 13:00 h.



EL NOSTRE CODI POSTAL
A GARCILASO,39

WATCHMEN

Tal com vam dir a l'article anterior, dediquem aquest a **Watchmen**, l'obra magna del guionista **Alan Moore** i el dibuixant **Dave Gibbons**. *Watchmen* va suposar una revolució en el còmic de superherois i, a dia d'avui, està considerat un dels còmics més influents i imprescindibles de la història. De Moore ja en vam parlar àmpliament a l'article anterior; fem un breu repàs a la biografia de Dave Gibbons.



Watchmen se situa en un present distòpic (de l'època en què es va publicar, és a dir, 1985). Els superherois existeixen des dels anys quaranta, però cap d'ells té poders; són persones normals que es disfressen per perseguir delinqüents, a l'estil de **Batman**. Això és així fins que apareix el **Doctor Manhattan**, un ésser totpoderós, un autèntic déu entre humans. Gràcies a ell, els Estats Units guanyen la guerra del Vietnam, però, al mateix temps, contribueix a intensificar la Guerra Freda, ja que l'URSS i altres països li tenen por i, per tant, preparen armes nuclears per a una possible contesa.

Gibbons és un dibuixant nascut a Londres l'any 1949. Va començar la seva carrera professional a les editorials britàniques **IPC Comics** i **D. C. Thomson** com a dibuixant de títols de terror i acció. Va ser director artístic de la revista 2000 AD i va dibuixar sèries com **Dan Dare**. En aquella etapa va coincidir amb Alan Moore.

L'any 1982 va ser contractat per **Len Wein** per dibuixar la sèrie de **Green Lantern** (Llanterna Verda a Espanya) per a l'editorial nord-americana **DC Comics**. Després d'això, juntament amb Moore, va dibuixar l'obra que ens ocupa.

Tot va començar amb una proposta a Moore per part de **DC Comics** per reinventar, adaptats a l'univers de l'editorial, uns personatges comprats a una altra empresa (**Charlton Comics**). El guió que el britànic va presentar va ser considerat potencialment extraordinari, però inviable, ja que alguns personatges quedaven inservibles. Per això, el redactor en cap de DC, **Dick Giordano**, va proposar a Moore crear personatges propis.



A causa d'aquest i altres fets, l'any 1977 es promulga la **Llei Keene**, un edicte que prohibeix l'activitat dels vigilants emmascarats. Tots es retiren excepte un, **Rorschach**, el protagonista del còmic. La història arrenca, com dèiem, l'any 1985, quan un altre d'aquests antics superherois, el **Comediant**, és assassinat al seu apartament. **Rorschach** emprendre una investigació per aclarir aquesta mort, que, segons ell creu, és obra d'un assassí d'herois. Però la veritat va molt més enllà...

Watchmen va ser el primer còmic de superherois adreçat a un públic adult. Moore i Gibbons no només van experimentar a nivell d'història, sinó també de forma: van introduir un format de **3x3 vinyetes**, quan l'habitual era (i continua sent) 3x2. Van prescindir d'onomatopeies i també dels globus de pensament; allò que els personatges pensen o senten s'expressa a través del llenguatge facial i corporal.

Moltes vinyetes són miralls d'altres que apareixen al mateix còmic; l'epítom d'aquesta tècnica és el número 5, titulat, apropiadament, **«Terrible simetria»**, en què totes les pàgines són **especulars**. Així, la primera té la mateixa distribució que l'última, la segona que la penúltima, etc., fins a arribar a les pàgines centrals, que són el mirall l'una de l'altra.

Les reaccions a *Watchmen* no es van fer esperar, i l'obra va ser elevada a la categoria d'obra mestra per crítics i coneixedors del mitjà d'arreu del món. Va rebre tota mena de premis i va esdevenir el primer còmic de la història a guanyar el prestigiós **premi literari Hugo** l'any 1988, un guardó reservat tradicionalment a la literatura de ciència-ficció. L'any 2005, la revista **Time** va incloure *Watchmen* a la seva llista de les 100 millors novel·les escrites en llengua anglesa des de 1923, sent l'única novel·la gràfica present a la selecció.

Gairebé quaranta anys després de la seva publicació, *Watchmen* continua sent una lectura imprescindible per comprendre no només l'evolució del còmic de superherois, sinó també les possibilitats narratives del mitjà.



Carlos Plaza Calzada,
Llibreria Ulises, C/ Pacífic, 34



Biblioteca La Sagrera - Marina Clotet



BULGAKOV, Mikhail. Morfina: relats d'un jove metge. Edicions del 1984, 2012. 155 pàgines.

Em permeteu recomanar un llibre que va ser escrit fa més de cent anys? Mikhail Bulgakov va passar a la història de les lletres russes fonamentalment per la seva obra mestra **“El mestre i Margarita”**, però té altres llibres molt interessants.

“Morfina: relats d'un jove metge” ens situa a l'any 1917, quan la Revolució russa està a punt d'esclatar. Un jove doctor que tot just acaba de sortir de la universitat comença a exercir la professió a les profunditats de la Rússia rural, on encara no han arribat ni els telèfons ni el corrent elèctric. Un llibre trepidant i divertit precursor del gènere d'autoficció (Bulgakov va practicar la medicina molts anys) tan de moda últimament.



MIQUEL, Dolors. El pit adormit. Edicions 62, 2026. 468 pàgines.

A **El pit adormit**, Dolors Miquel parteix de la seva experiència amb el càncer de mama per parlar del cos, la malaltia, la memòria i la condició de les dones. Però el llibre va molt més enllà de l'experiència personal: recupera records de joventut i de la poesia catalana dels anys noranta i reflexiona sobre la literatura, l'art i la manera com el cos femení ha estat mirat i representat. Amb una veu directa, valenta i irreverent, Miquel converteix una experiència dolorosa en una obra de memòria i reflexió, plena de vida i de literatura.



DÉU PRATS, Joan de. Secrets de Barcelona. Claus i curiositats de la seva història. Cossetània, 2026. 223 pàgines

Aquest llibre és una invitació a mirar Barcelona amb uns altres ulls. A través d'històries, anècdotes i curiositats, l'autor ens descobreix aspectes poc coneguts de la ciutat i ens acosta a un passat que sovint queda amagat darrere dels carrers, les places i els edificis que trepitgem cada dia.

Combina divulgació històrica i entreteniment amb un estil àgil i accessible. Prats recupera episodis i detalls que permeten entendre que Barcelona és molt més que els seus grans monuments: també és una ciutat feta de petites històries, personatges singulars, llegendes i racons carregats de memòria. Una lectura especialment recomanable per a qui viu Barcelona amb curiositat i vol descobrir que, fins i tot en els indrets més coneguts, encara hi ha secrets per desenterrar. Un llibre per llegir... i, sobretot, per sortir al carrer amb ganes de tornar a mirar la ciutat.



JULY, Miranda. De quatre grapes. Angle Editorial, juny de 2025. 445 pàgines.

‘De quatre grapes’, la brillant mirada de Miranda July a la maduresa femenina. Una novel·la àcida i irònica, i alhora profundament humana, sobre una qüestió tan delicada i íntima com els canvis de tot tipus, incloent-hi la relació amb el desig, que afronten les dones en arribar a l'edat madura.

L'artista, cineasta i escriptora Miranda July escriu una novel·la exemplar pel que té d'exercici literari brillant i, al mateix temps, de revelador treball d'observació. *De quatre grapes* és el tipus de novel·la que dones i homes haurien de llegir. Amb capacitat autoparòdica, produeix episodis hilarants on la sexualitat intensa i desfermada del personatge creat per l'autora és exposada sense circumloquis, amb una exposició de la intimitat aclaparadora i amb escenes que trituren els convencionalismes.

Horari de la biblioteca:

Dilluns: de 15,30 a 20h.
Dimarts, dimecres, dijous i divendres: de 9,30 a 13,30h. i de 15,30 a 20h. Dissabtes de 10 a 14h

SAPS COM AFECTA EL MÚSCUL AL CERVELL?

CUIDAR LA FORÇA ÉS TAMBÉ CUIDAR LA MEMÒRIA

“Són els anys, què hi farem.” Ho sentim sovint a la farmàcia quan a algú li costa aixecar-se de la cadira o no troba les claus. Però la ciència diu una cosa ben diferent: la pèrdua de força i la de memòria van molt lligades, i totes dues es poden frenar.

Vivim més, però vivim millor?

A Espanya l'esperança de vida supera els 84 anys, però, a partir dels 65, prop de la meitat dels anys que ens queden els vivim amb problemes de salut.

Unes 800.000 persones tenen Alzheimer, i quan la malaltia dona la cara, el deteriorament fa anys que ha començat. Gairebé un de cada tres majors de 50 anys nota que la memòria li falla.

Mentrestant, sense adonar-nos-en, perdem múscul: entre un 3 i un 8 % per dècada a partir dels 30 anys, i més de pressa després dels 60. Fins a quatre de cada deu persones grans tenen **sarcopènia**: una pèrdua de múscul i de força més gran del que tocaria per l'edat.

Què li diu el múscul al cervell?

El múscul no serveix només per moure'ns. És un òrgan endocrí: fabrica substàncies que, com les hormones, donen instruccions a altres òrgans, com el cervell.

La relació és d'anada i tornada. El cervell dona ordres al múscul a través dels **nervis** i de l'**acetilcolina**, i el múscul li respon.

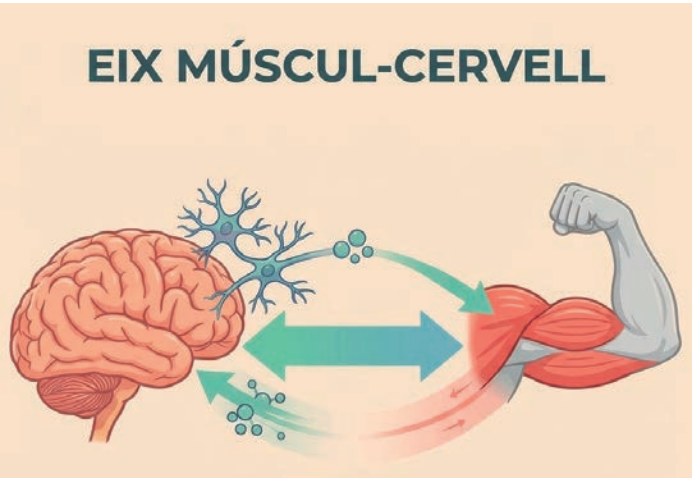
Quan treballa, el múscul allibera **mioquines**, missatgers que viatgen per la sang. Algunes, com la **irisina**, arriben al cervell i hi estimulen el **BDNF**, una proteïna que fa d'adob per a les neurones: les ajuda a sobreviure i a connectar-se, i afavoreix que se'n formin de noves a l'hipocamp, la zona de la memòria. El moviment també activa **dopamina** i **endorfines**, que milloren l'ànim i la motivació.

Què passa quan el múscul calla?

Quan ens movem poc, el múscul no només es fa més petit: també calla. Menys contracció vol dir menys mioquines i menys estimul per al cervell. Per això la sarcopènia s'associa a més risc de deteriorament cognitiu, depressió i demència.

L'estrès crònic hi suma: el **cortisol** alt desfà múscul i perjudica la memòria. La inflamació silenciosa de baix grau, el mal descans o la caiguda d'estrògens a la menopausa hi posen més llenya. Des de la salut integrativa, cervell, múscul, estrès, son i alimentació es cuiden junts.

Les primeres pistes passen desapercebudes: costa aixecar-se d'una cadira sense ajudar-se dels braços, obrir un pot o pujar escales.



N'hi ha prou amb caminar?

Caminar és excel·lent, però serveix per no estar tan malament, no per estar bé. Amb l'edat perdem sobretot les fibres musculars ràpides, les que ens donen força i reflexos per no caure, i caminar gairebé no les estimula. La clau és la força, i no cal gimnàs:

- Sessions curtes, de 10 a 20 minuts, dues o tres vegades per setmana: millor poc i sovint.
- Gestos quotidians: seure i aixecar-se, empènyer i estirar.
- Poques repeticions, amb empenta i bons descansos: esgotar-se no ajuda a ser constant.
- Després, afegir equilibri i exercici cardiovascular.

No cal sentir-se bé per fer exercici; cal fer exercici per sentir-se bé. Amb problemes de salut, convé adaptar-lo amb un professional.

I els suplementes, hi poden ajudar?

Cap suplement substitueix l'exercici ni una alimentació amb prou proteïna, però alguns principis actius poden sumar.

La **creatina** és la més estudiada. En majors de 55 anys potencia l'efecte del treball de força i, com que el cervell també la utilitza com a combustible, els primers estudis l'associen a millor memòria i atenció.

El **PeptiStrong** és un ingredient patentat obtingut de la fava, ric en pèptids. Els primers assajos apunten a una millor recuperació i menys fatiga després de l'exercici. No és apte per a persones amb favisme.

El **BacoMind** és un extracte patentat de bacopa, una planta ayurvèdica. En persones grans ha millorat l'atenció i la memòria verbal, amb un efecte que es nota al cap d'unes setmanes.

Cal triar-los bé i consultar el farmacèutic, sobretot si es pren medicació o hi ha malaltia renal.

Avui sabem que cos i ment no envol·leixen per separat: cada cop que ens aixequem d'una cadira, el múscul envia missatges que ajuden el cervell a mantenir-se jove. No es tracta d'afegir anys a la vida, sinó vida als anys. I mai és tard per començar.

Carles Torner, farmacèutic titular a Farmàcia Carles Torner, ubicada a C/Felip II 70, Sagrera

Carles Torner
FARMÀCIA

La teva **farmàcia**
i ortopèdia
de confiança
de la Sagrera



Experts en salut integrativa

- ✓ Mirem el teu cos com un tot
- ✓ Anem a l'arrel del problema
- ✓ Acompanyament personalitzat

Ortopèdia de qualitat

- ♿ Cadires de rodes
- 👤 Caminadors
- 🚽 Ajudes per al bany
- 🦶 Òrtesis

... i molt més



Horari

De dilluns a divendres **8:30 – 20:30 h**

Dissabtes **9 – 14 h**

Ens trobaràs a **C/ Felip II, 70** · La Sagrera (08027)

@farmaciatorner

638 093 638
Fes la teva consulta o encàrrec!

933 523 159

Coneix-nos més a farmaciacarlestorner.com

ELS MOTS ENCREUATS DEL TOTA LA SAGRERA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														

HORITZONTALS **1.-** Visitarà el barri el 20 de novembre convidada per La Sagrera Es Mou per les Lletres (nom i cognom, que és singular per al veïnat). **2.-** Pronom que trobem a Mossèn Juliana. A Crist i a Rei. Tornariem a experimentar un episodi vital. **3.-** Singular al barri, repetida a la Sagrera. Uneix les Antilles amb el Pacífic. Al final de Monlau. Vocal del carrer Gran. **4.-** Aquests sortiran de Festa Major fins tard. El cor dels oncles. Seguides pel Pont del Treball Digne. **5.-** Borraire dolent. La plata de la Sagrera. No arriba a l'Anoia. **6.-** El cor de les carns. Al capdavant de Concepción Arenal. Al principi. Carrer de París. Torn sense música. **7.-** Repetida a Vallès, absent a Ribot. Capta imatges i sembla que poso col·loquialment el barri. **8.-** L'Espai 30 ha perdut el cap. A l'inrevés, designa

SOLUCIONS

	T	A	N	O	S	R	E	P		A	S	I	S	14
T	O	I		S	U	R		S	I	E	N	E		13
E		G	N	V	F	L	E	D	E	R	O	R	T	12
T	A	O		L		L	F	I		O	A		I	11
O	B	L	A	B	M	E		M	E	T	A	L	F	10
L	L	O	C		E		T	A		S	L	L		6
C	A	N		A	T	N	E	R	I	A	S	P		8
A	R	E	R	E	A	G	S	O	T	O	H	P		7
N		E	R	U	R		C		L		N	A	R	9
I	O	N	A		G	A		E	R	E	A	R	R	5
R	T		L	C		S	E	R	E	N	O	R	T	4
A		U		A	N	I	R	B	A	M	J	A		3
M	E	I	R	U	I	V	E	R		R		N	E	2
	A	R	E	R	E	A	G	S	A	S	E	R	E	1
14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

la casa d'algú. **9.-** Ells apareixen decapitats. Àstat. Habitual a Berenguer de Palou. Uneix el cap amb el cos de la mateixa manera que fa amb Masadas i Assemblea de Catalunya. **10.-** No hi som i ferim. Faig tornar balb. **11.-** La més repetida a Filipines. Raó sense cap. Rifle sense extrems. Cinquanta a Monlau. A l'inrevés, ha inspirat el taoisme. **12.-** En tres paraules, emblemàtic edifici del barri el futur del qual s'està enfangant. El cor d'Olesa. **13.-** Ateneista sense límits. Expresses alegria pel corrent d'aigua. Vehicle de luxe. **14.-** El Jaume que pensa que qualsevol nit pot sortir el sol. Comparegut amb en Joan Pallarès.

VERTICALS **1.-** Així són les funcions dels Gats de la Sagrera. Objectius petris. **2.-** Article que trobem a Cienfuegos. Trio que trobem a Torroella de Montgrí. Programa d'un cèlebre Josep empordanès. Oníric sense pasta. **3.-** A Pare i a Claret. Actiu sagrerenc que enguany ha rebut la Medalla d'Honor de la Ciutat de Barcelona (nom i cognom). **4.-** Gerani decapitat. En Joan Pallarès n'és un erudit. **5.-** Al final de les Açores. Tipus de raïm que combina amb el mascle de la merla. A Felip i a Segon. Té entitat a Josep Estivill. **6.-** Oxigena la Sagrera. Girat, no arriba a dimarts. A l'inici de Pacífic. **7.-** Esdevindrà un dia sense núvols. Molts sembla que en portin un al cul, neguitosos com van. Fa força feredat. **8.-** Adverteix, sobretot a la gent gran. Son sense límits. Embellir sense cap. **9.-** Lliga amb la tònica. Rasquem. El nostre horari el marca la Meridiana. **10.-** Invertit, no acaba de caure. De l'inrevés, no arriba a ser agut. Branca de l'heràldica. **11.-** Nota invertida que trobem repetida a Berenguer de Palou. És real però no en aquest sentit. Els límits de la Costa, el final de Rica. Remata Pardo Bazán. Encapçala Nobel. **12.-** Manifesta alegria i desemboca a la mar. A Antoni és repetida, però no la trobem a Ricardos. Ciència del vi. **13.-** Mig aeri. Francesc que visità l'Espai 30 el passat 26 de juny. Bruixot que amaga el seu nom. **14.-** A la primavera es va sumar a una vaga de llibre (dues paraules).



CONSORCI PER A LA
NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

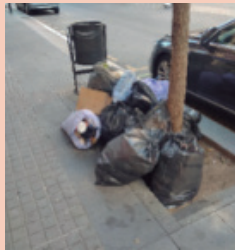


FARMÀCIA
Susana Serra

La teua salut, la nostra prioritat

Carrer Pacífic, 61 08027 · T. 933 409 520
farmaciaserrasimon@cofb.net

FOTODENÚNCIA



En una obra qualsevol de les moltes que hi ha a la ciutat, ens trobem amb aquestes imatges. Les brides que subjecten les tanques de protecció de les obres es tallen i acaben a terra. Després, l'aigua s'encarrega d'arrossegar-les fins al clavegueram i, d'aquí, van a parar al mar. Els operaris que realitzen aquests treballs tenen consciència ecològica? Aquesta imatge respon amb tota eloqüència. Si, com passa en moltes de les obres de la ciutat, es tracta de contractes adjudicats per l'Ajuntament, a qui correspon conscienciar aquests treballadors?
ESPEREM VEURE AVIAT LA RESPOSTA ALS NOSTRES CARRERS.
Antonio I.

Denuncio l'incivisme d'aquells propietaris de gossos que han convertit els carrers de tots en un pipican privat, obert i aleatori per als seus animals de companyia i de passeig. Potser algun enginyer d'eines aconseguix posar en marxa la seva creativitat i oferir al mercat "animalari" una joguina-W. C , perquè cadascun dels propietaris la instal·li a casa seva per a ús privatiu del seu gos/gossos... Potser d'aquesta manera cadascú netejarà la seva pròpia merda, enlloc d'escampar-la pels carrers de tots perquè li facin la neteja els operaris de bcn-neta (que també som tots). De tota manera, mentre arriba l'invent fora bo que l'Ajuntament obligués a fer-los emprar els "pipicans" de cada barri per a poder treure'ls al carrer. A més d'inspeccionar la salubritat d'aquestes instal·lacions. Sembla que els més primmirats les consideren "focus d'infecció" per als seus gossos i prefereixen repartir-nos-les per casa de tots: els carrers, arbres i mobiliari urbà. Us envio l'exemple de la cantonada en obres del carrer Ciutat d'Elx (amb paret de la nau Ivanow). Un detall minúscul si el comparem amb tot el que hi ha a Martí Molins, Garcilaso i Torroella de Montgrí entre les 7h i les 10h del matí ... O de la tarda, tant és.
Manuela.

Incivisme amb les escombraries
No cal fer grans explicacions davant d'aquest conjunt de fotos preses per veïns i veïnes a hores i llocs diferents del nostre barri. Als Consells de barri, les Audiències públiques i la resta d'espais i reunions on tenim possibilitat de demanar a l'Administració que vetlli per la millora de la neteja dels nostres carrers i espais públics ho fem, amb més o menys èxit. Tenim constància que els equips de neteja van passant, però això no ens dona carta blanca per fer servir molts espais com veritables abocadors incontrolats. Tenim un punt verd a tocar del Parc de la Pegaso, un dia a la setmana recullen mobles i embalums, i hi ha contenidors a la majoria de carrers, per la qual cosa no s'entén que s'utilitzin les papereres, les voreres o els escocells dels arbres com a lloc on llençar allò que no volem a casa nostra, i de vegades a pocs metres d'un contenidor específic. Que no són els carrers llocs públics, i per tant, responsabilitat de tots? Hem de demanar eficàcia als nostres governants, però el civisme ha de ser de tots els ciutadans. **Actuem!**

Que gran és la penya

Sabeu que la **penya Barcelonista Districte XXVII La Sagrera** va ser fundada l'any 2003. En l'actualitat el local de la penya és tot renovat, amb una pantalla de cinema gran, on ens trobem de 70 a 150 persones. Ens trobaràs als locals de l'Espai 30, al carrer Hondures, 30.

A la penya cada vegada hi ve més gent nova per veure el futbol, ja que ens ho passem mol bé, faràs nous amics i et divertiràs. Us esperem.

Jordi Aragonès





PER QUÈ?

- ✓ Simple i fàcil, això és el que ens diferencia
- ✓ Sense problemes
- ✓ Clars i honestos
- ✓ Assessorament fiscal
- ✓ Junts fins a l'escriptura
- ✓ Serveis transparents per a totes dues parts
- ✓ Atenció personalitzada
- ✓ Assessorament financer
- ✓ Banc de dades pròpies
- ✓ 12 oficines a peu de carrer

VALORA EL TEU PIS AMB NOSTRA
CALCULADORA EN LÍNIA
Gratis i sense compromís

laclosedelcargol.com



Trunca'ns al **933 404 114**

C. Gran de la Sagrera, 178, Local 1,
08027 Barcelona

Cada agència és autònoma, té la seva pròpia societat i el seu propi AICAT.

VENDRE O COMPRAR
el teu habitatge per només

5000 €
+IVA*

*Per a propietats de fins a 200.000€ que es posin
a la venda a Barcelona ciutat.