

Número 115

OR I FLAMA

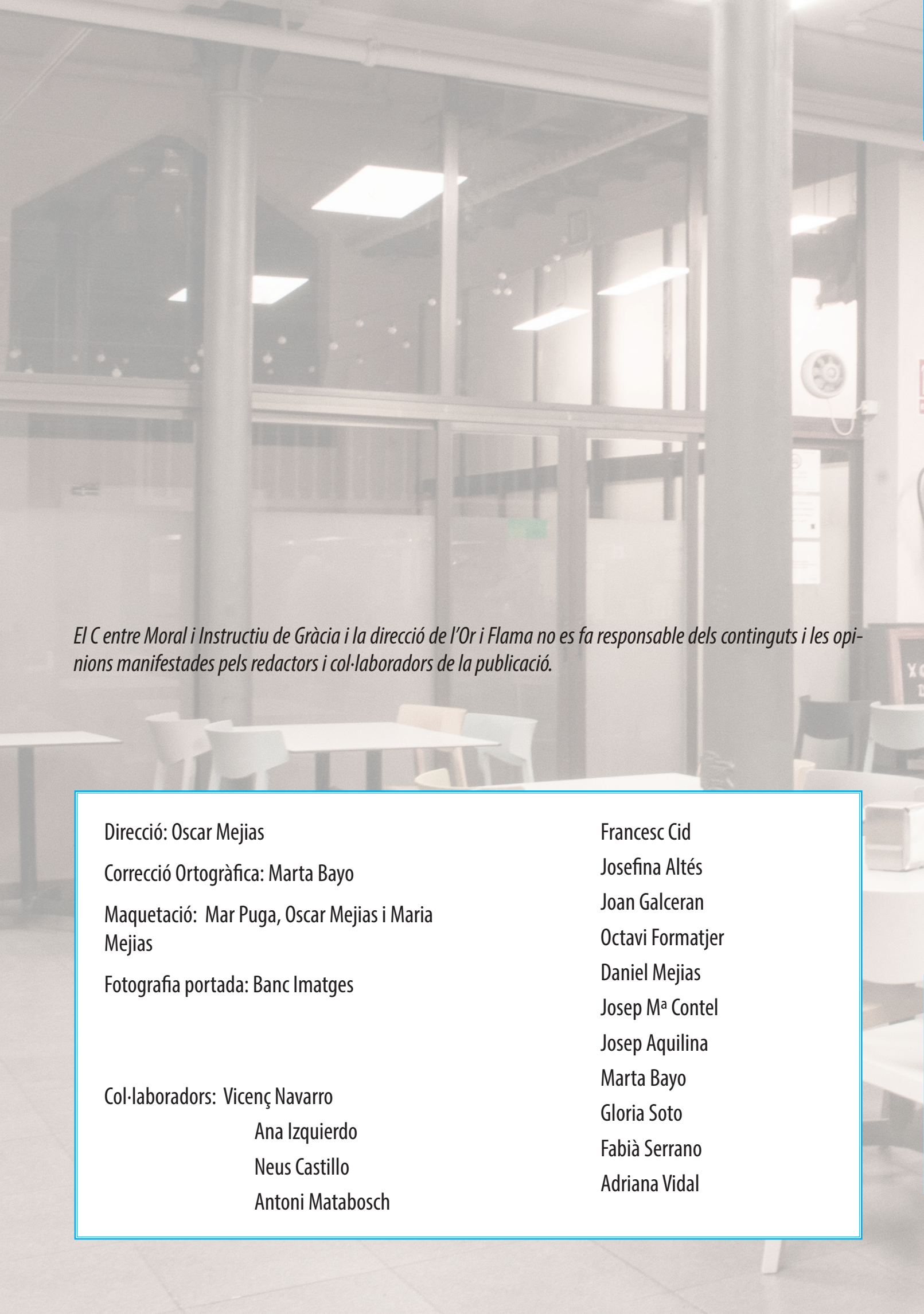
I TOT I AIXÍ, CELE-
BREM!

Revista d'El Centre Moral
i Instructiu de Gràcia

Desembre 2020

**Reculls d'una tador
i un Nadal diferents**





El Centre Moral i Instructiu de Gràcia i la direcció de l'Or i Flama no es fa responsable dels continguts i les opinions manifestades pels redactors i col·laboradors de la publicació.

Direcció: Oscar Mejias

Correcció Ortogràfica: Marta Bayo

Maquetació: Mar Puga, Oscar Mejias i Maria Mejias

Fotografia portada: Banc Imatges

Col·laboradors: Vicenç Navarro

Ana Izquierdo

Neus Castillo

Antoni Matabosch

Francesc Cid

Josefina Altés

Joan Galceran

Octavi Formatjer

Daniel Mejias

Josep M^a Contel

Josep Aquilina

Marta Bayo

Gloria Soto

Fabià Serrano

Adriana Vidal

índex

EDITORIAL <i>Carlos Pablos</i>	4
LA JUNTA INFORMA <i>La Junta</i>	5
DOS AMICS <i>Carlos Pablos i M^aTeresa Martínez</i>	6
TEATRE <i>Vicenç Navarro</i>	8
SANT MEDIR <i>Núria Cabestany</i>	10
CORAL BALUERN <i>Neus Castillo</i>	11
ECUMENISME I RELACIONS INTERRELIGIOSES <i>Mn. Antoni Matabosch</i>	12
IGUALTAT DE GÈNERE <i>Josefina Altés</i>	13
RECULLS <i>Francesc Cid</i>	14
TRES PEONS <i>Joan Galceran</i>	16
CONSULTORI <i>Daniel Mejias</i>	18
FESTIVAL DE CINE <i>Gloria Soto</i>	19
CRÒNIQUES DE PAGESIA <i>Josep Aquilina</i>	20
VIVÈNCIES MEVES <i>Marta Bayo</i>	21
TALLER D'HISTÒRIA <i>Josep Maria Contel</i>	22
RACÓ POÈTIC <i>Marta Bayo i Adriana Vidal</i>	24
SOCIETAT	26

EDITORIAL DEL PRESIDENT

Benvolgudes sòcies, benvolguts socis,

Qui havia de dir fa un any que viuríem una situació com la que li ha tocat afrontar a la nostra societat.

Les nostres vides s'han aturat i vivim moments d'incertesa que ens fan suportar amb neguit el nostre dia a dia. Des que va començar la pandèmia hem estat en contacte amb tots vosaltres, amb totes les nostres activitats, les nostres seccions, la nostra gent que fa que diàriament tirem endavant aquesta situació tan ingrata.

En nom propi i en nom de la junta directiva us vull donar les gràcies per tot l'esforç que esteu fent per acompanyar i ajudar el Centre, la nostra Entitat, la nostra Casa.

Des de la junta directiva estem treballant dins de les possibilitats que marca la pandèmia. Encara que hem hagut d'aturar novament les nostres activitats, el Centre està viu i lluitarem com s'ha fet al llarg de la nostra història.

La pandèmia s'acabarà i tornarem a emprendre les nostres activitats, les nostres seccions, amb l'empenta que sempre hem demostrat, que fa que seguim tirant endavant la cultura i l'esport.

A totes les persones que formeu part d'aquesta gran família, gràcies perquè entre tots farem possible el nostre futur.

Aquest any 2020 serà un any per oblidar, però també serà un any que d'una manera o altra marcarà les nostres vides. Aquest Nadal serà diferent però el viurem amb esperança. Sobre tot no perdem l'esperit del Nadal.

Molts ànims, cuideu-vos, i endavant; ningú ens ha dit mai que la vida és fàcil. Però la nostra societat ha sortit sempre endavant, lluitadora i guanyadora, i sense perdre mai l'optimisme.

Una forta abraçada i un bon Nadal.

Carlos Pablos



LA JUNTA INFORMA

- Hem celebrat la festa de la nostra Patrona la Inmaculada, al Oratori de Sant Felip Neri, amb la celebració de la tradicional missa. Amb la lectura d'un compte de Nadal per Teatre i Poesia i on hem aprofitat per fer la presentació de la nostre Coral infantil/juvenil Cor9. També s'han fet la cantada de nades i la inauguració dels pessebres de l'Oratori i del Centre. A la tarda al Centre actuació d'una banda. Cultura popular Ajuntament de Barcelona.
- Aquest any el Centre no farà la representació anual d'Els Pastorets. Esperem poder-hi tornar l'any vinent, 2021/2022.
- Això sí, hi haurà recollida de la carta als Reis per als mes petits, els dies 2 i 3 de gener de 2021.
- La nostra entitat col·labora amb un donatiu per la Marató de TV3.
- També fem la col·laboració amb el Rebost solidari de Gràcia, en la seva campanya de Nadal.
- Es fa la ja tradicional recollida de joguines per la fundació Pare Manel.
- Durant tot aquest temps, la junta directiva s'ha anat reunint cada 15 dies per via telemàtica.
- El passat dia 29/11 es va celebrar l'assemblea de

socis, de manera telemàtica, amb l'assistència de 57 socis i sòcies. Es van aprovar els comptes de l'Entitat i també la nova junta directiva del Centre.

- Amb motiu de la pandèmia hem demanat varies subvencions a la Generalitat de Catalunya, Ajuntament de Barcelona, i Diputació de Barcelona.
- El llibre dels 150 anys del Centre, està dissenyat i maquetat, pendent d'impressió. Esperem poder-lo publicar definitivament durant l'any 2021. Aquest llibre ha estat dut a terme per l'arxiu històric del Centre.
- Hem adaptat la nostra instal·lació elèctrica de baixa tensió a les normes que afecten a locals de pública concurrència com el nostre: instal·lació d'un generador per mantenir la il·luminació de la sala d'actes en cas de tall de subministrament elèctric. Això ens ha permès poder legalitzar la instal·lació de baixa tensió de la que ja disposem.

La Junta



DOS AMICS



Durant aquests dos últims mesos ens han deixat dos amics, dues persones que han estat dues peces fonamentals en el nostre grup de teatre.

Quan vaig venir al Centre els vaig conèixer, l'un com a director i bon company i l'altre com company i actor del Grup de Teatre. La veritat és que tant l'Agustí Tenllado com l'Antoni Andreu, en el seu pas pel Centre van ser dues vides paral·leles, perquè tant un com l'altre van ser dos bons amics. Tots dos van compartir moltes hores d'escenari, hores d'assaig i hores d'amistat i família, doncs això es el que ells van trobar en el Centre; la família de Gràcia.

Són tantes anècdotes i tants moments viscuts que serien necessàries hores i hores escrivint per recordar tots els

bons moments viscuts. Moments de companyonia, moments viscuts al llarg de les vostres vides. Segurament hi haurà persones que fa poc temps que estan al Centre i no sabran qui eren l'Antoni i l'Agustí. Eren dues bones persones amb una gran passió: El Teatre. Una part viva del que som ara i serem durant molt de temps.

Jo, amics meus Agustí i Andreu, Andreu i Agustí, us dono les gràcies per compartir tantes vivències, gràcies per compartir la vostra amistat, heu estat dos bons amics, i heu marxat quasi a l'hora; segur que esteu compartint moltes xerrades i moltes anècdotes allà on sigueu.

He estat una persona afortunada pel fet d'haver-vos co-

negut i de que entréssiu a la meua vida. Descanseeu en pau, amics meus. Gràcies Agustí, gràcies Andreu.

Que la terra us sigui lleu. Fins sempre.

Carlos Pablos



Estimat Antonio, en el darrer acte de la comèdia dramàtica de la teua vida, has fet "mutis pel foro" ("mutis"! havíem parlat tantes vegades sobre els "mutis"...!) sense donar-nos la possibilitat d'acompanyar-te i d'estar al teu costat en aquests darrers temps que hauran estat tan difícils. Segurament no has estat conscient de com eres (ets i seràs) estimat per les persones que t'hem conegut, especialment les que formem part de la teua "família del Centre". Per molt que no t'ho creguis, tu has estat important en les nostres vides, per això sempre estaràs en el nostre pensament i el nostre cor.

Hem compartit tantes coses al llarg del temps!!! I han estat una pila d'anys!!! No només a l'escenari, on sempre vas ser un excel·lent company: disciplinat, eficient, digne, conscienciat i responsable, que estimava el teatre i que mai va deixar una rèplica, un paper, un assaig "penjat". Hem pogut

viure plegats multitud d'anècdotes i hem pogut gaudir del teu humor (intel·ligent, mordaç a voltes), la teua ironia, la teua riquesa cultural i sobretot la teua bonhomia.

A més, personalment, també hem pogut compartir moltes altres coses, com era aquell "anar-nos a embriagar" amb un Cacaolat calent a la sortida (ja de matinada) de tants assajos d'hivern; intentar no perdre'ns obres en cartell que volíem veure i gaudir, per aprendre, per descobrir...; o aquells sopars improvisats "al xino" (que, per cert, ja no existeix); o les festes a les que ens apuntàvem, recordo especialment un Any Nou a casa meua que va portar cua! (d'allà va sorgir una parella que ara, després de tants anys, segueixen feliçment casats!).... Per no dir les nostres impagables i interminables converses tant sobre filosofia (ni que fos "de sabatilles"), d'art, de política, i, gairebé sempre, de música, que tan

ens agrada(va) a tots dos i en la que teníem tantes afinitats (sobretot pel que fa a la clàssica, o la barroca, com la del teu admirat ¡Telemann!, o l'òpera, principalment wagneriana) i tants i tants altres temes que no se'ns acabaven mai! Malauradament, la distància que ens ha imposat amb el teu volgut silenci i les diverses circumstàncies de la vida no ens han permès seguir aquell intercanvi vital del que tant havíem gaudit. Avui em sento una mica "orfe" de germà gran, d'amic, de company... i com diu el poeta: "em costa imaginar-te absent per sempre". Però... no t'oblido, no t'oblidaré mai mentre tingui memòria. No, no et facis il·lusions, no t'oblidaré ni t'oblidarem i el teu record seguirà sempre viu en nosaltres, en "la teua gran família del Centre".

M^a Teresa Martínez



BENVINGUTS, ES VA AIXECANT EL TELÓ!



El GT, malgrat tot, sense plena felicitat, però sí amb alegria continguda, ha pogut aixecar el teló a l'octubre durant dos caps de setmana, primer recuperant els magnífics CONTES DE BUCAY, plens de filosofia de vida, necessaris per mantenir l'esperança i seguir somniant, després amb unes històries viscudes d'AMIGUES en una edat de canvi personal, amigues que també ho són a la vida real, fora de l'escenari i petits sopars -dins de l'ordre permès- a la terrassa d'El Centre.



La llavor d' El Centre també ha obert la porta al confinament des dels més petits del Taller fins als més joves dels Joves, amb la seva LA NOVA NORMATINAL a la tarda. Cal agrair l'esforç de tots ells, però especialment del seus directors/es, la seva empenta i il·lusió pel teatre i per El Centre. No podia faltar la música al desembre. Els companys del Musical amb una creació especial, dos caps de setmana ens han despertat l'esperança, els bons sentiments, l'alegria, en un viatge que ens porta de BROADWAY A L'INFERN, segur més agradable que el de les tenebres del Covid. (Això ho escric el mes d'octubre amb el desig que s'hagi acomplert i si no disculpeu-me).

Quan us arribin aquestes lletres estarem tocant les festes de Nadal i Cap d'Any. Espero que el trimestre viscut aquest final de 2020 no hagi perjudicat massa la Cultura, el Teatre i El Centre.



DEDIQUEM ELS CENTRES HONORÍFICS A TOTS ELS COMPANYYS I COMPANYYES QUE ENS HAN DEIXAT O QUE PROP SEU HAN PATIT ALGUNA PÈRDUA, PER ELLS: SEMPRE ETERN 136È. ANIVERSARI, GRÀCIES!

Si ens deixen, al febrer, començarem la temporada estable, primer amb l'estrena d'HISTÒRIES D'AMOR de T. Cabré, integrant de la nova dramaturgia catalana.

Un triangle d'amor més enllà de l'amor. Recuperarem l'estrena d'EL COIX D'INISHMAAN, bon teatre irlandès punyent, que trasllada un fet real.

I just passat Setmana Santa, un home que es debat amb els seus sentiments: "Em vaig presentar davant dels Sacerdots perquè canviessin el veredict de mort i no ho han volgut fer" amb JO IS-CARIOT de C. Etxeba, un monòleg potent.

Seguirem, si tot va bé el darrer trimestre.

SI ENS DEIXEN, AL FEBRER, COMENÇAREM LA TEMPORADA ESTABLE, PRIMER AMB L'ESTRENA D'HISTÒRIES D'AMOR DE T. CABRÉ, INTEGRANT DE LA NOVA DRAMATÚRGIA CATALANA.

Vull acabar desitjant-vos/nos un bon aniversari. Aquest any no podrem celebrar amb festa-sopar els 136 anys del GT. Guardeu totes les forces per l'any vinent, que serà doble. Dediquem ELS CENTRES HONORÍFICS a tots els companys i companyes que ens han deixat o que prop seu han patit alguna pèrdua, per ells: Sempre etern 136è. aniversari, gràcies!

I ja ho sabeu, fes salut, vine al teatre! (amb mascareta, neteja i prudència). És un dels llocs més sans de la nostra societat.

Vicenç Navarro

REUNIÓ FEDERACIÓ COLLES



Hola a tothom!

Primer de tot, esperem que tots estigueu bé de salut.

Per fi, des de que va finalitzar Sant Medir, ens hem pogut reunir amb la federació de colles i fer una valoració de com va anar el dia, a tots ens quedava molt llunyà però es va fer una valoració positiva.

El que potser no va ser tan positiu va ser com encarar el proper any.

Tothom tenia moltes ganes de que tot hagués estat millor després de quasi un any, però si som realistes hem de reconèixer que no pinta gaire bé.

A la propera reunió haurem de fer una votació del que volem fer les colles. Hi ha diversitat d'opinions, pensant amb el cor tots voldríem celebrar el 2021, però serà difícil poder tenir un dia de Sant Medir com fins ara hem tingut.

Això sí, s'estan pensant alternatives per poder fer algunes activitats que no comportin riscos, per no perdre la nostra tradició del 3 de març.

Des de la Junta estem a l'espera de les decisions que es prenguin i us anirem informant.

Núria Cabestany



NOVES MESURES A LA CORAL

Els cantaires de la Coral Baluern estem molts contents de l'apertura d'El Centre i poder retrobar-nos amb companys, amics i tota la gent que formen part d'aquesta casa.

Ha passat molt temps i a nivell intern la coral ha tingut els seus dubtes per tornar als assajos per això hem començat més tard.

Hi ha companys que tenen por de tornar degut a la situació actual de la pandèmia i de moment no vindran fins que tot estigui més tranquil.

Les mesures que hem pres són:

-Utilitzar gel de mans.

-Cantar amb mascareta.

-Distància de dos metres entre cantaires amb files alternes.

-Desinfecció de la sala i cadires.

-Deixar finestres i portes obertes.

La nostra vida és la música, els assajos, concerts, participar amb tots els actes d'El Centre.

Tot això de moment no sabem com anirà, doncs tot és molt confús, cada dia hi ha noves dades i no molt bones, però malgrat tot ho continuarem intentant.

Creiem que ens en sortirem, i tot allò que tant hem desitjat, ho tornarem a gaudir amb molta més il·lusió.

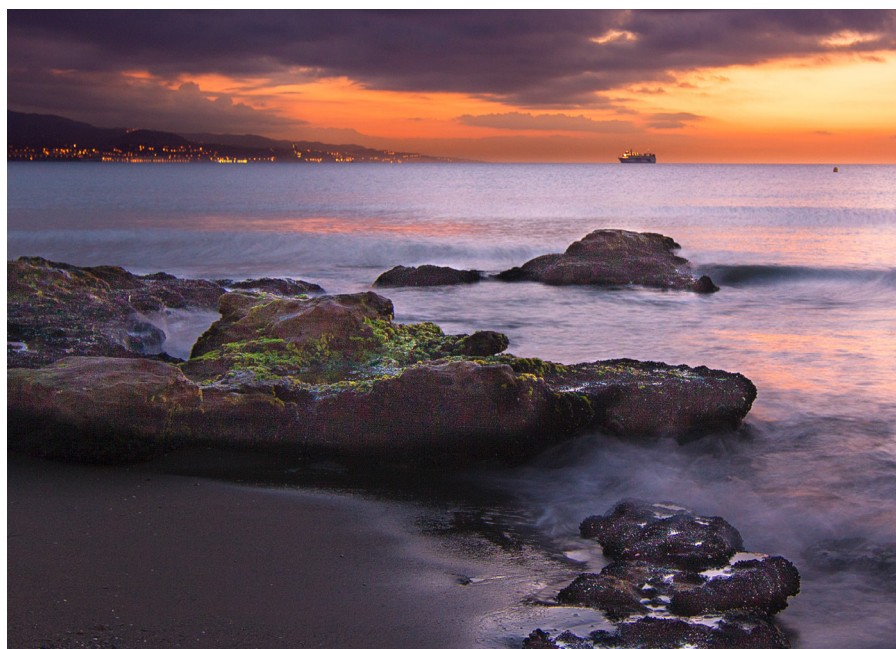
CUIDEU-VOS MOLT TOTS!!!!

Neus Castelló



HEM DE TENIR LA NOSTRA PRÒPIA IDENTITAT

L'obertura als altres no ha de ser una renúncia al propi tresor. De la mateixa manera que no hi ha diàleg amb l'altre sense identitat personal, de la mateixa manera no hi ha obertura entre pobles si no és des de l'amor a la terra, al poble, als propis trets culturals. No em trobo amb l'altre si no posseeixo un substrat on estic ferm i arrelat, perquè des d'aquí puc acollir el do de l'altre i oferir-li quelcom ver-tader. (Papa Francesc, "Fratelli tutti").



En l'article anterior dèiem que la simple tolerància i el donar-ho tot per bo no ens fa millors.

Alguns intel·lectuals, recentment, han advertit que la tolerància també es pot convertir en una ideologia perversa. **Si tolerància vol dir no tenir convenciments, ens converteix en intransigents.**

Thierry de Saussure critica certa tolerància estricta com ideològica: quan parlem, diu, d'integrisme, de fonamentalisme, d'ortodòxia, de sectarisme, de fanatisme, nosaltres ens posem ràpidament al costat dels tolerants. Llavors correm el risc d'erigir la tolerància en una ideologia i, per una mena de contrasistema, de situar-nos fàcilment del cos-

tat dels que saben que tenen sempre raó i condemnen els altres; és a dir, de tenir exactament una de les actituds que retriem.

A més, per a la construcció d'una societat madura i equilibrada són necessaris hàbits socials ben arrelats; Salvador Cardús opina que la nostra societat, en molts aspectes, és tan excessivament tolerant que es mostra incapaç de trenar els hàbits socials que podien garantir una convivència pràctica i efectiva.

Les formes socials visibles són indispensables per expressar el fonamental. Sense forma no hi ha fons. I com que una societat tolerant és una societat sense formes, en conseqüència no té capacitat

per expressar res profund i es veu abocada a la barbàrie social.

La paradoxa, afirma, és que la tolerància és la veritable font de la intransigència. Podem concloure, doncs, que **hi ha perills greus en un cert tipus de tolerància i ens calen hàbits socials i convenciments per tal de crear una societat madura i plural.**

D'altra banda, la fe religiosa, evidentment també la cristiana, genera necessàriament un convenciment, una certesa personal, perquè implica una opció fonamental de l'home, una actitud personal, profunda que proporciona una orientació nova i definitiva a l'existència. La fe posa les seves arrels en el més profund de la llibertat de la persona, en l'opció fonamental i permanent per la qual l'home s'obre, o es tanca, a l'Absolut i dona un sentit o altre a la seva vida. Configura una identitat pròpia.

La pregunta que ens hem de fer ara és:

¿Com conjuminar convenciments i certes, que configuren una identitat, amb una obertura o tolerància no ideològica, sense fonamentalismes?

Mn. Antoni Matabosch

Dia Internacional per l'Eliminació de la Violència Masclista



25 de novembre - Dia internacional de l'eliminació de la violència contra la dona.

El dia 25 de novembre de cada any se celebra mundialment el Dia Internacional de l'eliminació de la violència contra la Dona. La data fou decidida i declarada per l'Assemblea general de les Nacions Unides en honor a les "Papallones", tres germanes de Santo Domingo (Pàtria, Minerva i Maria Teresa) que van ser capturades, torturades i assassinades per agents d'intel·ligència militar del règim de Rafael Trujillo.

Segons ONU Dones, organització destinada a fomentar l'apoderament de les dones i la igualtat de gènere, s'estima que el 35 % de les dones de tot el món han sofert violència física o sexual en algun moment de la seva vida. Així mateix, es considera que fins a la meitat dels casos de dones assassinades (dades del 2012) van perdre la vida a mans d'un familiar o del company sentimental.

A Gràcia, cada any es fa un acte a la plaça de La Virreina, organitzat des del Consell de les Dones, coincidint amb l'aniversari de l'assassinat l'any 1999 de la nostra veïna Maria Ángeles Chivan. on es llegeix un manifest i es donen les xifres que ens faciliten els Mossos d'Esquadra sobre les denúncies rebudes durant l'any, vinculades a Gràcia, i el nombre de casos dels que es fa seguiment.

Enguany la pandèmia ens fa repensar aquest acte, que no es podrà fer com sempre, però trobarem la manera de seguir denunciant, informant i sensibilitzant a la població en la lluita per l'erradicació d'aquesta xacra.

Des de la vocalia d'igualtat de gènere de la nostra entitat, us anirem informant de com seguir els actes organitzats, tant des de l'ajuntament com des de la Plataforma unitària, contra les violències de gènere. (www.violenciadegenere.org/)

També us volem recordar el telèfon gratuït i confidencial del servei contra la violència masclista (servei 24 hores) 900 900 120 Generalitat de Catalunya - Institut Català de les Dones.

Josefina Altés

MASCARETES

La mascareta és l'objecte que millor simbolitza la pandèmia, que podria tornar-se part del nostre abillament habitual en els anys vinents. Però també provoca rebuig. Científics socials proposen indagar en les causes i canviar el discurs: no presentar-la només com una bona eina de control d'infeccions, sinó emfatitzar altres valors com la solidaritat, la cura personal i de grup.



Fa nou mil anys, en el que avui és Israel, els agricultors ja usaven màscares esculpides de pedra amb grans forats per als ulls. Els arqueòlegs que les van trobar en coves prop de la mar Morta creuen que podien haver estat usades durant cerimònies i rituals de l'era neolítica per representar avançats i així no oblidar-los.

Com aquestes peces, el registre històric mostra que les màscares han estat presents en la majoria de les societats humanes, sigui per ocultar totalment o parcialment la cara o bé per cridar l'atenció sobre ella. Es tracta d'objectes amb una multiplicitat d'usos i significats. Cobrir-se la cara s'ha associat amb assumir una identitat diferent -El llanero solitari, Batman, el Zorro- i per a cerimònies i ritus. Hi ha màscares profundament polítiques com la de Guy Fawkes, utilitzada per manifestants anticapitalistes contemporanis, el col·lectiu jáquer Anonymous i no oblidem el KU KLUX KLAN, organització nordamericana d'extrema dreta que promou la supremacia de la raça blanca i, per tant el racisme, la xenofòbia Des de finals de l'Edat Mitjana, màscares mortuòries

van preservar les cares de reis i conqueridors, compositors, poetes i figures com Isaac Newton.

En l'any 2020, cap objecte simbolitza millor la pandèmia que la mascareta. En absència d'un medicament o vacuna, la mascareta funciona com a barrera davant l'avanç de la malaltia per salvar a altres o per protegir-se a un mateix. No obstant això, des d'abans que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) declarés la pandèmia, l'11 de març d'enguany, aquest accessori s'ha instal·lat en l'epicentre d'una guerra política i cultural. S'ha convertit en un tema polaritzador: incita protestes i desafiaments a les autoritats públiques que recorden a moviments reaccionaris del passat.

Amb el discurs mèdic no n'hi ha prou per comprendre perquè algunes persones les rebutgen. Es requereix, més aviat, tant des d'una perspectiva històrica com sociològica. La metgessa Helene-Mari van der Westhuizen, investigadora sud-africana de la Universitat d'Oxford especialista en tuberculosi diu que «Necessitem canviar la nostra visió i passar de parlar de les màsca-

res com a eines mèdiques de control d'infeccions a emfatitzar els valors subjacents com la solidaritat i la seguretat comunitària. És probable que aquestes mesures millorin l'acceptació de les màscares i ajudin a frenar l'impacte devastador de la pandèmia ».

En la actualitat hi ha tres tipus bàsics de mascaretes contra el virus SARS-CoV-2, responsable de la malaltia per coronavirus 2019 anomenada COVID-19 :



Higièniques: Recomanades preferentment per a persones sanes. Aquestes mascaretes no protegeixen a qui les porta, sinó que es limiten a evitar que els portadors transmetin agents infecciosos. En l'etiquetatge hi ha d'aparèixer UNE EN 14683 i TIPO I, aquesta és l'adequada per les persones que no estan en contacte amb ambients sanitaris. Són d'un sol ús, unes 4-6 hores.

Quirúrgiques: Recomanades per a persones malaltes: bé siguin persones simptomàtiques o bé asimptomàtiques positives. A l'igual que les mascaretes higièniques, aquest

tipus de mascaretes no protegeixen a qui les porta, sinó que es limiten a evitar que els portadors transmetin agents infecciosos. En l'etiquetatge hi ha d'aparèixer UNE EN 14683 i TIPO I, aquesta és l'adequada per les persones que no estan en contacte amb ambients sanitaris. Són d'un sol ús, unes 4-6 hores.

Autofiltrants o EPI: Són mascaretes per a persones que estiguin en contacte amb el virus: aquelles persones que es cuidin de malats, gent gran o estiguin en contacte amb persones simptomàtiques o positives per COVID 19. Aquest tipus de mascaretes filtren les partícules en suspensió exteriors. La més habitual és la FFP2. En l'etiquetatge hi ha d'aparèixer UNE EN -149 i NR (no reutilitzable) o R (reutilitzable).

Independentment del tipus de mascareta que s'utilitzi, és molt important utilitzar-la correctament. Primer de tot, abans de posar-la, cal rentar-se les mans amb aigua tèbia. A continuació agafar la mascareta per les gomes i passar-les per darrera les orelles. Finalment ajustar-la bé, per què no quedi cap forat, assegureu-vos que cobreixi el nas, la boca i el mentó. Per retirar-la, agafar-la per les gomes, es retira i es renten les mans.

Francesc Cid

TRES PEONS



Sovint, en aquestes planes en les que tant benèvolament la direcció d'Or i Flama ens deixa per escriure sobre escacs, he exposat els avantatges que aquests aporten als qui el practiquen regularment.

Avui vull insistir-hi però amb els escrits que d'aquest tema han fet persones de gran nivell i prestigi intel·lectual.

Jorge Wagensberg -1948/2018 doctor en Física per la UB, autor d'assajos periodístics, d'una vintena de llibres i un centenar de treballs d'investigació, creador i director de 1991 fins a 2005 del Museu de la Ciència de Barcelona –Cosmo-caixa-, president de 1993 a 1995 de l'European Collaborative for Science & Technology i Creu de Sant Jordi el 2007, va escriure aquest article publicat a La Vanguardia el 26 de gener de 2008, amb el títol de “Jugar per viure”

“La boca necessita saliva, el cor sang i els pulmons aire. Qualsevol d'aquest òrgans entra en crisi quan li manca el seu fluid essencial, el cervell viu gràcies a la informació que rep i que converteix en coneixement intel·ligible.

El cervell s'alimenta de canvi i el seu bon funcionament es produeix entre dos límits crítics. El límit inferior és el de l'ofensa al cervell, quan el canvi s'anticipa massa fàcilment, com el mo-

viment d'un pèndul o la dels dies que es passen de manera monòtona i repetitiva. L'altre límit és el de la frustració del cervell, quan el canvi no es pot anticipar o és massa difícil, com el moviment d'un pèndul caòtic o una seqüència de música aleatòria sense cap relació coherent entre les notes que la formen. Tot el que val la pena en aquesta vida està entre l'ofensa i la frustració del cervell. I qualsevol exercici que ajudi a construir coneixement intel·ligible ajuda a viure i a sobreviure.

Els escacs potser siguin insuperables en això.

Els escacs són una conversació entre dues persones en la que les trampes i els trucs habituals son senzillament impossibles.

Un no pot acusar al seu rival d'haver mal interpretat les nostres bones intencions, un no pot evitar escoltar abans de parlar, ni parlar després d'escoltar –només puc jugar després que hagi jugat l'adversari-, un pot repensar el que ha pensat, però quan aquest pensament s'ha convertit en una acció –una jugada- ja no pot fer-se enrere.

Els escacs són percepció i avaluació del món en tots els seus aspectes, veure, mirar, observar, experimentar i simular, tot això mentalment, abans de moure els dits per agafar una peça i dur-la d'una casella fins una altra .

Abans d'allargar la ma per intervenir, irreversiblement, el cervell reflexiona i tracta de comprendre o d'intuir. Planeja i canvia de pla. Hi ha estratègia. Hi ha tàctica. Hi ha risc. Hi ha lluita.

Hi ha una guerra que es pot guanyar, que es pot perdre i que es pot ni guanyar ni perdre...la possibilitat d'aconseguir un empat introdueix una interessant lògica ternària en contrast amb la binària de veritat o mentirà, legal o il·legal, just o injust. Un aprèn dels errors. Els encerts són només per l'autoestima.

Finalment com va senyalar el físic Richard Feynman, els escacs són una metàfora de la pròpia investigació científica. El científic és com un “voyeur” que es planta a la sala de joc a mirar partides i acaba descobrint el veritable valor de les peces i les regles del joc.

Les partides representen la realitat del món i les regles del joc representen les lleis de la natura. Així s'aprèn escacs i qualsevol altre cosa en aquesta vida: per observació –en que difereixen dues coses similars- i per comprensió –en que s'assemblen dues coses diferents.”

Jugar escacs és fàcil pels socis del Centre, al segon pis teniu les portes obertes, els taulers preparats i les peces a punt perquè els hi doneu vida, i si no en sabeu o en sabeu poc no us hi amoïneu, també tenim companys que us ensenyaran i ajudaran a millorar el vostre nivell de joc, recordeu que els escacs són un dels aliments del cervell.

Joan Galceran



L'ESGOTAMENT PANDÈMIC: UNA CONSEQÜÈNCIA COLATERAL DEL CONFINAMENT

Si bé a l'últim número de l'Or i Flama parlàvem del síndrome de la cabana, avui ens toca descobrir un efecte nou causat per tots aquests mesos de tensió acumulada, i per haver tingut, durant l'estiu, la mel als llavis, per ara tornar a estar en estat d'alarma.

Es tracta de l'esgotament pandèmic, que segons la OMS ja afecta al 60% de la població europea.

Avui mateix veia un "meme" on sortia una llista de desitjos del 2019 que hi podíem llegir: "comprar-me un nou mòbil, tenir una tele més gran, aconseguir més seguidors a instagram o facebook..." i al costat una altra llista amb els desitjos del 2020, on tan sols hi havia una frase escrita: "abraçar a un amic".

Aquesta situació de pandèmia ens està calant poc a poc i a vegades sense adonar-nos-en. Ens genera cansament, poc ànim, ansietat per l'incertesa, por al que vindrà, desconfiança en les autoritats...

Per tant, ens ha de quedar clar que, per sortir endavant en aquesta pandèmia, no només ens hem de protegir la salut física, sinó també l'emocional.



Es per això que, des del món de la psicologia, proposem les següents estratègies:

1 Entendre que la pandèmia no és cap parèntesis a la vida. És un estat en el que ens trobem. Hem d'assumir que la seva durada és incalculable ara per ara, i que cap promesa de sortir-ne immediatament és fiable.

2 Si la situació va per llarg, mentre duri, ens hi hem d'adaptar, dins de la variabilitat que té. Si no podem veure'ns en persona, hem de fer l'esforç de mantenir els llaços de forma digital. Si no ens podem trobar per dinar o sopar, hem de fer l'esforç de trobar-nos a l'aire lliure, mantenint les distàncies de seguretat.

3 Acceptar que durant aquest temps que ens toca estar a casa més estona, tindrem més temps improductiu. I això no ens ha de fer sentir culpables; com més distrets estiguem, menys ansietat ens tocarà filtrar.

4 Fer molts plans, però a curt termini. Si tenim l'agenda ocupada, ens veurem ociosos, amb necessitats socials ateses, més reconfortats... Però alerta en fer plans a mig o llarg termini; tot es pot estroncar amb les mesures de prevenció i per tant frustrar-nos molt per haver d'anul·lar contínuament la nostra agenda.

5 Encara que sembli una bajanada, menja bé i fes exercici. A aquestes alçades, tornar a fer exercici a casa ens pot semblar molt fatigós. És normal que tinguem peresa i caiguem en la temptació fàcil de deixar-nos i menjar allò que no ens assenta bé o deixar de fer exercici. Però tots sabem que estar actius/ves ens genera endorfines, que és un antidepressiu natural, i que menjar bé ens beneficia pel nostre estat d'ànim.

Daniel Mejias

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE A FORT LAUDERDALE

La primera vegada que vaig visitar el cinema Savor a Fort Lauderdale em va recordar el Centre pel seu ambient ple d'història i de gent que sembla conèixer fins anys enrere i col·labora fent una important tasca cultural.

L'edifici es molt caquetó i compte amb un espai cobert a l'aire lliure, on els socis i visitants poden fer celebracions o xerrades; una entrada amb un mena de bar petitó al final, on es venen els tiquets, a la dreta una escala per pujar al primer pis del cinema i a l'esquerra el bany i l'entrada principal a la Sala.

La 35^a Edició del Festival Internacional de Cine a Fort Lauderdale, (FLIFF) es va inaugurar el 5 de novembre a l'emblemàtic Savor, amb el visionat de la pel·lícula de George Gallo, "The Comeback Trail" que comptarà amb la presència entre altres famosos, de Kate Katman, que dona la rèplica femenina a la comèdia que compta amb tres dels grans, com són Robert de Niro, Tommy Lee Jones i Morgan Freeman. L'actriu de Florida que viu a la zona va rebre de mans dels organitzadors el premi "Estrella en el Horizonte", no només per la seva intervenció en el film sinó també per la seva trajectòria artística.

El Festival que finalitzarà el 22 de novembre té a la cartellera més de 170 pel·lícules de producció americana, Internacional, cinema independent, curtmetratges i documentals, que representen a 37 països, i la majoria es programen al cinema Savor.

La producció hispana té una àmplia presència, destacant "Francesco" dirigida per Eugene Afineevsky. El documental fa un recorregut per la figura de Jorge Mario Bergoglio, el Papa de Roma. Sota una molt bona direcció i amb imatges molt potents, el sobirà de l'Estat Pontifici ens explica en primera persona les seves idees, i ens alerta de la importància del canvi climàtic, la protecció als refugiats, i als emigrants. El seu és un missatge d'amor que diu va més enllà de les diferents religions i empara a tots els éssers humans.



Aquestes reflexions van acompanyades de fotografies dels seus viatges i de testimonis de persones que el van conèixer des de molt jove.

L'organització de FLIFF a efectes de pal·liar el risc per el COVID 19, a més de la presa de temperatura als assistents als actes, i l'obligada mascareta, ha reduït l'aforament del cinema a la meitat.

En un intent d'oferir diferents alternatives, va celebrar una sessió de cinema com homenatge a Sean Connery "Goldfinger" amb un Club de navegació. Una pantalla gran es desplegarà en el canal i els espectadors veuran la pel·lícula, uns mitjançant seients flotants a l'aigua i altres en els vaixells que rondaran la zona. El marc serà molt bonic amb una preciosa panoràmica que permetrà veure-ho des de les mansions, arran de l'aigua.

Per a la clausura s'ha triat la producció de ciència ficció de Jonathan Bird "Ancient Caves", film narrat per Bryan Cranston, que es projectarà amb IMAX al Museu de Ciències on seguidament amb una "party", es farà la cloenda de la 35^a Edició del Festival de Cine que a l'igual que el Savor, ja és un clàssic en l'avenir cultural de Fort Lauderdale. I ja, només em queda que felicitar als organitzadors per tirar endavant malgrat les dificultats dels temps presents.

Gloria Soto

CLIMA I TERRITORI - CAPÍTOL 2

En els darrers mil anys, hi ha hagut canvis importants en l'agricultura. La manera de treballar el camp del segle XIX té poc a veure amb la del segle XIV, encara que es mantinguin molts punts en comú. En segon lloc, el treball a pagès depèn de la tecnologia i dels coneixements. La demanda de treball al camp va canviar, per exemple, quan va créixer la demanda de vi o d'aiguarent o en el moment en que van aparèixer noves demandes de recursos naturals com ara el glaç. Així mateix, la manera de treballar també depèn de qui controla la terra, si predomina la gran o la petita propietat, o si la terra es conrea d'una manera o d'una altra...

A partir d'aquí es consideraren, bàsicament importants, els segles XVIII i XIX en un moment de creixement demogràfic, d'especialització agrària i de forta expansió de determinats contractes de conreu.

Cal, abans de continuar, analitzar el nivell de coneixements, de tecnologia i la forma de control de la propietat a Catalunya en aquest moment històric.

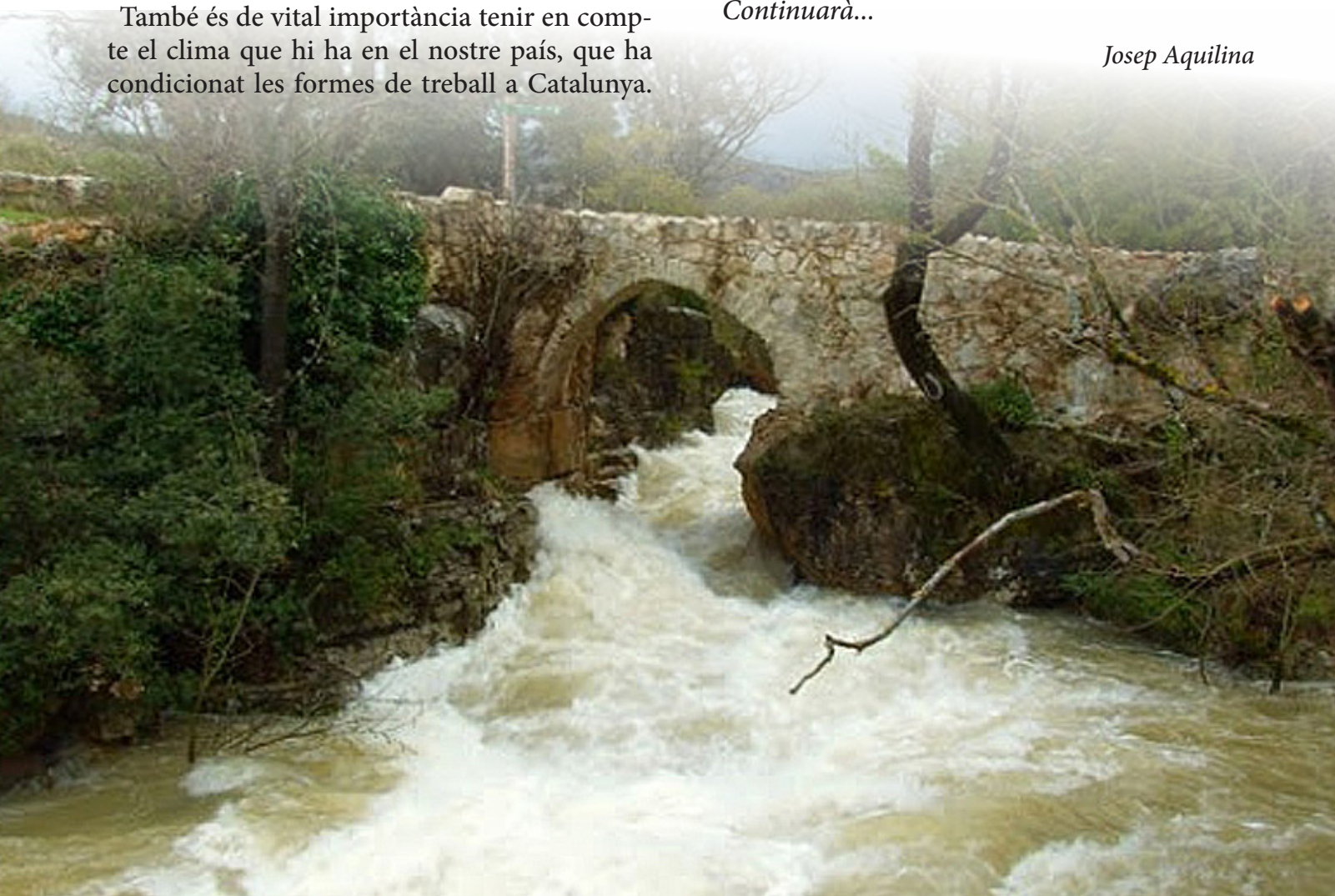
També és de vital importància tenir en compte el clima que hi ha en el nostre país, que ha condicionat les formes de treball a Catalunya.

No és el mateix el clima mediterrani, temperat a prop del mar, on no hi glaça gairebé mai i on la brisa fa la costa menys calorosa, que el clima extrem cap a l'interior, amb forts contrastos de temperatura entre l'hivern i l'estiu. Al nostre país, les pluges són més aviat escasses – a l'entorn dels 600 mm anuals –, concentrades a la primavera i a la tardor. De vegades, poden tenir caràcter diluvial i provocar grans riuades en rius i rieres que baixen gairebé secs al llarg de l'any. És cert que cap al nord plou més i les condicions per a l'agricultura són millors, però en general l'aigua és escassa i cal organitzar bé l'ús que se'n fa. Prop del mar i en alguns llocs de la Catalunya interior, els conreus són bàsicament de secà, mentre que cap a les muntanyes, al ser el clima més extrem, la neu i el fred creen problemes a les economies de muntanya, sobretot a l'hivern, en que els conreus són realment difícils de treballar.

En els següents capítols, analitzarem com s'ha anat desenvolupant la pagesia en la nostra terra, a través dels anys.

Continuarà...

Josep Aquilina



EL SARAMPIÓ

Ara que estem en plena pandèmia, confinats i avorrits, sobretot perquè van sortint nous brots i cada vegada està més complicada la cosa, recordo la meva primera malaltia forta. EL SARAMPIÓ.

Jo tenia 8 anys i vivíem al carrer Verdi, davant mateix del carrer Santa Perpètua que donava a la plaça Lesseps, i a tocar de la Travessera de Dalt. Era un cinquè pis on s'hi arribava amb una escala recargolada. A dintre, davants i darreres, petites cambres i una bonica terrassa on el meu pare hi tenia una gàbia grandiosa amb coloms. Havia estat un gran colombòfil.

El mal és que va haver d'anar a la guerra civil, a la terrible batalla de l'Ebre, i no va tornar. Va desaparèixer i no n'hem sabut mai res. La meva mare va acollir al seus germans, el gran, en Pep que em va fer de pare i el petit, Carles, que també me'n va fer força.

Aquell pis, doncs, ens va quedar petit, i un bon dia ens vam decidir a canviar d'hostatge i vam fer el trasllat a un pis grandios que estava més amunt de la travessera de Dalt, al carrer Valldoreix que també donava a Verdi.

Tot a punt, paquets, mobles, roba, etc... i la Marta es desperta amb una febrada. EL SA-

RAMPIÓ. Quina mala sort, justament avui!

Em van tapar amb una manta i cap al pis nou on hi havien muntat un llit a la sala més gran on seria la saleta d'estar. Recordo que només hi havia una bombeta tapada amb un paper vermell, perquè deien que la llum roja era bona per fer fora la malaltia. Quin mal record en tinc! Al llit uns quants dies amb aquell color de l'ambient, roig i i l'habitació buida..... Ha estat una impressió que no m'he tret mai més de sobre.

Sort que teníem un doctor que es deia Cirera, molt simpàtic i rialler. Llavors tothom disposava d'un metge de capçalera que ens venia a veure a casa i això s'agraïa molt. No com ara que els doctors del CAP et visiten per telèfon.

Com han canviat les coses! Diuen que les ciències adelanten i que tot ha millorat però jo ja firmaria a retornar als anys quarantes i cinquantes.

Érem feliços i ens sentíem segurs. Que Déu ens ampari d'aquesta malaïda pandèmia. Ho necessitem! Tinguem paciència i sobretot esperança.

Marta Bayo



L'ARXIU DEL CENTRE, L'ESSÈNCIA I LA MEMÒRIA HISTÒRICA DE L'ENTITAT

Arran de la troballa de la imatge de Sant Roc que acull la fornícula que hi ha al carrer de Mateu a tocar del Torrent de l'Olla, el 23 de setembre passat, en Guillem Roma encetà una investigació per tal d'esbrinar la història de la imatge datada el 15 d'agost de 1950.

D'antuvi hi ha plantejat un vell embolic centrat en l'origen del patronatge de la Festa Major de la vila, segons el qual, aquest recauria sobre Sant Roc, sant al qual també hi ha qui li atribueix la figura de copatró, mentre que altres historiadors o cronistes la identifiquen amb la Mare de Déu.

Fruit d'aquesta desavinença, en Guillem Roma en la seva investigació va trobar fa uns dies un escrit de Josep Maria Camps Arnau, publicat en el número 81, de setembre de 1930, en el Butlletí Or i Flama del Centre. Coneixedor de les meves investigacions sobre aquest fet i publicades en el llibre l'Etern efímer, em va fer arribar una còpia digital de l'esmentada revista que es troba dipositada a l'Arxiu històric del Centre.

Una publicació que de la mà d'en Camps Ar-



nau, aporta una anàlisi molt acurada sobre a qui se li deu el patronatge de Gràcia, fent-ho l'any 1930, i que ara ha fet noranta anys, deixant clar amb tots els ets i uts, que la patrona de la vila era la Mare de Déu de Gràcia. Malgrat aquestes explicacions, en les següents dècades, diferents personalitats de la vila seguien apostant per Sant Roc, al mateix temps que generaven una certa nebulosa al voltant d'aquest tema fins a arribar a mitjans del segle XX, a inventar-se un copatronatge cap a Sant Roc.

Una història que es pot resumir d'aquesta manera:

Amb la construcció del convent dels Josepets, el 1626, a condició del seu benefactor, els car-

Sant Roc, de 1950, que es troba al carrer de Mateu

melites el posaren sota l'advocació de la Mare de Déu de Gràcia, celebrant la festa major el 25 de març. El 1817 amb la construcció del convent dels franciscans, aquests el posaren sota l'advocació de l'Assumpció, celebrant la seva festivitat el 15 d'agost. Arran de la desamortització de Mendizábal de 1835, ambdós convents resultaren desamortitzats, però amb dues excepcions, mentre l'ordre dels carmelites era dissolt, l'església dels franciscans es convertia en la primera parròquia de Gràcia, uns fets que en poc temps propiciaren el canvi de data de la festa passant-la del mes de març al d'agost.

Anys més tard, el 1854, el territori va patir una epidèmia de Còlera important, superada la malaltia a diferents carrers de la vila, es bastiren petites capelles en honor a Sant Roc com a exvot. Un d'aquests exvots o vot del poble fou el que va fer el veïnatge del carrer Cortés -Mateu- que a més a més el convertiren en el seu patró. Acabant tot plegat a generar una certa confusió que encara dura en l'actualitat.

Un tema que ja en Camps Arnau el 1930 li va plantar cara envers en un article publicat en el butlletí "Mai enrere", portaveu del Club Excursionista de Gràcia, l'agost d'aquell any, en que parlava a favor del patronatge de Sant Roc. Una informació que ara s'ha trobat gràcies a l'arxiu del

Centre i de la bona feina que han fet un grup d'associats, de mantenir-lo, cuidar-lo i digitalitzar-lo i que ens ha permès descobrir que Josep Maria Camps Arnau, va ser un soci prou compromès de l'entitat, a banda d'altres serrells.

En aquest sentit, en Camps Arnau, fa una gran defensa de la Mare de Déu de Gràcia en el misteri de l'Encarnació. Curiosament al cap de més de trenta anys el districte de Gràcia encarregà la construcció d'una imatge de la Mare de Déu de Gràcia, que fou estrenada en processó pels carrers de la vila l'agost de



1965. Imatge que va acabar en un lloc preferent de la sala de plens de la Casa de la Vila, d'on fou retirada a finals de la dècada de 1980 o primers de la dècada de 1990, la imatge va acabar a l'església de Sant Joan.

Tot plegat un munt d'històries, que s'han pogut entrelligar i/o recordar gràcies a un petit butlletí de l'Arxiu del Centre, una secció o servei essencial per salvaguardar i mantenir la memòria de l'entitat.

Josep Maria Contel

Mare de Déu de Gràcia de Josep Maria Camps Arnau, de 1965, que es troba a l'església de Sant Joan

DITES DIVERTIDES (1A PART)

Marta Bayo

- Si algun dia el teu ex, et diu "Mai trobaràs a algú com jo", contesta-li que aquesta és la idea!
- Hola, tinc 46 anys, sóc diputat i molt honest. Hola, tinc 32 anys, sóc prostituta i sóc verge.
- Prohibit robar. Els governs no accepten competència.
- Ahir em van enviar a la merda, i és increïble la quantitat de gent coneguda que vaig trobar!
- El sexe és com una partida de mus, si no tens una bona parella, més et val tenir una bona mà. Woody Allen
- El millor control de natalitat seria que les dones pongueren ous. Que vols tenir un fill, s'incuba, que no el vols tenir, et fas un ou fregit. Perich
- Si el teu govern pensa que ets un idiota, si us plau, deixa de donar-los la raó.
- La política és només l'art de buscar problemes, trobar-los, fer un diagnòstic fals i solucionar-ho amb els remeis equivocats. Groucho Marx
- Si estudiar és un camí, copiar és una drecera!
- L'amor és la resposta, però mentre esperem la resposta, el sexe planteja algunes preguntes força interessants. Woody Allen
- Mai subestimis un idiota, un dia pot ser el teu president!
- Si vostè no paga el gas li tallen. Si no paga la llum, li tallen. Si no paga l'aigua també. Així que compte! Si vostè compra ous... Pagui'ls!
- Potser el treball dignifiqui l'home. No ho sé. Però, indiscutiblement, el cansa. Joan Fuster

- Una dona només fa marxa enrere per agafar impuls. Zsa Zsa Gabor
- Perdonar és diví però enviar a prendre pel sac és SENSACIONAL!
- Si la tauromàquia és art, el canibalisme és gastronomia?
- Actualment estic fent alguns canvis a la meua vida. Si fa temps que no tens notícies meves, és possible que tu en siguis un.
- Fill meu, la felicitat està feta de petites coses: un petit iot, una petita mansió, una petita fortuna... Groucho Marx
- Heus aquí un axioma sobre la condició humana, tothom menteix. L'única variable és sobre què. House
- Diques no a la droga. N'hi ha poca i som molts!
- Que el caragol és comestible i la bavosa no ho és, m'ho crec. I a més admiro profundament al tipus que va ser capaç de descobrir-ho per primera vegada. Perich
- No sóc Anti-Social, el que passa és que sóc Anti-Estupidesa.



RACÓ POÈTIC

MALEÏT VIRUS

DONA'M LA MÀ

Dóna'm la mà que anirem per la riba
ben a la vora del mar bategant,
tindrem la mida de totes les coses
només en dir-nos que ens seguim amant.

Les barques llunyes i les de la sorra
prendran un aire fidel i discret,
no ens miraran; miraran noves rutes
amb l'esguard lent del copsador distret.

Dóna'm la mà i arrecera la galta
sobre el meu pit, i no temis ningú.
I les palmeres ens donaran ombra.
I les gavines sota el sol que lluu
ens portaran la salabor que amara,
a l'amor, tota cosa prop del mar:
i jo, aleshores, besaré ta galta;
i la besada ens durà el joc d'amar.

Dóna'm la mà que anirem per la riba
ben a la vora del mar bategant;
tindrem la mida de totes les coses
només en dir-nos que ens seguim amant.

Salvat Papasseit

HAIKUS

Núvols panxuts
rajols color magrana
sacs al graner.

∞

Amunt i avall
tic-tac fa el rellotge
balanci corcat.

∞

Espelma cremant
reflex en blanc i negre
es fa l'últim te.

∞

El vell cavall
no pot saltar la valla
li dona coces.

Adriana Vidal

**La
Salle**
Gràcia

**MAL
PA
SO**

**ANTOJITOS
MEXI
CANOS**

C/ Girona, 59
08009 Barcelona
934 61 30 60

Restaurante

Desde 1974

Il Commendatore®



C/ COMTE D'URGELL, 2477
08036 BARCELONA
TEL. 93 322 55 53

www.ilcommendatore.com

FORN DE PA

Pastisseria

Santa Clara

Repòstria i degustació
Artesans des de 1951

Travessera de Gràcia, 210
Tlf. 93 213 51 43 Mov. 652 866 900
08012 Barcelona

Pa artesanal
Dietètic
Règim
Ciabatta
Fibres
Pans especials

Pastisseria
Repòstria
Pizzes variades
Canapés
Pastes de te
Figures de pa

L'independent
de Gràcia

Fes-te'n soci!

www.independent.cat

dbcoop *Solucions
sccl gràfiques*

c.Sant Lluís 11 local1 08012 Vila de Gràcia
Tel. 93 242 01 99 db@dbcoop.cat
www.dbcoop.cat

Restaurante

Desde 1972

la mamma®



C. VILLARROEL, 247
08036 BARCELONA
TEL. 93 430 00 58

www.lamamma.es

Annabel

Floristeria

Obert:

De Dilluns a Dissabte,
de 9 a 21 h.

Diumenges i Festius,
de 10 a 15 h.

Canton de Gràcia, 123
Tel. 93 218 34 80
Fax 93 217 72 30

c/Astúries, 13
Tel. 93 237 09 40



**ENTITATS
amb**

Càritas
Diocesana de
Barcelona



Creu de Sant
Jordi 1994



FEDERACIÓ DE GRUPS
AMATEURS DE TEATRE
DE CATALUNYA



**Generalitat
de Catalunya**

Col·lectiu d'entitats
culturals històriques
de Gràcia



**Ajuntament de
Barcelona**



**Federació d'Ateneus
de Catalunya**



Associacionisme Cultural Català



**Diputació
Barcelona**



Cens d'entitats de foment
de la llengua catalana
de la Generalitat de Catalunya



Medalla d'Or de la Ciutat
al Mèrit Cívic

Centre Moral i Instructiu de Gràcia

Direcció: Ros de Olano, 9 08012 Barcelona

Telèfon: 93 218 19 64

email: elcentre@elcentregracia.cat

Facebook: [@elcentregracia.cat](https://www.facebook.com/elcentregracia.cat)

Twitter: [@elcentregracia](https://twitter.com/elcentregracia)