

OR I FLAMA

Revista d'“El Centre” de Gràcia entitat fundada el 1869



"Ja som 516 socis!"

felic



aniversari

Quan aquesta revista us arribi a la llar, haurem celebrat ja un nou aniversari de la nostra entitat: el 141è aniversari d'El Centre.

A través dels articles que en aquesta edició us oferim, trobem comentaris repetits entorn del que significa l'existència al llarg del temps d'El Centre per a tots els que ens hi hem apropiat: l'Esteve Polls en el seu discurs, el Joan Guinart i el Joan Galceran en els seus articles, l'Agustí Serra en la seva entrevista... tots coincideixen a senyalar la importància de la companyonia trobada en el grup, en la família que esdevé el conjunt d'amics que trobem en El Centre; el gaudi de treballar junts en una activitat que ens plau i en un entorn que ens acull.

Els mots que omplen les següents pàgines d'aquesta edició de l'Or i Flama són la mostra de la inquietud i curiositat de tots els nostres socis i seccions. Un goig que ens ha de fer somriure, sense oblidar que encara hi ha feina a fer, com ens recorden els versos de Martí i Pol:

*Cridem qui som i que tothom ho escolti.
I en acabat, que cadascú es vesteixi
com bonament li plagui, i via fora!,
que **tot està per fer i tot és possible.***

La junta informa...



- Us informem que El Centre va rebre el **Premi ATENEUS 2009** que vam recollir al Palau de Pedralbes, el dia 16 de desembre de 2009, a les 20h. El premi ens va ser concedit per donar aixopluc a diferents entitats del barri que no tenien seu.
- El dia 10 de desembre es va inaugurar **el pessebre** fet amb gran art pel nostre soci Manel Feliu. Els assistents van afegir-se a un cant de nades i un petit aperitiu de torrons per inaugurar oficialment el Nadal a El Centre.
- El dia 13 de desembre vam celebrar **la Festa de la Immaculada**, patrona de l'Entitat, amb la tradicional missa oficiada per mossèn Bada i la lectura d'El poema de Nadal de Josep M. de Sagarra comptant amb la col·laboració de la Coral Baluern. En acabar es va celebrar un aperitiu.



- Durant els dies de Nadal es va engegar la ja tradicional **Campanya d'aliments**, que es van lliurar al Cotolengo del Padre Alegre, amb gran agraïment de la seva part.
- Novament hem col·laborat amb la **Marató de TV3**, enguany dedicada a les malalties minoritàries, amb un total recaptat de 300€.
- El dia 20 de desembre es va inaugurar la **Campanya "Cap nen sense juguina"** que va tenir una gran acollida. Vam poder fer dues importants aportacions als esplais del pare Manel Pousa i als del Grup d'Universitaris Cristians.



- Les celebracions de **Pastorets** han estat novament un gran èxit, fent-se fins a 11 representacions diferents. A més, enguany, hem tingut la sort que l'Àngels Xalabarder i el seu espòs, Joan Marc Carbó, van fer un reportatge que ens permetrà estar presents al YOU TUBE. Us animem a veure'!! Hi haurà un enllaç des de la web d'El Centre.

Dins les representacions de Pastorets, es va col·laborar, amb el lliurament d'un grup d'entrades sense pagament, amb els nens dels esplais de Sant Josep de la Muntanya i del pare Manel Pousa.



La junta informa...



- Al desembre, es va realitzar amb gran èxit la darrera conferència sobre **Darwinisme i cristianisme** a càrrec del dr. Matabosch.

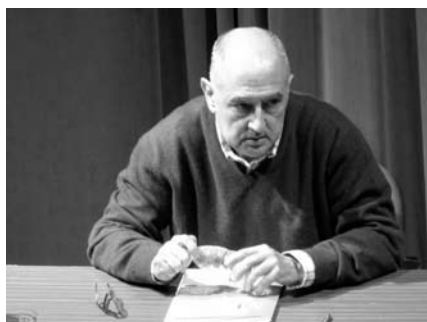


- El 14 de gener, El Centre va celebrar el **sopar-col·loqui amb en Joan Laporta** com a convidat. La presència massiva dels mitjans de comunicació que seguien l'esdeveniment ens va deixar bocabadats.



- El cicle de conferències del 2n trimestre versa sobre el TEATRE:

^ **Dilluns, 25 de gener: EL TEATRE I L'ACTOR per CARLES SALES.** Reconegut actor de teatre i cinema que ha participat en sèries com "Estació d'enllaç", "El cor de la ciutat" i "Hospital Central", a més de comptar amb una llarga llista d'actuacions.

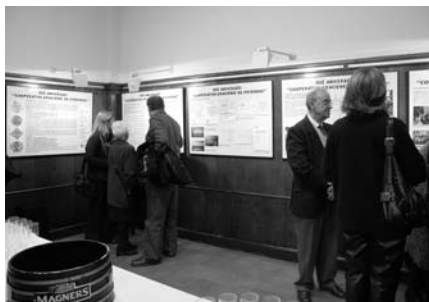


^ **Dilluns, 15 de febrer: CINC MINUTS ABANS QUE CAIGUI EL TELÓ. MEMÒRIES DE TOTA UNA VIDA DEDICADA AL TEATRE per ESTEVE POLLS.** Actor i director de teatre català que debutà professionalment el 1952 dirigint "L'amor viu a dispesa" de Josep M. de Sagarra i el 1957, "Juli Cèsar", primer clàssic

català autoritzat per la censura franquista. A partir d'aquell moment dirigí nombroses companyies de Barcelona com la companyia Maragall del Teatre Romea, el Teatre Experimental de Barcelona i l'Orfeó Gracienc. És considerat el mestre de Núria Espert.

^ **Dilluns, 15 de març: EL TEATRE I LA SEVA HISTÒRIA per JAUME COMAS.** Jaume Comas ha estat escorxador, advocat, maqui, heroi romàntic, alcalde, notari, enginyer, rendista, banquer, empresari, carreter, bandoler, espadatxí, i altres papers en el teatre, televisió i cinema. S'ha llicenciat en Història i en Art Dramàtic. No ha deixat mai la vocació, cada dia menys secreta, de fer recerca històrica del teatre. I, entre l'atzar i l'ofici d'escriure, ha publicat poesia i narrativa, com també ha estrenat teatre infantil.

- El dimecres 20 de gener es va inaugurar l'exposició sobre el 50è aniversari de la **COOPERATIVA GRACIENSE DE VIVIENDAS**, que us animem a veure per conèixer la gran aportació que El Centre, juntament amb altres entitats de Gràcia, va fer per l'habitatge. L'exposició ha comptat amb la valuosa col·laboració de l'Esteve Camps.



La junta informa...



CONCURSOS LITERARIS 2010

El jurat per al CONCURS LITERARI DE TEXTOS EN PROSA I POESIA 2010 "FESTA MAJOR DE GRÀCIA" I "MERCÈ RODOREDA" està format per:

- M. Teresa Martínez
- Jordi Albertí
- Joan Lafarga

El jurat per al CONCURS DE TEXTOSTE-ATRALS "VILA DE GRÀCIA" està format per:

- Francesc Carreras
- Margarita Huertos
- Carlos Pablos
- Joan Tortajada
- Marta Olaria

El Centre s'apunta a l'SCRABBLE

Els dimarts ja trobareu jugadors a la planta baixa. Vegeu-ne l'anunci:

Scrabble és un joc de paraules creuades per 2, 3, 4 jugadors. Consisteix en formar sobre el tauler paraules que es creuin entre si, igual que en els encreuats, fent ús de fitxes marcades amb una lletra i un número (el seu valor).

Els jugadors han d'aconseguir la major puntuació possible, utilitzant les seves fitxes amb habilitat, és a dir, col·locant-les de manera que n'obtinguin el major partit tant dels valors de les fitxes com de les caselles amb premi del tauler.

La puntuació total d'una partida pot ser de 400 a 800 punts, o fins i tot més, segons l'habilitat del jugador/a.

Aquest anunci va dirigit a totes les persones que desitgin participar en aquest

"joc apassionant" de l'Scrabble. A la resta, si hi estan interessats, els ensenyarem les regles del joc perquè puguin participar en les partides que es vagin iniciant a El Centre.

Es pot organitzar, quan sapiguem la gent que hi està interessada, en una o dues jornades de preparació i aprenentatge, i després ja es pot formar un combinat amb els jugadors que desitgin participar i començar la competició en ferm.

El principal objectiu és el divertiment, més que guanyar partides. Això s'aconsegueix més tard, passant-ho, a més, molt bé.

TRUQUEU-NOS!
TEL. 652 082282 (Salvador)

XXIII CONCURS DE TEATRE CATALÀ A GRÀCIA

DATA	OBRA	GRUP
24-01-2010	UNA TAULA PER A SIS	NYOCA DE L'AMETLLA DEL VALLÈS
31-01-2010	COSÌ E, SE VI PARE (ÉS AIXÍ, SI US HO SEMBLA)	ACTE QUATRE DE GRANOLLERS
14-02-2010	LA IMPORTÀNCIA DE SER FRANK	ENRIC BORRÀS DE SANT FELIU DE LLOBREGAT
21-02-2010	LES VUIT CARES D'UN ASSASSINAT	SCENA GRUP DE TEATRE DE SABADELL
28-02-2010	AIJAFADRI	KÒMIX DE LA GARRIGA
07-03-2010	LA REINA DE BELLESA DE LEENANE	L'ULL DE BOU DE SANT ESTEVE SESROVIRE
11-04-2010	ELSA SCHNEIDER	TEATRE PELS DESCOSITS DE BARCELONA
25-04-2010	LES NOCES DE FÍGARO	QOLLUNAKA DE TERRASSA



de Joan Guinart

Sembla ahir que vàrem començar la temporada i, vés per on, ja som a la meitat i s'ha de reconèixer que l'activitat ha estat frenètica.

Quatre obres de teatre representades, l'espectacle "Tot recordant", onze representacions de Pastorets, al marge dels assajos que s'estan fent de properes representacions....Vaja, que no es podrà dir que no hi ha hagut "moguda". Pel que fa a això, estic content de la participació de la gent.

Però, si haig de ser honest, crec que haig de donar un toc d'atenció en alguns aspectes que penso que cada vegada deixem més de banda i no els donem la importància que se'ls ha de donar, com és la nostra participació en tant que espectadors a les activitats del grup de teatre.

M'adono de la manca d'assistència a les obres de teatre que interpreten els nostres companys, de l'absència de molts membres del grup als actes del 125è aniversari, un aniversari que és de tots i que ens hauria de fer sentir joiosos a tots, però, per damunt de tot, la pèrdua de la sensació de grup: cada vegada som més independents i sembla que només venim a El Centre quan hem d'actuar nosaltres.

L'actor no sols necessita el caliu del públic, també necessita el recolzament i la mirada compartida dels companys, i el seure al cafè o al pati en acabar la funció i petar la xerrada tots plegats, on hi cap

la felicitació o si cal la crítica (no massa dura, d'acord?). En definitiva, compartir una estoneta plegats, i anar recuperant mica en mica l'esperit de Centre que fa la sensació que es va esvaint.

Quan abans d'una representació detectes la presència d'un company, la teva cara es mostra alegre, i fins i tot sembla que li diguis... Gràcies per venir.

Sóc conscient que en els temps en què vivim anem molt atrafegats, però penso que, amb tres representacions, podem intentar fer un foradet a la nostra agenda per donar-li una satisfacció a uns companys, que després t'hauran de correspondre quan siguis tu qui trepitgi l'escenari, fes-ho tu per mi, i jo ho faré per tu, però per damunt de tot mostra la teva afició al teatre... perquè és el teatre el que t'ha portat a El Centre, oi? O són els amics?..... sigui quin sigui el motiu... vine a El Centre.

Joan Guinart
President del grup de teatre





Fuenteovejuna



Anillos para una dama

En el darrer número vam publicar els discursos d'en Joan Guinart i d'en Carlos Pablos pronunciats durant els actes de la celebració del 125è aniversari del Grup de Teatre d'El Centre. Ens va quedar pendent la intervenció de l'Esteve Polls, que va llegir el discurs que la Montserrat Salvador, la seva muller, hauria d'haver fet si la malaltia

no li ho hagués impedit. Doncs, aquí el teniu: esperem que el gaudiu tal i com ho vàrem fer els que hi vam ser presents.

Discurs de Montserrat Salvador, llegit per Esteve Polls:



Molt bon dia, senyores i senyors,

O sigui que això és el CENTRE MORAL I INSTRUCTIU DE GRÀCIA! Entitat cultural i confessional –tot s'ha de dir– fundada tot just ara fa 140 anys!

Les descripcions que d'ell me n'ha fet el meu marit, l'Esteve Polls, el director de teatre que sempre que pot me'n conta anècdotes, fets, gràcies i desgràcies de tots aquests anys i panys, encara que sembli mentida, vista com veig ara mateix l'Entitat per dintre, no són gaire diferents del que puc veure. Com, per exemple, quan insisteix en la sensació indescriptible que un té en entrar-hi de penetrar en una mena de perllongació de la casa pròpia, com tampoc se't fa gens estrany que en el pati central hi pugués trobar la teva mare fent petar la xerrada amb les amigues, o potser fins i tot entretenint-se fent ganxet o mitja. O el teu pare jugant una partida d'escacs amb el teu germà petit o fent la "botifarra" amb els de la seva quinta! Perquè, és clar, què vols trobar-hi si al cap i a la fi tens la impressió que no has sortit de casa! I el més curiós és que –com em

diu l'Esteve- mentre ella, la mare, i els dos, el pare i fill, compleixen amb el seu paper, et pots trobar que de cop i volta s'escolta un timbre, que ja sona per tercera vegada, i tota una munió de gent que mentrestant, poc a poc, havia anat omplint el saló-cafè, per fer-hi un "tallat o descafeïnat", es dirigeix al saló-teatre on som ara i on, sempre segons ell em conta, ja fa 125 anys que pares, mares, fills, filles, nebots, cosins, néts, sogres, gendres, hi han fet d'artistes en representacions teatrals, per divertiment dels seus familiars i amics, tots socis de l'Entitat de temps i temps.

Quin goig poder explicar aquestes coses! Quina llàstima que tant l'Esteve com jo, per la nostra professió de rodamons i, permetin-me "de culs de mal *asiento* teatral", ens hem pedut pels escenaris de mig món el poder veure i viure i continuar aquell estil de vida! I quin goig de viure per a tots vostès! Però no s'amoinin massa, doncs ha estat precisament amb aquest extraordinari comportament "pal de paller de la raó d'ésser de l'Entitat", que aquesta casa s'ha anat fent gran i és així com avui podem commemorar i celebrar aquesta efemèride.

Repeteixo: quan l'Esteve em parla d'aquestes coses no puc per menys que envejar-li els anys d'infantesa, d'adolescència i joventut que va passar entre aquestes parets! Vostès s'imaginin el que s'ha de sentir quan un dia creues el carrer Ros de Olano i el teu marit s'atura al bell mig i, assenyalant l'entrada d'El Centre, et diu: "Veus, Montse? Allà, al davant de l'entrada, el "tío Pedro" cada dia, a l'hora que sortíem de classe, hi posava el seu carret de gelats, de 5, 10 i 20 cèntims i tots els nanos fèiem cua! Això a la primavera, és clar! A l'hivern eren cacauets i tramusos!" I mentre ho explica, li cau la bava! I és que l'Esteve,

de petit, ja hi havia anat a l'escola a El Centre! Com molts dels fills dels socis d'aquells temps! Per cert, diu que l'Escola era al primer pis, on ara tinc entès que hi ha la Secretaria i la Sala de Tennis Taula. Bé: en tot cas, si m'equivoco és culpa d'ell que m'ho haurà explicat malament, no meva.

Ah! I ara un plat fort: "Los Pastorcillos de Belén o el Nacimiento del Mesías" (no "Els Pastorets" de Folch i Torres, que són tota una altra cosa), aquella versió castellana del miracle nadalenc, tret de fragments dels "clásicos castellanos del Siglo de Oro" i que, per molts anys i panys, era molt difícil trobar un soci que no se'ls sabés de memòria! El meu marit mateix, encara ara, quan arriba el temps de Nadal va pel carrer recitant actes sencers d'aquell text extraordinari, o sigui que, si per aquelles dates se'l troben pel carrer parlant sol, ja en sabran el motiu... No és que s'hagi tornat "lelo"! Ara seriosament: encara hi ha sobrevivents de temps passats que consideren "Els Pastorcillos" un dels puntals damunt dels quals s'ha sostingut la casa en els "temps negres".

Em sap greu, insisteixo, no haver viscut tot allò, coses com aquelles, en primera persona, però ja se sap que en el món no es pot tenir tot. D'altra banda, quines altres activitats més justifiquen la història i l'existència d'El Centre al llarg de 140 anys? Doncs per exemple: l'haver sabut reunir al voltant d'una generosa solidaritat, d'una mateixa creença, d'una idèntica perspectiva i d'uns objectius comuns, tot un gran estol de famílies graciencques, unides totes elles per un mateix amor a la vida, a la generositat envers els semblants i, definitivament, a la pervivència dels valors que han informat i guiat la humanitat des del principi dels temps.

Des de l'any u de la seva existència, el camí d'aquesta santa casa s'ha seguit d'aquesta manera: primer pas, l'escola; segon pas, la Congregació Mariana, fins l'esclat de la maleïda Guerra Incivil. Després, l'adolescència i els primers amors, seguit en molts casos de les unions entre famílies i després els fills, els néts, els besnéts, tots fent la mateixa ruta: les romeries a Montserrat, els aplecs a Santa Creu d'Olorda, les processons del Corpus de Gràcia (quan existien), les iniciatives benèfiques per als menys afavorits, la projecció del nom de l'Entitat arreu de Catalunya; els grups d'Esplai per als més petits, l'Orfeó Montserrat dels anys 30 del passat segle; l'actual Coral Baluern, i com a punt més alt i més conseqüent, el Quadre Escènic, dit un temps "Agrupació Artística Medea" i finalment "Secció de Teatre del CMIG", portadora de continuats èxits a tot el llarg i ample del nostre país.

I bé, arribo al final. La veritat és que no podria dir gaire més coses en primera persona per desconeixença. Repeteixo: el que manqui en aquest petit resum, posin-t'ho al compte deutor del meu espòs que, amb quasi 60 anys de convivència, no ha arribat a explicar-m'ho tot.

Tinc l'esperança, però, que en el temps que ens pugui restar per endavant ho farà. Ja ho crec que ho farà! Encara que de lluny, de vegades de molt lluny i des dels escenaris més insospitats, ell –un moment o altre– sempre ha pensat ha pensat en El Centre i en la seva gent. I ho seguirà fent! Em sembla recordar alguns noms de socis sempre presents en la seva memòria i que jo m'he après: els senyors Blanc, Daumal, Carreras, Munné, Vicente, Bosch, Giral, Mitjavila, Folcrà, Giménez, etc, etc... les dames i dametes, Remei Martí, Margarida Blanch, Alegria Manegat, Maria Bonet, etc, etc... pilars mestres tots ells, que han sostingut i empès, en el curs de tants anys, aquest exemple de bon fer, de bon veïnatge, de bona companyonia, de "bon rotllo" com diuen ara, d'amistat i fins d'amor que ha estat, és i espero que segueixi essent, almenys 140 anys més, el CENTRE MORAL I INSTRUCTIU DE GRÀCIA, del carrer Ros de Olano 7 i 9, 08012 Barcelona, telèfon...

No els sé dir res més.

Gràcies per la seva paciència.

Barcelona, 15 de novembre de 2009

PROGRAMACIÓ 2009/10

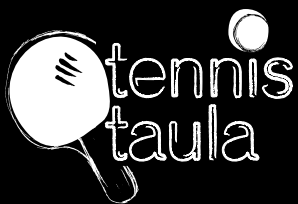
12, 13 i 14 de març_EL TEMPS I ELS CONWAY_De J.B. Priestley
Direcció: Mercè de Haro

16, 17 i 18 d'abril_CRIATURES
De T de Teatre_Direcció: Marc Gualler i Mar Guinart

14, 15 i 16 de maig_UN TRANVIA LLAMADO DESEO_De Tennessee Williams
Direcció: Carlos Pablos

6 de juny_TALLER DE TEATRE
Directors nivell A: Carol Sanllehy, Sergi Saboya i Anna Flavià
Directors nivell B: Anna Ramon, Ferran Guinart i David Gallac
Directors nivell C: Kras Casadevall, Joe Barrado i Víctor Clotet

18, 19, 20 i 23 de juny_HAIRSPRAY
De Marc O'Donnell i Thomas Meehan
Lletra i música de Marc Shaiman i Scott Wittman
Direcció: Daniel Mejías i Lluís Clavé

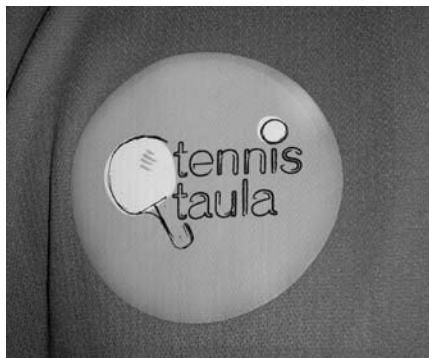


d'Eduard Albert

Hola! Sóc la nova samarreta de la secció de TENNIS TAULA. Estic contentíssima de tenir l'honor de vestir els magnífics jugadors i jugadores de la secció. Són tots molt dinàmics i estan fent una gran tasca en cada un dels partits. Em van escollir pensant en què fos pràctica (el material és transpirable), còmoda i sobretot alegre, a més de mantenir el color institucional d'El Centre.

Ja he participat en alguns torneigs i a les lligues des del 3r encontre de la temporada. Només em veureu si estem jugant competició oficial o sigui que tingueu-ho en compte si em veieu per les instal·lacions de l'Entitat.

No us entretinc més... us ensenyo la meua cara:



Bàsca

Aquest dissabte 16 de Gener del 2010, l'Héctor, el Marc i jo vam anar a Bàsca a jugar partit de lliga. Vam pujar amb dos cotxes. En un anàvem el meu pare, l'Héctor, l'Eduard i jo, i a l'altre el Marc amb el seu pare i la seva mare. Nosaltres vam sortir a les 11:30 de Barcelona. Vam arribar allà cap a les 13:15 i vam parar a dinar a un bar, ja que era dissabte a l'hora de dinar i en un poblet no hi havia gaires coses obertes. A l'acabar de dinar vam fer dues partidetes al futbol i vam anar amb cotxe directes cap al pavelló on es disputaria el partit. Jugaven dues nenes i dos nens com a adversaris. Eren superiors així que no vam poder fer molt i vam perdre. El Centre 0 - Bàsca 4. Vam aprendre moltes coses i el viatge va valdre la pena.

Roger Cassola



"I aquí tenim a l'Héctor recuperant-se després del partit on va deixar totes les seves energies"

ÀNIMS !!

Estem arribant a la part més decisiva de la lliga. Ens hi juguem les posicions que donaran dret a intentar pujar o baixar.

Ànims a totes i a tots i, com podeu llegir en el rètol del fons de la foto de l'equip de 2ª A, organitzant-nos millorarem.

A per totes !!!!



Aprofitant que l'equip de 2a A anàvem a jugar a La Pobla de Lillet, vam fer una petita escapada fins a veure les fonts del Llobregat. Excursió totalment recomanable per admirar un fet natural interessant. L'excursió es pot complementar pujant a peu fins a Castellar de n'Hug. Un passeig costerut que arriba a aquesta agradable població. Aquí en teniu dues fotografies.

Oriol Lluveras, pare del Marc



BARBARISMES - 9

de Marta Bayo

Tret del llibre

"Campanya del Lloro"

(Barbarismes versificats)

D'Ignasi Castelltort i Miralda

– Igualada 1983

Apa noi, com "despilfarres"

comentava un per Nadal.

Havia de dir **malgastes**

i no pas "despilfarrar".

-Té "petxuga" de pollastre?

S'ha esmunyit un disbarat.

Cal dir **pit** i no "petxuga".

Al bloc deixeu-ho anotat.

-Me'n vaig cap a "engrassar" el cotxe.

El verb és molt mal emprat.

S'**unta** el motor i les rodes...

Podeu dir **greixar o untar**.

Són molts i molts els qui exclamen:

això és "coser y cantar".

Podeu dir **bufar i fer ampolles**

que és un gir molt català.

"Xispasso", no. **Foguerada**

o **guspireig**, és igual.

"Cuartel", no. **Quarter** o **caserna**.

I "no xistar" és no **piular**.

Hi ha persones que dels nuvis en diuen "recién casats".

Casats novells, quan es casen;

si es descasen... **descasats**.

Al qui us digués "apa buenas"

o bé un "adiós" en passar,

responeu-li ben de pressa:

adéu, noi, o **adéu-siau**.



d' Alfred Casas

Quan aquest Or i Flama vegi la llum, esperem que ja haurà començat el seu camí el CAMPIONAT DE DÒMINO 2010, el qual esperem que tingui tant d'èxit com els anteriors, malgrat que, malauradament, no veiem cap cara nova per la Secció.

Igual que en anys anteriors, celebrarem el final d'aquest event (aquesta paraula li dóna un cert to internacional) amb el consegüent repartiment de premis i sopar de participants i "fans", la data del qual ja els notificarem més endavant.

Mentrestant, tot escrivint aquestes línies, espero que els amics del dòmino perdin la "vergonya" i s'apuntin, com ja han fet els senyors Salvador Mercader i Amadeu Nogué, que han estat els primers en fer-ho, cosa que és digna d'assenyalar i que tenen, per aquest motiu, una copa pagada (és a dir, com tots els participants, tenen una copa de record, per això la tenen pagada).

Us hi esperem, amics!



d'Anna Jaureguizar



Benvolguts socis i amics,

Amb el nou any i després de les festes de Nadal que esperem hagin estat bones per a tothom, us detallem algunes de les activitats que la Coral Baluern ha dut a terme, així com les properes que estem preparant per a aquest 2010.

— **Dia 20 de desembre** Concert de Nadal al matí, dinar amb tots els cantaires i a la tarda col·laboració amb "El Centre" en la representació dels "Pastorets"

— **Dia 3 de gener** Col·laboració en "Els Pastorets" d'El Centre al matí. Agraïm l'ajut de tot l'equip de Pastorets, en aquest dia especialment, ja que el nostre Director, Jorge Coré, no va poder dirigir-nos per causes familiars; amb el suport de la M. Josep Martí (excantaire de la Coral, i cantaire del grup "Petit Comité") i d'en Joan Guinart, va ser possible que tot anés bé.

Després de la representació vam gaudir d'un entranyable dinar conjunt, atenció del Patronat de Pastorets d' "El Centre"

I les properes activitats noves i interessants en què participarem són:

— **7 de febrer** Missa a "El Centre" (matí) en motiu del seu 141è aniversari

— **28 de febrer** Trobada de Corals de Gràcia. Lloc : Església de Santa Maria de Gràcia a les 18h30

On, seguint la tradició, diverses corals de barri participen conjuntament, i aquest any amb música d'òpera i cinema entre d'altres...

Us hi esperem!

PETIT RACÓ MUSICAL

Deixa que la música entri a la teva vida.....segur que millorarà!



¡... RECORDA!

Us animem a tots aquells de vosaltres que vulgueu formar part de la família Baluern que vingueu a cantar amb nosaltres. Assagem tots els dimarts de 21.30h a 23.45h a la sala de l'Esbart del Centre.

Us podeu posar en contacte amb nosaltres mitjançant la Secretaria del Centre, tel. 93 2181964 (de dilluns a divendres, de 18h. a 21.30h) o enviar-nos un correu electrònic a: info@coralbaluern.es

També si voleu fer un regal musical (cantem en festes, casaments, batejos...) a algun amic o familiar, és clar!

de Joan Galceran, TRES PEONS



Benvolguts amics,

El començament de l'any és per als escacs l'inici del període d'una gran activitat que es perllongarà durant tot el primer trimestre. És el temps en què es juga el Campionat de Catalunya per Equips. Aquesta competició reuneix el major nombre de participants de totes les que es fan al país; per a molts jugadors federats és l'única competició oficial en la qual prenen part. Participar en aquesta competició és quelcom més que jugar unes partides d'escacs, es tracta de defensar un equip i amb ell, al Club al qual es pertany. El Campionat per Equips afegeix un nou element als valors que estan implícits en una partida d'escacs: és el sentit de pertinença a un grup, per al qual el resultat que aconsegueix cada un dels seus membres és igual de valuós. I per descomptat hi està present un ambient de companyonia i d'expectatives compartides. Els

jugadors que ja han acabat segueixen amb gran intensitat emocional les partides dels qui encara estan en joc i quins resultats acabaran de decidir com es resol el matx.

Aquest any el Tres Peons s'ha convertit en el club de tot Catalunya que presenta més equips,

en total en seran deu, repartits per gairebé totes les categories, des de l'equip A que estarà jugant a la Primera Divisió de Catalunya fins a l'equip J que ho farà a la tercera categoria de Barcelona.

Aquests deu equips es tradueixen en 68 jugadors que cada diumenge al matí, a partir del 24 de gener, s'enfrontaran als representants d'altres clubs en civilitzada però aferrissada lluita per aconseguir el punt en joc.

Deixo la competició per passar a la polèmica que es deriva d'aquesta qüestió: Són els escacs un esport?, normalment associem esport a una activitat que comporta un esforç físic, i entenem per esforç físic aquell que es produeix a partir de l'activitat del nostre cos. L'any 1996, en un diari de Madrid es va publicar aquest interessant article signat per Rosa de las Nieves que ens dóna algunes dades que ens sorprendran:

MOGUI PEÇA I APUNTI'S ALS ESCACS

Dama h5 i mat en tres! Quan un escaquista arriba a aquesta conclusió, el seu cor pot arribar a 150 pulsacions per minut; les xarxes neurològiques s'activen fins arribar a la màxima ebullició. La solució dels complexos problemes que planteja una partida d'escacs comporta que s'activi una gran xarxa d'àrees diferents del cervell però que estan interrelacionades. Mercès als avenços tecnològics de la neuroimatge, avui en dia es pot observar com s'activa el cervell d'un escaquista quan descobreix un escac i mat.

Els dos hemisferis cerebrals, esquerre i dret, es divideixen en quatre lòbuls. Durant una partida d'escacs, el fet de veure l'escac mat, la resolució de problemes, la presa de decisions, la percepció, intuïció, creativitat, atenció, concentració, imaginació i una memòria carregada d'informació basada en experiències anteriors, entre d'altres, activen el nostre cervell fins al punt que si es tractés d'una màquina podria provocar un curtcircuit.

En el segle XIX, Goethe va definir els escacs com "gimnàstica mental". Als començaments del segle XXI, Jon Esturo Loyola, professor de l'INEF a Guipúscoa, ha fet una sèrie de proves amb escaquistes per comprovar la seva taxa cardíaca durant una partida.

Una persona sedentària tindria entre 70 i 90 pulsacions per minut. Un escaquista por

arribar a una mitjana de 90 a 100 p.m. només començar la partida. En les jugades clau, en les quals es pot decidir el resultat de la partida, el cor de l'escaquista assoleix una mitjana de 145 a 150 pulsacions. La durada d'una partida pot estar al voltant de les quatre hores, quatre hores a 100 pulsacions per minut és l'equivalent en esforç del múscul del cor a córrer durant el mateix temps a 10 km per hora.

Gari Kasparov que va ser Campió del món d'escacs explicava el que li passava durant una partida "Pateixo molt i dubto constantment de si això o allò serà bo o dolent. Però estic preparat per prendre una decisió. Em dic: "Has de decidir-te! Decideix-te!", llavors el meu potencial es posa al màxim i el meu cervell es converteix en un cercle que gira i gira i no vol perdre ni un segon. Em poso en ebullició i el meu cor es posa a mil".



Per a la psicòloga brasilenya Helena Carvalho, els escacs són un camp excel·lent per al desenvolupament de la intel·ligència humana, diu "A diferència dels altres esports, els escacs t'ajuden a controlar les quatre neurosis psicopatològiques: l'obsessió, la histèria, les fòbies i la depressió"

El psicòleg espanyol Fernando Moreno diu que els escacs són un excel·lent vehicle per millorar la presa de decisions, la responsabilitat, l'autoestima i la concentració, a més d'ajudar per obtenir un bon rendiment acadèmic.

Fa dècades la Unesco va suggerir implantar els escacs als centres escolars per les seves grans virtuts pedagògiques i al 1994 el Senat espanyol va recomanar que aquest esport mental s'implemētēs com assignatura optativa.

Fins aquí l'article del diari madrileny, de la seva lectura ens queden dues coses clares:

Una: als jugadors d'escacs no els cal córrer curses atlètiques per mantenir el cor en forma.

Dues: en aquest país nostre, gairebé ningú ha fet cas ni a la UNESCO ni al Senat espanyol.

Fins a la propera ocasió, salutacions cordials des del tercer pis.

Si voleu més informació telefoneu-me, us respondré al 638087651, ben cordialment.



ATENCIÓ!

EL DIA DE SANT JORDI ENS AGRA-DARIA MUNTAR UNA PARADETA DE LLIBRES, JUNTAMENT AMB LA JA TRADICIONAL DE ROSES QUE ORGANITZA EL NOSTRE ESPLAI, PER A VENDRE'LS A UN EURO I DONAR ELS BENEFICIS A UNA ONG.

ENS AGRADARIA QUE ELS LLIBRES D'AQUESTA PARADETA FOSSIN ELS VOSTRES: LLIBRES QUE VULGUEU DONAR I QUE ESTIGUIN EN BON ESTAT.

FEU-VOS PROTAGONISTES DE SANT JORDI!

de Mercè Herrera

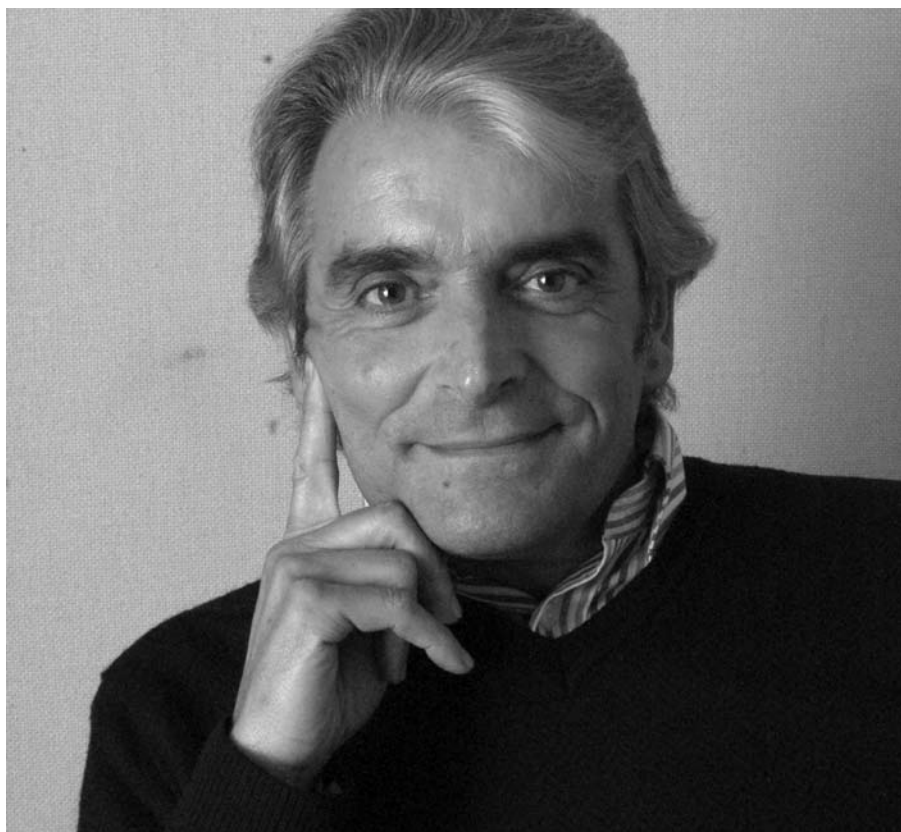
En cas que us interressi publicar algun esdeveniment familiar important, feu-nos arribar la informació a la bústia de l'Or i Flama. Gràcies per la vostra col·laboració.

Lamentem la defunció de...

- La mare del nostre soci Juan Jacobo Pérez-Cela Gómez.
- M.Àngels Pardo, esposa del nostre soci Agustí Tenllado Llombart.
- Anna Maria Prat, mare del nostre soci Ferran Ferran Prat, àvia dels nostres socis Ferran Ferran i Alex Ferran, mare política de la nostra sòcia Montserrat Avilés

**EL NOSTRE SINCER CONDOL PER A
TOTA LA FAMÍLIA I AMICS.**

De Gloria Soto



Com es definiria?

Molt inquiet, creatiu, i molt independent.

Vostè és perfeccionista i això motiva que a vegades estigui insatisfet amb els resultats perquè pensa que sempre poden millorar...

Sí. És el meu etern problema.

És el de totes les persones perfeccionistes que mai arriben a estar satisfetes, perquè com diu l'Església la perfecció només "Déu la té".

Exacte.

ENTREVISTA A: AGUSTÍ SERRA

L'Agustí Serra és un home de cultura a qui li agrada molt l'art en totes les seves vessants. Va estudiar Ciències Empresariales a Barcelona, i seguidament va començar a treballar a la banca. Es va casar molt jove, i després de 23 anys es va divorciar. Actualment viu a Sant Cugat amb dos dels seus quatre fills.

Recentment ha deixat la Vocalia de Cultura després de 8 anys, hi havia algun motiu?

L'he deixada per raons personals però, a més, després de tant de temps he considerat necessari deixar que altres persones continuïn la tasca i aportin noves idees amb què revitalitzar la Vocalia de Cultura, i no tinc el menor dubte que la Muntsa Farré és la persona ideal per aconseguir-ho.

Expliqui'ns quina feina feia vostè com Vocal de Cultura

Vaig començar a Cultura l'any 2002, a proposta de l'Esteve Camps, a qui jo li havia presentat una proposta per realitzar un concurs literari de contes i poesia publicitat per tots el països de parla hispana, amb l'objectiu de donar a conèixer El Centre, que va ser acceptada.

A més, durant un temps vaig programar "Les Nits Musicals", on venien grups de música i dansa.

També vam fer per als petits, els diumenges al matí, l'activitat de "Conta-contes" que malauradament no va funcionar i alhora hi havia organitzat "Nits d'Havaneres".

Quina feina portava el concurs literari?

En primer lloc, crear les bases per començar el concurs, buscar el jurat, seleccionar segons uns criteris de sòlids coneixements literaris corroborats per la seva formació i activitat. Els tres primers anys el concurs es va fer en català i castellà, i després es va continuar només en català, perquè era tan gran la participació que no es donava a l'abast i es va decidir restringir-la centrant el concurs en l'àmbit exclusivament català.

Quants premis hi ha i en què consisteixen?

Hi ha primer i segon premi. Per al primer premi es donen 600 euros i diploma, i per al segon 200 euros i diploma.

Què li va motivar la creació del concurs de textos teatrals "Vila de Gràcia"?

Incorporar una modalitat literària més als nostres concursos. Per això, l'any 2008, es va convocar a proposta meva -ratificada per la Junta- el primer concurs de textos teatrals, anomenat "Vila de Gràcia". El Jurat d'aquest concurs està format per persones relacionades amb el món del teatre. Hi ha primer i segon premi als textos més votats, que consisteixen en atorgar la quantitat de 1200 euros i 500 respectivament.

Han tingut molt d'èxit aquests concursos?

La participació sempre ha estat molt nombrosa, tant en el concurs de poesia com en el de prosa i el de textos teatrals va tenir molt bona acollida.



Hi participa el Departament de Cultura de la Vila de Gràcia en la convocatòria dels concursos? De quina manera?

En Xavier Barberà, Conseller de Cultura que va substituir n'Albert Mussons, lamentablement desaparegut, va participar igual que el seu predecessor com a membre del Jurat i va recolzar amb la seva presència la iniciativa d'El Centre.

Quines altres experiències recorda amb més grat?

M'ha resultat molt gratificant la relació amb els participants, perquè l'atmosfera que es crea és molt maca. He de reconèixer que l'acte que més felicitat em produeix és el dia del lliurament de premis als guanyadors dels diferents concursos. No obstant, hi va haver una experiència negativa amb el concursant Joan Cardona Romanos, ja que va presentar una obra que havia estat premiada en un altre concurs i, per això, vam haver de desqualificar-lo. L'obra havia obtingut el primer premi i el Sr. Cardona Romanos es va negar a tornar els diners del premi.

També ha estat durant quatre anys essent membre del Jurat del Concurs de Teatre Català, oi?

M'ha agradat molt haver participat com a jurat del Concurs, perquè m'ha obligat a analitzar les obres en totes les vessants, artística, producció, direcció, llums i so, vestuari, etc, més enllà de l'argument.

Aquesta temporada ja no sóc membre del Jurat perquè he cessat com a Vocal de Cultura.

Les subvencions maten l'art o el beneficien?

El beneficien perquè hi ha moltes activitats que sense aquest suport no podrien subsistir.

Però no considera que qui dóna la subvenció condiona la creació literària?

Amb un sistema democràtic no ha de ser així.

Segons la seva opinió hi ha diferència entre el teatre professional i el teatre amateur?

He vist obres professionals nefastes i he vist representacions amateurs d'un gran nivell.

I ja que parlem de Cultura, com la definiria?

La inquietud per desenvolupar totes les àrees creatives del món.

En quin any es va fer soci d'El Centre?

Cap al 68, encara que ja hi anava abans d'aquesta data.

Què representa El Centre per a vostè i quins són els seus records?

El Centre em va ajudar a formar-me com a jove en un ambient molt sa i amb El Centre vaig conèixer el valor de l'amistat perquè els meus millors amics els vaig trobar aquí. Quan el meu pare va morir, als 52 anys, jo era molt jove, i em vaig sentir molt recolzat en aquest dolorós període pels companys d'El Centre.

Em vaig vincular al grup d'excursionista que portava la Maribel Rodríguez amb el Joan Prats, i als dos o tres anys vaig deixar l'excursionisme i vaig començar amb l'equip de bàsquet que portava l'Antoni Fàbregas com a entrenador i el Pere Hernández com a President. A la data, vam quedar campions de l'OAR, en primera categoria. Vaig ser jugador i més tard ho vaig compaginar exercint com a entrenador dels equips femení i infantil.

En Toni Fàbregas, a més, va organitzar la fundació de la Colla "Els Amics"; a la qual em vaig apuntar. A El Centre hi havia molta joventut.

Fins l'any 78 o 79 vaig participar molt activament; després em vaig casar i per raons professionals vaig estar residint fora de Barcelona fins l'any 2001, quan vaig divorciar-me i vaig tornar a El Centre amb noves propostes.

Actualment, és un lloc que em permet viure el món associatiu i relacionar-me. A més, com sóc una persona incapaç de no tenir ocupacions al marge de les professionals estic donant-li voltes a un nou projecte. Quan el tingui més definit el presentaré a la Junta.

Què li agrada?

M'entusiasma el cinema, el teatre i viatjar. Sóc un admirador de Hitchcock i de Clint Eastwood. També practico atletisme de fons cinc dies a la setmana, corrent cada dia 12 quilòmetres. He col·laborat en una revista teatral de la comarca d'Osona fent una columna d'opinió i, en definitiva, sempre procuro estar actiu.

Bé, Agustí, ha estat un plaer, i acabarem l'entrevista recordant el poema que tant li agrada d'Antonio Machado: "Todo pasa y todo queda, pero lo nuestro es pasar..."

I, efectivament, aquesta entrevista passarà com moltes altres però com totes restarà present en el record.

Fe d'errades:

En la darrera entrevista a Joan Guinart no vam esmentar que MARTA BAYO ha estat membre de la comissió del 125è aniversari del grup de Teatre. Lamentem les molèsties que aquest involuntari oblit hagin pogut ocasionar.

de Daniel Mejías

Benvolguts lectors i lectores,

En el tercer trimestre podrem gaudir d'un cicle de conferències sobre psicologia. Seran un total de tres xerrades impartides per Berta Conill, psicòloga i directora del Centre S.O.M., coneguda pels seus col·loquis dinàmics i pròxims. M'ha semblat molt adient fer un petit tast del primer tema que es tractarà per tal d'anar fent boca.

La primera xerrada es titula "Educar en valors". Es tracta d'una exposició clara i pragmàtica dels tipus de família i entorns educacionals actuals. Podrem veure alguns aspectes que ja he comentat en articles anteriors, com és el cas de com aprendre a posar límits als nostres fills o com gestionar premis i càstigs. També ens parlarà de com podem comunicar-nos amb el nostre fill de forma que se'ns entengui, expressant el que volem, el que sentim i obrint un espai de diàleg constructiu i disciplinat a casa.

Cadascú creu en uns valors, en una manera de viure, però no sempre és fàcil saber transmetre-ho als nostres fills. Per això és necessari fomentar una comunicació adient i, sobretot, servir-los d'exemple als nens.

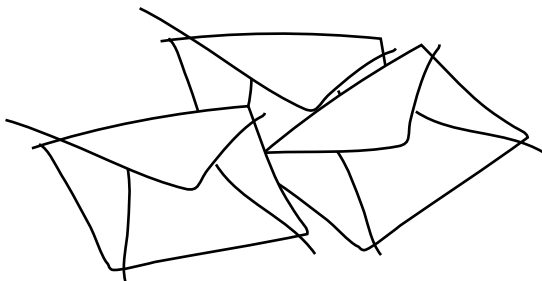
En aquesta edició us volia parlar també d'un tema que a la nostra societat d'avui dia és considerat tabú, però per al qual cal estar preparats: la mort. Més concretament m'agradaria parlar-vos d'unes pautes per comunicar de forma correcta, a un nen o adolescent, que al-

gun familiar pròxim o una persona estimada s'ha mort.

La mort és quelcom molt trasbalsador, però més encara per als infants i adolescents que poden no tenir un contacte amb la realitat tan flagrant com un adult, o als quals potser no veiem capaços d'afrontar un problema com la desaparició d'un ésser estimat.

Existeixen mites sobre la mort en infants i adolescents. Es creu que no se n'adonen de la pèrdua, que no la pateixen amb tanta intensitat o que els hem de protegir d'aquest dolor evitant que s'hi enfrontin. Això són fal·làcies. Els nens capten el que succeeix al seu voltant, pateixen si perden algú pròxim i mai s'ha d'evitar que pateixin el que és natural (si bé sí que és cert, que s'ha d'explicar amb el seu llenguatge què és el que ha succeït). Per tant, en el cas dels nens, estan sempre preparats per rebre tot tipus d'informació si en cada moment ens adaptem a les seves capacitats, al seu llenguatge i al seu moment evolutiu.

Poch i Herrero postulen que no és fins als 7 anys que el nen no comença a comprendre clarament el concepte de mort. Fins aleshores, la mort és quelcom màgic i fantasiós, poc real, on intervé massa el pensament màgic. Tot i això no arribarà a concebre possible la seva mort o la d'algú proper fins als 11 anys aproximadament. A partir d'aleshores, els adolescents conceben la mort com quelcom molt llunyà.



És important que si voleu formar els vostres fills en un entorn religiós, aneu amb compte en mitificar el cel en excés o dir frases com “el teu avi s’ha mort perquè era una persona molt bona i estarà millor en un altre lloc”, que pot provocar dues coses: les ganes de voler morir del nen, o bé les ganes de portar-se malament per no haver de morir-se.

Tot i que poden ser molt efectives, com ja hem dit, la mort és quelcom molt personal i, per tant, aquestes pautes seran orientatives, mai universals:

- Cal tenir en compte que la persona que ha de donar aquesta notícia ha de ser algú emocionalment pròxim a ells. Si la persona que dona la notícia no és cap dels pares, cal aclarir-li que si no són allà és perquè no poden, però que de totes maneres l’estimen molt, per tal d’evitar qualsevol sentiment d’abandonament.
- S’ha de transmetre el més immediatament possible, en un entorn calmat, silenciós i que sigui conegut i còmode per la persona. Si el nen és prou madur cal deixar que ell prengui decisions com per exemple si vol o no assistir al funeral.
- El contacte físic amb la majoria de nens sol ser molt beneficiós. Si és petit us el podeu posar a la falda.
- Cal evitar l’ús d’eufemismes, sinó, més aviat, ser clars i concisos.
- És recomanable exculpar al nen de la mort i recordar-li que era una persona que l’estimava molt i especificar el perquè ha mort d’una forma que sigui comprensible però no agressiva per tal que el nen pugui entendre’n la causa; per tant una bona manera de dir-li seria: “Tot i que l’avi t’estimava molt s’ha mort perquè ja era molt vellet.”
- Cal evitar moralitats que puguin espantar el nen del tipus “S’ha mort en un accident o sigui que ara ja saps com n’és de perillós anar en cotxe”.
- També és recomanable preparar al nen un cop estigueu sols dient-li per exemple: “He de donar-te una mala notícia...”
- També és molt important que l’adult pugui compartir el seus sentiments amb el nen donant exemple que expressar-los és bo, cosa que a més ens ajudarà a entendre l’estat d’ànim del nen, i encoratjant-lo a recordar la persona de forma constructiva per fer-lo sentir també protagonista de l’esdeveniment. Això sí, no cal alarmar-lo: Per exemple: “M’ha posat trist que la mama es morís i crec que la trobaré molt a faltar, però de tant en tant podrem recordar junts les coses maques que ens han passat amb la mama, oi? Tu què creus?” i evitar “Aquests dies estaré massa trist per parlar amb tu. No tinc ganes de viure i tot em sembla una merda.”

- Pregunteu als nens si tenen dubtes, que no es quedi res per resoldre. És millor que ell preguntí que no pas que nosaltres comencem a resoldre dubtes sense cap sentit, que poden arribar a confondre'l. Si no té dubtes és que no ha arribat a una fase del creixement on hagi de generar-se'n.
- Utilitzeu el seu llenguatge, no parleu amb tecnicismes, però no intenteu tractar-lo com a més petit del que és.
- Cal deixar al nen prendre algunes de les decisions segons l'edat que tingui. Si vol assistir al funeral o no, si és més gran, pot participar en l'organització del funeral...
- Cal tenir en compte que els nens tenen un marge de temps d'atenció molt menor al nostre. Això no vol dir que no li afecti o que no sigui important per a ell. Per tant, cal ser concisos i en el moment en què trobem que ja no ens para atenció finalitzar la conversa. Si la seva reacció és absurda o poc coherent, no se l'ha de jutjar ni inculpar, pot ser que necessiti temps per assimilar-ho, pot ser que no ho hagi entès o que senzillament sigui la seva forma de reaccionar, com a vegades els adults també fem.



RACÓ POÈTIC

de Marta Bayo

DEMANO POC

*Demano poc, demano poca cosa.
Només poder treballar com fins ara,
respectuós amb l'ordre que estableixen
discretes lleis d'antiga procedència.
Compondre versos m'omple, m'allibera.
També llegir, i algunes altres coses
del tot banals, del tot quotidianes.*

*Demano poc, i encara menys tal volta
demanaré, a mida que els anys posin
foscos accents damunt la pell cansada.
Llavors, potser, solament amb escriure
ja en tindrè prou. Hi penso i no m'espanta.
M'ho imagino sense gens d'angoixa.
La solitud per tota companyia.*

Miquel Martí i Pol

CUINA

de Marta Bayo

ARRÒS I ALTRES CEREALS

- L'arròs és un cereal habitual en l'alimentació de moltes cultures. Els seus principals nutrients energètics són els hidrats de carboni.
- Igual que la pasta, l'arròs combina molt bé amb diversos aliments i és fàcil de mastegar.
- Cal desmitificar la idea que l'arròs engreixa. Tal com succeeix amb la pasta, el seu contingut en greix és molt baix.
- En les receptes que inclouen crema de llet o nata líquida, s'aconsella la indicada especialment per a cuinar, que conté aproximadament el 18% de greix.
- Combinat amb llegums, constitueix una excel·lent aportació de proteïna, la qual cosa és important tenir en compte quan es fa una alimentació vegetariana.
- La cocció de l'arròs s'ha de fer amb aigua, fumet o brou bullent. La quantitat de líquid de cocció varia en funció del tipus d'arròs i de la forma de preparació de cada recepta.

ARRÒS A LA CATALANA



Ingredients:

- 250 g d'arròs
- 250 g de costella de porc
- 1 pit de pollastre
- ¼ de conill
- 1 ceba
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 2 tomàquets madurs
- 2 grans d'all
- 12 cullerades d'oli d'oliva
- safrà o pebre vermell dolç
- sal i pebre

Elaboració

Es tallen les carns ben menudes i es posen a sofregir en una paella antiadherent amb l'oli.

Quan els talls són ben rossos s'hi afegeixen la ceba tallada petita, els pebrots a tires, els alls esclafats i els tomàquets ratllats. Quan el tomàquet és cuit s'hi afegeix l'arròs, es dona una remenada i se li tiren tres volums d'aigua freda per un volum d'arròs. Quan arrenca el bull es rectifica de sal i pebre. S'hi posa safrà o pebre vermell segons es vulgui groc o vermell, i es deixa fer fins que el gra és cuit al gust de cadascú. És un arròs que queda caldós, per a menjar-lo amb cullera, si es vol.

Comentari dietètic

És un plat força complet, ric en hidrats de carboni pel midó que conté l'arròs. També hi destaca el contingut proteic, procedent de les carns. Porta vitamina B12 i és una bona font de totes les vitamines del grup B en general.

Es pot acompanyar d'una amanida verda amb unes olives, un tros de pa i unes postres làcties o de fruita.

Contingut energètic aproximat
496 kcal.

RACÓ POÈTIC

de Marta Bayo

TERRA FONDA

*Escric amb pols el meu nom efímer
esllavissant-se la terra seca entre els meus dits.
L'aire l'acull i se l'endú vagabunda
als cels del món, enllà, lluny del meu cos,
que resta immòbil, sostenint-se sobre les arestes,
dels temps que encara queda per viure.
Veig el meu nom envolar-se, manyac entre els fils invisibles
de brins d'aire, i respiro sense nom propi.
Ésser tan sols, impàvid, sense ànsies ni recança,
buit de nom, inabastable.*

*De la terra vinc i a la terra tornaré,
tombant un dia com qualsevol altre,
amb la sorpresa de la mort
tatuada a la retina, com a darrera imatge.*

Lurdes Malgrat

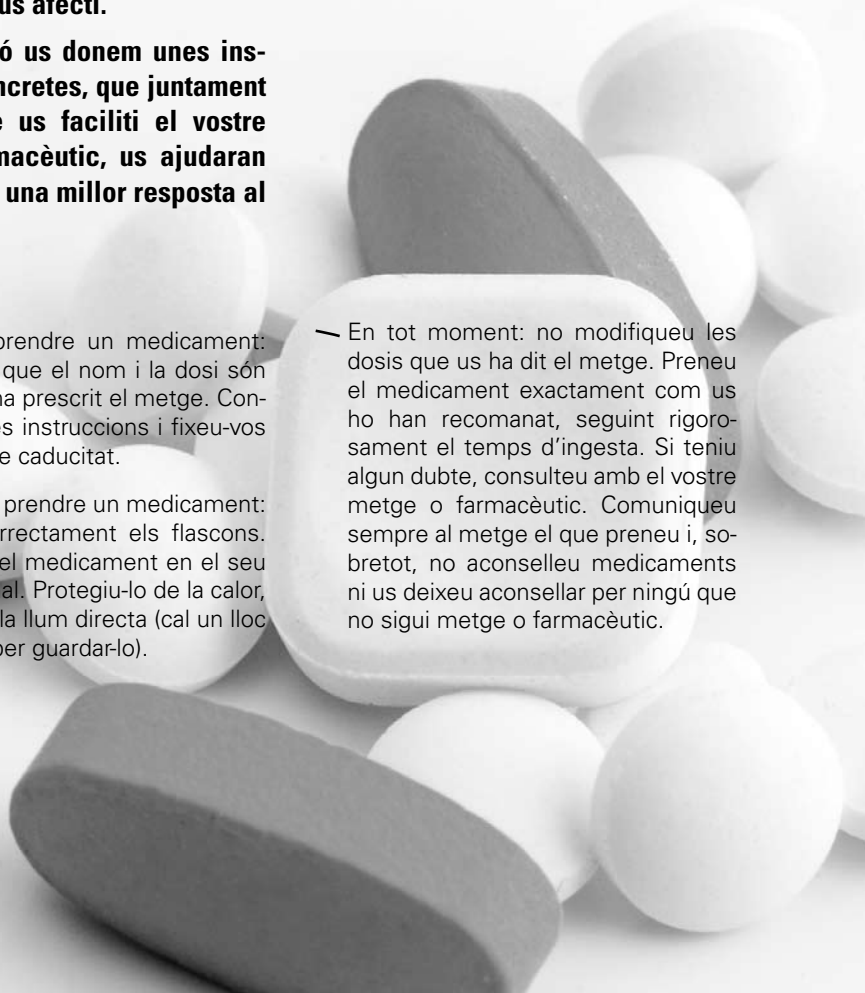
CONSELLS DE SALUT PER A LA GENT GRAN: COM CAL PRENDRE ELS MEDICAMENTS

de Marta Bayo

És probable que, en algunes ocasions, hagueu de prendre medicaments a causa d'algun procés agut o crònic que us afecti.

A continuació us donem unes instruccions concretes, que juntament amb les que us faciliti el vostre metge o farmacèutic, us ajudaran a aconseguir una millor resposta al tractament.

- Abans de prendre un medicament: comproveu que el nom i la dosi són els que us ha prescrit el metge. Consulteu bé les instruccions i fixeu-vos en la data de caducitat.
- Després de prendre un medicament: tanqueu correctament els flascons. Conserveu el medicament en el seu envàs original. Protegiu-lo de la calor, la humitat i la llum directa (cal un lloc fresc i sec per guardar-lo).
- En tot moment: no modifiqueu les dosis que us ha dit el metge. Preneu el medicament exactament com us ho han recomanat, seguint rigorosament el temps d'ingesta. Si teniu algun dubte, consulteu amb el vostre metge o farmacèutic. Comuniqueu sempre al metge el que preneu i, sobretot, no aconselleu medicaments ni us deixeu aconsellar per ningú que no sigui metge o farmacèutic.



interprintdisseny
i produccions gràfiques

flyers_pòsters_catàlegs_carpeteria_fulletons
comercials_papereries_corporatives_displays
targetons per a celebracions_llibres_vinils per a
vehicles i locals_plotters_enquadernacions
registre mercantil_segells_dossiers_pancartes
caixes de llum_ampliació de fotografies_edició de
revistes_plaques de senyalètica_etc

balmes 188_08006 Barcelona
T: 932 181 437_F: 934 151 389
info@interprintbcn.com_www.interprintbcn.com

BAR d'EL CENTRE

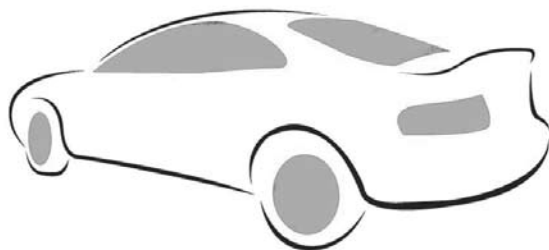
Direcció del bar a càrrec
de l'Eliane i l'Antonio

**Obert:**

De dilluns a dissabte, de 17h a 01h
Diumenges, a partir de les 12h

Menú de grups

**Menú especial de diumenge amb
copa de cava i cafè inclòs**
**Assortit de tapes, entrepans i
altres**



Distribuidor Oficial:
I.M. GUIDOSIMPLEX

CLÍNICA DE L'AUTOMÒBIL, S.L.**JORDI MUSONS AGELL****Reparació general de l'automòbil****Servei PRE-ITV - Diagnosi - Electrònica - Electricitat****Recollida i entrega a domicili****Montmany, 11 - Tel. 93 213 25 55****www.clinicadelautomovil.net**

Roba per a infants

...tat!

St. Antoni Maria Claret 81 bis, local 1
08025 Barcelona · tel: 93 446 29 68

COSTA

CANSALADERIES,
FORMATGERIA I MENJAR
CUINAT

C/ Providència, 45 GRÀCIA
Tel. 932 845 143



Aigua - Gas - Electricitat



J. GUINART

INSTAL·LADOR AUTORITZAT
REIC-080168960

Renaixença, 71 - Tel. 93 435 90 06 - Fax 93 511 19 96
08041 BARCELONA - joanguinart@hotmail.com



L'AGLÀ
XARCUTERIA
pernills ibèrics - formatges
i embotits artesans

Plaça de la Vila de Gràcia, 3
08012 BARCELONA
Tel. 93 415 54 27
xarcuteria_l-agla@hotmail.com

JULIÁN MARTÍN

QUADRES I MOTLLURES

C/ Penedès, 4 - 08012 Barcelona
Tel. 932 379 453 Botiga i Taller
Tel. 932 185 852 Taller

**SIVOLS PUBLICITAR-
TE EN AQUESTA
REVISTA POSA'T
EN CONTACTE AMB
NOSALTRES:**

Centre Moral de Gràcia

Ros de Olano, 9 - 08012 Barcelona
Tel. 932 375 031



Doncs aquest cop sí! Ja tornem a tenir guanyador! N'Amadeu Nogué ha encertat l'enigma del darrer número: era el carrer Santa Tecla.

I ara us proposem una nova incògnita a descobrir: a quin edifici pertany aquesta escala?



Ajuntament de Barcelona
Gràcia



Creu de Sant
Jordi 1994



medalla d'or de la ciutat
al mèrit cívic

Col·lectiu d'entitats
culturals històriques
de Gràcia



Generalitat de Catalunya
Departament de Governació
i Administracions Públiques
Secretaria d'Acció Ciutadana

Dipòsit legal 40.249

www.elcentregracia.cat · elcentre@elcentregracia.cat

Edita i publica Centre Moral de Gràcia

Ros de Olano, 9 - 08012 Barcelona - Tel. 932 375 031

Directora:

Muntsa Farré

Redactors:

Marta Bayo
Mercè Herrera
Daniel Mejías
Glòria Soto

Col·laboradors en aquest número:

Joan Guinart
Eduard Albert
Anna Jaureguizar
Joan Galceran
Alfred Casas

Fotògrafa:

Dolors Bonet

L'equip de redacció de L'Or i Flama no es fa necessàriament solidari amb les opinions expressades pels seus col·laboradors i es reserva el dret de publicar-les. Recordem als col·laboradors i socis que la finalitat de l'Or i Flama és la d'informar i que no es publicarà cap enfrontament entre socis o seccions.

Disseny i producció a càrrec de:

Interprint - Disseny i produccions gràfiques