

# Revista de Montbau

Revista  
independent  
d'Horta Guinardó  
Número 5  
Any 3 Època IV  
Gener 2019

## SUMARI

### ARQUITECTURA

La Iglesia de Sant  
Jeroni de Montbau

Martí Codolar, de  
zoo a la reivindicació  
popular

### POESIA

Foc i música en  
família

La Terrasseta de  
Montbau

Art als instituts  
d'ensenyament  
secundari

#FotoMontbau

Fora de  
la maleta

### HARMONIA

Pon tu reloj en hora

Tractar bé la gent  
gran

Gent del barri i  
Notícies



## RESSÒ DE MONTBAU

Revista independent  
d'Horta Guinardó  
Número 5  
Any 3 Època IV  
Gener 2019

## EQUIP DE REDACCIÓ

Jordi Díaz  
Guille Garcia  
Tony Mateo  
Marina Marzá  
Neus Moyano  
Núria Planchart  
Aleix Porta  
Anna Roman  
Marta Sánchez  
Jordi Selma  
Narcís Serrats

## COORDINACIÓ

Neus Moyano

## COL-LABORADORS HABITUALS

Tony Mateo i  
Cristina Puigdomènech:  
Associació de Veïns

Jordi Díaz, Guille Garcia  
i Tomás Muniesa:  
Ciència, tecnologia

Fernando Marzá:  
Arquitectura

Aleix Porta:  
Fotografia

## EDICIÓ I CORRECCIÓ

Marta Hernández Pibernat

## DISSENY GRÀFIC I MAQUETACIÓ

Jordi Selma  
Guille Garcia

## PUBLICITAT I ESPONSORITZACIÓ

Narcís Serrats  
639 77 13 62  
associacioveïnsmontbau@  
hotmail.com

## CARTES DELS LECTORS

Si voleu col·laborar en la revista, fer-nos arribar comentaris, queixes, fotos antigues o curioses del barri, etc., us podeu posar en contacte amb nosaltres mitjançant l'adreça de correu electrònic [info@ressomontbau.cat](mailto:info@ressomontbau.cat) i el telèfon de l'Associació de Veïns, 639 77 13 26

## DISTRIBUCIÓ DE LA REVISTA

La revista es distribueix gratuïtament a casa vostra. A més a més la podeu trobar a la Biblioteca Albert Pérez i Baró, al Local Social i a la Sala Polivalent de Montbau.

## NOTA DE LA REDACCIÓ

La responsabilitat dels articles i les opinions publicats correspon de manera única i exclusiva als seus autors.

## DIPÒSIT LEGAL

B-18795-2017

## ISSN

2565-1706

## IMPRESSIÓ

DBcoop

## TELÈFONS D'INTERÈS

Associació de Veïns  
93 428 29 34  
CAP Sant Rafael  
93 428 95 41  
Farmàcia Esplanada  
93 428 27 29  
Farmàcia Esquerrà  
93 428 39 95  
Farmàcia Ortopèdia  
Montbau  
93 428 01 94

## PORTADA

Foguerons de Sant Antoni  
al barri de Montbau, 2018.  
Fotografia: Sala Polivalent de  
Montbau

Amb la col·laboració de



Ajuntament de  
Barcelona

Districte  
d'Horta-Guinardó

# ÍNDEX

## EDITORIAL

### ARQUITECTURA

*La Iglesia de Sant Jeroni de Montbau, monumento arquitectónico,*  
per **Fernando Marzá**

03

*Martí Codolar, de zoo a la reivindicació popular,*  
per **Neus Moyano**

06

### POESIA

*Foc i música en família,*  
per **Sílvia, Julu, Pol i Ot**

09

*La Terrasseta de Montbau,*  
per **Núria Planchart**

11

*Art als instituts d'ensenyament secundari,*  
per **Neus Moyano**

12

*Fora de la Maleta. Tailàndia,*  
per **Mariona Gràcia i Closa**

14

**#FotoMontbau.** Sant Jeroni de Montbau

16

### HARMONIA

*Gent del barri. Des de la nostàlgia:*  
grup de majorets de Montbau  
per **Marta Sánchez**

18

*Pon tu reloj en hora,*  
per **Laura Río**

21

*Desde el sillón de la peluquería Marañas,*  
per **Marta Sánchez**

23

*Tractar bé la gent gran,*  
per **Carolina Fort**

25

*Quan sant Antoni va arribar a Montbau*  
per **Sala Polivalent de Montbau**

27

*Busquem voluntaris per al Programa d'Acompanyament  
Educatiu de l'Espai Social de Montbau,*  
per **l'Espai Social de Montbau**

28

### NOTÍCIES

*Nou centre de natura a Sant Genís*  
per **Sala Polivalent de Montbau**

30

*Èxit del II Montbau Market,*  
per **Sala Polivalent de Montbau**

31

*Arrenca els Radars, el programa per evitar la solitud,*  
per **Sala Polivalent de Montbau**

32

### PASSATEMPS

33

### BÚSTIA OBERTA

*Albert Bastardes i Porcel, veí de Montbau,*  
per **Neus Moyano**

35

# ELS BONS PROPÒSITS... UN ANY MÉS!

Comença un altre any i, com acostuma a passar, el cap se'ns omple de bons propòsits. Al full en blanc que acabem d'agafar s'hi van imprimint les bones intencions que sabem de segur que, com els anys anteriors, no complirem, que es quedaran pel camí, que probablement no veuran els primers rajos de sol de la primavera. I és que no necessitem que uns estudis ens diguin que un 92% de la població fracassa en l'intent de complir els seus propòsits de cap d'any, i no ens enganyem, nosaltres som part d'aquests resultats.

Any rere any, les bones intencions del dia 1 de gener acostumen a ser les mateixes, i sense cap vergonya ni sentiment de culpa les tornem a posar a la llista. Propòsits tradicionals que repesquem, com ara anar al gimnàs, deixar de fumar, parlar francès comme il faut, o nous desitjos, com abraçar més arbres, aprendre la llengua del País del Sol Naixent o no passar tantes hores enganxats a les xarxes socials. Tantes i tantes promeses que s'esvaeixen aviat, sense fer soroll, i que anem oblidant sense cap mena de remordiment i quasi, fins i tot, amb cert alleujament. Perquè, diguem la veritat, la nostra llista de bones intencions ens fa nosa i cada dia que passa sense que haguem fet res, absolutament res, per complir alguna promesa esdevé una llosa massa pesada. El bon propòsit és silenciós, només és allà, present, esperant que en fem cas... Però com n'és, de molesta, la seva impassible presència.

I per què no els complim? Doncs perquè,

en la majoria dels casos, els bons propòsits surten del cap i no del cor, i quan les bones intencions no van acompanyades d'emocions i sentiments, és molt difícil fer-les realitat. Els bons propòsits haurien d'existir per intentar ser una mica més feliços i per fer més feliços els que ens envolten. Aquest hauria de ser el nostre màxim objectiu, així de senzill.

Per això els nostres bons propòsits no haurien d'estar en una llista, ja que les llistes impliquen obligacions i deures, no goig i plaer. Els bons propòsits els hauríem de sentir, viure, per poder-los complir d'una manera espontània i improvisada. Haurien de ser petits moments, petits regals que tenim a l'abast i que només cal que agafem al vol. Hem de ser més flexibles, estar més oberts a les sorpreses i a les oportunitats que ens presenta la vida, que són moltes. Deixem-nos portar, trenquem barreres, oblidem els estereotips i els «això és el que toca». Així doncs, et convidem a no escriure els bons propòsits d'aquest any i simplement a fer-los realitat tantes vegades com puguis.

Balla com si no hagués demà.  
Canta a plens pulmons encara que sigui desafinant.  
Somriu, abraça algú i riu tantes vegades com puguis.  
Estima amb els cinc sentits i no oblidis dir-ho... sovint!  
Sigues tu mateix i si cal digues no.

I molt bon any 2019!!

## LA IGLESIA DE SANT JERONI DE MONTBAU, MONUMENTO ARQUITECTÓNICO

Fernando Marzá

*Pau Monguió y Francesc Vayreda, Iglesia de Sant Jeroni de Montbau, hacia 1968.  
Fotografía: Fernando Marzá*

Desde el viernes 16 de noviembre del año pasado se conoce la lista de obras de arquitectura fechadas entre los años 1850 y 2000 que la Generalitat de Catalunya considera de especial interés.

Entre estas hay un grupo de 40 obras que la Generalitat se propone declarar de inmediata protección y un siguiente grupo, de un centenar, que se quiere declarar de máximo interés. Nuestro barrio está en este segundo grupo. De él se ha valorado el conjunto urbanístico y el espacio público, así como jardines, plazas y determinados edificios, entre los que se encuentra el conjunto parroquial que motiva nuestra reflexión de hoy.

Montbau era la joya urbanística de la época del alcalde Porcioles y la demostración palpable de que las cosas podían hacerse bien. Para culminar el proyecto, una delegación del Ayuntamiento de Barcelona se desplazó a París a principios de los años 1960 para proponer al gran arquitecto Le Corbusier que proyectara el conjunto parroquial del barrio.

**GINESTA**  
som de Montbau

Le Corbusier era ya muy mayor y no quiso aceptar la oferta. Acababa de realizar las dos obras religiosas más importantes de la historia de la arquitectura del siglo XX: la capilla de Ronchamp y el convento de La Tourette, ambas en Francia.

Como consecuencia, en los meses siguientes se convocó un concurso arquitectónico para el anteproyecto de la iglesia de Montbau (BOE del 15 de octubre de 1962).

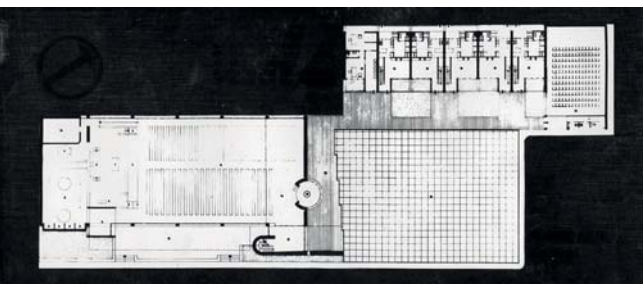
El resultado del concurso se publicó en la revista Cuadernos de Arquitectura del Colegio de Arquitectos en 1963.

El primer premio se lo llevaron los arquitectos Pau Monguió y Francesc Vayreda con un proyecto muy



*Oriol Bohigas y Josep Martorell, iglesia de Sant Sebastià en el barrio de Verdún, 1958.*

*Fotografía: Francesc Català Roca.  
Archivo histórico del COAC, Barcelona*



*Fotografía: Planta y alzado del proyecto ganador.  
Pau Monguió y Francesc Vayreda, 1962.  
Archivo histórico del COAC, Barcelona*

parecido al que hubiera hecho Le Corbusier. El segundo y tercer premio correspondieron a arquitectos de gran valía: José Antonio Corrales, Vicens Bonet, Lluís Nadal y Pere Puigdefàbregas. El proyecto ganador tenía un gran parecido con el conjunto de la iglesia y el convento de La Tourette que Le Corbusier había acabado en la última década.

La planta y el alzado de la iglesia, con un volumen que impactaba por su altura y que incluía lucernarios semejantes a los de la iglesia del convento francés, tomaban elementos de la arquitectura de Le Corbusier. Las viviendas para los sacerdotes y el sacristán, terminadas con una sala de actos en ángulo recto con la iglesia, están cubiertas por unas bóvedas tabicadas inscritas en la tradición de la

volta catalana, una tipologia constructiva que el propio Le Corbusier utilizó después de conocerla a través del catalán Domènec Escorça, que en aquel momento vivía en París. Los tres elementos, iglesia, viviendas y plaza, están claramente tomados del diseño de la iglesia, las celdas de los monjes y el claustro del convento de La Tourette.

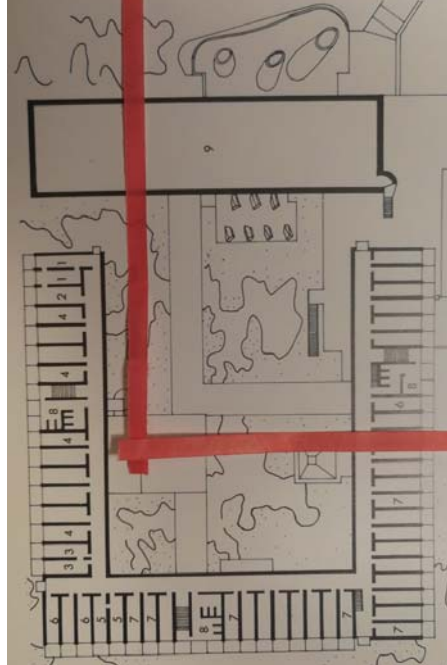
La volta catalana fue rápidamente adoptada por los arquitectos catalanes de vanguardia, que vieron la posibilidad de revalorizar nuestra arquitectura tradicional.

El proyecto construido finalmente modificó el proyecto inicial de la iglesia, mantuvo las bóvedas en las viviendas y las incorporó también a la sala de actos. Sin duda, el cambio se debió al excesivo coste económico del proyecto anterior.

El nuevo proyecto de iglesia se inspiró en la nueva interpretación de la liturgia de los arquitectos catalanes de vanguardia. En concreto, Oriol Bohigas y Josep Martorell reflejaron esta interpretación en la iglesia del barrio de Verdún, y Antoni de Moragas en su proyecto de una iglesia en Badalona. Los tres arquitectos eran líderes de opinión en el momento de realización de estas obras.

El propio Bohigas declaró a la revista Arte Sacro, en 1957, que: «La mejor arquitectura religiosa es la que no es específicamente religiosa. Que lo más parecido a un templo sea quizás una sala de conferencias o un cine, un local donde orar tranquilamente, con unas condiciones óptimas de luz, de visibilidad, de confortabilidad incluso.»

Nuestra parroquia es una obra ejemplar de arquitectura en la que se supieron aplicar las reflexiones del gran maestro de la arquitectura del siglo XX que fue Le Corbusier, combinadas con las que la nueva liturgia provocó entre los arquitectos progresistas catalanes.



Planta de La Tourette de Le Corbusier, 1953-1961.

Fotografía: Fernando Marzá.

**SOM L'AGÈNCIA DEL BARRI**  
**T'AJUDEM A VENDRE O LLOGAR EL TEU PIS**

**Assessors**  
serveis immobiliaris  
931 896 434  
assessorsbcn.com

venda  
lloguer  
administració  
de finques



## Martí Codolar, de zoo a la reivindicació popular

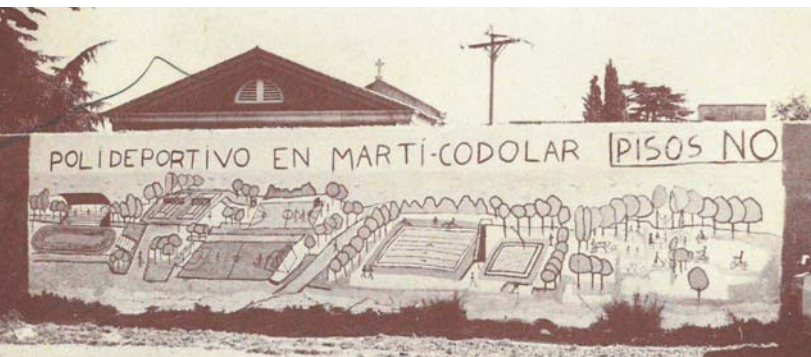
Neus Moyano

*L'Avi a la Granja Vella de Martí Codolar, 1890. Arxiu Històric Horta Guinardó.*

L'octubre de l'any passat es van complir quaranta d'una reivindicació popular que va unir els barris de la Vall d'Hebron, la Taixonera, Montbau, Sant Genís, el Carmel, la Clota i Horta per reivindicar els terrenys de Martí Codolar com a zona verda i equipaments esportius. Actualment el Parc de la Vall d'Hebron ocupa 35 hectàrees –d'una mida equivalent a la del Parc de la Ciutadella, que té 31 hectàrees si s'hi inclou el parc zoològic– que es varen guanyar a l'especulació immobiliària gràcies a la reivindicació dels veïns.

La granja de Lluís Martí Codolar, un banquer aficionat als animals exòtics, va ser adquirida per la seva família al segle XIX per a l'explotació agrícola i de bestiar. El Lluís mantenia a la seva finca un centenar d'animals exòtics, entre els quals hi havia un elefant, que varen batejar com a Avi i que va ser venut el 1892 a l'Ajuntament de Barcelona, juntament amb els altres animals, per fundar el primer parc zoològic de la ciutat.

Encara avui podem veure els antics menjadors dels animals a la Granja Vella de Martí Codolar.



La història d'aquest espai va fer un gir quan la granja va ser venuda als pares salesians el 1946. Als anys 60 els barris del voltant del passeig de la Vall d'Hebron es varen omplir de famílies treballadores arribades de tot Espanya i els salesians varen buscar una nova uti-

*Fulletó "Salvem Martí Codolar", 1978. Arxiu Paco Obón.*



litat a l'antiga explotació agrícola aplanant els terrenys per crear-hi set camps de futbol i fins i tot algun vestuari rudimentari per als esportistes. Així, els barris circumdants de Sant Genís, la Taixonera, Horta, el Parc de la Vall d'Hebron, la Clota i Montbau utilitzaven els jardins com a zona esportiva. Els caps de setmana s'omplia de famílies fent pícnic. Era un lloc d'oci i d'esport per a quasi 200.000 persones.

Al nostre barri l'entitat que gestionava les competicions de primera divisió juvenil i regional de futbol era la Unión Deportiva Montbau. A Martí Codolar hi varen arribar a jugar trenta equips.

El 1974 la revisió del Pla Comarcal va canviar la classificació de Martí Codolar, que passava d'urbanització semiintensiva a urbanització intensiva i eliminava zones verdes i equipaments. La construcció de la



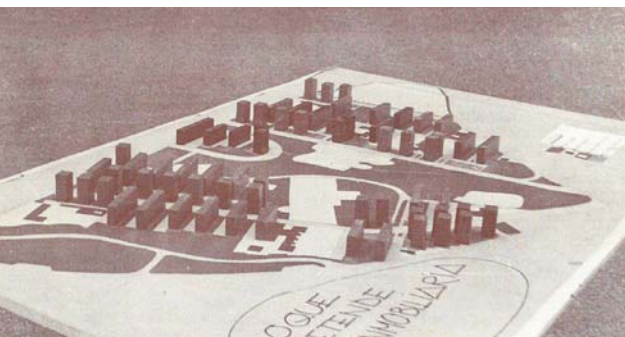
Martí Codolar a finals dels anys 70 des de la Taixonera. Foto Arxiu AVV Sant Genís dels Agudells.

Ronda ja estava en marxa i aviat les constructores i les immobiliàries varen posar l'ull en aquests terrenys, que es varen vendre el 1976 a la immobiliària EUME, vinculada a l'empresari i banquer Josep Maria Figueras i que amb altres immobiliàries del sector van comprar tots els terrenys edificables del Parc de la Vall d'Hebron.

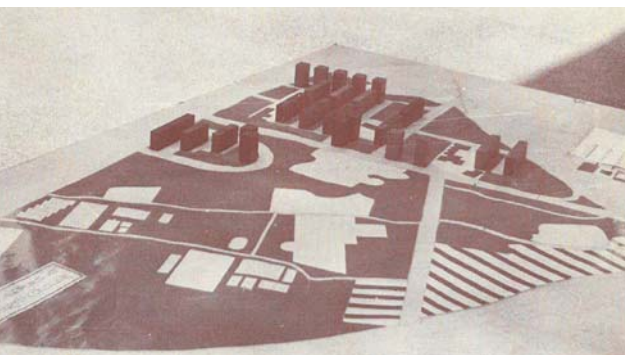
L'Asociación de Vecinos y Comerciantes del Parque Valle Hebrón va prendre la iniciativa de la protesta contra aquesta modificació del Pla Comarcal i va impulsar la creació de la Coordinadora Martí Codolar. També va editar un fullet reivindicatiu, *Salvem Martí Codolar per a Barcelona*. Paco Obón, en aquell moment vocal d'urbanisme de l'associació de veïns, que va viure intensament aquella iniciativa i que després seria regidor a l'Ajuntament pel PSUC, ens explica com va ser aquella lluita. L'associació va fer una proposta de modificació del Pla Parcial. Per a això es varen fer dues maquetes de cartró, que es varen exposar a totes les associacions de la zona i es varen passejar pels despatxos de l'alcaldia, amb les quals es demostrava quines eren les pretensions de la immobiliària: una operació especulativa que planejava la construcció de més de 30.000 habitatges sense els equipaments necessaris per als barris.

Només la reivindicació popular va evitar que l'actual Parc de la Vall d'Hebron es convertís en un nou Bellvitge.

L'1 d'octubre del 1978 es va convocar un



"Lo que pretende la inmobiliaria". Fulletó "*Salvem Martí Codolar*", 1978. Arxiu Paco Obón.



"Lo que proponen los vecinos", 1978. Arxiu Paco Obón.

acte festiu i reivindicatiu que, tal com ens explica Paco Obón, va aconseguir una cosa insòlita en aquell moment: reunir prop de 5.000 veïns per donar suport a la protesta. Tan sols una tempesta sobtada va aconseguir deslluir l'acte. La premsa de l'època ho va descriure així: «Sortiran caravanes de tots els barris de la rodalia i s'aniran a trobar a Martí Codolar, de Sant Genís dels Agudells sortirà el grup de diables de l'Arboç traient foc per les forques. Un cop a Martí Codolar es jugarà un partit de futbol entre homes i dones i, finalment, hi haurà un parlament de Paco Candel i de Josep Maria Benet sobre l'afer de Martí Codolar.» La unió dels nostres barris va aconseguir el que semblava impossible: el 1983 l'Ajuntament de Barcelona va pagar 934 milions de pessetes al promotor Josep Maria Fi-

## Salvem MARTI CODOLAR per a Barcelona



Fulletó de la Coordinadora Martí Codolar dissenyat per Miquel Mestre, 1978. Arxiu Paco Obón.



Jugadors de la UD Montbau, anys 70.  
Arxiu UD Montbau

gues per l'expropiació dels terrenys. Els salesians varen mantenir gran part de la Granja Vella que quedava dins de la muralla i el seu casal juvenil.

Paco Obón ens recorda com de dur va ser per a les associacions de veïns enfrontar-se a les immobiliàries per tenir barris més dignes, i que varen arribar a ser amenaçats per la seva implicació, però que també varen tenir la complicitat de persones concretes a l'Ajuntament, com Joan Antoni Solans, llavors delegat d'Urbanisme.



Reivindicació de les zones esportives de Martí Codolar a la revista Ressò de Montbau

Des d'aquí agraïm a Paco Obón l'immens treball que varen fer i que ens hagi proporcionat la informació per a aquest article. Gràcies a tots ells avui podem gaudir als nostres barris d'un dels parcs més grans de Barcelona. També agraïm a Jaime Delgado, de la Unión Deportiva Montbau, i a Xavier Civit, de l'AVV de Sant Genís, la informació i les fotografies que ens han fet arribar.

## FOC I MÚSICA EN FAMÍLIA

Sílvia, Julu, Pol i Ot

Fotografies: Els autors

– Mamaaaaaaaa! On és la meva samarreta de diables?

– Al seu lloc. Nois, espavileu, sisplau, que a les quatre hem de ser al local de diables per carregar la furgó amb el material.

Una vegada carregada la furgó, emprenem el camí cap a la diversió que ens espera a la tarda. L'arribada és una mica estressant, rebuda de colles, berenar, reunió de caps de colla, organització... Amb aquest "sarao" és com comença un dia de correfoc.

Som una família de Montbau que formem part de la colla de diables. Un gran encert!

Després de xerrar moltes vegades amb el David i l'Amanda, ens vam decidir a fer el pas i vam entrar a formar part de la colla.

La primera sortida que vam fer va ser

a Rubí. Allà ens ho vam passar de conya, l'un cremant carretilles, i l'altre que, amb el Guille (que també acabava d'entrar a la colla), s'encarregava de dur el carro amb tota la pirotècnia que els diables necessiten per cremar.

Va arribar el segon correfoc i un de nosaltres tornava a dur el carro, i entre xerrada i xerrada vam pensar que seria bona idea posar música a les sortides, vam tirar endavant el grup de tabals. Ara canvio el carro per unes baquetes. A aquest correfoc també hi van venir els nens i en una d'aquestes vegades que els diables van i venen, van agafar un dels nens de la mà, se'l van endur cap al davant i el van posar sota el foc. Quan va tornar estava emocionat i s'hi volia tornar a ficar, però portant ell la maça –ara sí que l'havíem liat parda–. En aquest correfoc no podia ser, però més endavant...

Al cap d'un any ja teníem el ple: després de fer una petita formació que tot diable,

ja sigui adult o infantil, ha de passar, encarregar casacades noves i passar una tarda de bricolatge entre pares i nens fent maces, ja tenim els Diablons de Montbau, que no es podien estrenar millor que en el correfoc de les festes de Santa Eulàlia: tot un èxit, semblava que ho haguessin fet tota la vida.

Ara sí que tots quatre ja érem membres dels Diablers de Montbau!

El fet d'entrar en aquesta entitat del barri ha sigut positiu en tots els aspectes: hi hem fet amics, hem conegut moltíssima gent de tot arreu, hem vist la importància de treballar en grup i la necessitat que tothom col·labori a l'hora de fer qualsevol acte, perquè sempre hi ha coses a fer, no només cremar, que és el que més es veu d'uns diablers.



En resum, és una activitat molt familiar i la recomanem al cent per cent.



## Coneixes els productes solidaris de La Casa dels Xuklis?



[www.afanoc.org](http://www.afanoc.org) · 93 237 79 79



# LA TERRASSETA DE MONTBAU

Núria Planchart

Havíeu sentit que ara el bar del Local Social el porta un xef japonès? Doncs no!, el porten el Roger i el David, dos amics que es coneixen des de fa més de 20 anys i que, quan van veure que el concurs quedava desert, van decidir que aquest bar no podia desaparèixer. Tots dos hi havien passat moltes estones de joves, quan el Roger estudiava a l'Institut Monturiol i el David anava a l'Escola Baloo.

Tots dos, que ja s'havien dedicat fins ara al món de la restauració, han decidit deixar de banda les seves feines respectives per engegar aquest projecte, que els engresca enormement.

Quan els preguntem quins projectes tenen per al local, responen que volen arribar a tothom. Tenen la intenció de mantenir els esmorzars, les tapes i els vermuts tan característics del bar del Local Social, però també han començat a preparar tapes noves i a pensar menús per al migdia, amb pizzes i hamburgueses i relacionats amb un estil més personal seu, per poder-lo oferir als clients.

Diuen que els agradaria que La Terrasetta fos un bar on poguessin anar els joves, perquè no els calgués sortir del barri; el volen donar a conèixer a través de les xarxes socials perquè també hi puguin anar persones de fora del barri, a més de mantenir els clients habituals.

Ara mateix el seu gran repte és poder fer una carta amb una bona relació qualitat preu, en la qual tingui cabuda l'oferta més tradicional i que alhora pugui incloure altres plats o articles que interessin a més gent.

El Roger i el David ens diuen que aquest és un bar pensat per donar resposta al barri. Ells conceben aquesta resposta no només pensant en la clientela com a tal, sinó que volen que l'equipament també pugui formar part del barri a altres nivells, però per a això els cal la complicitat de tots.

Quan parlen del bar a mitjà termini, surten idees tan interessants com oferir música en directe i algun espectacle, a més d'incloure productes per a vegans i altres sorpreses que potser veurem aviat i que ells expliquen amb il·lusió.

Quan visiteu el bar, us hi trobareu també la simpatia de la Laura i la rialla de l'Anna, que us serviran el que els demaneu amb l'alegria de sempre.

LA TERRASSETA DE MONTBAU	
<b>TAPES</b>	<b>FREDES</b>
	SETONS AMB VINAGRE 2,00
	SARDANYES D'AVORÀ I VIETÓ 1,00 cad.
	ANCHOVES DEL CANTABRIC 1,50
	ESCORNINYA Punt amb anell 2,00
	PIZZES XIPS 1,50
	OLIVES 1,50
	TAPA DE FORMATGE 3,50
	TAPA FAMB FORMIGUET 1,50
	<b>CALENTES</b>
LES BROTRES BRAVES amb oli d. 2,50	
BRIDES 4,00	
PESCAT DEL MARÇÀ 3,50	
CROQUETS PERNIL, HOGUET O CEPIS 1,50 cad.	
CUB ESTIBELLAT I AMB BERRO 1,50	
<b>TAULES</b>	
TALLA D'EMBOTTIT 10,00	
Punt de lloc amb Berro, Llong, Moll de Ceba i Trinxera de Llet	
TALLA DE FORMATGE 9,00	
Punt de lloc amb Berro, Sardinia, Capra de Bosc, Escorony i Escorony	
<b>ENTREPANS FREDS</b>	TONYINA 100g amb vinagre i oli d'oliva 4,90
	HALMÚI GRAMMAGE 5,50
	TONYINA I ANCHOVES amb patates del jacquet 4,80
	FORMATGE SEMICURAT 3,50
	ROBIO 3,50
	FRUIT DE VIC 3,50
	PERNIL DE BODEGA 4,90
	PERNIL BERRO 6,00
	<b>ENTREPANS CALENTS</b>
	EBRO 2,60
FRANKFURT amb patates cocinades 2,60	
FRANKFURT LA TERRASSETA (patates, Cheddar, Ceba Dorada) 4,00	
TURRIA A LA FRANCESA 3,00	
ZORCERA DE NARBONNE 3,50	
BACON I FORMATGE 3,50	
LLOM I FORMATGE 4,20	
PERNIL DE BODEGA AMB FORMATGE BIRRE 4,90	
<b>HAMBURGUESES</b>	
HAMBURGUESA POESIA 6,00	
300g CARBÓ, VEGELLA DE GIRONA, Salses, Trinxera, Ceba 6,00	
<b>HAMBURGUESA ROIG I SOLE</b>	
300g CARBÓ, VEGELLA DE GIRONA, BACON, OMBRE, CEBOLLA, Ceba DORADA, TOMÀT, SALSES I TRINXERA 8,00	
<b>PIZZES</b>	
MARGARITA 6,00	
Mozzarella, Tomàtiga i Oli d'oliva	
BARBACOA 7,00	
Carbó, Salses, Salses, Berro, Oli, Trinxera, Salses i Trinxera	
VEGETAL 5,80	
Ametlles, Cebolles, Patates, Salses, Oli, Trinxera i Trinxera	
<b>POSTRES</b>	
PAISAT DEL FORMATGE amb cordero picat 3,00	
BROWNIE amb salses 3,50	

LA TERRASSETA DE MONTBAU	
<b>ESMORZARS I BERENARS</b> DE DIMARTS A DIVENDRES 8:30-12:00 Y DE 16:00 A 19:00	
<b>COMBOS</b>	<b>PASTES</b>
MINI + CAFE 2,10	CROISSANT 1,20
BERLINA + CAFE 2,10	BERLINA CLASICA 1,50
MINI + REFRESC: AIGUA o CANYA 2,40	BERLINA XOCOLATA 1,60
CROISSANT + CAFE 1,95	CROISSANT CREMA 1,60
BIKINI + CAFE 3,50	CROISSANT XOCOLATA 1,60
TULIPA + CAFE 2,30	TULIPA XOCOLATA 1,35
*AFFEIXI SUC DE TARONJA + 1 EURO*	
<b>MINIS</b>	
FRUIT DE VIC 2,00	
XORIÇO 2,00	
PERNIL I FORMATGE 2,00	
FORMATGE SEMICURAT 2,00	
PERNIL DE BODEGA 3,00	
LLOM I FORMATGE 2,25	
BACON I FORMATGE 2,00	
TONYINA I PERROT 2,50	
<b>ESPECIAL</b>	
FLAUTA ALEMANA D'IBERIC 5,60	

# ART ALS INSTITUTS D'ENSENYAMENT SECUNDARI

Neus Moyano

Fotografies: Obres de Bruno Ollé

Enguany se celebren deu anys del programa En Residència, un projecte liderat per l'Ajuntament de Barcelona i ideat per l'associació A Bao A Qu. El programa vol connectar la creació contemporània i els instituts d'educació secundària de Barcelona. Enguany hi participen 24 instituts públics i 40 artistes i col·lectius dels àmbits de les arts visuals, les arts en viu, el teatre, la música, la literatura, el circ i la dansa.

Cada residència compta amb la col·laboració de dos professors en cada centre educatiu i amb un total de 13 equips de coordinació.

En cadascun dels centres participants, entre quinze i vint joves d'ESO d'entre 12 i 16 anys participen en el procés de creació de l'artista o col·lectiu resident, des de la idea inicial fins a la formalització i la presentació pública. El projecte s'estén durant tot l'any acadèmic i culmina





amb una exposició i la presentació de les residències, que en aquesta edició tindrà lloc a Fabra i Coats-Centre d'Art del març al juny del 2019.

En el marc de l'exposició es presentarà una publicació sobre les residències i es desenvoluparan unes jornades dedicades a la relació entre l'educació, la cultura i la creació.

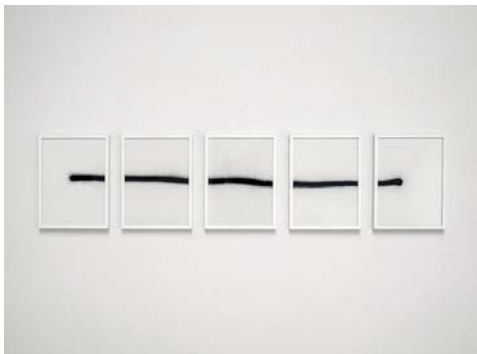
En aquesta desena edició del programa hi participen, del barri, l'Institut Narcís Monturiol, amb la residència de l'artista Bruno Ollé, i l'Institut Vall d'Hebron, amb la de l'artista Agnès Pe.

L'equip coordinador de la residència al Narcís Monturiol serà A Bao A Qu, present a l'institut gairebé des de la seva creació amb projectes que han acostat els estudiants a l'art i al cinema gràcies als programes En Residència i Cinema en Curs.



Bruno Ollé (Barcelona, 1983) és graduat en Art i Disseny a Eina, l'escola d'art i disseny dependent de la Universitat Autònoma de Barcelona. Ha fet exposicions individuals i en grup a la Fundació Suñol, Can Framis i la Fundació Vila Casas (Barcelona) i a la Casa Encendida i Centro Cultural Galileo (Madrid), així com a centres de Berlín i Los Angeles, entre altres ciutats.

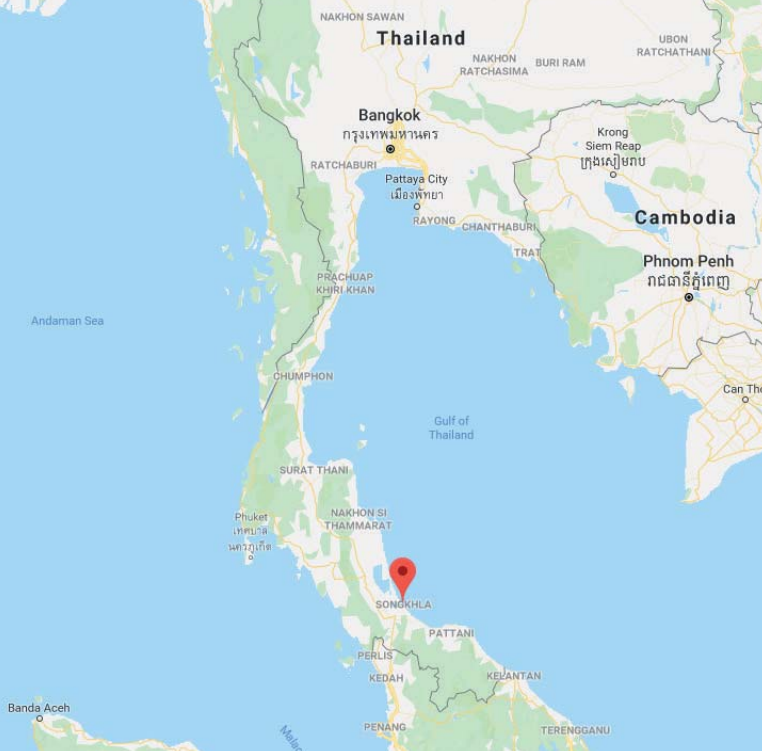
Bruno relaciona l'art amb la memòria i els arxius. Treballa amb objectes que descol·loca d'una manera sorprenent, que sobrepasa la seva finalitat òbvia, i fa, doncs, que els objectes quotidians es converteixin en inusuals. La seva obra és molt colorista i estètica. Us convidem a visitar la seva pàgina web: [www. brunoolle.com](http://www.brunoolle.com).



De l'artista Agnès Pe n'haurem de parlar un altre dia.

### Tailàndia

Mariona Gràcia i Closa



Fotografies: Mariona Gràcia

Quan em van demanar que parlés de la meva experiència a Tailàndia, vaig decidir que volia explicar com m'hi vaig sentir i el que em va aportar.

El projecte en què vaig col·laborar era a la part sud-est de Tailàndia, a la província de Songkhla, fent frontera amb Malàisia.

Tot i que vaig estar un mes ajudant els grangers locals en una comunitat governamental, la major part del projecte la vaig desenvolupar en una petita granja amagada a la selva del districte Ban Khlong Hoi Khong, on la família de la P'Koy i el P'Wit em va acollir com a un membre més de la família.



Els dos primers mesos vaig coincidir amb tres voluntaris de França. Treballàvem tres hores al matí i dues més a la tarda, i fèiem de tot: des de donar menjar als animals de la granja fins a plantar pinyes i anar al mercat.

Una vegada al mes, tots els voluntaris fèiem un viatge per les illes tailandeses o els paï-





sos del voltant.

L'últim mes va ser un dels que més vaig gaudir, i el fet d'estar sola em va donar molts moments per reflexionar sobre mi mateixa. Aquest era un dels objectius del meu viatge: aprendre a estar amb mi mateixa i sortir de la meua zona de confort. També hi va haver moments durs. Recordo la setmana que es va inundar la granja degut als monsons; aleshores no hi havia feina a fer i sí, en canvi, molt de temps per estar a soles, pensar, reflexionar...

La veritat és que aquells mesos, quan em parava a pensar, només sentia que era als llimbs i que només podia "limer", és a dir, viure moment a moment, sense poder ni voler planejar res, ni per quan tornés a Barcelona ni sobre què berenaria aquella tarda.

Mirant enrere, crec que ha sigut l'època més feliç de la meua vida i que m'ha ajudat a estar en harmonia amb mi mateixa i a prendre'm les coses amb calma.

Gràcies, Volunteers Spirit, per aquests quatre mesos!





L'arquitecte Vayreda va emprar un sistema constructiu autòcton en la obra.  
Fotografia: Brangulí, cap al 1967. Col·lecció Carmen Giménez.



Construcció de l'església de Montbau: la volta catalana

### **DÉS DE LA NOSTÀLGIA: GRUP DE MAJORETS DE MONTBAU**

Marta Sánchez

Fotografia: Arxiu AVV Montbau

Estàvem reunits per concretar els continguts del següent número del Ressò, i quan es va demanar qui de nosaltres volia escriure sobre el Grup de Majorets, no m'hi vaig pensar ni un segon..., perquè jo vaig ser majoret!



La senyora Núria Garriga. Foto particular

Per als menors de 40 anys, que no heu vist les majorets desfilant per Montbau, us donaré una petita classe teòrica: tot i que les dades existents bastant imprecises, sense fonaments sòlids, es diu que les majorets tenen origen als Estats Units cap al 1930, i no arriben a Europa, concretament a França, fins a la dècada de 1960. Les majorets són noies que, abillades amb un vestit molt curt, barret i botes altes, van en grup acompanyant les bandes de música, ballant i movent un bastó amb molta destresa, fent-lo girar al voltant del cos i, en alguns casos, llançant-lo enlaire i agafant-lo sense perdre ni un sol pas d'una coreografia molt i molt assajada. Al capdavant de la formació, marca el pas l'abanderada (que sol ser la més petita del grup), al toc del xiulet de la capitana o de les subcapitanes. El color del vestit diferencia cada rang. En el nostre cas, la banda de música era substituïda per discs escollits pel director del grup.

Arribo a casa després de la reunió, em poso a pensar i els records em venen molt confusos, llunyans, dispersos, i no aconseguixo posar-los en ordre, perquè aleshores només tenia cinc o sis anys. Contacto amb la Núria Garriga, la vídua del Jesús Jaraba, que era el



*El senyor Jesús Jaraba. Fotografia particular*

nostre entrenador i coreògraf i qui posava l'ànima per tal que sortíssim ben coordinades allà on toqués desfilar. La Núria em rep molt contenta, amb moltes ganes de recordar amb mi, de fer-me saber que el seu marit tenia passió pel grup de majorets. I és així com ho recordo jo també.

El Jesús tenia tanta afició per les majorets que, quan van venir a viure a Montbau, de seguida va voler muntar-ne un grup al barri. I no va parar fins que als anys 67-68 ho va aconseguir, amb el Grup de Majorets de Montbau. La Núria em diu que el Jesús escollia les músiques, i no us penseu que eren marxes militars, no, eren músiques amb molt de ritme! Assajàvem dues tardes a la setmana i de tant en tant sortíem, els dissabtes o els diumenges, a animar alguna festa major, a acompanyar els jugadors de futbol de la UD Montbau o, en definitiva, allà on el senyor Jaraba digués. La seva

filla gran, l'Ester, l'ajudava amb les coreografies, mentre que la petita, la Iolanda, formava part del grup. Li pregunto a la Núria per la capitana. La Reyes, em diu, era la filla d'un amic del Jesús, i es veu que «sabia fer rodar el bastó» i que ballava molt bé.



*Fotografia: Arxiu AVV Montbau*



La Marta vestida de majoret, cap al 1977

Els records comencen a sortir. Sembla que parlar amb la Núria m'ajuda. Li dic que recordo que un dia vam anar a desfil·lar a una piscina on feien una competició de natació sincronitzada. Jo ballava molt a prop de l'aigua i només pensava a no caure-hi a dintre. Recordo també alguna exhibició a les festes de Montbau, al pla, amb molts veïns al voltant. I recordo amb enyorança un dia que desfilàvem pel barri del Turó de la Peira, on vivien els meus avis, i vaig veure que l'àvia sortia del portal i m'esperava al final del carrer. Com ja he dit abans, l'abanderada era la que anava al capdavant del grup, i jo ho era, així que sense mirar enrere, orgullosa, marcant el pas, em dirigia cap a la meva àvia, amb la il·lusió que em veïés tan arreglada, amb el meu uniforme que brillava, amb el meu barret amb la llaçada a conjunt, quan de cop i volta un nen se m'acosta i em diu: «Oye, ¿tú no vas con aquellas?» Qui, *aquelles?*... Vaig mirar enrere i oh, les meves companyes s'havien quedat parades, movent el bastó i ballant, molts i molts metres enrere. Una majoret sempre ha d'anar tota digna, així que, amb el cap ben alt, vaig tirar enrere sense deixar de marcar el pas i mirant la meva àvia, que no parava de riure.

Passats els anys, quan els meus fills eren petits, alguna tarda vaig rescatar el bastó de l'altell i els vaig deixar bocabadats movent-lo de la mateixa manera que ho feia amb cinc o sis anys.

L'any 2002, malauradament, el Jesús Jaraba ens va deixar, i uns anys abans ho van fer les majorets. Suposo que la dècada dels 80 ens ofería *otra movida*. I avui en dia... Us imagineu un altre grup de majorets al barri? Algú s'anima a començar aquesta aventura? És clar que ara ja no seria un grup «de majorets», sinó de «twirling baton»... Què hi farem!

Moltes gràcies, Núria per ajudar-me a recordar i pel regal que em vas fer només arribar a casa teva: L'única fotografia que tinc vestida de majoret.



**Fabricació de tot tipus de finestres**  
**Tancaments metàl·lics**  
**Persianes, mosquiteres, reixes**  
**Motorització**  
**Mampares de bany**

**Oficina/Taller: L'Harmonia, 11**  
**08035 Barcelona**  
**www.sanklar1.com**  
**sanklar1@gmail.com**

**Tel: 93 428 29 52**

## *Pon tu reloj en hora*

Laura Río

Los seres humanos tenemos unos ritmos biológicos que nos permiten, entre otras cosas, adaptarnos al entorno. Dentro de estos ritmos, los más conocidos son los que llamamos circadianos –aquellos que tienen una periodicidad cercana a las 24 horas–, ya que uno de los factores que más influyen en nuestro comportamiento es el ciclo día-noche, que determina muchos de los procesos que ocurren en nuestro organismo.

Para regular estos ritmos contamos con un reloj central controlado a nivel interno, pero que necesita ponerse en hora periódicamente mediante los llamados sincronizadores (el sincronizador más importante es el ciclo de luz-oscuridad, pero existen otros). Además del reloj central, tenemos muchos relojes periféricos que, si bien están supeditados al primero, pueden funcionar autónomamente durante un tiempo.

Si nos remontamos a épocas pasadas de la humanidad, parece lógico, por ejemplo, que el hombre cazase

de día y no de noche, cuando debía permanecer a resguardo. Sin embargo, actualmente controlamos muchos factores ambientales –podemos mantener una temperatura constante en nuestras casas, contamos con fuentes lumínicas artificiales, etc.–, y las sociedades actuales favorecen, entre otras cosas, un modo de vida con más actividad nocturna y menos horas de sueño de lo que sería deseable –por no hablar de las personas que trabajan a turnos o del famoso jet lag–.

Todo ello puede conducir a un desfase entre nuestros ritmos internos y los ciclos de 24 horas que marca la naturaleza; este desfase puede generar una alteración rítmica que llamamos cronodisrupción, y que se ha asociado con un aumento en la incidencia de diferentes problemas de salud. Sin embargo, es importante tener en cuenta que hay más factores que generan cronodisrupción, el más relevante de los cuales es el envejecimiento.

Hemos dicho que el sincronizador principal es el ciclo de luz-oscuridad, pero veamos brevemente cómo fun-

## **Mecanismo de control del ritmo circadiano**

ciona este mecanismo: a través de nuestros ojos –concretamente, de unas células situadas en la retina– enviamos información lumínica al cerebro, que a su vez envía señales al resto del cuerpo. El cerebro segrega melatonina, una hormona considerada la señal química de oscuridad que prepara el cuerpo para dormir, entre otras funciones. ¿Qué sucede si nos exponemos a luz –especialmente la luz brillante y cercana a la parte azul del espectro– durante el período de oscuridad natural? Pues que la secreción de melatonina se retrasa y disminuye, lo que provoca alteraciones en el ritmo del sueño.

Pero no solo el sueño está sometido a un control circadiano. La secreción hormonal, la presión arterial y la frecuencia cardíaca también presentan un patrón circadiano; así, algunos tratamientos médicos son más o menos eficaces en función de la hora del día en que los administremos, y dos de los relojes periféricos más relevantes, el cardíaco y el hepático, responden a

## **Existe la cronodisrupción, y la cronoprotección**

contrar esta luz de manera natural es más complicado y en personas con problemas en su sistema circadiano, por ejemplo, se emplea la terapia lumínica, que consigue buenos resultados en diversas patologías, como la depresión estacional o el insomnio. Por otra parte, debemos evitar la exposición a la luz durante las horas de oscuridad natural y, si esto no fuese posible, intentar evitar las luces intensas y cercanas a la parte azul del espectro, sustituyéndolas por luces más cálidas.

Otra cosa que podemos hacer es regular nuestra exposición a otros sincronizadores estableciendo hábitos regulares.

señales externas como las derivadas del ejercicio físico y el horario de alimentación, respectivamente.

Si nos fijamos en otro aspecto fundamental del ser humano, el psicológico, hay estudios que apuntan a que los procesos psíquicos también son cíclicos, y en su desempeño llegan a encontrarse variaciones de magnitud similar a la del efecto de dormir pocas horas o de ingerir alcohol. De acuerdo con esto, cuando clasificamos a las personas en función de sus preferencias horarias y del rendimiento que tienen a lo largo del día podemos hablar de personas matutinas –que se despiertan con facilidad, rinden bien por la mañana y van perdiendo energía a lo largo del día– y personas vespertinas –a las que les cuesta levantarse y que se van activando a lo largo del día–, aunque la mayoría de las personas no pertenece a ninguna de estas categorías extremas. La tipología circadiana se asocia a estilos de vida y hábitos, y son más saludables los de las personas matutinas.

Se ha demostrado que la exposición a luz brillante durante el día tiene efectos beneficiosos. De hecho, en zonas donde en-

Por ejemplo, el ejercicio físico, entre otras muchas cosas, mejora la calidad del sueño. El ejercicio, idealmente, será de intensidad moderada y se practicará siempre en la misma franja horaria, evitando las últimas horas del día –puesto que tiene, durante un tiempo, un efecto activador–. Asimismo, comer a horarios regulares y mantener contactos sociales periódicos sirven también como sincronizadores.

Como veis, hay cosas que podemos hacer para mejorar nuestro ritmo circadiano que repercutirán en la calidad no solo de nuestro sueño sino también de nuestra vigilia –si dormimos más y mejor, estaremos más descansados y seremos cognitivamente más eficaces durante el día–. Así que, ¡pon tu reloj en hora!





## DESDE EL SILLÓN DE LA PELUQUERÍA MARAÑAS

Marta Sánchez

Fotografies: Perruqueria Marañas

Hace diez años que María y su familia vinieron desde Jimena (Jaén) a vivir a Barcelona. Dejaron atrás su pueblo de 1.400 habitantes, los higos secos y el Oro de Cánava para trabajar; su padre lo haría en la obra de la Sagrada Familia y, desde hace cuatro años, María donde hasta hace unos meses era la peluquería Salvador, ubicada en las galerías de Montbau.

Mientras Sara y María terminan de peinar a sus clientas, Male, que ya le ha dejado las cejas perfectas a la suya y que va recogiendo toallas y barriendo el suelo, me ofrece un café y me enseña el local de estética, que está enfrente de la peluquería. Es una cabina con privacidad absoluta, con una camilla para los tratamientos faciales y corporales, los masajes, quiromasajes, depilaciones, pedicuras, manicuras y maquillajes. Male está feliz con su jefa y con las instalaciones y se le nota.

Sara es la última incorporación. Trabaja en la peluquería desde el 1 de septiembre y coincide con María en que Montbau es como un pueblo. Nada que ver con otras peluquerías del centro de Barcelona. Está encantada y me deletrea el *balayage*, uno de los servicios que ofrecen, además de mechas, cortes, tratamientos de queratina, botox capilar, degradados para caballero, barbería, infantil...

La clienta de María se marcha ya, sonriente y sin dejar de mirarse al espejo por última vez antes de salir. Un poquito antes también se ha ido la de Sara.



**MARAÑAS**  
Perruqueria – Barbershop

Carrer d'Àngel Marquès, 14  
08035 Barcelona

93 482 23 28  
maranyasperruquers@gmail.com  
ig: @maranyasperruquer



Il·lustració: Lucía Gómez Serra

Y mientras, observo el cambio que ha dado la peluquería. Muebles de madera y metal, enormes espejos enmarcados, de los que te enamoras nada más verlos, y suelos de porcelana. Acogedora, cálida... y reformada por la familia de María en una semana. Y es que cuando hablas con ella,

su familia siempre está presente; hasta el nombre, Marañas, tiene que ver con que su abuela siempre le decía, cuando era pequeña, que llevaba el pelo muy enredado, lleno de marañas.

María me dice que tienen previsto hacer promociones de estética y peluquería, también para gente joven. Anima a los chicos a que prueben su servicio de barbería, y a tantear sus servicios a quien no los conozca.

Mucha suerte, María, en tu aventura en Marañas con Male y Sara a tu lado. Tenéis todos los ingredientes para que os vaya bien: profesionalidad, simpatía, instalaciones, mimo y el buen rollo que desprende la peluquería.



## FARMÀCIA-ORTOPEDIA MONTBAU

Maite Pérez Sánchez

PLANTILLES - CADIRES DE RODES  
FAIXES - LLITS - BASTONS

Roig i Solè, 7 (al costat de Rs. Vall d'Hebron)  
08035 BARCELONA  
Tel. 93 428 01 94 - 654 024 765  
e-mail: perez.sanchez1@cofb.net

# Tractar bé la gent gran

Carolina Fort. Treballadora social sanitària. CAP Sant Rafael

Volem uns quants quilòmetres per anar fins al Japó, on el tercer dilluns de setembre és un festiu nacional en el qual es fa una celebració meravellosa, el Keiro No Hi, que és com dir el Dia del Respecte a la Gent Gran.

La cultura japonesa valora la vellesa, per la saviesa i les vivències que les persones que han viscut molts anys aporten als més joves.

La festa se celebra en família, i és tradició que els joves cuinin per als més grans. El dia també serveix per sensibilitzar la població respecte a la importància de les persones grans, que han servit la societat durant molt de temps.

Segurament la nostra societat hauria d'aprendre molt de la cultura japonesa i valorar molt més les persones que han arribat a una edat avançada, i continua fent falta sensibilitzar la població respecte a la necessitat de tractar bé la gent gran.

## Què podem fer

I què vol dir tractar-la bé? Doncs procurar fer accions tan senzilles com escoltar les persones grans, reconèixer que encara tenen habilitats i capacitats per fer coses per elles mateixes, i també promoure que continuïn sent autònomes, tant pel que fa a la capacitat de decisió com en l'administració dels seus diners.

Tot plegat sense oblidar que, com tots els éssers humans, les persones de més edat també necessiten rebre afecte i que aquells que les envolten estiguin atents a les seves necessitats.

## Vigilar els maltractaments

Les administracions públiques treballen per afavorir el bon tracte a la gent gran i per detectar i prevenir les situacions de maltractament.

El maltractament de la gent gran és un tema sobre el qual es parla poc i s'escriu poc i que a vegades es detecta poc, i és necessari que entre tots trenquem aquest tabú i ajudem les persones que viuen un malson a sortir-ne.

Parlem de maltractament de la gent gran quan es dona una situació de violència i d'abús de poder a causa de l'actuació d'aquells que hi tenen relació o que estan en una posició de confiança. I també hi ha maltractament quan aquestes persones de confiança són negligents o ometen els ajuts.

## Tipus de maltractaments

Els maltractaments de la gent gran poden ser de diferents tipus.

Físic: quan hi ha agressions, ús indegut de fàrmacs o confinament d'una persona a la



Després del Nadal és hora de cuidar-se.

*Productes elaborats de forma artesana i natural*

**FORNERS PASTISSERS PUIG**

*Obredet Pepi des de 1916*

FORN MONTBAU (l'Obredet)  
C/ Àngel Marqués 14-18 | 93 428 26 86

FORN JOANIC  
C/ Escorial 6 | 93 284 95 71

FORN L'ESPLANADA  
Pl/ Esplanada Montbau 1 | 93 427 57 25

FORN VALL D'HEBRON  
C/ Ventura Rodríguez 2 | 93 428 19 95

seva habitació.

Emocional: pot ser per aïllament de la família –no permetent-los, per exemple, veure els nets–, generació d'angoixa, infantilització, etc.

Sexual: qualsevol contacte sexual no consentit.

Econòmic: fent un ús indegut o no autoritzat del seu patrimoni.

Per negligència: no se satisfan les necessitats de la persona gran. La negligència pot ser intencionada o estar motivada per la manca de preparació del cuidador.

Abandó: es deixa la persona abandonada en una residència, un hospital, una benzinera o fins i tot a casa seva sense suport ni supervisió.

És responsabilitat de tota la societat vetllar perquè les persones grans del nostre entorn siguin ben tractades i denunciar aquelles situacions en què tinguem sospites de maltractament.

### **Què podem fer?**

Com a veïns, podem estar atents a diferents senyals, com ara:

- Si la persona explica que pateix alguna forma de maltractament. És important creure-la i, si cal, acompanyar-la perquè expliqui els fets a un professional.

- Si observem que presenta un aspecte descarat, amb manca d'higiene, o si va vestida d'una manera inadequada o ha patit caigudes reiterades sense un motiu aparent.

- Si veiem que els cuidadors, tant si són família com si no, no l'atenen correctament.

- Si observem canvis significatius en el seu comportament: la persona es mostra ansiosa, angoixada, nerviosa, amb insomni, o bé manifesta voluntat de morir-se.

- Si ha deixat de relacionar-se amb els veïns i els amics sense motiu aparent, o no té llibertat per fer trucades.

- Si, com a veïns, sentim crits o cops o que es parla a la persona gran amb agressivitat o menyspreu.

- També és important estar al cas si veiem que la persona dona poders d'una manera forçada a un tercer per cobrar la pensió, o si fa donacions a tercers.

### **Donar l'alarma**

Davant d'una situació de sospita o de certesa, és important comunicar els fets als professionals del CAP o dels Serveis Socials o als Mossos d'Esquadra.

Els valoraran la situació i activaran els recursos necessaris per protegir la persona gran i oferir-li una millor qualitat de vida.

Cuidem i valorem les persones grans del nostre entorn!

Trenquem el silenci del maltractament!



**Embotits Ibèrics**  
**Formatges de qualitat**  
**Plats preparats (Casa Mas)**

**Galeries Montbau**  
**C/ Poesia, 1-3-5**  
**Tel: 93 428 16 86**

# Quan sant Antoni va arribar a Montbau

Sala Polivalent de Montbau

Podria semblar que l'eremita sant Antoni abat, amb la seva llarga barba blanca, no va tenir una història gaire trepidant. Podria semblar el típic místic il·luminat que no s'afaitava, el savi que no va experimentar la vida més enllà de la lectura i la fe. Però si se l'associa amb els jocs de cartes i el porquet que l'acompanya, potser pensarem que tan avorrida no devia ser, la seva vida...

En efecte, Antoni era un eremita. Als vint anys se'n va anar a viure en una cova a prop de Tebes, a Egipte. I allí va anar passant els dies fins que va començar a rebre les visites del diable. Pensant que l'avorri-

ment estava de part seva, el diable el va temptar amb tota mena de menges, begudes, luxes... i jocs. Però, potser per intel·ligència, potser per intervenció divina, l'home sempre guanyava. És per aquesta raó que a aquest sant se l'associa amb els jocs de cartes i d'atzar. Però sense passar-se, eh, que eren catòlics!

Emprenyat perquè no l'aconseguia vèncer, el diable va enviar uns esbirros a atonyinar l'eremita. Aquest episodi és el que va portar a la seva santificació, ja que devia ser un miracle sortir-se'n d'una pallissa que enriueu-vos-en d'aquelles dels Soprano.

Per extensió, sobreviure als diables simbolitza la victòria sobre la foscor, la mort i, en les religions antigues, també sobre l'hivern. Les dites «Per Sant Antoni del porquet, a les cinc ja es veu el solet» i «Per Sant Antoni, pas de dimoni» fan referència al fet que en el dia dedicat al sant ja ha passat la part més dura de l'hivern. I amb el bon temps, la xerinxola: Sant Antoni obre el cicle de festes de Carnaval.

Vinculat també amb els diables, el foc simbolitza la renovació i l'inici de l'any agrícola; en les cultures primitives, el foc crida el sol, com l'aigua la pluja. D'aquí la tradició de fer grans fogueres al centre dels pobles, una tradició secular de les Illes i dels Ports, el Maestrat, el Matarranya i la Terra Alta, entre altres comarques, que es va implantar fa uns anys a Gràcia i des del 2017... a Montbau!

Però sant Antoni és conegut pel seu fidel company, un porquet. La llegenda, que es repeteix en diverses ciutats europees, diu que l'abat, que havia anat de visita a la ciutat que sigui en cada cas, s'hi va trobar amb una truja que tenia un garrí esguerrat. El sant el va guarir i des de llavors que



*Les temptacions de sant Antoni, El Bosco, 1505*

el porquet l'acompanya.

Aquesta història marca dos elements importants de les ciutats fins no fa gaire temps. Un és que els porcs que pertanyien als monjos de l'orde de sant Antoni podien rondar lliurement pels carrers, identificats amb una campaneta (d'aquí la dita «Voltes més que un porc de sant Antoni»).

L'altre element és la identificació de sant Antoni com a patró dels traginers (els que traginen mercaderies, avui dits més aviat transportistes) i dels animals de peu rodó (cavalls, mules, vaques, porcs...) i, per extensió, dels animals domèstics (gossos, gats...). Encara és tradició, en la festa del seu patró, engalanar els animals, honorar-los i agrair-los la feina donant-los un menjar especial, no fer-los treballar aquell dia i fer, això sí, que donin tres tombs a una creu i mostrar-los pels carrers. I si els

animals no treballen, els humans tampoc, i per això aquell dia era festiu al camp, als mercats, a les fàbriques..., a tot arreu on hi hagués animals treballant.

Per celebrar, doncs, que el fred minva, la Colla de Diables de Montbau i la Sala Polivalent de Montbau impulsem des de l'any passat el Sant Antoni de Montbau, amb fogueres, brases i música. Però, com hem vist, la festa de Sant Antoni té més vessants...

Com podríem fer gran aquesta festa?



Foguera de Sant Antoni, Montbau, 2018. Foto: Sala Polivalent de Montbau

## ***Busquem voluntaris per al Programa d'Acompanyament Educatiu de l'Espai Social de Montbau***

Espai Social de Montbau

El Programa d'Acompanyament Educatiu (PAE) de la Fundació Catalunya La Pedrera promou l'èxit educatiu dels infants i els adolescents d'educació primària i secundària estimulant-ne l'autonomia i el desenvolupament integral i competencial.

La tasca dels voluntaris és essencial per poder dur a terme el programa. A l'Espai Social de Montbau hi calen nous col·laboradors de diferents perfils per incorporar-los als equips i d'aquesta manera poder atendre i acompanyar a tots els infants

i joves que s'hi acosten. L'Espai Social està ubicat al carrer Àngel Marquès, 14-18 (accés pel carrer Poesia).

Estimular les habilitats creatives i emocionals dels infants i adolescents és un dels objectius del PAE, un programa que la Fundació Catalunya La Pedrera desenvolupa des de fa sis anys en 19 Espais Socials, implantats en 13 municipis.

En el programa, que anualment atén prop de 1.300 infants i adolescents, a Montbau hi participen un total de 20 nens i nenes de primària i 17 de secundària.

El PAE ofereix un espai per fer els deures amb l'acompanyament d'educadors i fa un seguiment personalitzat de cada infant o adolescent en coordinació amb la família i l'escola. L'acompanyament és de qualitat i s'enfoca des de la corresponsabilitat educativa, i per tant involucra les famílies



93 428 76 03  
C/ DOMENECH I MUNTANER 2-10 LOCAL 1

i promou la participació activa de les entitats i els agents del barri o el municipi.

Així doncs, el PAE acompanya en la realització de les tasques acadèmiques i alhora educa les emocions i estimula la creativitat, i això ho fa amb l'ajuda dels voluntaris, la tasca dels quals és primordial per dur a terme el programa. Els voluntaris, persones amb coneixements i formació diversa que s'integren en l'equip del programa, s'encarreguen de tutoritzar i acompanyar un petit grup d'infants o adolescents. Tots els voluntaris participen activament tant en la realització de les activitats amb els infants i joves com en el seguiment de l'evolució dels alumnes participants.

## A qui es dirigeix el programa?

El PAE es dirigeix a infants d'educació primària (6-12 anys) i adolescents d'educació secundària (12-16 anys) que necessitin un acompanyament educatiu en horari extraescolar.

El programa atén tant els estudiants que necessiten suport i orientació per fer les tasques escolars com aquells que tenen dificultats per trobar en la família el necessari acompanyament extraescolar (per dificultats per conciliar la vida laboral i familiar, famílies nombroses, etc.).

## Quin és l'objectiu del programa?

El programa és una iniciativa de la Fundació Catalunya La Pedrera per millorar l'èxit educatiu d'infants i adolescents reforçant i complementant la funció educativa de la família i de l'escola.

En el marc del PAE, s'acompanya els infants i adolescents en la realització de les tasques escolars i

en el seu desenvolupament integral. Així, al mateix temps que els alumnes adquireixen estratègies d'estudi i d'aprenentatge, se'n facilita el desenvolupament emocional i creatiu integrant dinàmiques que estimulen la seva curiositat innata, l'experimentació, l'expressió de les emocions, el plantejament de les preguntes adequades i la resolució de problemes, la integració i la participació en grups, el treball col·laboratiu, etc. En resum, un conjunt d'habilitats i competències que en promouen l'autonomia i els preparen per al seu futur com a adults.

## On es du a terme?

El PAE es du a terme en 19 dels 25 Espais Socials que la Fundació Catalunya La Pedrera té arreu de Catalunya, un dels quals és el de Montbau. Es tracta d'espais oberts, acollidors i amables on conviuen diversos col·lectius, com ara persones grans actives, infants i adolescents.

## On és l'espai?

Carrer Àngel Marquès, 14-18  
(accés pel carrer Poesia)

Tel. 93 428 05 77

### Horaris PAE

Dilluns i dimecres  
de 17.30 h a 19.30 h: primària.

Dimarts i dijous  
de 17.30 h a 19.30 h: secundària.

<b>ESPLANADA 7</b> Llibres i papers	<b>BENLLIURE 15</b> Llibres i papers
C/Pla de Montbau,7 Téléfon i Fax: 93 428 09 96 montbaupapers@gmail.com	C/Benlliure, 15 Téléfon: 93 428 21 04 Fax: 93 428 09 96 montbaupapers@gmail.com
<b>Fotocòpies-Escàner</b> <b>Impressions (JPG/PDF):</b> <b>des de pen drive/correu electrònic</b> <b>Enquadernacions en espiral</b> <b>Plastificacions-Fax</b> <b>Objectes de regal</b> <b>Treballs d'impremta</b>	
	

### ***Nou centre de natura a Sant Genís***

Sala Polivalent de Montbau

El dia 20 d'octubre es va inaugurar un nou equipament al barri de Sant Genís dels Agudells, el Centre de Natura de Can Soler. Situat a la masia can Soler, del segle XIX, el centre està dedicat a la natura i la sostenibilitat i té com a objectiu difondre el patrimoni natural i cultural del Parc Natural de la Serra de Collserola entre les escoles i els instituts de la ciutat, així com entre les entitats del barri, el districte i la ciutat. Amb aquest objectiu, el centre desenvolupa projectes ambientals de caràcter socioeducatiu.

Situat a la carretera de Sant Cugat 114-132, al Centre de Natura s'hi duen a terme diferents activitats en divendres i dissabtes alterns. En aquests mesos d'activitat ja han passat per l'espai cinc grups d'alumnes de l'Escola Montserrat, i més de cent persones han pogut gaudir de la tranquil·litat de l'espai, descobrir les hortalisses de temporada, les olors del bosc i dels arbres fruiters plantats a les feixes, observar els ocells que cerquen aliment a l'entorn de la masia, etc. Sobretot, però, l'espai és un punt de trobada on els veïns del barri poden intercanviar experiències i fer nous amics.

Podeu obtenir més informació sobre dates d'obertura i activitats a

[https://ajuntament.barcelona.cat/horta-guinardo/ca/detall/centre-de-natura-can-soler\\_99400610292](https://ajuntament.barcelona.cat/horta-guinardo/ca/detall/centre-de-natura-can-soler_99400610292)

al telèfon 664 117 871 (dimarts i dijous de 10 h a 14 h)

al correu electrònic [centrenaturacansoler@bcn.cat](mailto:centrenaturacansoler@bcn.cat).





# Arrenca el Radars, el programa per evitar la solitud

Sala Polivalent de Montbau

El 22 de novembre va tenir lloc la presentació oficial del Radars de Montbau, el projecte que busca combatre la solitud no volguda de les persones grans.

A través de tres esquetxos, el grup de teatre amateur de Can Baró va explicar a les 85 persones congregades a la Sala Polivalent què són el Radars Comerciant, el Radars Veïnal i la Plataforma de Seguiment Telefònic, coneguda com a PST. L'acte, en el qual es van establir 15 radars veïnals i 11 usuaris es van afegir al projecte, es va acabar amb un esmorzar.

La referent de Serveis Socials de la Vall d'Hebron, des d'on es coordina el Radars del nostre barri, va posar èmfasi en el fet que aquest és un projecte que fa comunitat, en què el barri s'implica per tenir cura de les persones grans que viuen soles. En aquest sentit, el Radars recull el testimoni d'altres projectes, com ara l'Acompanyats del CAP, a part de fer la diagnosi de la situació de la gent gran al Districte d'Horta-Guinardó i aprofitar l'enorme tasca de la vocalia de gent gran de l'Associació de Veïns de Montbau i l'AEEF.

La solitud de la gent gran es considera un dels principals problemes del nostre temps, i governs com el britànic i el francès han creat programes estatals per combatre-la. A Catalunya, 280.000 persones de més de 65 anys viuen soles, la gran majoria de manera no desitjada, segons l'Associació d'Amics de la Gent Gran. Viure sol té efectes directes sobre la salut, especialment la mental. I no hi ha medicament que la curi.

Radars és un programa dels Serveis Socials de l'Ajuntament de Barcelona. Si en voleu tenir més informació, o si voleu ser voluntaris veïnals o comerciants o participar-hi de qualsevol altra manera, truqueu al 936 197 311 o acosteuvos a la Sala Polivalent de Montbau. La primera Taula de Radars se celebrarà en aquest espai el 24 de gener al matí.

LA  
**TERRASSETA**  
DE MONTBAU  
menús tapes copes  
C/roig i sole,31  
Tf 676 278 766

# Èxit del II Montbau Market

Sala Polivalent de Montbau

La Sala Polivalent de Montbau va acollir el diumenge 16 de desembre la segona edició del mercat de joguines i roba de segona mà. Aquesta acció, organitzada per les AMPAs, les escoles i les escoles bressol del barri, vol donar una segona vida a les joguines i reduir el consum compulsiu.

A més, el mercat té un clar caràcter solidari, ja que els beneficis de les vendes van destinades a La Marató de TV3, enguany dedicada a la investigació contra el càncer. En-

guany es van recaptar 690€, més de 200€ més que en la primera edició, si bé hi hagué un canvi en les bases de participació per fomentar les aportacions.

Per amenitzar el matí, l'AEFF dinamitzà un taller de manualitats nadalenques i al pati els més petits van poder jugar amb els jocs d'Espai Nats i els més grans amb els jocs d'enginy en forma d'animals i fets de ferralla de la companyia Katakarak. Forners Puig va regalar unes coques per esmorzar.

*Fotografia: Sala Polivalent de Montbau*



6					9			4
3	9	7	4					
			6		3		9	
5			3			2		
	1	6		4		9	3	
		4			2			7
	2		7		8			
					6	4	5	2
1			2					3

Dificultat: Alta

## Acertijo

El jefe de una tribu tiene 20 kilos de maíz para repartir entre sus 20 vecinos y decide hacerlo de la siguiente forma:

- A cada uno de los niños les dará 3 kilos de maíz.
- A cada una de las mujeres las dará dos kilos de maíz.
- A cada uno de los hombres les dará medio kilo de maíz.

Sabiendo que al menos hay un niño, una mujer y un hombre y que repartió todo el maíz sin que sobrara ni faltara nada ¿Cuántos niños, mujeres y hombres hay?

Envia'ns les respostes dels teus passatemps a [info@ressomontbau.com](mailto:info@ressomontbau.com)  
Qui sap?... potser podries acabar sortint a la nostra revista.



*La Llaminaera*  
Restaurant

## *Busquem col·laboradors*

---

Aquesta revista es pot publicar gràcies als esforços de voluntàries, que dediquen part del seu temps a la gent de Montbau.

Si t'agrada la revista i creus que pots ajudar-nos a continuar amb aquest projecte, vine i forma part de la nostre redacció. Ajuda'ns a fer el proper número del Ressò de Montbau.

## *Buscamos colaboradores*

---

Esta revista se puede publicar gracias al esfuerzo de voluntarias, que dedican parte de su tiempo a la gente del Montbau.

Si te gusta la revista i crees que puedes ayudarnos a continuar con este proyecto, ven y forma parte de nuestra redacción. Ayúdanos a hacer el próximo número del Ressò de Montbau.

**[info@ressomontbau.com](mailto:info@ressomontbau.com)**



## ALBERT BASTARDES PORCEL, VEÍ DE MONTBAU

Neus Moyano

Aquest mes d'agost passat ens ha deixat l'Albert Bastardes Porcel, arquitecte, dissenyador i veí del barri.

El seu nom, la seva vida plena d'èxits i d'activitat, han estat retratats als diaris amb escreix. Va ser professor de disseny industrial i de disseny d'interiors a l'Escola Massana (1968-1974), crític a les revistes Serra d'Or i On Diseño, i membre fundador de l'ADI-FAD (1960). Com a arquitecte, va assumir responsabilitats en la protecció del patrimoni arquitectònic, a la comissió de defensa del patrimoni arquitectònic del COAC, a la Diputació de Barcelona i a la Generalitat de Catalunya i el MOPU. És autor de llibres d'història de l'arquitectura i de restauració.

Des d'el Ressò de Montbau volem recordar la seva relació amb el barri a través dels nostres veïns Anastasi i Mercè, Rosa i Berta, que el van conèixer i van gaudir de la seva companyia i de la companyia de la seva dona, la Mercè.

L'Albert Bastardes va ser president de l'Associació de Veïns de Montbau entre l'any 1981 i el 1983. Però aquesta faceta pública, que va desenvolupar durant aquest temps, en una època transcendent per a la nostra democràcia, que inclou el cop d'estat de 1981, va ser només una de les moltes coses que va fer per nosaltres.

També va ser un dels impulsors de la Cooperativa Escolar de Montbau, formada per un grup de pares interessats perquè els nens gaudissin d'una escola catalana, progressista i laica, que es va materialitzar en l'Escola Baloo ara fa cinquanta anys.

Així mateix, va relançar la revista Ressò i hi va fer aportacions com a il·lustrador i redactor d'una secció sobre història de Montbau i de la Vall d'Hebron. La seva voluntat de dur la cultura al barri es manifestava en un to desenfadat i fins i tot humorístic, mancat de qualsevol mena de pedanteria.

La Mercè recorda algunes de les excursions que va organitzar amb els seus



*Albert Bastardes amb un joc de construcció dissenyat per ell. Cap al 1974. Arxiu de la família*

veïns, per exemple a les ruïnes de Sant Jeroni de la Vall d'Hebron i al monestir de Santa Maria de l'Estany, que ell restaurava en aquell moment (1984).

La Rosa Picó, artesana del vidre, recorda com els Bastardes la van acollir al barri, la van ajudar a buscar el seu primer taller i li van donar suport constantment en la seva activitat artística. «L'Albert –diu– era un molt bon crític de la meua obra, amb els seus comentaris em feia créixer.»

La família Bastardes va obrir una botiga de joguines al carrer Harmonia número 6. Ocasionalment s'hi disposaven unes cadiretes i la botiga es transformava en teatre de titelles per als nens del barri. La botiga es deia Ninot.

Més endavant, quan els Bastardes van traslladar la botiga al número 11 del Pla de Montbau –abans, Esplanada de Montbau– i la van rebatejar com a Ninot Nou, la del carrer Harmonia la va ocupar la Rosa amb el seu taller de vidre, i els nens hi van continuar jugant, ara amb fang, amb colors, amb el que hi havia.

L'Albert Bastardes també dissenyava joguines. Amb Adolf Aymerich, un altre veí del barri, va fundar l'empresa La Puput: la Rosa parla de trens i camions plens de colors, de rodes sòlides i amples. Més tard va dissenyar joguines per a la firma Koris.

Tant la Berta com jo mateixa recordem amb plaer aquella botiga del carrer Harmonia, tota de fusta, amb tres nivells separats per rampes i escales, amb un teatrí darrere una petita cortina. Un oasi enmig d'una quotidianitat marcada per l'austeritat i la grisor de l'època franquista.



Anunci de la botiga Ninot al programa de la festa major de Montbau de l'any 1968. Arxiu de la família

L'Albert creia que la bellesa i la cultura havien d'arribar al poble i especialment als nens. El seu era un acte contestatari en els temps que corrien.

Després de la seva mort he sabut que cada any escrivia i dibuixava un conte per als seus nets. Eren gestos senzills, però d'una gran eficàcia pedagògica, perquè arribaven al cor dels nens, i de la Mercè, l'Anastasi, la Rosa, la Berta, de mi mateixa i de tants altres veïns que vam gaudir de la seva desenfrenada hiperactivitat.



Fullet de l'empresa Koris amb imatges de joguines dissenyades per l'Albert Bastardes, 1974. Arxiu de la família





Ressò de  
*Montbau*

*Revista independent d'Horta Guinardó*