

Revista de Montbau

Revista
independent
d'Horta Guinardó

Número 8
Any 4 Època IV
Maig 2020

SUMARI

ARQUITECTURA

Més enllà dels
centres hospitalaris

POESIA

Els ocells, veïns
nostres

Recomanacions de
lectura

Si em perdo
busqueu-me a...

HARMONIA

Els joves i la política

Gent del barri,
Lluïsa Castell, actriu

NOTÍCIES

BÚSTIA OBERTA

Carta de la regidora

ESTIMATS VEÏNS/ES

ENCARA QUE ESTIGUEM CONFINATS US VOLEM DESITJAR

UN GRAN DIA I UNA BONA DIADA DE SANT JORDI

ÀNIMS

♡ ARLENS + INDARIS ♡



TOT ANIRÀ BE!!!

RESSÒ DE MONTBAU

Revista independent
d'Horta Guinardó
Número 8
Any 4 Època IV
Maig 2020

DISSENY GRÀFIC I MAQUETACIÓ

Jordi Selma
Guille Garcia
DBcoop, sccl

NOTA DE LA REDACCIÓ

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

EQUIP DE REDACCIÓ

Neus Moyano
Núria Planchart
Aleix Porta
Anna Román
Narcís Serrats

PUBLICITAT I ESPONSORITZACIÓ

Narcís Serrats
639 77 13 62
associacioveinsmontbau@
hotmail.com

DIPÒSIT LEGAL

B-18795-2017

ISSN

2565-1706

COORDINACIÓ

Neus Moyano

COL·LABORADORS HABITUALS

Associació de Veïns

Fernando Marzá:
Arquitectura

Aleix Porta:
Fotografia

EDICIÓ I CORRECCIÓ

Marta Hernández Pibernat

CARTES DELS LECTORS

Si voleu col·laborar en la
revista, fer-nos arribar comen-
taris, queixes, fotos antigues o
curioses del barri, etc., us podeu
posar en contacte amb nosal-
tres mitjançant l'adreça de
correu electrònic
info@ressomontbau.cat i el
telèfon de l'Associació
de Veïns,
639 77 13 26

DISTRIBUCIÓ DE LA REVISTA

La revista es distribueix gra-
tuitament a casa vostra. A
més a més la podeu trobar a la
Biblioteca Albert Pérez i Baró, al
Local Social i a la Sala Poliva-
lent de Montbau.

IMPRESSIÓ

DBcoop, sccl

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

Foto: Arlena i Naiara

*La publicitat d'aquest número és gratuïta en
agraïment als comerciants de Montbau que
ens han recolzat al llarg d'aquests anys*

Amb la col·laboració de



Ajuntament de
Barcelona

Districte
d'Horta-Guinardó

EDITORIAL	<i>Mirades que somriuen</i> per Anna Román Rosier	04
ARQUITECTURA	<i>La necessitat d'una arquitectura saludable</i> per Carla Habib Hassid i Enric Mir	05
POESIA	<i>Els ocells, veïns nostres</i> per Neus Moyano i Aleix Porta	09
	<i>Seguiu la pista...</i> <i>Recomanacions dels usuaris de la Biblioteca Albert Pérez Baró</i> per Candi Rubín Antúnez	13
	<i>Si em perdo busqueu-me a...</i> <i>El carrer de les Bugaderes d'Horta</i> per Anna Román Rosier	15
HARMONIA	<i>Joves i confinament: al bell mig de la distopia</i> per Cristina Bedmar Batalla	19
	<i>#FotoMontbau: I els infants, com ho han viscut?</i>	20
	<i>GENT DEL BARRI.</i> per Neus Moyano <i>Cansaladeria Joan. De Mollet a Montbau per vendre embotit</i> <i>La cansaladeria Carmen fa 25 anys</i> <i>Lluïsa Castell, actriu</i>	22
	<i>La COVID-19 i la transformació del CAP</i> per Carolina Fort, treballadora social sanitària del CAP Sant Rafael	27
	<i>Temps per respirar, confiar i estimar</i> per Maite Golmayo, departament de Comunicació d'AFANOC	31
	<i>La Xarxa de Suport Mutu Sant Genís-Montbau</i> per Anna Román Rosier	33
NOTÍCIES		34
BÚSTIA OBERTA	<i>Carta de la regidora</i>	38

Mirades que somriuen

Escriu aquestes línies quan fa quaranta dies que estem confinats. Quaranta dies vivint amb pors, amb incerteses, amb emocions a flor de pell. Quaranta dies gestionant com podem la nostra muntanya russa de sentiments. Quaranta dies en què no puc ni em permeto ser feliç, tot i que a casa estem tots bé. Sé que al meu voltant amics, veïns, coneguts i persones anònimes estan patint. I patint molt. Patint perquè han hagut de dir adeu a un ésser estimat sense poder-se'n acomiadar, patint pels pares grans que viuen lluny o en una residència, patint pels més petits tancats tot el dia a casa, patint perquè han perdut o molt probablement perdran la feina i només veuen un futur més que incert, patint perquè veuen desaparèixer els somnis i projectes que amb tant d'esforç havien fet realitat.

Així que la majoria de dies és difícil ser feliç i optimista i creure's el «tot anirà bé». Hi ha dies que simplement voldries tancar els ulls i deixar-te endur per aquesta incertesa angoixant, per no haver d'intentar entendre i gestionar el manat de sentiments que t'opri-meixen el cor. Però llavors fas un petit esforç i penses en les coses «bones» que ens ha dut aquesta situació, en les coses que et fan somriure, i penses que potser sí que «ens en sortirem i tot anirà bé».

Durant aquest dies he redescobert el meu barri i els seus habitants. He vist com Montbau parla, viu i batega malgrat aquest confi-

nament. Un fort sentiment ens uneix, la necessitat de saber que estem bé, que estem protegint, que tenim cura els uns dels altres, sobretot dels més grans. Ens enorgulleix la gran tasca que du a terme la Xarxa de Suport i se'ns omple i escalfa el cor amb les trucades que Radars i altres entitats del barri (AAVV i AEFF) estan fent als nostres veïns i veïnes més vulnerables.

Però per sobre de tot, he vist com cada dia, a la mateixa hora, sense faltar mai a la seva cita, torna el moment màgic i únic que es repeteix incansablement des de fa quaranta dies. No calen paraules, simplement cal ser allà, amb tothom que està patint com nosaltres, i aplaudir. Aplaudir amb el cor i mirar-nos als ulls. I llavors ens adonem que el dia, un cop més, ens regala unes **mirades que somriuen**, mirades que ens diuen que no estem sols, que no ens podem donar per vençuts, que som uns lluitadors i que, tot i que en sortirem ferits, els montbauencs i les montbauenques tornarem a omplir places i carrers de rialles, de crits, de trobades i d'abraçades, però sobretot de veïns i veïnes agraïts d'haver trobat una mirada amiga cada dia a la mateixa hora. Sense saber-ho, aquest fil invisible que ens uneix per sempre més ens farà millors persones i veïns, més solidaris, més empàtics, més amables. Perquè de vegades només cal una mirada afable per saber que potser sí que «tot anirà bé».



La necessitat d'una arquitectura saludable

Carla Habif Hassid i Enric Mir

Espais comuns a la Casa dels Xuklis a Montbau.

A bans de res, voldríem analitzar les definicions de dues paraules, *arquitectura* i *salut*, per precisar el que és obvi i per relativitzar-les en el temps.

Arquitectura: l'art de construir i projectar edificis destinats a ser habitats i a ser estatge en un lloc per desenvolupar-hi i mantenir-hi la vida; per ser casa, pàtria o habitació.

Salut: l'estat en què l'ésser orgànic està en disposició i aptitud de viure exercint normalment totes les seves funcions.

Arquitectura saludable: l'art de construir i projectar edificis destinats a ser habitats i a ser estatge en un lloc per desenvolupar-hi i mantenir-hi la vida, de manera que els seus habitants hi puguin exercir de manera normal i profitosa totes les seves funcions i cobrir les seves necessitats.

Construir l'hàbitat humà

Si s'analitzen diferents espècies del món animal que són constructores d'habitats – com els flamencs, que fan nius, o les llúdrigues, que es busquen caus–, algú pot dubtar que les seves construccions són la millor opció per a la vida, la procreació i la pervivència de les seves espècies, i per tant les més saludables i proactives per a la millora de la vida?

Es podria dir el mateix de l'arquitectura?

L'arquitectura, independentment de la seva qualitat creativa com a conformadora de l'hàbitat humà, no deixa de construir l'hàbitat d'una espècie animal que s'ha de definir com a social i jeràrquica.

L'arquitectura, sense opcions, sempre ha estat còmplice i expressió del poder jeràrquic, cosa que es tradueix en benestar i salut només per a uns quants.

L'arquitectura de la ciutat esdevé permanent, expressió i memòria col·lectiva de la història d'aquesta jerarquització. No prioritza el benestar i la salut del present ni dels presents.

Mentre prevalen els valors del que és col·lectiu, grupal, tribal, el grup vetlla per tots. L'arquitectura de la ciutat és un fet col·lectiu, però els canvis socials i econòmics de la industrialització perverteixen el sistema; les migracions, la superpoblació i la pèrdua de memòria col·lectiva conformen el segle XIX. L'arquitectura de la ciutat no es defineix pel seu valor d'ús, diria Karl Marx, sinó pel seu valor de canvi. Les ciutats industrials, negres, brutes i sòrdides, es converteixen en el nou hàbitat, que no és saludable, per descomptat, ni proactiu, sinó dictat per la submissió.

Arquitectura i medicina pel benestar del poble

A la primèria del segle XX, l'arquitectura i la medicina s'alcen i exigeixen que l'arquitectura vetlli per la salut i el benestar d'aquest hàbitat. En aquest corrent s'inscriuen les teories higienistes, l'establiment de les dimensions mínimes dels habitatges, les idees sobre la ciutat jardí i altres propostes. El Congrés de Sanejament i Salubritat de l'Habitatge (París, 1904) preconitza el màxim d'assolellada i ventilació possible dels habitatges.

En aquest sentit, les ciutats jardí ideades per Ebenezer Howard el 1902 proposaven



L'Esplanada de Montbau, anys 1960. Foto Maspons, Arxiu COAC

substituir les ciutats industrials per d'altres de més petites envoltades de terres agrícoles, en què es barreassin la ciutat i el camp, dissenyades per a una vida saludable i de treball. Salut bàsica: assolellada, ventilació i natura, tres condicions necessàries per no emmalaltir.

Als anys 1970 el capital confon habitar i sobreviure

Que l'arquitectura assumeixi el seu rol social, i per tant la salut com a dret transversal, és una proposta que comparteixen els congres-

ELABORACIÓ ARTESANA I NATURAL

Obrador Papi des de 1916

FORN MONTBAU (l'Obrador)

C/ Àngel Marquès 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

sos d'arquitectura moderna, que s'inscriuen en un corrent teòric estès al llarg del segle passat. Així i tot, els avenços aconseguits respecte a l'habitatge mínim i les condicions de llum, ventilació i contacte amb la natura encara no són suficients, per bé que són tan importants com el que es va aconseguir a Montbau el 1960.

El 1973 la crisi del petroli i de l'energia imposa la sostenibilitat del sistema i l'eficiència com a criteris principals, i deixa de banda la qüestió de l'habitatge saludable. L'habitatge mínim, l'estratègia de mínims per habitatge per a tothom de principis de segle, acaba esdevenint, per mà del capital, un estàndard de mínims per a tothom. El capital confon habitar i sobreviure.

A finals dels anys 1990, l'arquitectura saludable es concentra a evitar la toxicitat dels materials de construcció, però encara es concentra poc a aconseguir la felicitat a l'habitatge. Si quelcom ha posat de manifest l'actual

crisi de la Covid-19 és que encara s'ha de fer molt als habitatges perquè aquests permetin tenir una vida, com a mínim pel que fa a l'habitat, feliç.

La salut és proactiva

Alvar Aalto (1898-1976), un arquitecte que es va especialitzar en la construcció d'hospitals a mitjan segle XX, va observar que «Una habitació per a malalts és una habitació per a persones en posició horitzontal, i els colors, la il·luminació, etc., s'han de dissenyar tenint en compte aquesta idea. El sostre ha de ser més fosc, d'un color blau cel, apte per ser l'única visió d'un pacient ajagut. La llum artificial ha de procedir d'un lloc situat fora de l'angle de visió del pacient. Aquest és l'únic mètode per humanitzar l'arquitectura».

Aquí la salut va més enllà, és proactiva. S'entén que una arquitectura que promogui la felicitat ha de ser el resultat de conjugar bellesa, benestar i salut.



David
XARCUTERIA
Tallada

La Bodega
de David

Tocineria i xarcuteria de qualitat.
Gran selecció de **vins** embotellats i granel.

Mercat Canyelles - Parada 30 - 31 / Carrer Carles Soldevilla 08042 Barcelona
telf 934 277 811 - 607 231 084



MÉS Disseny
Aïllament
Seguretat

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

ESPLANADA 7
Llibres i papers

C/Pla de Montbau, 7
Telèfon i Fax: 93 428 09 96
montbaupapers@gmail.com

BENLLIURE 15
Llibres i papers

C/Benlliure, 15
Telèfon: 93 428 21 04
Fax: 93 428 09 96
montbaupapers@gmail.com

**Fotocòpies-Escàner
Impressions (JPG/PDF):
des de pen drive/correu electrònic
Enquadernacions en espiral
Plastificacions-Fax
Objectes de regal
Treballs d'impremta**





Els ocells, veïns nostres

Neus Moyano i Aleix Porta

Susana i la seva mare davant de la botiga

Us ha sorprès veure o sentir ocells de colors ben vius a la finestra de casa vostra? Aquestes setmanes de confinament han propiciat el redescobriments dels ocells. Ja sigui perquè la tranquil·litat els ha donat confiança, o perquè tenim temps per parar-nos a mirar el que era davant nostre i no vèiem. Observar un ocell ens fa sentir una mica més lliures, una mica més vius... Com podem aprendre una mica sobre els ocells?

Veure'ls i distingir-los

Observar ocells requereix passar desapercbut i paciència. Si pots, estudia o treballa davant d'una finestra i vigila. Tenir uns prismàtics ajuda, però també una guia. Al web de l'ICO (Institut Català d'Ornitologia) hi ha una base amb totes les espècies d'ocells de Catalunya. L'ICO organitza cursos en línia

d'identificació en els quals, en una setmana, pots aprendre a distingir unes quaranta espècies comunes.

En aquests cursos també s'hi aprèn a saber què mirar: mida i forma, plomatge i comportament. Així, per exemple, veurem que les orenetes són més aviat rurals, volen soles, el seu cant és singular (*prít*) i tenen una forca marcada a la cua, mentre que els falciots són més urbans, volen en estols, quasi no tenen forca i el seu cant és més escandalós (*príííí-príííí*).

L'ICO també convida els ornitòlegs urbans aficionats a observar les aus i anotar regularment la seva presència per controlar la vida dels ocells a la ciutat a través de la pàgina. El seu projecte Ocells dels Jardins és un projecte de ciència ciutadana per aprendre a reconèixer i comptar les aus del teu jardí o del teu balcó.



Pardal. Foto Lourdes Montón



Mallerenga blava. Foto Lourdes Montón



Mallerenga carbonera. Foto Rebeca Macaluey



Mallerenga emplomallada. Foto Lourdes Montón

Enguany no s'ha pogut celebrar l'observació anual d'aus migratòries al Turó de la Margarola, però si tens bones vistes també es pot fer des de casa. Les millors hores són al principi i al final del dia, quan la llum del sol és menys blanca i es poden distingir els ocells amb més detall. Una curiositat: s'estan fent observacions sonores nocturnes amb micròfons de precisió i, amb el silenci del confinament, se senten migracions d'ocells que feia dècades que no es registraven a Catalunya, com un tipus de xatrac, un tipus de gavina de cap negre.

Com atraure'ls

Amb menjar, aigua i seguretat. Durant l'hivern els podeu donar menjar, mitjançant menjadores adequades per als ocells silvestres. En alguns països, com els Estats Units, el Regne Unit i Austràlia, prop de la meitat dels habitatges tenen menjadores actives i el seu impacte ecològic és gran, tant en positiu com en negatiu.

Alimentar els ocells que visiten els nostres jardins, balcons i terrasses és una bona manera d'ajudar-los a superar els mesos més freds de l'any, que són, a més, un dels períodes en què els seus requeriments energètics són més alts. Cal donar-los fruits secs (compte: mai salats), pa, cucs secs o boles de greix que podeu comprar a la llibreria Oryx (c/ Balmes 71). També podeu arrebossar piñyes amb mantega de cacau i escaiola (menjar d'ocells). La Susana, de la botiga Paraíso Animal, a la cantonada de Poesia i Àngel Marquès, us pot proporcionar escaiola i altres aliments per a ocells. Ara bé, a partir de la primavera, cal canviar la dieta a fruita, ja que els polls de moltes espècies no toleren bé els grans; d'altra banda, com que a la primavera i l'estiu hi ha molta més abundància de recursos naturals, si els seguim donant menjar correm el risc de domesticar-los i fer que perdin la seva capacitat biològica d'alimentar-se pel seu compte.

Per exemple, les mallerengues són un tipus d'ocell comú al nostre barri, que s'inclou dins la família *Paridae*. Des d'un balcó del carrer Puig i Cadafalch n'hem pogut observar quatre espècies diferents: la mallerenga carbonera (*Parus major*), la mallerenga petita (*Parus ater*), la mallerenga blava (*Cyanistes caeruleus*) i la mallerenga emplomallada (*Lophophanes cristatus*). Amb el seu bec, fort i punxegut, trenquen amb facilitat els cacauets. Però també són grans depredadores de l'eruga processionària, de la qual una niuada de cinc a nou cries se'n pot menjar fins a deu quilos. Si els doneu menjar no buscaran cucs, i per això hem de deixar d'alimentar-les quan arriba la primavera. És molt bonic veure'n els colors i els vols acrobàtics i les postures impossibles per aconseguir el menjar. És francament magnètic.

Si els hi poseu aigua, el recipient ha de tenir un lloc on posar-lo i no ha de ser gaire fondo. I s'ha de vigilar de canviar l'aigua cada

dia o gairebé, ja que així evitem la propagació de mosquits. Menjadors i abeuradors han de ser en llocs on els ocells se sentin segurs. Amb el temps potser agafaran confiança, però als inicis us hi heu d'acostar com menys millor.

Com gaudir-ne encara més

Quan un ocell s'atura a prop teu i actua sense veure't, el temps es congela, els músculs es tensen i el cos s'immobilitza. Tenir paciència es paga amb moments inoblidables i obre la porta a estudiar-los i saber-ne més detalls.

Una manera és a través de la fotografia i el dibuix naturalista. Això permet gaudir d'una estona tranquil·la i conèixer una mica més els colors i les característiques dels animals que dibuixes. És clar, s'ha de partir de les fotografies per fixar aquest petit instant que triguen a agafar la seva llavor i aixecar el vol.

Una altra manera és aprendre a identificar-ne els cants. Cal distingir entre els cants



c/ Rubió i Balaguer 83, botiga 6 - 08035 Barcelona - T 934 287 370

 latevapelu  Instagram latevaperruqueria

LA

TERRASSETA

DE MONTBAU

menús tapes copes

C/roig i sole,31 · Tf 676 278 766

(sons complexos, que marquen territori, de seducció o d'avís) i els reclams (sons més curts per marcar la posició a companys o a la parella). Cada fitxa d'ocell de l'ICO conté una gravació. Al nostre barri és fàcil sentir els pardals al carrer Música, les garses i els bruels a Poesia, la cuereta blanca a la Sala Polivalent, i també el complex i aflautat so de la merla. I si és de nit i el cant és persistent, no ho dubteu: és un rossinyol.

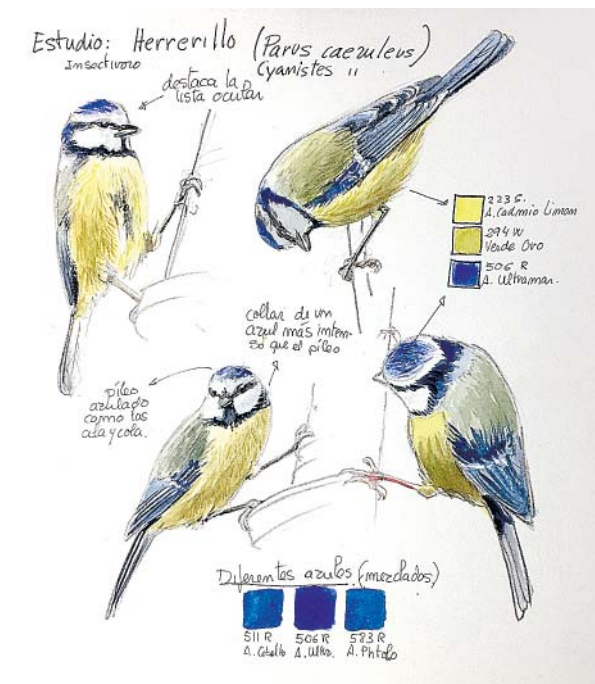
I finalment, llegir-ne coses també és una bona idea. Errata Naturae ha editat recentment el llibre del naturalista suec Lars Jonsson *Aves que veo en invierno*, amb il·lustracions d'ocells comuns. Angle Editorial ha publicat *Petita filosofia dels ocells*, de Philippe J. Dubois i Élise Rousseau, un llibre de reflexions filosòfiques a partir dels ocells. I fins i tot existeix un programa de *podcast*: la Radio del Somormujo, gravat al Prat de Llobregat i disponible a Spotify.

D'aquesta manera, si us agraden els ocells us podeu dedicar a observar-los, sentir el seu piulet i gaudir de les acrobàcies de les mallerengues, de la timidesa dels pardals i dels prudents pit-roigs. Les merles i les puputs no s'aproparan al balcó, però les podreu veure ocasionalment al parc. Segons l'*Atlas de Biodiversitat de Barcelona*, al nostre barri hi ha 58 espècies d'aus detectades. Un gran món per endinsar-s'hi!

Envieu-nos les vostres observacions ornitològiques en forma de dibuix o fotografia a: spmontbau@gmail.com



Mallerenga blava i mallerenga emplomallada. Foto L. Montón



Mallerenga blava. Dibuix de Lucia Gómez Serra

Enllaços

- Guia d'ocells de l'ICO: sioc.cat/especies.php
- Ocells de Jardí, projecte de ciència ciutadana de l'ICO: ocellsdelsjardins.cat
- Lucia Gómez, dibuix naturalista: aladearce.com
- Blanca Martí de Ahumada: blancamarti.com
- Conjunt d'activitats de SEO-Bird Life: seo.org/quedate-en-el-nido
- Atlas de Biodiversitat de Barcelona: ajuntament.barcelona.cat/atlesbiodiversitat/ca



Garsa. Foto Rebeca Macaluey

Seguiu la pista...

Recomanacions dels usuaris de la Biblioteca Albert Pérez Baró

Candi Rubín Antúnez

Hem demanat a un petit nombre d'usuaris de la Biblioteca de Montbau que us recomanin lectures o autors que els hagin agradat, que estiguin llegint o tinguin pendents de llegir; això sí, de gènere negre i policíac, que és la nostra especialitat.

Comencem per la Begoña, que ens fa arribar dues recomanacions. La primera, *Ciudad de cristal*, de Paul Auster. Aquesta novel·la s'emmarca dins la coneguda *Trilogía de Nueva York*. De fet és una de les primeres novel·les d'aquest conegut escriptor. I l'argument? El Quinn és un escriptor fracassat de novel·la negra a qui algú confon amb un detectiu privat que es diu Paul Auster... Aquesta i altres novel·les de Paul Auster les trobareu disponibles a eBiblio. Si encara no coneixeu aquesta plataforma, al final us en parlem amb més detall.

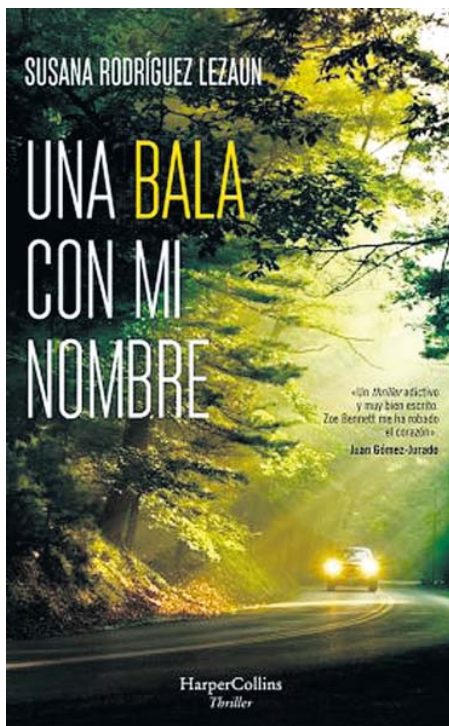
La segona recomanació de la Begoña és *El sindicato de policía yiddish*, de Michael Chabon. L'escriptor, Premi Pulitzer 2001, ens presenta una història de detectius ambientada en un món hipotètic en què l'Estat d'Israel va ser destruït durant la guerra àrabo-israeliana del 1948.

L'Esther, una participant del nostre club de lectura de gènere negre, ara mateix està llegint *Sin retorno*, de Susana Rodríguez Lezaun, i el troba bastant entretingut. Ens comenta que és el primer títol d'una trilogia policíaca de l'inspector Vázquez. L'anterior llibre que va llegir era de la mateixa escriptora, *Una bala con mi nombre*, que va d'un robatori de joies en un museu de Boston. Aquesta novel·la també li va agradar molt i suposem que per això ha conti-



nuat amb llibres d'aquesta escriptora. Això ho fem tots molt sovint, trobes un escriptor que t'agrada i comences a llegir altres obres seves. Qui ho sap, potser us hi animeu...

L'Henedina ara mateix ha acabat de llegir *El hombre del revés*, de Fred Vargas. El personatge principal d'aquest títol és el comisari de policia Adamsberg; aquest és el segon llibre amb aquest protagonista, o sigui que ja ho sabeu, podeu començar amb el primer títol de la saga, *El hombre de los círculos azules*. L'escriptora Fred Vargas és llicenciada en Història i Arqueologia i això, remarca l'Henedina, es nota molt a les seves novel·les. Un altre títol que recomana molt d'aquesta autora és *Cuando sale la reclusa*, justament l'últim



publicat de la sèrie d'aquest comissari. Teniu alguns d'aquests títols disponibles en préstec a eBiblio.

Seguim amb la recomanació de la Marta, que a més a més ens fa un suggeriment de compra per a la biblioteca, la novel·la **Cometierra**, de Dolores Reyes, una novel·la que encara no ha llegit però que fa molt bona pinta. El protagonista és un jove vident que menja terra per poder buscar els desapareguts i resoldre crims. Què us sembla? És la primera novel·la d'aquesta autora, però pel que en diuen és tota una revelació. Ja hem apuntat el seu suggeriment de compra.

I per últim ens arriba la recomanació de l'Olga, **El último barco**, de Domingo Villar. L'Olga ens comenta que, al contrari dels llibres addictius que vols llegir de pressa, que tant en auge estan avui dia, aquesta és una novel·la que es degusta a foc lent. El tercer cas de l'inspector Leo Caldas ens porta a Galícia, a la vora del mar, durant més de 700 pàgines de veritable gaudi. Disponible a eBiblio.

Gratis: lectura en línia a través d'eBiblio

Després d'aquestes recomanacions que us arriben des de la vostra biblioteca, us volem recordar que mentre estiguem tancats podeu trobar molts d'aquests títols recomanats a eBiblio, la plataforma de préstec digital amb accés gratuït a llibres, pel·lícules i revistes, entre altres accessos. I no teniu excuses, perquè ara també està disponible encara que no tingueu el carnet de cap biblioteca.

Tornem al club de lectura!

I per als amants de la lectura, us informem que ara oferim clubs de lectura virtuals. Podeu consultar els nostres canals informatius, com la web o el Facebook de la biblioteca, si necessiteu més informació.

Us trobem a faltar, així que cuideu-vos molt i esperem trobar-vos a tots ben aviat.

Web: bibliotecavirtual.diba.cat/es/barcelona-horta-guinardo-biblioteca-montbau-albert-perez-baro
Facebook: facebook.com/bibmontbau/
eBiblio: catalunya.ebiblio.es/opac/#index

Montbau, territori Xukli!

Tel.: 932 37 79 79
www.afanoc.org · www.lacasadelsxuklis.org

nens amb càncer
ASSOCIACIÓ AFANOC



Si em perdo busqueu-me a.. El carrer de les Bugaderes d'Horta

Anna Roman Rosier

Fotos: autora

M'agraden els racons amagats de Barcelona, aquells que no surten a totes les guies i que expliquen la història d'un temps passat que no tornarà. Un d'aquests racons és molt a prop de casa nostra, al barri d'Horta. Allà, mig amagat entre edificacions més modernes i masies remodelades, hi trobem el carrer Aiguafreda, també conegut com a carrer de les Bugaderes. Passejar per aquest carrer és transportar-se de cop a una altra època i fins i tot a un altre lloc; en un tancar i obrir d'ulls deixes enrere la ciutat bulliciosa per gaudir d'un petit poblet tranquil. El carrer Aiguafreda és una petita joia on el temps s'atura.

No és fàcil de trobar, està ben amagat. Sort d'això, perquè, si no fos així, probablement els tentacles dels plans urbanístics ja haurien fet desaparèixer sense cap mena de miraments aquest petit recés de pau, o bé riuades de turistes inundarien dia rere dia aquest encantador carreró.

Les vegades que hi he anat, ha estat pel simple plaer de passejar-hi i deixar-me embolcallar pel silenci i l'harmonia que hi regnen. Segons l'època de l'any, aquest carrer petit i estret es tenyeix d'un color o d'un altre. Sens dubte, la passejada a la primavera és màgica: flors de tot tipus i de tots colors n'enveixen tots els racons i omplen l'aire d'una



olor diferent. La tardor, en canvi, hi confereix un aire melancòlic i misteriós. Podria estar hores embadalida davant les petites cases ordenades l'una al costat de l'altra, totes amb el mateix disseny però pintades amb diferents tonalitats pastel que donen a cadascuna una essència pròpia. Em meravellen els pous que ja fa temps que van deixar de fer grinyolar la cadena per extreure'n aigua i observo amb

admiració i respecte els safarejos de pedra, testimonis d'un temps passat.

Una mica d'història

El carrer Aiguafreda és conegut com el de les Bugaderes, però s'ha de dir que en la majoria dels casos les dones que feien de bugaderes no s'hi dedicaven exclusivament, sinó que, a més de fer tota la feina que ja era responsabilitat de les dones de l'època, rentaven roba aliena a casa seva, en aquest cas als seus propis safareigs, per obtenir un ingrés complementari per a la família.

Està documentat que des del començament del segle XVII, en una època econòmicament difícil, a Horta –un municipi que sempre havia disposat de força aigua, procedent de les rieres i els torrents que baixaven de la muntanya– hi va existir una indústria casolana basada a rentar la roba de les famílies benestants de Barcelona que no ho podien fer a casa per manca d'espai i d'aigua.

OSSEA
PELUQUERIA

93 428 76 03

C/DOMENECH I MUNTANER 2-10 LOCAL 1

08035 BARCELONA

Gràcies a aquesta feina, les bugaderes obtenien un ingrés complementari per a la família. Normalment es llevaven cap a les quatre de la matinada per iniciar la seva jornada i començar a rentar. En molts casos eren elles mateixes les que, amb la tartana o el tramvia, feien viatges a Barcelona al principi de la setmana per recollir la roba bruta dels seus clients fixos. La rentaven, la blanquejaven, l'estenien en cordes i pals a l'hort i la tornaven neta els dissabtes. La roba anava marcada amb fils de color, un per cada client.

S'ha de recalcar que el pes del negoci el portaven les dones mateixes. Eren elles les que, a més de rentar la roba, feien els tractes amb la clientela i els números. En definitiva, elles eren les responsables de tot el procés.

Entre els anys 1945 i 1955, molts dels habitatges de Barcelona van començar a disposar d'aigua corrent i safareig, i també van aparèixer les primeres rentadores elèctriques, que van fer que ràpidament les bugaderes d'Horta deixessin de rentar la roba de la gent de la gran ciutat.

Ho sabies?

Era costum plantar un llimoner al costat del safareig. Quan no hi havia ni suavitzant ni cremes hidratants, les bugaderes, amb les mans clivellades de tant treballar, només tenien una manera de desinfectar-se les butllofes i les ferides: el suc de llimona.



Font:
fontsaigua.wordpress.com · bcn.cat
memoriadelsbarris.blogspot.com



Embotits Ibèrics
Formatges de qualitat
Plats preparats (Casa Mas)

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



FARMÀCIA - ORTOPÈDIA

MONTBAU

Maite Pérez Sánchez

PLANTILLES - CADIRES DE RODES
FAIXES - LLITS - BASTONS

Roig i Solé, 7 (al costat de Res. Vall d'Hebron)

08035 BARCELONA

Tel. 93 428 01 94 - 654 024 765

e-mail: perez.sanchez1@cofb.net



Su Pastel

ARREGUI

c/ Armonia, 4 · Montbau · Tel. 93 428 22 36

Joves i confinament: al bell mig de la distopia

Cristina Bedmar Batalla

Després de més de quaranta dies de confinament, d'aïllament social obligat, fins i tot els qui més escèptics ens mostràvem pel que fa a les conseqüències psicològiques de passar setmanes tancats a casa ens podem adonar d'una cosa: aquesta pandèmia ens ha canviat a tots, en major o menor mesura, perquè atempta contra el mateix punt definitori del nostre reconeixement com a éssers humans: som éssers socials, i totes les nostres relacions (socials o de producció) es basen en un intercanvi entre individus en un context col·lectiu.

Malgrat que aquesta necessitat d'interacció social és ben present durant tota la nostra vida, sí que és cert que la franja d'edat en què més necessària trobem la relació amb els altres és la de la joventut. Des de la mainada que, d'un dia per l'altre, van haver de deixar de veure els seus companys (i amics) de classe, fins als treballadors més precaris que, de la nit al dia, van erigir-se com a essencials i que ara no poden gaudir de la seva forma d'oci més clara –la de compartir el temps de lleure fent qualsevol cosa a l'aire lliure gaudint de la companyia dels altres–, tots, més que poder sortir al carrer, necessitem recuperar el contacte social (en el sentit més literal possible) per adquirir el sentit de normalitat.

Podem (en alguns casos) seguir treballant a distància, tot i no ser a l'oficina; podem parlar amb amics i familiars, tot i no poder tro-



Il·lustració de Narcís Serrats Mata

bar-nos al carrer; podem seguir aprenent, tot i no poder anar a l'escola o a la universitat; podem seguir reunint-nos amb els companys d'associacions i organitzacions, tot i no poder compartir espai; podem seguir gaudint d'espectacles i concerts, tot i no aixecar-nos del sofà; podem visitar qualsevol indret del món, tot i no poder agafar cap mena de transport. I tot i això no en tenim prou, perquè el que ens fa humans és el contacte amb la societat. Perquè individualment no som res: no som si no som en col·lectiu, i és important que això no ho oblidem quan fem front a la crisi que arriba, i que encara s'agreuja més.

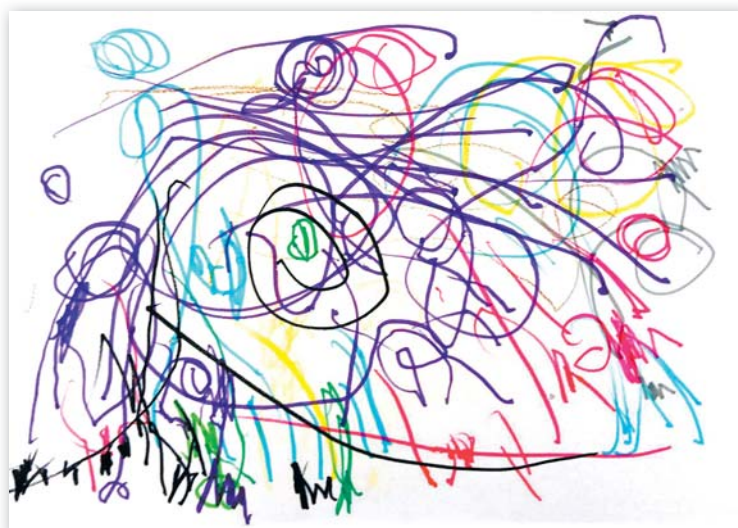
Necessitem poder tornar a travessar la porta de casa, recuperar els carrers i tornar a la normalitat; el que encara necessitem més, però, és fer-ho plegats.

I els infants, com ho han viscut?

Les setmanes de confinament han suposat un repte d'adaptació per a tothom. Hem demanat a la mainada del barri que ens ensenyessin què han après a fer o què han fet que no feien abans. Publiquem una petita selecció dels seus treballs. Moltes gràcies per enviar-nos-els!



Ainara, 7 anys



Abigail, 23 mesos

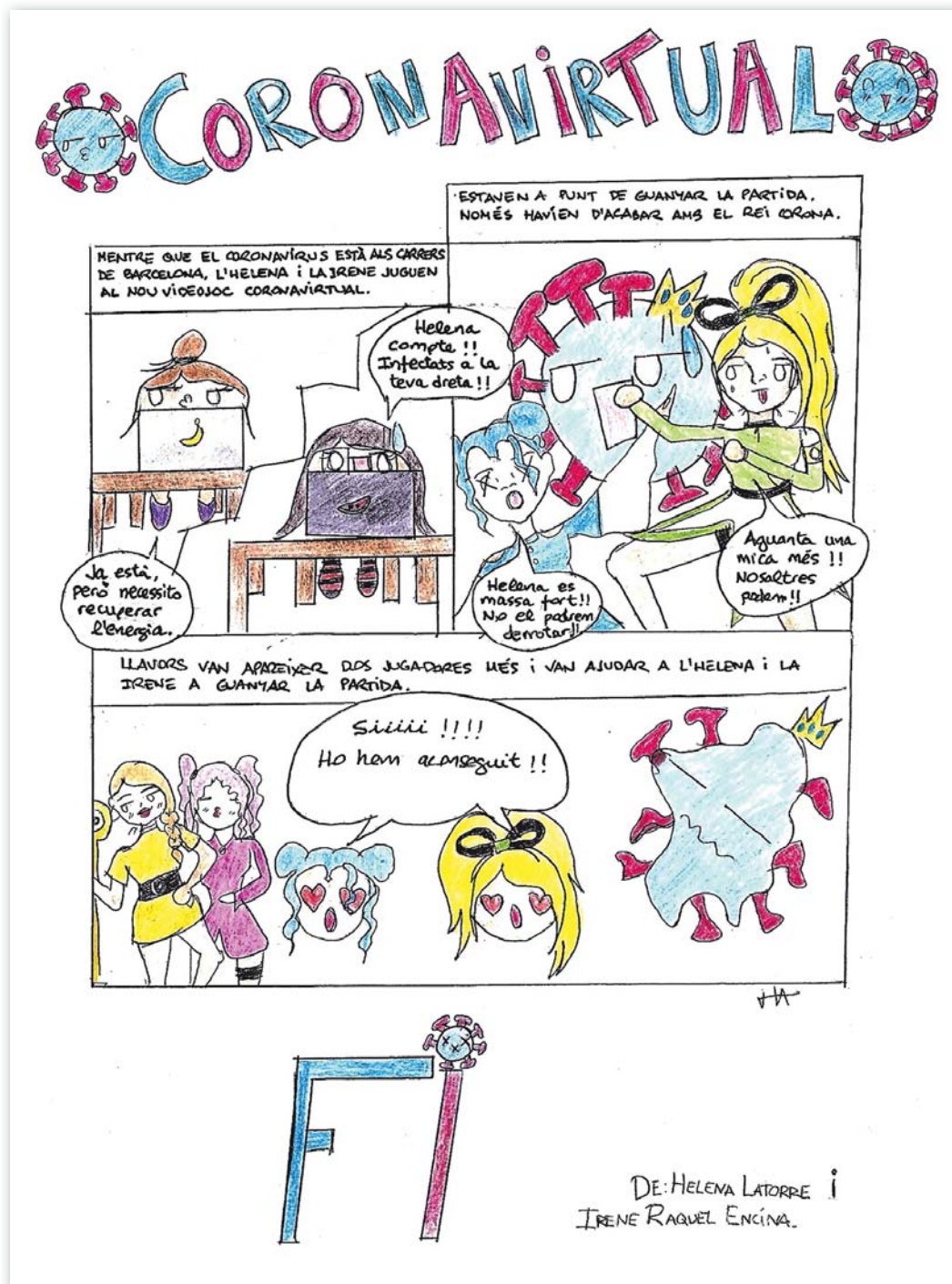




Sonja, 4 anys



Estela, 7 anys



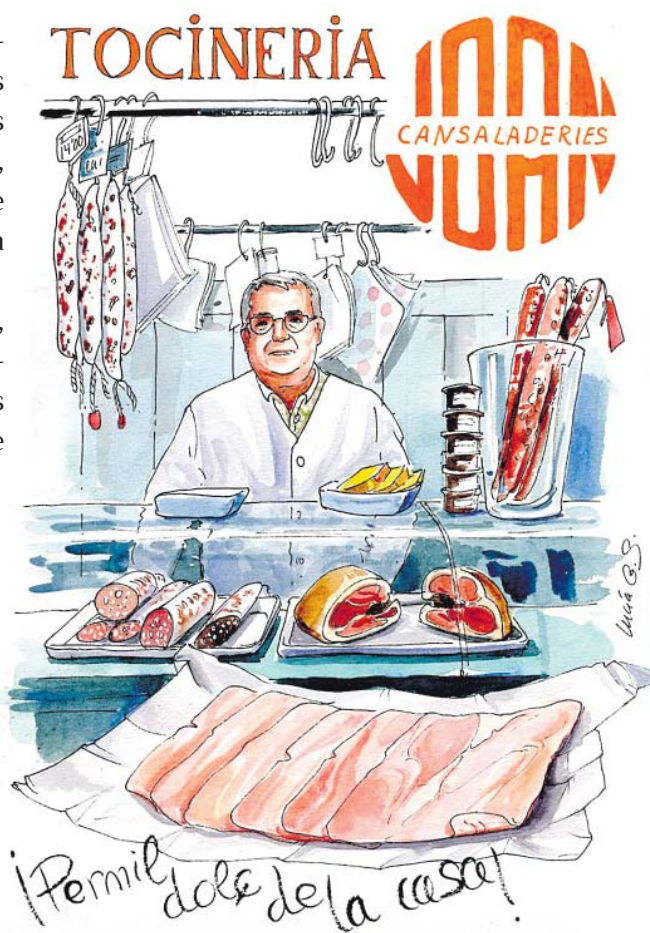
Helena, 12 anys, i Irene, 13 anys

Cansaladeria Joan. De Mollet a Montbau per vendre embotit

Avui, després de setmanes de confinament, comencen a sentir-se les veus i els crits dels nens al carrer. Com els trobàvem a faltar!: els nostres, els dels altres, fins i tot trobem a faltar els adolescents que quan comença la calor rapegen sens parar a les places més solitàries.

La cansaladeria Joan és a prop de casa meva, a l'antic centre comercial que es va inaugurar als anys 1960, on encara resisteixen unes quantes botigues. Al primer cop d'ull sempre em fixo en les flors. Sempre he envejat les orquídiades que tenen la Carne i en Joan només entrar, a sobre el taulell. Recordo també el cartell que recomana menjar embotit per millorar la teva salut. El replà de sota l'escala que porta al carrer Àngel Marquès també està ple de plantes. La gent els hi porta a la Carne perquè les revifi. I estan exuberants, fins i tot la flor de Nadal, la ponsètia, que ningú aconsegueix mantenir viva més enllà del dia de Reis i que aquí, com l'orquídia, continua florint.

El color de les flors no desentona amb el de la carn i els embotits, com si tot fos part del mateix jardí. Tot et porta a sentir que estàs com a casa. Només entrar trobes el diari i unes cadires que a mi, que soc addicta a la premsa, em criden de seguida l'atenció. Tot et convida a passar-t'hi una estona, compartir anècdotes o receptes, interessar-te pels veïns. Res a veure amb el ritme dels supermercats.



Dibuix: Lucia Gómez Serra

Aquests dies totes les botigues van bastant atabalades. No és fàcil haver de respondre a l'allau de demandes que s'han originat a les botigues d'aliments arran de la crisi sanitària. El servei s'ha de fer sense mitjans, sense aplaudiments ni felicitacions.

En Joan, propietari de la cansaladeria

amb la seva dona, la Carme, és un montbauenc d'adopció. Va arribar al barri el 1976 per treballar en aquesta cansaladeria i s'hi va quedar. En aquell moment el propietari n'era el senyor Grau, també veí de Montbau, que va obrir la primera carnisseria sota els porxos de l'esplanada a través de les primeres cooperatives d'habitatge i consum. La botiga acaba de tancar.

En Joan va arribar a treballar a Montbau des de Mollet del Vallès, on era cambrer. Va canviar de professió per les condicions salarials. Amb 22 anys i tot just arribat de la mili, en aquella època convenia tenir ja un futur clar, així que en Joan no va dubtar. En aquell moment hi havia quatre o cinc cansaladeries al barri. Avui només en queden dues. Les grans superfícies han fet molt de mal als petits establiments de proximitat, afirma en Joan. Abans Montbau era un barri pràcticament aïllat, i «baixàvem a Barcelona» per anar al mercat; el que quedava més a mà era el de

la Vall d'Hebron, que es va inaugurar el 1969, però anàvem i fins i tot al de la Boqueria.

Després en Joan va tenir la oportunitat de comprar l'establiment i establir-se a Montbau amb la seva dona i col·laboradora a la botiga, la Carme. En Joan ara ja fa quaranta anys que treballa a Montbau i ha participat activament en les activitats del barri a través de l'Associació de Comerciants. La botiga que regenta és una cansaladeria des de fa més de cinquanta anys.

L'entorn, la gent, els clients de tota la vida i els nouvinguts: tot això és el que més valoren en Joan i la Carme de treballar a Montbau.

La seva especialitat? Tothom coneix els seus productes de qualitat, però potser el que més li demanen és el pernil. Unes quantes llaunes d'anxoves i fins i tot escopinyes de qualitat donen fe de les preferències del propietari. Ja ho he dit, com si fossis un convidat més a casa.

Que duri molts anys Joan.

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

\ venda \ lloguer
\ administració de finques

Assessors \
serveis immobiliaris

931 896 434

\ assessorsbcn.com

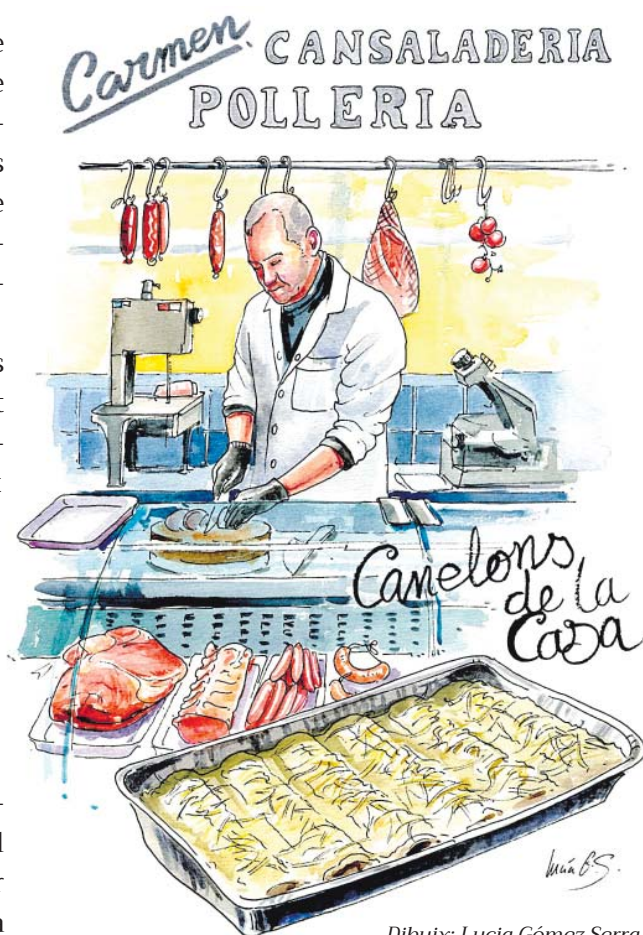
La cansaladeria Carmen fa 25 anys

Miro la pantalla de l'ordinador. M'he imposat un horari de teletreball que és més estricte que quan anava realment a treballar. Soc conscient que, en els temps que corren, en ple confinament, el que jo faig probablement no porta enlloc. La Covid-19 ens ha fet veure qui és realment important en una època de crisi.

Tant de bo duressin per sempre aquests aplaudiments que ara sento i l'agraïment amb què ara mirem els venedors de les botigues d'alimentació del barri, que han estat cada dia al peu del canó, sense témer el coronavirus, donant un servei de proximitat i fins i tot portant la compra a casa als que de veritat no es poden moure.

El 29 de maig la cansaladeria Carmen fa 25 anys. La Carmen va arribar al barri l'any 1962 i va començar a treballar de molt jove a la carnisseria que hi havia al Pla de Montbau. Durant un temps també va treballar al mercat d'Horta, al qual s'havia de desplaçar cada dia, de vegades a peu, quasi de nit, a l'hivern i a l'estiu, perquè només hi havia un transport entre Montbau i la plaça Eivissa, l'autobús de l'Empresa Casas, que començava el trajecte a les set del matí. Fins que es va decidir, amb el seu marit, a comprar l'establiment que ara regenta amb el seu fill Alberto, a qui tots coneixeu, després de portar des del 1983 la carnisseria de l'esplanada. Tota la família viu i treballa al barri. Com molts de nosaltres, no ho canviaria per viure al centre de Barcelona.

L'Alberto pensa molt aquests dies en el que està passant al barri, s'adona que la gent treballa moltes hores, que no té temps per



Dibuix: Lucia Gómez Serra

anar a comprar com abans feia la gent que es cuidava de la família i es quedava a casa, com ara ens toca fer obligatòriament. Potser hauríem de tornar a aprendre a fer les coses amb més calma i disfrutar més del nostre entorn.

L'Alberto dirigeix ara amb puntualitat la cansaladeria, però és la Carmen la que continua fent els canelons boníssims i el brou de pollastre que són l'especialitat de la casa. I quan no en té, perquè les coses bones demanen temps, no li representa cap problema donar-te'n la recepta.

Per molts anys a tots dos en aquest aniversari.

Lluïsa Castell, actriu

Foto: arxiu de l'autora

Avui, Primer de Maig, al carrer hi ha un silenci eixordador. Tot i que per a alguns col·lectius comença a estar permès sortir a passejar, no es veu ningú al carrer. Per tot arreu ressona que el barri és un dels més afectats per la infecció, i el barri està ensopit, endormiscat per la calor i per la incertesa. Això no ha estat sempre així. Als anys 1970 Montbau era un barri molt viu i culturalment actiu. Hi havien arribat a coincidir tres grups de teatre aficionat, dels quals han sortit noms importants en tots els àmbits de l'escena.

Un d'aquests noms és el de Lluïsa Castell, actriu de teatre, cine i televisió. La coneixem per la seva participació en sèries sonades, com *La riera* (TV3, 2016-2017), *Cuéntame cómo pasó* (TVE, 2011-2012), *La sagrada família* (TV3, 2008-2011), *Les veus del Pamano* (TVC, 2008), *El cor de la ciutat* (TV3, 2005) i

Jet lag (TV3, 2004), i també per la seva intervenció en la pel·lícula multipremiada *Pa negre* (2010). El seu últim èxit en teatre és l'obra *Germanes*, de Wajdi Mouawad (teatre Tantarantana, 2020), que ha protagonitzat amb Mònica López. L'actriu ha treballat vint anys amb la directora Carme Portaceli, amb obres com *Què va passar amb Nora quan va deixar el seu home* (2008; per aquesta interpretació Lluïsa Castell va rebre el Premi Butaca, el Premi de la Crítica i el Premi Margarida Xirgu), *Krum (El Costra)* el 2014, *Esplendor* el 2016, i tantes altres. Tota una carrera.

Quedo amb ella per fer un Skype o un Jitsi i veure'ns les cares en una pantalla d'ordinador. És puntual a la cita, hem quedat a les sis en punt. La Lluïsa té una cara alegre, d'ulls somrients. S'assembla molt a la seva mare, la Lluïsa Miró, directora i actriu de teatre ama-

teur i veïna de Montbau, de la qual també recordo un somriure permanent i una mirada directa i franca.

«La mare volia ser actriu –diu la Lluïsa per iniciar la conversa–. Va començar fent teatre amateur al barri de la Ribera, on va conèixer en Julián Argudo, que després va ser actor professional d’anomenada, i casualment més tard van coincidir tots dos, veïns de Montbau, al grup de teatre; en Julián Argudo com a director i la Lluïsa Miró com a directora del grup juvenil i actriu. Ella, però, es va decantar per cuidar la família i no va iniciar una carrera professional. Només arribar al barri, l’any 1964, el primer que va fer va ser anar a l’església a veure què es podia fer. Allà van organitzar les primeres representacions dels Pastorets. Els dos primers anys van representar *La Flor de Nadal* de Francesc d’Assís Picas, i els anys següents els Pastorets de Josep Maria Folch i Torres. Cap a l’any 68 es va formar el Cuadro Escénico de la Asociación de Vecinos de Montbau. Llavors el barri era com un poble, amb molta gent jove, molts nanos que calia entretenir, i el teatre, la coral, l’esbart i l’Agrupament Escolta hi varen aglutinar la vida cultural durant molts anys.»

En aquell moment el teatre amateur tenia molts seguidors. Gairebé alhora que a Montbau, a Horta es va organitzar el Grup d’ Estudis Teatral d’Horta, bressol d’ importants actors i directors com Lluís Pasqual, Fabià Puigserver i tants d’altres. Creus que és important mantenir el teatre d’aficionats? De Montbau n’han sorgit carreres teatrals a partir del teatre amateur, tu mateixa, la Teia Moner, la Marta Alemany, i actualment continua amb un grup estable dirigit per la Mercè Monge. Com t’ha influït aquesta tradició?

«El teatre amateur és molt important, l’origen i la base del teatre professional. Jo no en soc conscient perquè era molt petita, però segur que hi ha una relació. Vaig saber que volia ser



Foto: Martín Veiga

actriu quan vaig veure una obra als Lluïsos d’Horta l’any 1978: *Sopa de pollastre amb ordi*, d’Arnold Wesker, en què la protagonista era la Rosa Maria Sardà. Em va impactar.»

A les acaballes del franquisme, el barri va començar a mobilitzar-se per les reivindicacions socials. Creus que això es reflectia en el teatre que fèieu?

«El teatre que es feia a Montbau era molt blanc. Molta gent estava implicada políticament, però nosaltres fèiem un teatre d’entreteniment. Fèiem els Pastorets, obres de teatre i festivals amb dansa i música. La majoria de les obres les fèiem en català. A mi sempre em donaven papers còmics. Es curiós, perquè semblava que anava per a còmica i quan vaig començar a estudiar a l’Institut del Teatre em van adjudicar sempre papers dramàtics.»

És cert que d’entrada la Lluïsa te un aire sorneguer, simpàtic i rialler, que qualsevol diria que li escau més aviat fer comèdia. És una gran professional. Moltes gràcies, Lluïsa.



Fotografies de l'autora

La COVID-19 i la transformació del CAP

Carolina Fort, treballadora social sanitària del CAP Sant Rafael

A finals del 2019 ens arribaven notícies de la Xina sobre un virus anomenat coronavirus o COVID-19 que feia estralls entre la població xinesa.

Des de la distància ens miràvem amb escepticisme les imatges i les informacions que ens arribaven, sense imaginar que aquelles imatges de carrers buits, personal sanitari exhaust, construcció d'hospitals en temps rècord, en poc temps els veuríem i els viuríem en primera persona.

I de cop i volta teníem el virus aquí i començava a mostrar la seva agressivitat, la seva facilitat de contagi i la seva capacitat de posar-ho tot cap per avall.

Com organitzar-se davant una emergència imprevista

En pocs dies, al CAP vam començar a reorganitzar les consultes, els torns dels professionals i les agendes, a activar el teletreball, a reordenar els espais comuns del centre per evitar el contagi de la població, així com el

dels professionals del centre. I no cal dir que ens vam posar a aprendre tot el que podíem sobre el virus, la simptomatologia que provoca, els tractaments idonis i els protocols d'actuació, que s'anaven revisant constantment a mesura que anàvem coneixent la malaltia.

El 13 de març l'estat espanyol va decretar l'estat d'alarma i la necessitat del confinament de tota la població per aplanar la corba i evitar que es col·lapsés el sistema sanitari. La situació ja era molt seriosa, i quedava clar que havíem de posar tots els mitjans per aturar-la i evitar nous contagis, i això sense deixar de banda el seguiment d'aquelles persones que tenen patologies cròniques.

Una de les decisions que es van prendre va ser organitzar torns dels professionals, concentrar l'atenció dels adults al CAP Horta i deixar que el CAP Sant Rafael s'ocupés de l'atenció pediàtrica i domiciliària.

Però no tan sols es van reorganitzar els CAP; l'Hospital Vall d'Hebron i l'Hospital de Sant Rafael també es va reestructurar per po-



Els hotels salut, sis espais per recuperar-se

Una de les coses que han comportat la COVID-19 i la necessitat de confinament o d'aïllament ha estat la de fer emergir a la superfície la vulnerabilitat social de moltes persones: persones grans soles que no podien disposar del suport dels seus familiars, situacions de violència masclista que es veien agreujades pel confinament, menors que veien com els seus pares eren ingressats als hospitals, cuidadors de persones dependents ingressades que deixaven al domicili el seu malalt. S'havia tornat imprescindible conèixer la situació social de totes aquelles persones que presentaven símptomes compatibles amb la COVID-19 per valorar la possibilitat de fer un bon aïllament, que en algunes ocasions es feia impossible al mateix domicili, ja fos per les característiques de l'habitatge, per la manca d'una habitació pròpia, perquè es vivia en habitatges multi-compartits i amb un nombre de persones elevat, o perquè es convivia amb familiars amb malalties greus o immunodeprimits, per als quals contagiar-se podia representar un perill greu per a la seva salut.

I és aquí que, davant les necessitats socials que anaven sorgint davant la nova situació i la necessitat que les persones es quedessin a casa, els treballadors socials sanitaris, amb la col·laboració d'altres administracions o entitats –com l'Ajuntament de Barcelona, el Consorci Sanitari de Barcelona i la Creu Roja–, vam començar a activar el subministrament d'àpats, cistelles de menjar i medicació a domicili.

En aquest sentit, una de les mesures més innovadores va ser la creació dels hotels salut, organitzats i gestionats també per treballadors socials sanitaris.

Els hotels salut són hotels de la ciutat de Barcelona que s'han posat al servei de la ciutadania per oferir un espai amb les condicions òptimes per a un aïllament que el domicili particular no permetia. En el funcionament dels sis hotels salut de Barcelona s'hi

der oferir atenció a totes les persones que ho necessitessin.

L'atenció primària dispensada pels CUAP (centres d'urgència d'atenció primària) ha estat, sens dubte, un mur de contenció que ha evitat el col·lapse dels hospitals. Els CUAP fan el seguiment presencial, domiciliari o telefònic de totes aquelles persones que presenten símptomes de la malaltia en un estat lleu, i s'anticipen a les possibles complicacions fent les derivacions imprescindibles a l'hospital.

És indiscutible la gran feina que han fet tots els professionals dels CAP, des dels metges, les infermeres, les odontòlogues, les pediatres, les infermeres de pediatria fins a les auxiliars d'infermeria, els administratius i el personal de neteja. Tots plegats han fet una labor encomiable i no sempre visible als ulls de tothom, com passa també amb la tasca que duem a terme els treballadors socials sanitaris, aquesta que, per la part que em toca, m'agradaria fer-vos visible.

Perquè us feu una idea de la intervenció que s'ha fet des del Treball Social Sanitari del CAP Sant Rafael –i aquí he de destacar la feina que ha fet la Laura Serra–, d'ençà que va començar l'estat d'alerta s'han fet al voltant de 600 trucades a pacients.

han implicat els agents de la Guàrdia Urbana, els bombers, els conductors de TMB i tota una sèrie de professionals sanitaris que han fet el seguiment de l'estat dels pacients ingressats. També s'ha d'agrair la col·laboració d'empreses privades, que han donat roba, estris d'higiene personal i altres elements imprescindibles.

Els professionals dels hotels s'han bolcat amb els nous residents per mirar de fer la seva estada tan confortable com fos possible. Així, per exemple, hi van tenir detalls per la diada de Sant Jordi, els han fet sorpreses com ara amagar fotografies de familiars a les safates del menjar i els han obsequiat, quan han rebut l'alta, amb algun record de la seva estada.

Però els treballadors socials sanitaris no tan sols ens hem ocupat d'aquest tipus de tràmits, sinó que gran part de la nostra tasca ha estat donar suport psicosocial als malalts i les famílies escoltant les preocupacions derivades de tenir un familiar ingressat i no

poder-lo visitar, escoltant els fills que no podien desplaçar-se fins al domicili dels pares que viuen sols i també acompanyant aquelles persones que han perdut un familiar.

Hi tornarem a posar el coll

El que ens espera després de la COVID-19 encara no ho sabem, com tampoc sabem quan tornarem a la «normalitat» els professionals del CAP Sant Rafael. El que sí que us puc assegurar és que hi posarem el coll perquè tot vagi bé, tal com l'hi hem posat fins ara en la lluita contra la COVID-19.

Per acabar, només em queda agrair a totes aquelles persones que cada dia a les 8 del vespre han sortit a aplaudir, a tots aquells que ens heu dit que ens cuidéssim, que ens heu cosit mascaretes, que ens heu portat detalls. Totes aquestes mostres de reconeixement ens han emocionat i han fet que ens caigués més d'una llàgrima.

Gràcies.

FES QUE EL BARRI CREIXI

FES-TE SOCI/A!

Perquè tenim moltes coses a millorar amb tu
apunta't i participa de la vida del barri

T'ESPEREM!

AVM
Associació
de Veïns
de Montbau
AVM

Contacta amb nosaltres:
Telèfon 93 428 29 34
associacioveinsmontbau@gmail.com
www.veinsmontbau.org





**AJUDA'NS
A SEGUIR
ACOLLINT**

**nens amb
càncer**
ASSOCIACIÓ AFANOC



Temps per respirar, confiar i estimar

Maite Golmayo, departament de Comunicació d'AFANOC

Vivim dies estranys, difícils, incerts. Els governs del món sencer intenten gestionar una situació insòlita i desconeguda, causada per un enemic invisible que ens amenaça la salut.

La COVID-19 és la malaltia que provoca un nou coronavirus extremament contagiós i especialment dur per a les persones amb problemes o malalties prèvies, com és el cas dels nostres infants i adolescents amb càncer.

Aquest virus és un convidat no desitjat que ha entrat a les nostres vides i ens les ha aturat en sec, i ens ha obligat a viure en present, ja que tot ha quedat en suspens: la nostra activitat quotidiana, el dia a dia, els plans, els projectes...

Experimentar sentiments d'angoixa, inseguretat i por és humà, natural, fins i tot necessari; per això és molt important donar-los espai, expressar-los, per tal que no se'ns instal·lin a dins i creïn un estat de bloqueig permanent.

A AFANOC coneixem molt bé aquestes sensacions. Les vivim diàriament a través de les nostres famílies, dels nostres infants i joves. El diagnòstic de càncer del fill o la filla té un impacte que transforma la realitat quotidiana i obliga, en la majoria dels casos, a un confinament hospitalari i una separació familiar. La incertesa respecte al demà fa que es visqui el present amb més intensitat i que es relativitzin altres problemes. I és que, sense salut, no es pot pensar en res més.

Aquests dies en què el món sencer està en aquesta situació de crisi sanitària i veu amenaçada la salut de tota la població, la neces-

sitat de comunicar, d'expressar emocions i inquietuds, rep el suport de les noves tecnologies i les xarxes socials, que són un mitjà que ara esdevé clau per mantenir el contacte amb els altres i compartir experiències.

«Estar confinats tots tres a casa ara ens resulta un luxe, quan recordem el temps de confinament a l'hospital», diu una mare.

«Aleshores l'únic que podíem fer era respirar, confiar i estimar», assegura un pare.

«El coronavirus no resultó ser algo tan chocante para mí, después de haber pasado por todo el camino del cáncer. Es como que ya vienes medio preparado para situaciones como estas», declara un jove.

Per a tots plegats, passar per aquesta situació va suposar un aprenentatge que ara poden posar en pràctica, i des d'AFANOC valem el seu testimoni, que ens comunica a tothom un missatge positiu.



Tres consells

Respireu: perquè quan respirem ens calmem, connectem amb el cos, amb el present, i recuperem el nostre centre vital.

Confieu: perquè quan confiem, reconeixem que hi ha certes coses que no són a les nostres mans, que no tot depèn de nosaltres; quan confiem hi ha una part d'entrega i empatia, podem expressar les nostres emocions i donar-los l'espai que necessiten.

Estimeu: perquè quan estimeu els altres, us estimeu a vosaltres mateixos, i quan us esti-

meu a vosaltres mateixos genereu bones vibracions cap al vostre entorn.

Des d'AFANOC volem fer-vos saber que seguim al costat de totes les famílies, estimant-les i atenent, en la mesura del possible, totes les seves necessitats. Ajudant-les a passar per totes les fases a poc a poc, dia a dia, sigui com sigui aquest dia a dia. Seguiu-nos a les xarxes, compteu amb el nostre suport: volem ser al vostre costat, ara més que mai.

Ànims i força per a tothom, ens en sortirem!

AFANOC afronta la situació actual amb la vocació de servei que ens caracteritza, intentant aportar la normalitat i la serenitat que cal en cada moment, i ara davant unes dificultats afegides que nosaltres ja coneixem pel nostre dia a dia. AFANOC manté oberta la Casa dels Xuklis, amb un aforament més reduït per complir les mesures establertes de distanciament i seguint els protocols establerts pel govern de la Generalitat.

També mantenim el contacte amb els hospitals de manera continuada i els oferim els nostres serveis, dins de les situacions pactades amb cada hospital i analitzant cada cas de manera individualitzada.

Ajuda'ns a continuar la nostra tasca, fes-te soci/a d'AFANOC, fes-hi una donació o visita la nostra botiga.



La Llamínera
Restaurant

La Xarxa de Suport Mutu Sant Genís-Montbau

Anna Román Rosier

La Judith i l'Anna formen part de la Xarxa de Suport Mutu Sant Genís-Montbau, que es va organitzar el 15 de març, un dia després de la declaració de l'estat d'alarma, com a suport a la gent més gran del barri.



Judith: La idea de muntar aquesta xarxa va ser clarament pels moments que estem vivint. Quan vaig veure que altres barris s'organitzaven per fer voluntariat i ajudar els més vulnerables, i també sabia de veïns de Sant Genís i Montbau que posaven cartells a les escales per ajudar els que no podien sortir de casa, em vaig posar en contacte amb gent que creia que voldrien col·laborar amb aquesta xarxa, tant de Sant Genís com de Montbau, i vaig tirar endavant. També vaig parlar amb Xavier Civit (president de l'AVV de Sant Genís), vaig crear un grup de WhatsApp al qual es va anar afegint gent que volia ajudar els seus veïns, vam fer un cartell que vam posar per xarxes, supermercats oberts i farmàcies, i així és com aquesta xarxa va començar a funcionar. Actualment tenim contacte amb Radars de Montbau, el Casal de Gent Gran de Sant Genís, el Centre Cívic Casa Groga, i també tenim voluntariat de l'AEFF, de la JAM, de Periférikas i de l'AVV de Montbau.

Crec que als nostres barris hi ha molta gent gran i ara és un moment en què hem de procurar que no es trobin sols i que sàpiguen que poden comptar amb l'ajut dels veïns. Hem de donar les gràcies a Xavier Civit pels certificats que ens han permès circular i fer la nostra feina sense sancions. L'anècdota és que alguns usuaris ens volen donar propina com a agraïment, i una veïna de Montbau cada dia ens dona les gràcies des del seu estat de WhatsApp.



Anna: Quan la Judith em va proposar la idea de formar part d'aquesta xarxa de suport no vaig dubtar ni un segon a fer-ho, ja que els barris, tant el de Montbau com el de Sant Genís, tenen molta població de risc, i creia que era una iniciativa necessària en aquells moments.

Els establiments hi estan col·laborant molt, ja que les farmàcies i els comerços ens ajuden fent difusió o oferint el número de telèfon als clients perquè no hagin de sortir de casa.

En l'àmbit personal, el que més em sorprèn és com d'agraïts estan de la nostra ajuda; inclús, per exemple, hi ha una senyora que vol que només hi vagi jo, perquè diu que ja em coneix. També els sobta que sigui un voluntariat, i a vegades pregunten quant cobrem o intenten donar-nos propina com a agraïment.



Trobada de la Taula d'Entitats Col·laboradores amb el Parc de Collserola

El 29 de febrer d'enguany es va fer, a la masia de Can Soler, la tercera trobada –la primera del 2020– de treball i intercanvi de les entitats que col·laboren activament en la conservació i millora del Parc Natural de Collserola.

Hi van assistir un total de 25 persones: 19 representants de 13 entitats, més les educadores del Centre de Natura de Can Soler –equipament de l'Ajuntament de Barcelona–, i els tècnics del Consorci del Parc vinculats a aquests programes.

Aquestes trobades serveixen per conèixer els projectes que les diferents entitats desenvolupen al Parc de Collserola.

L'Associació de Veïns i Veïnes de Montbau va presentar el seu projecte de participació en la gestió d'un entorn concret del Parc

Natural. Així, es va exposar la possibilitat de col·laborar en l'arranjament de la Font de la Cabra en horari matinal, coincidint amb el dia de la Caminada Popular de la Festa Major. També es va agafar el compromís d'apadrinar aquesta font per fer-hi aquestes tasques anualment.

Un altre dels objectius de les trobades és conèixer *in situ* els equipaments i els projectes de les diferents entitats. Per aquest motiu es procura fer-les a les seves seus. En aquesta ocasió es va aprofitar per conèixer el Centre de Natura de Can Soler, que és un nou espai dins de la masia de Can Soler, una finca situada al barri de Sant Genís dels Agudells, al vessant de Collserola, que també és coneguda com a Cal Boig i Font del Bacallà.

El Centre de Natura està dedicat a la na-

tura, la sostenibilitat i la difusió del patrimoni natural i cultural del seu entorn. L'equip d'educadores que el gestiona ens va explicar que aquest equipament se centra a millorar les relacions del Parc Natural de la Serra de Collserola amb el barri, el districte i la ciutat, i que dona cabuda a diferents projectes ambientals de caràcter socioeducatiu. També van posar-nos al dia sobre els projectes que l'equip de la Fundació Tres Turons desenvolupa enguany a Can Soler i els seus voltants. Aquesta fundació és una entitat privada sense afany de lucre i amb vocació social pública que promou serveis i accions destinats a persones joves i adultes amb problemes greus de salut mental.

En la trobada del febrer també es va presentar l'Ultra Clean Marathon 2020, que organitzen conjuntament la Xarxa per a la Conservació de la Natura i l'Agència de Residus de Catalunya, amb el suport del Departament de Territori i Sostenibilitat. Aquesta tercera edició, prevista inicialment per al 6 de juny, ha quedat posposada fins a la tardor, degut a la crisi sanitària actual. L'Ultra Clean Marathon combinarà la cursa amb la recollida de residus abandonats als espais naturals, i la recaptació es destinarà a projectes de conservació de la natura i defensa del medi ambient impulsats per diferents entitats del tercer sector ambiental.



Per tancar la trobada es va fer el Tast de Parc, amb una explicació del que va suposar per al Parc Natural de Collserola el pas del Glòria, les afectacions que va provocar i les actuacions i les tasques de manteniment que es van haver de fer després al Parc. Recordem que el Glòria és un cicló extratropical que va afectar tot el territori del Principat els dies 21, 22 i 23 de gener d'enguany, amb cops de vent de més de 100 km/h i pluges de més de 100 l/m².

La propera trobada de la Taula d'Entitats Col·laboradores amb el Parc Natural de Collserola està prevista inicialment per al dissabte 13 de juny a la **Casa del Guarda del pantà de Vallvidrera**, on ens acolliran l'**Associació de Veïns i Veïnes de Santa Maria de Vallvidrera-Mas Sauró** i el **Consorti del Parc**.

BOCADILLOS TAPAS PLATOS COMBINADOS
Bar Restaurant
J5
Plaza Zurbarán, 1 · Tel. 93 428 38 44
Horario: de lunes a domingo de 6:30 a 24:00 h.

El CEM Olímpics Vall d'Hebron, extensió de l'Hospital Universitari

Aquest 26 de març es va constituir l'Oficina Tècnica Pavelló Salut per desplegar l'operatiu que ha permès ampliar l'espai de què disposen els hospitals de referència de la ciutat amb l'adaptació de diferents centres esportius. La idea és que funcionin com si fossin una planta més de l'hospital. En total s'han habilitat quatre pavellons, a iniciativa del Consorci Sanitari de Barcelona –format per l'Ajuntament de Barcelona i la Genera-

litat de Catalunya–, per descomprimir els hospitals de la ciutat durant l'emergència sanitària. El reforç ha estat possible gràcies a l'assessorament de Metges sense Fronteres i la coordinació amb el Gremi d'Hotels de Barcelona.

El CEM Olímpics Vall d'Hebron funciona des del 29 de març i atén 132 pacients de l'Hospital Vall d'Hebron. Va ser el primer que va entrar en funcionament.

Montbau, queda't a casa, l'AVV Montbau es queda a casa

Junta de l'AVVM

En aquests moments difícils a causa de la pandèmia provocada per la COVID-19, l'Associació de Veïns i Veïnes de Montbau vol adreçar un missatge a tots els veïns i veïnes del barri. Hem viscut setmanes dures pel confinament a què tots estem sotmesos i per les xifres de malalts i víctimes del coronavirus. Ara sembla que la corba s'està aplanant i que el pitjor ha passat. Des que les autoritats han començat a parlar de *desescalada* i a planificar com sortir progressivament del confinament, els carrers han despertat de la hibernació que patien.

Des de l'AVVM volem recordar a tothom que les xifres han millorat, però no hem sortit de la crisi. Encara trigarem a viure una certa normalitat, a la feina, al carrer, amb els amics..., i només depèn de nosaltres que aquesta transició sigui curta i efectiva. No ens podem relaxar.

Cal mantenir les mesures de protecció: guants, mascareta i distància física de dos metres arreu on anem. Ara bé, la millor manera d'ajudar tant els serveis sanitaris com els nostres amics i familiars a superar aquesta pandèmia és quedant-nos a casa i sortir només per omplir la nevera, comprar medicaments i fer aquelles tasques permeses per les autoritats.

Ja fa moltes setmanes, sí. És feixuc. Ja no sabem què fer i l'arribada del bon temps tampoc ajuda a mirar-s'ho tot des de la finestra..., però és el més assenyat i és el que necessitem. Així, amb la col·laboració de tothom, evitarem més contagis al barri i el col·lapse dels serveis sanitaris.

Per tot plegat, us agraïm sincerament la comprensió i l'esforç que feu pel benestar de Montbau. I us animem a no defallir.

Enhorabona a la Coral Sant Jeroni de Montbau

El 5 de març el Consell Plenari del Districte d'Horta Guinardó va proposar **atorgar les Medalles d'Honor de Barcelona de l'any 2020 a la Coral Sant Jeroni de Montbau i a Amical Brigades Internacionals**. La Coral Sant Jeroni és una entitat molt arrelada entre el veïnat i enguany celebra els cinquanta anys. Ha actuat a l'estranger i segueix sent un referent cultural al barri. La primera actuació oficial es va celebrar el mes de juny de 1970. A la Coral només hi queda una persona de les que en formaven part quan es va constituir, l'any 1969: l'*alma mater* de la Coral, Mercè Monge, que encara hi continua cantant. La directora actual és Àngels Conde, i a la Coral



també hi participen tant la seva mare com la seva filla. El concert que s'havia de fer al mes de juny queda ajornat fins a nou avís. Ens en informa Eduard Zafra.

CARPINTERIA - EBANISTERIA MONTBAU, S.L.

Armarios de cocina
Puertas blindadas
Puertas interiores
Persianas
Todo tipo de dormitorios
Especialistas en parquet flotante



B-65217630

EXPOSICIÓN Y VENTAS: C/ Sinaí, 14

C/ Armonía, 6 - Tel. /Fax 93 428 02 02 - 08035 BARCELONA

Carta de la regidora

Veïns i veïnes de Montbau,

Primer de tot deixeu-me dedicar un record i un reconeixement a les persones que no han superat aquest maleït virus i que trobarem a faltar, i expressar les nostres condolences més sinceres a les seves famílies i a els seus amics i dir-los que no estan sols en el dolor i la pèrdua, sinó que som al seu costat.

Com sabeu, fa unes setmanes que vivim una situació totalment inèdita i inesperada. Però la bona feina dels professionals de la sanitat, la seguretat i tots els altres serveis essencials ens ha permès controlar la situació. Vull agrair molt sincerament la col·laboració de l'Associació de Veïns i Veïnes de Montbau, així com la responsabilitat individual i col·lectiva que fa que ens quedem a casa quan ens ho demanen i que prenguem totes les mesures de prevenció per evitar la propagació de la Covid-19; tot plegat ens ajuda a mirar el futur amb optimisme.

Des de l'Ajuntament de Barcelona, i en concret des del Districte d'Horta-Guinardó, també hem treballat de valent i seguim fent-ho per tal de mitigar l'efecte negatiu de la malaltia. Davant l'emergència sanitària, hem aplicat diverses mesures i actuacions en matèria de salut. Per exemple, amb la desinfecció de contenidors i de zones especialment crítiques, com la Casa dels Xuklis o el centre de diàlisi Nephros, així com els entorns de les farmàcies, els supermercats, les residències i l'espai hospitalari.

La brigada de neteja també ha tingut molt present el buidatge de papereres dos cops al



dia, ha vigilat que no s'abandoni cap residu voluminós i, a causa de les pluges, també ha retirat la pinassa, la terra i les fustes que s'havien acumulat en alguns punts del barri.

Des de mitjan abril, una parella d'agents cívics passeja pels carrers principals de Montbau per tal d'ajudar a conscienciar la ciutadania de la importància de quedar-se a casa. A més, tant amb cartells penjats a les porteries com a través de les xarxes socials, s'ha remarcat la necessitat que tothom actuï adequadament per evitar més contagis.

Un dels centres neuràlgics de Montbau és l'Hospital Universitari Vall d'Hebron. Aquests dies se'ns ha quedat petit i és per això que el Centre Esportiu Municipal Olímpics Vall d'Hebron, situat davant de l'hospital, s'ha convertit en un espai alternatiu que ha acollit les persones malaltes de Covid-19 que l'hospital no podia absorbir. Això ha estat possible gràcies al programa Pavelló Salut, que ha transformat tres recintes esportius més en hospitals de campanya on les persones que hi han estat ateses han rebut

la mateixa atenció que haurien tingut en un centre hospitalari. Ara que l'hospital ja no està tan saturat com unes setmanes enrere i ja pot acollir totes les persones amb Covid-19, el CEM Olímpics continua sent un espai sanitari, però ara s'ha transformat en un hospital de dia on es fan tractaments i atenció ambulatoria que no necessiten ingress hospitalari, i es recuperen així unes activitats assistencials que es van deixar de fer per evitar contagis.

Un col·lectiu sobre el qual s'ha posat un especial focus d'atenció és la gent gran. Des de l'Ajuntament se n'ha fet un seguiment telefònic per saber com es troben, a partir de referents del Casal de Gent Gran i amb el reforç de l'equip de Radars. A més, el consistori s'ha posat a disposició de la Generalitat per donar suport logístic i d'infraestructura a les residències.

Des del Districte d'Horta-Guinardó hem treballat de valent i seguim fent-ho per tal de mitigar l'efecte negatiu de la malaltia

Fins ara hem fet molt bona feina i hem d'estar orgullosos i orgullosos de com hem fet front a una crisi que ningú no podia preveure. Però no podem abaixar la guàrdia i hem de seguir sent molt escrupolosos i complint les mesures que imposin les autoritats sanitàries. Estic convençuda que si som constants i posem esforç i il·lusió per combatre la malaltia, ens en sortirem.

Rosa Alarcón, regidora d'Horta-Guinardó

VEÍ, VEÏNA, ENS POTS AJUDAR?

Com pots tenir cura de les persones grans que viuen a la comunitat de veïns i veïnes davant la COVID-19?

Gràcies!

- 1** Segueix totes les recomanacions higièniques i evita el contacte físic
Protegeix-te tu per poder protegir els altres. Si tens símptomes o ets col·lectiu de risc, queda't a casa.
- 2** Facilita el teu telèfon als veïns i veïnes
Pots trucar les persones grans perquè se sentin acompanyades en aquests moments difícils.
- 3** Pregunta'ls si necessiten ajuda
No hi tinguis contacte físic; truca'ls o queda't a la porta deixant un metre de distància.
- 4** Aprofita els teus desplaçaments imprescindibles per fer els encàrrecs necessaris de les persones que no es poden desplaçar

Si detectes una situació d'emergència o d'elevada vulnerabilitat:

936 197 311

SERVEIS SOCIALS
radarsgentgran@bcn.cat

RADARS
Per ajudar amb les persones grans

Ajuntament de Barcelona

XARXA DE SUPORT MUTU SANT GENÍS-MONTBAU

Ets o coneixes a alguna persona gran o vulnerable que no pugui sortir al carrer?

A Sant Genís i Montbau ens organitzem per anar a fer la compra i per ajudar a les nostres veïnes!

TRUCA'NS O ENVIA'NS UN WHATSAPP

606 34 55 53
655 97 10 25
637 77 68 10

Vols ser voluntària?, contactans i t'afegirem al grup

FES QUE EL BARRI CREIXI

Volem aprofitar també per dir que, quan tornem a la normalitat, serà molt necessari que donem suport al teixit comercial de Montbau. És important que anem a comprar als establiments del nostre barri, perquè els caldran la nostra ajuda i col.laboració de tothom; ells en altres moments han ajudat al barri i ara cal que els tornem el favor.

L'AVVM dona suport a la seva tasca, que és necessària pel benestar del nostre barri tant en el present com en un futur, perquè sense comerç no hi ha barri.



associacioveinsmontbau@gmail.com
www.veinsmontbau.org



GINESTA

som de Montbau

