

TRENATS

Lligams de vida

Núm. 6

JOVE
càritas

Juny
2024

 **Càritas**
Diocesana de Girona



ÍNDEX

- 1. PEU DE CARRER (pàg. 1)**
- 2. ELS ADAGIS (pàg. 2)**
- 3. QUÈ PASSA AL MÓN? (pàgs. 3-4)**
- 4. L'HERÈNCIA SOCARRIMADA (pàgs. 5-6)**
- 5. FINESTRES AL PASSAT (pàgs. 7-8)**
- 6. LA RECEPTA (pàgs. 9-10)**
- 7. ARTICLE / ENTREVISTA (pàgs. 11-12)**
- 8. CONNECTEM (pàg. 14)**
- 9. ELS POEMES DE L'ENRIC HOMET (pàg. 15)**
- 10. INFORMACIÓ DE CÀRITAS (pàg. 16)**
- 11. ESBARJO (pàgs. 17-18)**
- 12. PARTICIPA (pàgs. 19-20)**





A PEU DE CARRER

Entrevistem gent jove i gran al carrer per conèixer les seves opinions

QUÈ EN PENSEN...

LES PERSONES GRANS?

Has vist o has anat a veure alguna vegada els Jocs Olímpics? Veuràs els d'aquest any?

No, però m'hagués agradat molt anar a veure els Jocs Olímpics a BCN. Va ser tot un pecat no haver-hi anat. Aquest any, em queda molt lluny, però sí que em fa il·lusió veure-ho per la televisió.

A l'estiu vas a algun lloc o et reuneixes amb amics o familiars?

Aquest estiu volem marxar a allà on puguem. Platja o muntanya, ens agrada tot. Ara, si hagués de triar, triaria la platja, ara ja no hi puc anar, però m'encantava remullar els peus vora el mar.

Fas col·lecció de souvenirs dels llocs on has viatjat durant l'estiu? Quin és el teu preferit?

No. De totes maneres, abans quan el meu marit estava viu, sí que anàvem de viatge per Europa i compràvem souvenirs, li agradava molt comprar tot tipus de cendrers amb fotos de la ciutat on érem. El meu souvenir preferit és un pot de llapis que el meu marit em va regalar quan vam anar de viatge a Londres.

LES PERSONES JOVES?

Has vist o has anat a veure alguna vegada els Jocs Olímpics? Veuràs els d'aquest any?

No els he vist mai, però sí que he estat pendent de certs resultats (sobretot els del bàsquet perquè jo jugo a bàsquet). Suposo que els d'aquest any sí que els veuré, tot i que no totes les categories...

A l'estiu vas a algun lloc o et reuneixes amb amics o familiars?

A l'estiu anem molt a la platja, amb amics i familiars. A part, amb els amics anem a festivals i a la piscina. En canvi, amb la família fem més "escapades" i anem de viatge. Ara amb tota la família fa uns anys que fem trams del Camino de Santiago.

Fas col·lecció de souvenirs dels llocs on has viatjat durant l'estiu? Quin és el teu preferit?

Sí, amb la meva germana comprem llibres d'edicions especials als llocs on anem. Tot i això, el meu souvenir preferit és un làser que vam comprar a Itàlia, perquè el meu pare no me'l volia comprar i al final ho va fer per equivocació pensant-se que era una llanterna l'últim dia del viatge. Quan se'n va adonar, va fer una cara divertida i vàrem riure.

ADAGIS

Us compartim els refranys de la nostra collita

- *Per Nadal, cada ovella al seu corral*
- *Per Santa Llúcia, un pas de puça;*
per Nadal, un pas de pardal;
per Sant Esteve, un pas de llebre
- *Per Nadal, qui res no estrena, res no val*
- *Menjar raïm per Cap d'Any porta diners tot l'any*
- *De Nadal i de Sant Joan, només n'hi ha un cada any*
- *Nadal amb lluna, any de fortuna*
- *Per Nadal, ric i pobre mengen gall*
- *Pel desembre tremola el vent i l'home més valent*
- *Entre Tots Sants i la Nativitat, entra l'hivern de veritat*

QUÈ PASSA AL MÓN?

Un espai on joves i grans podem compartir notícies positives d'arreu

LA MÚSICA I LA SEVA MÀGIA A TOTS ELS NIVELLS PER MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA DELS DIFERENTS PACIENTS

El dia 7 d'abril, se celebra el dia mundial de la salut. La fundació músic de la salut s'ha volgut unir a aquesta celebració per demostrar els efectes positius que té la música en els centres socio-sanitaris. Aquesta fundació ha posat de manifest que la música es converteix en un recurs per afavorir el desenvolupament emocional i sensorial.

La fundació desenvolupa un projecte, amb l'ajuda de Ballesol, anomenat Macroconcerts per la salut que va dirigit a l'àmbit residencial i assistencial. Amb aquest projecte interactuen amb els pacients a través del so, ritme i la música per millorar la salut mental, desenvolupar les relacions socials i potenciar la comunicació, entre d'altres.

La fundació vol reduir l'estrés dels pacients i incrementar-los el benestar. Per aixó, demanen al Govern i a les comunitats autònomes que han participat en el projecte -que són moltes- que incorporin la música als centres sanitaris. A més, reclamen a l'OMS que també introdueixi la música i l'art en el sistema sanitari perquè veuen que ajuda molt a diferents persones.



LA MÚSICA I EL SEU IMPACTE EN LA SALUT MENTAL

La música és una eina molt poderosa que fa un bé per la nostra salut, però sobretot per la salut mental. La relació que ha sorgit entre la música i la salut mental, l'han comprovat tant els científics com psicòlegs. Diuen que la música ha desenvolupat un paper fonamental per poder reduir tots els nivells d'estrès, depressió i ansietat.

Una psicòloga que s'anomena Javiera Cornejo Schilling “destaca que la música pot actuar com una expressió emocional permetent que diferents persones puguin processar i canalitzar els sentiments”. La música pot influir molt positivament en el benestar emocional i psicològic. També és una eina molt terapèutica.

Hi ha molts gèneres de música, però concretament la música clàssica dona resultats molts positius en el benestar emocional dels pacients de salut mental. La psicòloga Javiera Cornejo diu que escoltar música de baixa sintonia amb lletres negatives pot tenir un impacte negatiu en algunes persones que estan passant un moment molt vulnerable. Per últim, és molt important tenir present que la relació entre la música i la salut mental és molt benfíciosa i destaca la influència positiva que pot tenir en el benestar emocional i psicològic.



Lia Carreras
(membre de Càritas Jove)

L'HERÈNCIA

SOCARRIMADA

CAPÍTOL I

Va intentar girar la maneta un altre cop. La movia amunt i avall, però la porta no s'obria. La va estirar amb força, gairebé fins a trencar-la. A fora començava a fosquejar. Volia cridar, però no podia. Tampoc hauria servit de res. El fum anava omplint l'estança i també els seus pulmons. Estossejava. Es va afuixar la corbata, es va descordar el coll de la camisa i es va arrapar a la porta. S'ofegava. Va aguantar l'alè fins que va caure a terra.

L'endemà al matí, la senyora Gasull es dirigia cap al mas. Feia més de 40 anys que cada dissabte al matí hi anava a fer els vidres, treure la pols, escombrar... El gos sempre sortia a buscar-la a mig camí esperant que li fes alguna festa, però aquell dia no hi era. Deu estar empaitant alguna sargantana o posant el nas al cau d'algun conill, va pensar la minyona. Però en arribar al mas, després de travessar el jardí, se'l va trobar assegut davant de la porta. S'hi acostà per acariciar-lo i va començar a bordar. Ella va introduir la clau al pany i fent-la girar un quart de volta, la porta es va obrir.

- Bon dia, senyor Martorell -cridà- li sembla bé si començo pels vidres avui que fa sol?

El crit va quedar suspès en l'aire. Era estrany que el senyor no contestés, però potser estava enfeinat. La senyora Gasull va pujar les escales, cap a l'armari dels productes de neteja. A mitja escala, una fortor de socarrim la va envair. Encuriosida va dirigir-se cap allà d'on provenia la pudor, just davant del despatx del senyor. Després de trucar a la porta dos cops sense obtenir resposta, va decidir obrir-la. La porta no cedia. Intentant no posar-se nerviosa, va tornar a girar la maneta. Una vegada i una altra. Estava tancada amb pany i clau. El cor li batejava amb força, on devia guardar la clau el senyor?

Va regirar l'escriptori del costat de les escales, on el senyor guardava papers i escriptures importants. La trobà al fons del calaix més petit. Amb la clau a la mà i el pols ben tremolós va obrir la porta. Una alenada de fum li colpejà



Ona Vilà
(membre de Càritas Jove)

I. LA MORT DEL SENYOR MARTORELL

la cara. Per les petites finestres entrava un raig de llum que un cop el fum es va haver esvaït li va permetre veure el senyor Martorell estirat a terra. S'hi acostà ràpidament i amb dos dits va comprovar el que ja s'esperava. Era mort. Al cap de poca estona, els veïns ja s'aplegaven al voltant del mas.

L'Antoni Martorell voltava la cinquantena. Era alt i ben plantat, de faccions marcades i bon caràcter. Feia deu anys que havia quedat vidu. La seva dona des de petita havia estat molt delicada, i un hivern molt fred no va superar la pulmonia. El matrimoni no havia tingut fills i, de cop, el senyor es va trobar sol en aquell mas tan gran. Només el gos li feia companyia. Passava bona part del dia al poble. La gent se l'estimava molt i l'ajudaven en tot el que podien. L'Antoni era arquitecte i treballava amb el senyor Sala, en Salvador. Feia quinze anys que compartien taller allà al mas. Es van conèixer quan en Salvador va arribar al poble amb la seva dona i els seus fills. Mantenien una relació molt estreta i el senyor i la senyora Martorell sentien un gran afecte cap als seus fills. Quan ella va morir, l'Antoni decidí escriure el testament. Davant del notari va deixar escrit que tots els béns que posseïa passarien a ser de la família Sala. Al poble es malparlava d'aquesta decisió i les males llengües explicaven que havia estat en Salvador qui li havia ficat aquelles idees al cap.

Passats uns anys, va arribar al poble una noia jove. Buscava el senyor Martorell i assegurava que era la seva neboda. L'Antoni tenia un germà que en temps de la guerra marxà i perderen el contacte. La Núria era la seva filla i ara havia quedat orfe. La mare de la noia havia mort quan ella era molt petita. Un dia, remenant papers, va descobrir el seu oncle i va decidir buscar-lo. L'Antoni va reconèixer el seu germà en les fotografies que la Núria li ensenyava i va llegir les cartes que mai no havia arribat a enviar-li. El senyor Martorell va obrir les portes de casa seva a la Núria i ella va decidir quedar-s'hi a viure. Va guanyar la plaça de secretària a l'ajuntament del poble i allà va conèixer el fill del ferrer. Tres anys més tard, va marxar a viure amb ell en un pis de la plaça Major i l'Antoni va tornar a quedar-se sol al mas.

FINESTRES AL PASSAT

Mirem i recordem tradicions i històries del passat

EL BARRI DE SANT NARCÍS

El barri de Sant Narcís va començar a tenir forma l'any 1948, que va ser quan es varen construir els primers habitatges. Es va construir després de la Guerra Civil al voltant d'una plaça. Avui la coneixem com a Plaça de l'Assumpció.

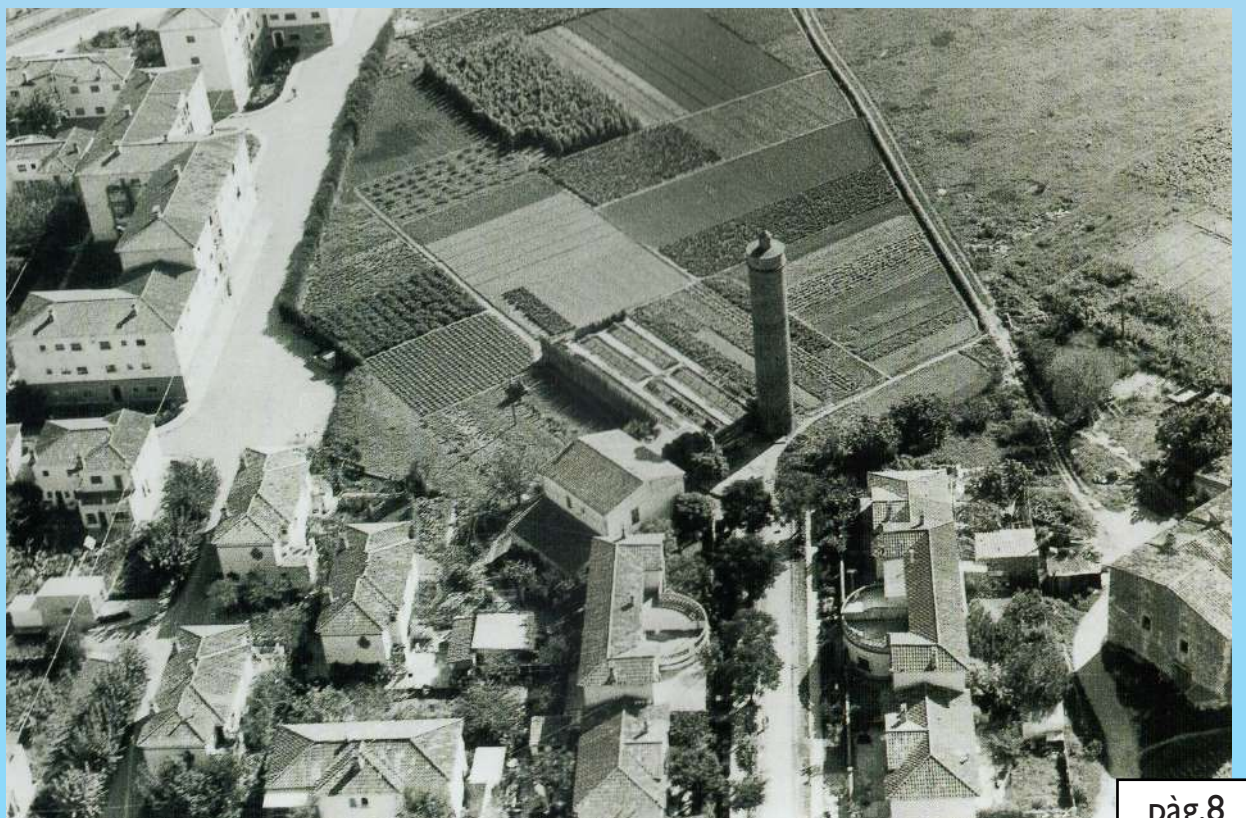
En aquesta plaça s'hi oferien els serveis del barri: l'església, botigues i el local social. Al voltant hi havia cases unifamiliars i alguns blocs de pisos de 4 plantes màxim. El barri es va inaugurar el febrer del 1952 i tenia 527 habitatges.

L'arquitecte, Ignasi Bosch, va voler donar un caire rural al barri i a les cases com si fos una ciutat-jardí. Però poc a poc, els pisos anaven ocupant els espais on hi havia hortes i el barri va quedar connectat amb el centre urbà.

Com podeu veure, el barri de Sant Narcís ha canviat molt des de la seva construcció!

Adrià Iter
(Membre de Càritas Jove)





RECEPTA DE LA DOLORS I LA MERCÈ

Immortalitzem la cultura culinària de cada generació

La Dolors és una voluntària de Càritas de Girona que li agrada molt cuinar. Avui, juntament amb la Mercè, ens han recomanat una recepta fresca, fàcil i ideal pels mesos d'estiu.

LLENTIES D'ESTIU

INGREDIENTS (Per a 5 persones)

- 2 Pomes
- 3 Pastanagues (Depèn de la mida)
- 1 Kg de lleties cuites
- Mel
- Vinagre
- Oli d'oliva verge extra
- Mostassa de Dijon

MATERIAL

- Pelador
- Ratllador de formatge
- Pot de vidre (per la vinagreta)
- Bol per les lleties

Miquel i Sònia
(Membres de Càritas Jove)



PREPARACIÓ

1. Pelar i rentar les pastanagues i les pomes.
2. Ratllar amb un ratllador de formatge, la poma i les pastanagues.
3. Fer la vinagreta:
 - a. En un pot de vidre, posar, 2 parts d'oli d'oliva i 1 part de vinagre.
 - b. Afegir dues culleradetes de mostassa de Dijon.
 - c. Afegir una cullereta de mel.
 - d. Barrejar-ho tot, fins que la mel estigui desfeta.
4. Posar la poma i la pastanaga ratllada en el bol de les lleties. Barrejar-ho tot.
5. Finalment, emplatar-ho tot i posar vinagreta al gust, per sobre les lleties.



L'ENTREVISTA

Entrevistem a Mercè Blazquez Peña, una poetessa local de Calella.

- Mercè sabem que ets poetessa local, quan va començar el teu gust per la poesia?

Era molt jove, devia tenir uns 10 anys i encara me'n recordo de la primera poesia que vaig escriure, es diu Malgrat de Mar poble de puntaires, dedicat a les dones que treballaven en el sector tèxtil.

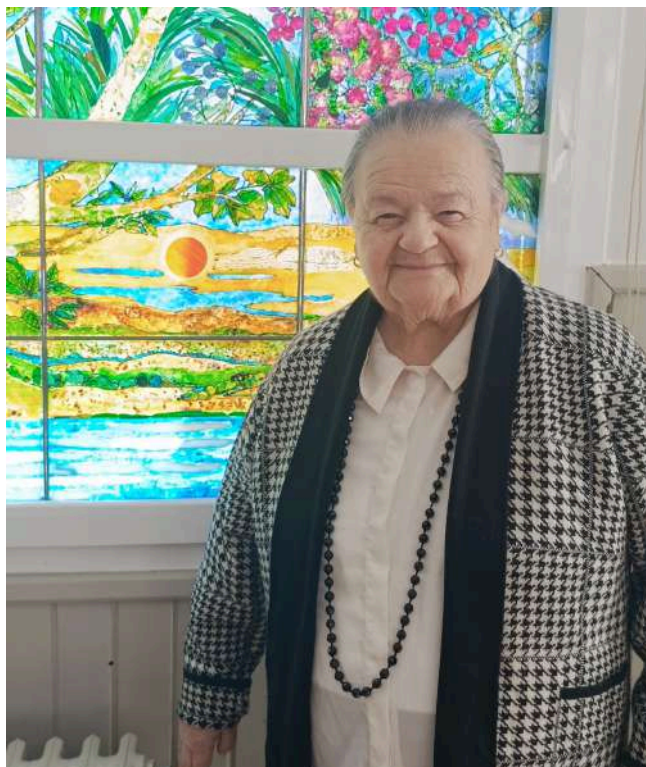
- Què ha representat la poesia a la teva vida?

La poesia ho ha estat tot per mi. Llegir és molt important per millorar la vida de les persones.

-Tens algun escriptor o escriptora referent?
Sí, Calderón de la Barca és una inspiració per mi.

- Si només poguessis triar una de les poesies del teu llibre Les meves vivències quina seria la més especial per tu?

La poesia que vaig dedicar a Montserrat.



Entrevista proporcionada per:

Casal Fàtima
Calella



A la nostra Pubilla

Proclamem la nostra pubilla!

Volem tots nosaltres la seva amiatat
de la que aquest any acaba el seu regne
i de la que avui comença el regnat.

Ha sigut elegida la noia més senzilla, la més
bella poncella del roser esclatat.

És el vot de tot un poble, gentil Pubilla,
que sols tu has enamorat.

És com un intens cant que recordaràs sempre,
tots els dies de la teva joventut,
és un caire dolç que viurà el somriure
i signe amb joia i gran virtut.

I quan llueixis el vestit de catalana,
amb l'alegria al cor a tots instants,
atansa't ben a prop a la sardana,
fins a donar-nos tots les mans.



ALLÀ ON ENS NECESSITES
OBRIM CAMÍ A L'ESPERANÇA

Fes un donatiu a la teva Càritas local

www.caritasgirona.cat

BIZUM: 01580

ES88-2100-0002-53-0200129121

Per desgravar la donació, contacta amb
atenciodonant@caritasgirona.cat

CONNECTEM

Aprenem a utilitzar les noves tecnologies

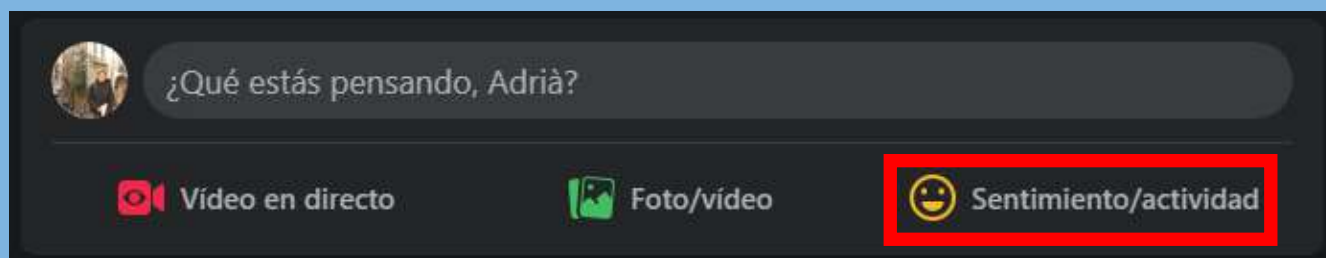
COM FER UNA PUBLICACIÓ AL FACEBOOK?

Per crear una publicació amb text a Facebook, seguiu aquests passos:

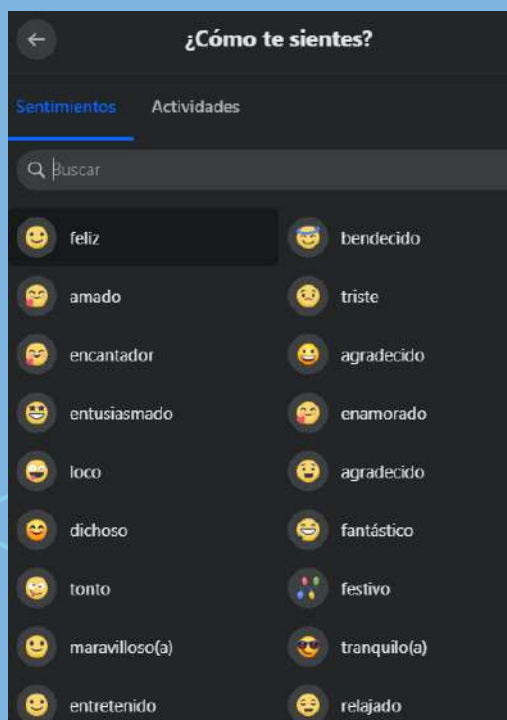
Primer obriu l'aplicació del Facebook.



Escriviu el text que voleu publicar a l'espai que diu "Què penses?". Podeu fer-ho tant si entreu al vostre mur personal com des de l'inici. En qualsevol cas, la publicació quedarà al vostre mur de Facebook.



Per afegir un emoji/dibuix (una cara somrient, una flor, etc.) al text, feu clic a la icona de la careta que apareix a la cantonada inferior dreta.



Seleccioneu amb un clic el dibuix que voleu afegir al text i feu clic a "Publicar".



Escrit per:
Raquel Borrego
(Membre de Càritas Jove)

ELS POEMES DE L'ENRIC HOMET

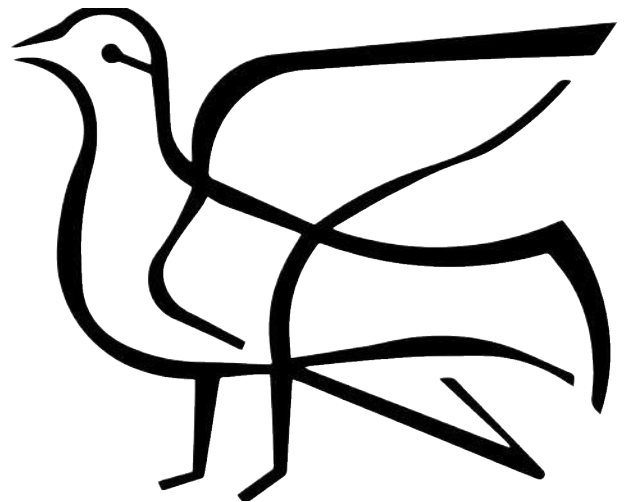
F. fundació fita

Text: Enric Homet i Romà

Il·lustracions: Domènec Fita

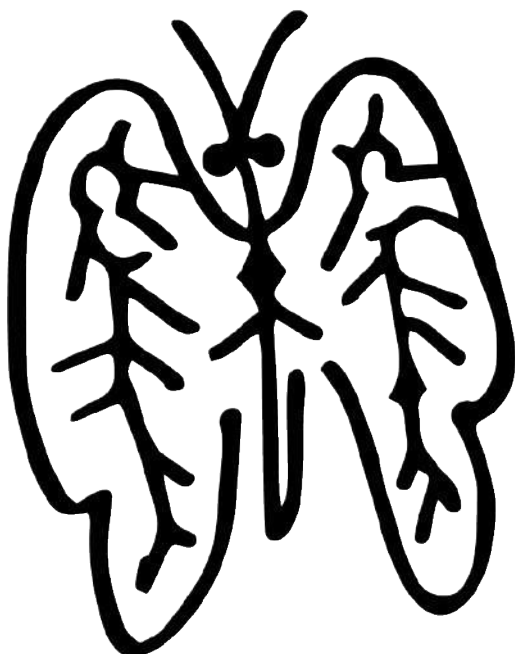
Rossinyols canten
entre sons d'aigües manses.
El bosc modula.

Amunt! Bravura!
Si l'esperit s'enlaira
neix la bonança.



La vall celebra
amb joves piuladisses
i brots d'ufana,
la Primavera nova
que embellirà el paisatge.

Quan llampegueja
i el tro retruny amb força,
l'au desafina.





INFORMACIÓ DE CÀRITAS

Avui us expliquem una trobada que varem fer a Barcelona.

Des de Càritas Jove Girona estem treballant en un documental per sensibilitzar sobre la situació del sensellarisme.

Aquest documental el treballem conjuntament amb les diferents Càritas Jove de Catalunya, Vic, Lleida, Sant Feliu de Llobregat i Barcelona.

Vam fer una primera trobada a Girona per poder conèixer-nos i començar a treballar en el documental. Vam fer una segona trobada a Barcelona el dia 23 de març per poder seguir treballant.

Des de Girona un bon grup de voluntaris i voluntàries vam agafar el tren cap a Barcelona. Vam arribar a la seu de Càritas de Barcelona i ens van fer una bona rebuda.

Primer de tot ens vam connectar amb els tècnics de comunicació de Barcelona perquè ens donessin alguns consells per executar el nostre documental. Després vam assistir a una formació sobre el sensellarisme femení del projecte Llar Betània, projecte de Càritas Barcelona. I a continuació vam dinar.

A la tarda ens vam dedicar a treballar en el documental. Vam pensar a on podíem fer les entrevistes i també vam decidir com seria el documental.

Per finalitzar, vam passejar una mica per Barcelona amb tothom. I ja vam agafar el tren per tornar a Girona per començar a treballar amb la resta de voluntaris i voluntàries d'aquí Girona.

Núria Brunés
(Membre de Càritas Jove)



ESBARJO

Una secció per divertir-se i activar la ment

RESOL LES ENDEVINALLES:

Diuen que soc el rei, i no tinc regne;
diuen que soc ros, i no tinc cabells;
diuen que camino, i no em moc;
i arreglo rellotges sense ser rellotger.
Qui sóc?

Vingueren ahir,
han tornat avui,
i vindran demà
movent aldarull.

RESPOSTA: El Sol

RESPOSTA: Les Onades

SUDOKU:

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

Estiu

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | F | E | Y | P | Q | Z | Q | R | W | H |
| B | M | A | R | U | Q | E | Z | T | Y | R |
| Z | S | N | H | P | A | R | A | S | O | L |
| G | H | F | L | O | T | A | D | O | R | G |
| B | L | L | L | H | Y | W | T | R | D | C |
| H | U | L | L | E | R | E | S | W | G | I |
| P | L | A | T | J | A | G | W | F | T | R |
| J | I | M | J | X | Y | I | J | R | S | L |
| C | I | C | A | L | O | R | U | F | U | X |
| O | L | E | N | B | C | S | O | L | H | X |
| B | A | N | Y | A | D | O | R | T | P | C |

Banyador

Calor

Flotador

Mar

Parasol

Platja

Sol

Ulleres

PARTICIPA



ESTÀS DE SORT!

**TANT SI ETS PETIT COM SI ETS GRAN,
NECESSITEM MÉS QUE MAI LA TEVA CORDA PER
FORMAR UNA TRENA MÉS LLARGA.**

SIVOLS:

EXPLICAR UNA **BONA NOTÍCIA** PER ALEGRAR EL DIA A
TOTHOM QUE ENS LLEGEIX

COMPARTIR UN **REMEI** TRADICIONAL

DEIXAR MARCADES LES PRÒXIMES GENERACIONS AMB UNA
RECEPTA PERQUÈ NO ES PERDI,

O TOT ALLÒ QUE ET VINGUI DE GUST COMPARTIR!

AQUESTA REVISTA ÉS LA TEVA OPORTUNITAT. CONTACTA VIA
CORREU ELECTRÒNIC O TELÈFON A:

Correu electrònic: **caritasjove@caritasgirona.cat**

Telèfon de contacte: **650 34 29 15**

Què significa TRENATS?

L'etimologia de trenats ve de trena. Trena és el conjunt de tres o més cordes que s'entrelliguen. Cada corda representa una generació i està formada per fils. Cada fil representa una persona d'aquella generació. Junts podem ser una trena on generacions que no coneixerem s'uneixin.

En què consisteix TRENATS?

TRENATS és una revista intergeneracional. No només es pretén que arribi a persones grans que viuen soles en el domicili per tal de fer front a la solitud, sinó que sigui primordialment escrita per joves i persones grans.

Objectius de TRENATS

1. Oferir un espai intergeneracional on les persones grans puguin compartir les seves idees o vivències, així com enriquir-se amb altre contingut dirigit cap a elles.
2. Generar un vincle entre joves i grans per així aprendre els uns dels altres.
3. Trencar la roda de negativitat.
4. Donar a conèixer la situació i interessos de les persones grans als joves.

Cada quan tindrem TRENATS?

Cada semestre publicarem una revista. Si tens interès en explicar-nos alguna cosa, ajudar-nos amb la revista o tens algun suggeriment, no dubtis en escriure'ns al correu electrònic (caritasjove@caritasgirona.cat) o contactar-nos pel mòbil (650 34 29 15).





Correu electrònic: caritasjove@caritasgirona.cat

Telèfon de contacte: 650 34 29 15



JOVE
càritas

 **Càritas**
Diocesana de Girona