



EL REBROT

REVISTA DE LA VERNEDA DE SANT MARTÍ

info@elrebrot.cat

NOVEMBRE 2025

NÚMERO 115

**Entrevista con la doctora
Isabel Hernández,
neuróloga especialista
en la enfermedad
de Alzheimer, pregonera
de la Festa Major 2025**

***"Si te
miras la
tensión y el
colesterol,
¿por qué no
te miras la
memoria?"***



POLIGEST

Assessoria i administració de finques

ADMINISTRACIÓ DE FINQUES
ASSESSORIA LABORAL FISCAL COMPTABLE
ADVOCAT - ASSEGURANCES
ESTRANGERIA
CONSULTORIA PROJECTES EUROPEUS

Selva de Mar, 249 baixos
(entre Guipúscoa i Huelva)
Tel. 93 305 5186
info@poligest.com



García Núñez
Administradores de Fincas



Administración de Fincas
Compraventa Inmuebles
Correduría de Seguros
Alquiler Garantizado
Abogados

Rambla Guipúscoa 125 Entlo.
08020 Barcelona
Tel. 93 313 38 93 / 95 - Fax 93 05 51 53
info@fincasgarcia.com
www.fincasgarcia.com

Un barri envellit

Les estadístiques no enganyen: la població vernedenc de més de seixanta-cinc anys dobla a la de menors de quinze anys. Cada any, les xifres de mortalitat superen les de natalitat. El barri envelleix i les polítiques públiques se n'han de fer càrrec. Com pot ser que el temps d'espera per entrar en una de les dues residències de gent gran del barri sigui de més de quatre anys? No caldria pensar a construir nous equipaments?

Afortunadament, la població de persones grans vernedenques és molt activa. Només cal passejar-se per les entitats, escoles d'adults i centres i casals de barri per comprovar que les activitats funcionen, sobretot, gràcies al gran impuls de la gent gran que hi participa.

La doctora que parla amb **EL REBROT** en aquest número de novembre és una vernedenc experta en la malaltia d'Alzheimer. Afecta molt àmpliament les persones d'edat avançada i la ciència ignora encara

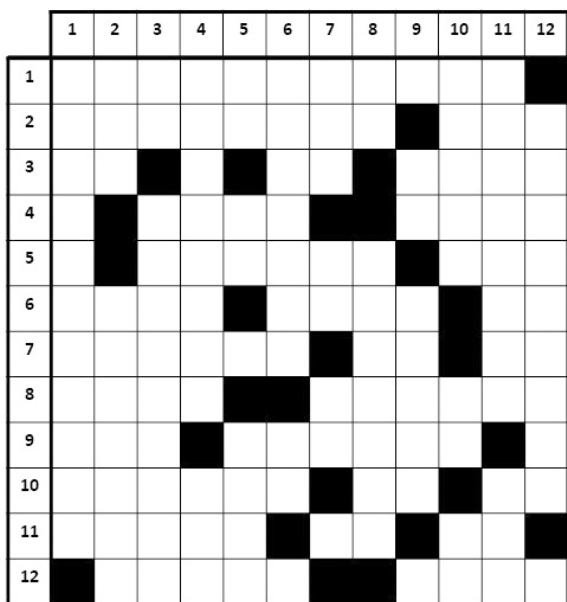
l'origen i les possibles solucions per aturar la neurodegeneració del cervell.

La doctora és també la pregonera de la Festa Major. Una festa amb actes renovats i que s'estendrà durant tota la primera quinzena del mes. Entre les activitats, hem de destacar una exposició sobre els trenta anys de la nostra revista. Tindrà lloc a la Sala La Tercera del Centre Cívic Sant Martí.

Al mes d'octubre s'han celebrat dos esdeveniments que han sorprès per l'alta assistència i participació: el concert del *Romanço de Sant Martí de Provençals* de Jaume Arnella, celebrat el dia tres a l'Auditori; i l'acte múltiple de solidaritat amb el poble palestí del dia divuit, que va abarrotar la sala d'actes del Centre Cívic al mateix temps que omplia l'Auditori.

Una mostra més del caràcter històricament i repetidament cooperatiu dels vernedencs i les vernedenques.

MOTS ENCREUATS *By Carolus*



Horizontals

1. Coexistència, cohabitació. 2. Aeroplà, aeronau. Bri, planta linàcia. 3. Saludable, vigorós. Consonant. Sodi. Essència, substància. 4. Consonant. Picadura, tabac. Verbal. 5. Vocal. Ban, decret. 6. Província gallega. Associació Internacional de Transport Aeri. Síndrome metabòlica. 7. Localitat asturiana. Ritme sinusal. En medicina esdeveniment advers. 8. Classe, bufet. Admirable, apoteòsic. 9. Despullada. Pregària. Vocal. 10. Continent. Identificació. Reial Decret. 11. Transpirarà. Sisena nota musical. Baguet, barra. 12. Esperó, urpa. Capital de Perú.

Verticals

1. Nadiües o pròpies de Castella. 2. Alga marina. Vocals repetides. 3. Símbol químic del níquel. Cediran, donaran. 4. Volandera. Extensió de nom de domini d'Internet. 5. Prefix que significa negació o privació de la qualitat. Lletre grega. Consonant. Mineral silici. 6. Ciutat italiana. Deïtat egípcia. Preposició. 7. Lletre grega. Tensió arterial. Fort, vigorós. Dotzena lletra de l'alfabet català. 8. Sodi. País dels etruscs. 9. Cent en números romans. Remor, àudio. Escurçó. Cinquanta en números romans. 10. Nom romà de Mataró. Petit poble de la costa de Biscàia. Conifera. 11. Municipi valencià. Manat, pom. 12. Capital de Pakistan. Primera lletra de l'abecedari.

Solucions:

Horizontals: 1. Castelles. 2. Ova. UUUUUUU. 3. Ni. Regalaran. 4. Voladora. Org. 5. In. Pl. C. D'al. 6. Venècia. Ra. A. 7. Eta. TA. Sa. L. 8. Na. Etruna. 9. C. So. Àspid. L. 10. Iluro. Ea. Pl. 11. Alcàsser. Ram. 12. Islamabad. A. Verticals: 1. Convinència. 2. Avioneta. Lli. 3. Sa. L. Na. Sucs. 4. T. Rapè. Oral. 5. E. Edite. Osa. 6. Lugo. La. Pa. 12. Ungla. Lima. IATA. SM. 7. Lluarca. RS. RS. EA. 8. Aulia. Superb. 9. Nua. Orarà. A. 10. Europa. ID. RD. 11. Suarà.

REVISTA DE
LA VERNEDA
DE SANT MARTÍ

Contacte:
info@elrebrot.cat
elrebrot.laverneda@gmail.com
cartes.elrebrot@gmail.com

La Selva de Mar, 215 - 08020 Barcelona

La revista no comparteix necessàriament les
opinions dels articles signats
Revisió lingüística: Montse Ayats
Impremta: Espai Gràfic

Edita:



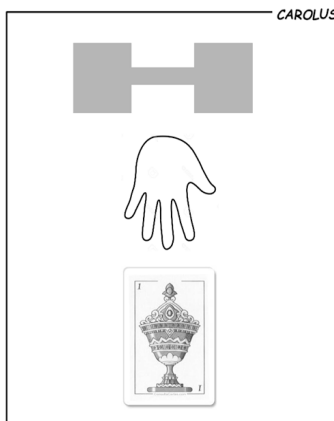
CENTRE DE RECURSOS
PER A LA COOPERACIÓ I LA SOLIDARITAT INTERNACIONAL

Ambl el suport de:



JEROGLÍFIC

CAROLUS



Organització gihadista palestina

(H, AM - mà al revés, AS)
Solució: HAMÀS.

L'ESPUINA



La crisis del cribado de cáncer de mama en Andalucía trastoca la estrategia electoral de Moreno Bonilla. EL PAÍS. 4-10-2025

"Todavía no sabemos por dónde empieza el Alzheimer y qué lo provoca"



La doctora Isabel Hernández, en el parc de Sant Martí

Tal como es

Libro
Thrillers.

Música
Luz Casal.

Película
**"Casablanca",
de Michael Curtiz.**

Color

Rojo.

Olor

Jazmín.

Comida

Cocido.

¿Piano o guitarra?

Piano.

ÀNGEL VALVERDE

Isabel Hernández Ruiz (Melilla, 1956) vino a vivir al barrio con tres años. Es doctora en Medicina y ha sido durante muchos años Jefa Clínica de la Fundació ACE-Institut Català de Neurociències Aplicades, especializada en demencias neurodegenerativas. Y es la pregonera de la Fiesta Mayor del barrio.

Ha trabajado día a día con enfermos de Alzheimer e investigando la enfermedad para poder encontrar su origen y un posible tratamiento.

Reconoce que la suya no es una especialidad muy querida entre los médicos. Necesita de una sensibilidad especial porque la dolencia actualmente sólo tiene soluciones paliativas.

Ella siempre ha sido sincera con sus pacientes: "no te voy a curar, pero voy a procurar que te mantengas estable el mayor tiempo posible."

¿De dónde sale el extraño nombre de la enfermedad de Alzheimer?

Alois Alzheimer descubrió el pri-

mer caso de demencia presenil en 1901, en una mujer de cincuenta y cuatro años. Demencias degenerativas hay muchas, pero el Alzheimer es el sesenta por ciento de todas.

¿Siguen sin conocer cómo se origina?

La hipótesis que se está barajando desde hace más de treinta años es la de la

Alois Alzheimer descubrió el primer caso de demencia presenil en 1901, en una mujer de cincuenta y cuatro años

cascada amiloide. Cuando ves el cerebro en el microscopio, ves depósitos de proteína amiloide y depósitos de proteína Tau. Se cree que la proteína amiloide es la que precipita que las neuronas se mueran.

Pero llevamos más de veinte años

trabajando en fármacos para intentar frenar el depósito del amiloide y el problema es que ninguno ha llegado a buen puerto y todos han tenido que abandonar.

Así que no es la única causa, es multifactorial. ¿Por dónde empieza y qué lo provoca? Todavía no lo sabemos. La investigación ahora se dirige a encontrar fármacos que estabilicen la enfermedad y eviten la progresión.

Hay quien identifica el Alzheimer con aquello de "el abuelo chochea"...

No, no es lo mismo. Tener demencia no es sinónimo de envejecimiento. Tú envejeces pero no obligatoriamente tienes que presentar enfermedad de Alzheimer. Ahora se sabe que el Alzheimer empieza a presentar anomalías en el cerebro veinte años antes de que aparezcan los síntomas.

Demencia es todo aquello que genera

(sigue en la página 4)



LA SERRALLERIA DE CONFIANÇA DEL BARRI

ESPECIALISTES EN ALTA SEGURETAT

Gran Via de les Corts Catalanes 1056
08020 Barcelona
Telf i whatsapp 674 15 71 40
info@cerrajeriarevilla.com
www.cerrajeriarevilla.com

Urgències 24 hores
Obertura de portes
Substitució de panys
Duplicat de claus i comandaments
Portes Cuirassades
Caixes Fortes

TELL

JOIERS

C/AGRICULTURA, 246
08020 BARCELONA
933 142 394
TELL.JOIES@HOTMAIL.COM

(viene de la página 3)

dependencia. Cuando alguien empieza a presentar síntomas de dependencia de una segunda persona, hemos entrado en la fase de demencia. Y eso es para todas las enfermedades neurodegenerativas.

¿El diagnóstico de la enfermedad es como aparece en la película sobre Pasqual Maragall "Bicicleta, cullera, poma"?

El cincuenta por ciento del diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer es lo que te explica el que vive con la persona.

El cincuenta por ciento del diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer es lo que te explica el que vive con la persona

Me interesa saber cómo funciona esa persona, donde está fallando, por qué ha consultado. Por eso siempre he hecho venir a alguien a la entrevista. Hay determinadas cosas que si el paciente está con deterioro cognitivo ya, no va a tolerar que



le digan qué está haciendo mal. También es muy importante preservar la dignidad del paciente.

Les pregunto por qué vienen: porque está fallando mucho de memoria, porque el otro día se metió en contradi dirección en la autopista, porque ha ido al banco y me ha metido unos pufos... Eso son actividades instrumentales muy elaboradas. Las básicas son si se baña bien, si se viste bien y si no se le escapa la orina. Pero cuando llegan a afectarse las elaboradas, la enfermedad está muy avanzada.

Lo primero que falla es la organización, la planificación y la ejecución,

Lo primero que falla es la organización, la planificación y la ejecución, que son las actividades más importantes del ser humano

que son las actividades más importantes del ser humano.

Está claro que conocen muchas cosas de la enfermedad...

Sí, lo que no sabemos es cómo frenarlas.



VOLS SABER QUÈ PASSA A SANT MARTÍ?

Subscriu-te al butlletí Sant Martí Actualitat

 Bcn Sant Martí
 @Bcn_SantMartí
 @Bcn_SantMartí

Segueix-nos a les Xarxes Socials!

Trobaràs el formulari a:
bit.ly/SMActSUBS



Districte de
Sant Martí
@BCN_SantMartí

Ajuntament de
Barcelona



¿Qué es la Fundación ACE?

Es una fundación privada, sin ánimo de lucro, creada por **Mercè Boada y Luis Tárraga**, con los que he tenido el honor de trabajar durante veinticinco años. Tienen concierto con la Sanidad pública desde siempre.

Cualquier médico de primaria u hospitalaria derivan pacientes para el estudio. Tú vas al médico porque te falla la memoria y te dice: vaya a este sitio que le harán un estudio. Llegan pacientes de todo el Estado. Es un centro de referencia

Les pregunto por qué vienen: porque está fallando mucho de memoria, porque el otro día se metió en contradirección en la autopista, porque ha ido al banco y me ha metido unos pufos...

para las enfermedades neurodegenerativas.

La Fundación se centra mucho a nivel biológico. Se hace el genoma de todos los Alzheimer que han pasado por la unidad.

Es el biobanco más grande por número de muestras de toda Europa.

¿Y desde cuándo funciona?

Fundación ACE nació en 1996, cuando comenzó la Unidad de Diagnóstico, pero en 1991 se creó el primer centro de estimulación cognitiva de España, cuando nadie creía que el Alzheimer se le podía educar o se le podía estimular y se le llamó Alzheimer Centro Educacional (ACE). Entonces, del Alzheimer no se sabía nada.

La enfermedad también es devastadora para la familia...

Es muy difícil para la familia porque ven el declive día a día, año a año. El cuidador pierde a esa persona que ha conocido y que se convierte en alguien totalmente diferente, que no es ni tu padre ni tu madre, que no tiene nada

que ver con la persona con la que has convivido.

Una parte muy importante de mi trabajo ha sido trabajar con el cuidador. En la parte social, tenemos aulas de cuidadores. A veces no saben cómo enfrentarse a la situación. Damos estrategias para que puedan tratar a esta persona.

Esta enfermedad no es solo el paciente: es el paciente, la familia y el entorno.

¿Sigue siendo una enfermedad oculta?

El Alzheimer ha estado muy estigmatizado. En los años 90, el Día Mundial de Alzheimer, que es el 21 de septiembre, cogíamos a nuestros abuelos del hospital de día, les poníamos una camiseta y una gorra y los llevábamos a *Las Golondrinas*. Es cuando se empieza a hacer visible, cuando sacas a la gente a la calle.

¿Es necesaria la educación sanitaria para divulgar el conocimiento de la enfermedad?

Hacemos mucha educación sanitaria: en los ambulatorios, en los barrios, en las bibliotecas. Hace años me invitaron a hacer una charla en el barrio, en La Tela de Penélope.

Para sensibilizar, en el 2008 creamos la Jornada de Puertas Abiertas. Para acudir no necesitas el volante del médico. Si tú te miras la tensión y el colesterol, ¿por qué no te miras la memoria? Se pasa una prueba cognitiva de unos treinta minutos y se les invita, si quieren, a hacerse un protocolo completo en la unidad.

Nos interesa seguir a las personas sanas, para saber cómo evolucionan. Nos hemos encontrado personas que les has diagnosticado de deterioro cognitivo subjetivo. Vuelve a los cinco años y ya es un deterioro cognitivo. Sabemos que con deterioro cognitivo, a los cinco años puede convertirse en demencia.

No hay muchos especialistas en esta enfermedad...

La demencia es muy dura. Tienes que tener cierta sensibilidad. No es fácil: no curas a nadie. La demencia es acompañar. ♦♦♦

L L I B R E S

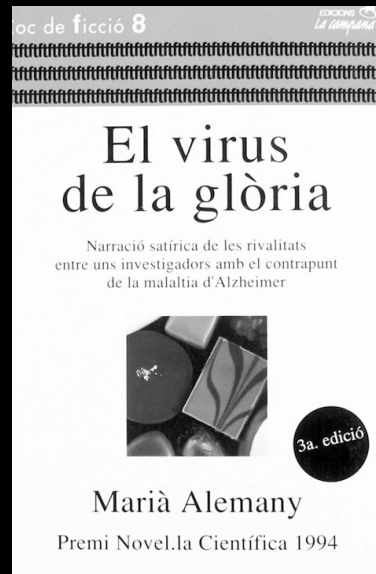
El virus de la glòria

NEUS ESPINALT

El virus de la glòria és una divertida narració científica amb components de novel·la negra que ens apropa al món de la recerca competitiva en una universitat fictícia. Té un to satíric per descriure les rivalitats entre investigadors amb el contrapunt de la malaltia d'Alzheimer.

L'autor és un reputat científic que coneix molt bé el món dels departaments universitaris de recerca i caracteritza en la novel·la les intrigues, enveges i dificultats per a l'obtenció de recursos.

El 1994, el llibre va guanyar el Premi de Novel·la Científica de la Fundació Catalana per a la Recerca.



Marià Alemany
El virus de la glòria
La Campana, 1999

entrevista

A 4
VEUS
VOLS CANTAR?

UNA NOVA CORAL AL BARRI

611 774 595
corala4veus@gmail.com

ENS TROBARÀS CADA DIMECRES
DE 19:30 A 21:30,
AL CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ
(LA SELVA DE MAR, 215, SEGON PIS)

Cirugía Oral
Endodoncia
Estética dental
Implantología
Odontopediatría
Ortodoncia
Periodoncia
Prótesis

CLÍNICA BACDENTAL

Revisión gratuita sin compromiso
ESPRONCEDA, 293
Tel. 93 303 1950 WhatsApp 618 070 946
clinicabacdental@gmail.com

LA VERNEDA LLUITADORA

SOCIETAT D'ESTVDIS DE LA VERNEDA DE SANT MARTÍ

Com molts barris de Barcelona, La Verneda de Sant Martí va ser construït amb moltes mancances. I el veïnat es va organitzar per reclamar un barri digne.

Quatre exemples: veïns netejant els carrers del barri de La Pau (1975); lluita per l'escola dels Horts i l'escola d'adults (1978); el veïnat no vol que es construeixi a la plaça de La Palmera (1996); i a Via Trajana s'organitzen per fer un mural que recordi els seus orígens (2022).



LIMPIEZA PUBLICA... PERO A CARGO DE LOS VECINOS

Los vecinos del barrio La Pau nunca han traído la suerte –limpiando– suerte a algo que reviste carácter de derecho –de que el Ayuntamiento haga limpiar su plaza y sus porterías.

En esta día festivo un grupo de vecinos, cansados de convivir con la suciedad

del medio ambiente público se armaron de corajes de limpieza-escobas, palas y sacos –y procedieron a limpiar ellos mismos aquello que la limpieza municipal ha olvidado. En la foto de nuestro compañero Soñeras vemos a una parte del grupo en plena función-limpieza.



Programa de la Festa Major

DIMECRES 5

18:00

CINEMA A LA FRESCA

ERA DE CAN PLANAS

DIJOUS 6

18:00

TARDA DE TEATRE AMB EL GRUP ESTELA

AUDITORI SANT MARTÍ

DIVENDRES 7

10:30

BALL D'ESCOLES

PARC SANT MARTÍ (LA GÀBIA)

19:30

CERCAVILA FESTIU PEL BARRI

RECORREGUT: PLAÇA 25-N (METRO LA PAU)-

GUIPÚSCOA-RAMBLETA SELVA DE MAR

20:00

PREGÓ

(A CÀRREC DE LA DOCTORA
ISABEL HERNÁNDEZ)

DAVANT CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

21:00

CONCERT D'INICI DE FESTA!

DAVANT CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

DISSABTE, 8

10:00

MOSTRA D'ARTESANS

GUIPÚSCOA (ENTRE AGRICULTURA

I CANTÀBRIA)

DE 10:00 A 18:00

TASTEM LA PALLA

PARC SANT MARTÍ (LA GÀBIA)

11:00

CERCAVILA DE CAPGROSSOS

RECORREGUT: JARDINS ANA FIGUERA-

ANDRADE-PLAÇA DELS PORXOS.

11:00

MOSTRA D'ARTS ESCÈNIQUES

PLAÇA DELS PORXOS

12:30

VERMUT MUSICAL

PLAÇA DELS PORXOS

17:00

SAMBARTÍ RETUMBA PERKUFE

RECORREGUT: PÇA. LA PALMERA-GUIPÚSCOA-

MENORCA-RAMBLETA SELVA DE MAR

17:30

CONCERT DE MÚSICA CLÀSSICA.

TRÍO LES BAULES

ESGLÉSIA SANT MARTÍ

18:30

TEATRE: CRIATURES

AUDITORI SANT MARTÍ

19:00

NIT DE TAPES

MERCAT PROVENÇALS

19:30 A 1:30

CONCERTS

DAVANT CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

19:00

NIT DE TAPES

MERCAT PROVENÇALS

19:00

35A TABALADA I CORREFOC DE
LA VERNEDA-SANT MARTÍ

RECORREGUT:

PARC SANT MARTÍ-PLAÇA LA PALMERA

22:00

GRAN CONCERT DE FESTA MAJOR

PARC SANT MARTÍ (LA GÀBIA)

DIUMENGE, 9

10:00

MOSTRA D'ENTITATS

GUIPÚSCOA (AGRICULTURA-DR. ZAMENHOF)

10:00

MERCAT SENSE DINERS

GUIPÚSCOA (ENTRE AGRICULTURA

I DR. ZAMENHOF)

10:00

MOSTRA DE COMERÇ DE TARDOR

I MOSTRA D'ARTESANS

GUIPÚSCOA (MARESME-AGRICULTURA)

11:00

MOSTRA DE MÚSICA I DANCES

DAVANT CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

11:00

MATÍ DE JOCS ESPORTIUS

PLAÇA 25 DE NOVEMBRE (METRO LA PAU)

11:00

BALLS I TAPES

CANTÀBRIA (ENTRE GUIPÚSCOA I HUELVA)

11:30

LA FESTA DELS ANIMALS

PARC SANT MARTÍ (LA GÀBIA)



productos de limpieza sin tóxicos
jabón lavadora, suavizante en tiras
lavavajillas natural en cápsulas
*sin plásticos *biodegradables *veganos

ECOFRAN

obsequio por compra
info@ecofran.es ☎ 690 936 374 www.ecofran.es

Festa Major de La Verneda de Sant Martí 2025



18:30
V EDICIÓ MÚSICA I DANCE
"ENTRE CULTURES"

AUDITORI SANT MARTÍ

18:00
MOSTRA DE DANCE
"EN FORMA DE CULTURA"
PARC SANT MARTÍ (LA GÀBLIA)

DILLUNS, 10
10:00
CAMINADA POPULAR
INICI: CASAL GENT GRAN LA VERNEDA

DIMARTS, 11 (SANT MARTÍ)
18:00
63a EDICIÓ PREMIS SANT MARTÍ
AUDITORI SANT MARTÍ

20:00
MISSA EN HONOR A SANT MARTÍ
ESGLÉSIA SANT MARTÍ DE PROVENÇALS

DIMECRES, 12
17:00
MINI FESTA MAJOR
CASAL BARRI LA VERNEDA

18:00
MÚSICA I POESIA AMB
LA LIRA DE SANT MARTÍ
AUDITORI SANT MARTÍ

DIJOUS, 13
18:00
PER SANT MARTÍ S'ESTRENA EL VI
D'AVANT CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

18:00
CONCERT DE LES CORALS
LA FLAMA I CASA ÀSIA
ESGLÉSIA SANT MARTÍ

DIVENDRES, 14
11:00
MATÍ GRAN!
D'AVANT CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

10:00
MOU-TE PER LA TEVA SALUT!
PLAÇA DE LA INFÀNCIA

18:00
PARAULES PER LA IGUALTAT
PLAÇA DELS PORXOS

19:00
FESTA LLATINA
PARC SANT MARTÍ (LA GÀBLIA)

21:00
8è CONCERT SONAVERNEDA
D'AVANT CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

DISSABTE, 15
8:30
CAMINADA POPULAR
INICI: LOCAL UESMAP (PLAÇA MERCÈ CAPSIR)

11:00
FESTA MAJOR A LA
PLAÇA DE LA INFÀNCIA
PLAÇA DE LA INFÀNCIA

11:00
MATÍ INFANTIL
PARC SANT MARTÍ (LA GÀBLIA)

12:00
DINAR POPULAR.
CELEBREM ELS 50 ANYS DE
L'AV LA VERNEDA ALTA
PLAÇA LLIBERTAT RÒDENAS

12:30
DIADA CASTELLERA
PLAÇA LA PALMERA
17:30
RANDOM DANCE K-POP
PLAÇA DELS PORXOS

18:30
EL SOMNI DE CHAGALL
AUDITORI SANT MARTÍ

20:30
4T CERCAENTITATS
PLAÇA DE LA INFÀNCIA

21:00
SOPAR DE GERMANOR DE FESTA MAJOR
CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

22:00
FESTA JOVE
PARC SANT MARTÍ (LA GÀBLIA)

DIUMENGE, 16
9:00
MATINADES
INICI: PLAÇA LLIBERTAT RÒDENAS

9:00
GALEJADA TRABUCAIRE
INICI: PLAÇA IGNASI JULIOL

11:00
CERCAVILA DE FESTA MAJOR
INICI: D'AVANT CENTRE CÍVIC SANT MARTÍ

14:00
DINAR POPULAR
PARC SANT MARTÍ (LA GÀBLIA)

16:00
CONCERT AMB LA CONTRABAND
PARC SANT MARTÍ (LA GÀBLIA)

17:30
HAVANERES I ROM CREMAT
PARC SANT MARTÍ (LA GÀBLIA)

18:00
CONCERT DE CORALS
AUDITORI SANT MARTÍ

20:00
CREMEM EL FINAL DE FESTA
PARC SANT MARTÍ (LA GÀBLIA)

PROGRAMA SENCER A:
EVERN.ORG

festa major

F3 FISIOTERAPIA AVANZADA FABIAN ESPAÑA

**¿TIENES PROBLEMAS DE SUEÑO
O SUFRES DE INSOMNIO?**

NESA Te regala un sueño reparador y bienestar.

¡Pide tu cita! 666 90 8055 / www.fabianespaña.com

MENORCA, 34



ENCANTES DEL COLCHÓN



Guipúscoa, 137

93 541 5983

646 396 497

Espigoladors



Las espigadoras, de Jean-François Millet (1857)

Asisto a una conferencia informativa de los Espigoladors. Me sorprende su larga trayectoria (nace en 2014), diez años “espigolando” los campos de payés, allá donde les dan permiso, para recolectar los frutos que no son comerciales y que se rechazan por no considerarlos atractivos para la venta.

El payés los dejaba perder y nadie sacaba beneficio de gran cantidad de alimento en buen estado para el consumo, pero que no era atractivo a la vista.

Hacen un trabajo extraordinario coordinando al productor con las ONG que se dedican a la ayuda alimentaria a personas vulnerables, proporcionándoles los alimentos frescos y nutritivos necesarios para una dieta equilibrada.

El productor les da permiso para la recolecta, ellos realizan el trabajo voluntariamente y lo entregan a entidades sociales y servicios de distribución gratuita de alimentos. Parece sencillo, pero después de oír su charla comprendes la complejidad del proyecto.

El payés siempre siembra más de lo que podrá comercializar porque sabe que no toda la producción será apta para el mercado. Abandona en los campos lo que no tiene salida y cede los derechos de lo sobrante sin recibir compensación económica.

Espigoladors va néixer el 31 de març de 2014 com una associació sense afany de lucre inscrita en el Registre d'Associacions de la Generalitat de Catalunya amb el número 53198. L'any 2018, concretament el 6 de juliol, es va transformar en una Fundació sense afany de lucre subjecta a la Llei 4/2008, de 24 d'abril, del llibre tercer del Codi Civil de Catalunya, relatiu a les persones jurídiques, i que consta inscrita en el Registre de fundacions del Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya amb el número 3075. La Fundació Espigoladors està classificada com una Fundació benèfica de tipus assistencial i cultural.

Los espigoladors son voluntarios. No reciben compensación por su trabajo. Pretenden concienciar a nuevos voluntarios y educarlos en el trabajo de campo, para aprovechar los alimentos aptos para el consumo que podrían desbaratarse.

Las ONG distribuyen lo recolectado des-

de sus bancos de alimentos a aquellos particulares que los Trabajadores Sociales detectan como económicamente precarios, así como a la Cruz Roja y otras entidades como residencias de ancianos, etc.

Explican que no todo el producto puede ser consumido directamente, por lo que han creado formas de aprovechamiento, elaborando conservas que se comercializan y les proporcionan ingresos para mantener toda la infraestructura. Además, ayudan a la inserción laboral de personas en exclusión social proporcionándoles conocimientos de manipulación de alimentos.

Cuentan con tres mil socios, aunque no todos acuden a las convocatorias de recolecta. Tienen delegaciones en todo el territorio catalán y desean expandirse, cambiar la conciencia social para recuperar la cultura de aprovechamiento alimentario y que la comida no se desaproveche en los campos.

Todo esto me lleva a mi infancia. Nada se dejaba para luego, había que recoger todo lo aprovechable de la cosecha; así, en los campos de este país, niños y mayores recolectábamos detrás de las cuadrillas de trabajo la espiga que había quedado atrás, las aceitunas caídas entre los balates, las uvas que se iban secando en la parra, almendras y frutos secos olvidados en las ramas. También rebuscábamos en los campos alimentos silvestres como espárragos, collejas, hinojos y frutas como las almequinas, acerolas, moras y más que no recuerdo.

En estos momentos de pena y rabia, contemplando sin desecharlo el genocidio ejecutado por Israel con bombas y hambre contra el pueblo palestino, se hace patente el terrible contraste: esfuerzos y economía de recursos para la vida, frente al derroche de medios y dinero invertidos en su contra.

¡Cuánto hemos perdido en este mundo olvidando la razón de vivir!

MARÍA VÍLCHEZ

POLLASTRES A L'AST MENJAR PER EMPORTAR

Cada dia de 9 a 16 hores
(dimarts tancat)

Concili de Trento, 77
T. 672 516 318
pollosbacderoda@gmail.com

Assegurances Agustí

Occident

Més de 30 anys al barri
SANT MARTÍ - POBLENOU

Especialistes en LLAR-AUTOMÒBIL-COMUNITATS-COMERÇ-VIDA-PENSIÓ

Espronceda, 268 - 08018 Barcelona - 653.818.886 - 93.266.24.91



ÈXIT DELS ACTES DE SOLIDARITAT AMB PALESTINA

Els tres escenaris (Auditori Sant Martí de Provençals, Biblioteca Gabriel García Márquez i Centre Cívic Sant Martí) dels actes de "La Verneda de Sant Martí amb el poble palestí", van ser testimoni de l'èxit de la convocatòria de veïns, veïnes, artistes i entitats, el propassat divuit d'octubre. Es pot trobar informació gràfica sobre l'esdeveniment a Instagram (@la.verneda.amb.palestina).

EXPOSICIONS DE FESTA MAJOR

Durant els dies de la Festa Major hi haurà dues exposicions: "50 anys de l'Associació Veïnal de la Verneda Alta" i "EL REBROT: 30 anys de periodisme local vernedenc".

La primera, organitzada per la mateixa associació, es podrà visitar al seu local social (Camp Arriassa, 99) els dies 7 al 9 de novembre i 14 al 16).

La segona, organitzada pel Centre de Solidaritat de La Verneda i Sant Martí i la Societat d'Estudis de La Verneda de Sant Martí (SELAV), tindrà lloc entre els dies 4 i 15 de novembre a la Sala La Tercera del Centre Cívic Sant Martí.

XERRADES SOBRE HISTÒRIA DEL BARRI

Al llarg del mes de novembre, cada dilluns hi haurà una xerrada sobre la història del barri al Centre Cívic Sant Martí,

entre les 19:30 i les 20:30. Els temes són: "Els Serveis Socials a La Verneda de Sant Martí" (dia 3); "Sant Martí de Tours" (dia 10); "El Rec Comtal i les masies de La Verneda de Sant Martí" (dia 17); i "Polítiques i partits polítics a La Verneda de Sant Martí" (dia 24).

CONCERT DE JAUME ARNELLA AMB EL "ROMANÇO DE SANT MARTÍ DE PROVENÇALS"

El propassat 3 d'octubre va tenir lloc a un Auditori Sant Martí de Provençals ple a vessar el concert del folklorista

Jaume Arnella interpretant la seva creació de 1988, "Romanço de Sant Martí de Provençals". En ell s'explica, cronològicament, la història de l'antic municipi independent. Arnella, a més, va completar el concert amb algunes de les seves cançons més populars.

LA VERNEDA NEGRA

El pròxim 8 de novembre tindrà lloc la segona part de la ruta "La Verneda de Sant Martí Negra". Tractarà dels esdeveniments luctuosos que van tenir lloc al barri 73 (La Verneda i La Pau). La sortida es farà des del Centre Cívic Sant Martí.

PREMIS SANT MARTÍ

La 63a edició dels premis Sant Martí que atorga el Consell del Districte de Sant Martí, ha premiat enguany a la Fundació Aspanias, la treballadora social Luisa Carreño, l'historiador José-Àngel Borlán i l'associació En Bici sense Edat.



KRISTEL

*Residencia para los
menos jóvenes*

Un concepto nuevo de residir
confortablemente en familia

Pje. Arriaza, 2-4-6

Tels. 93 278 06 36/ 93 278 06 02



Fluvià, 217 baixos
08020 BARCELONA

impressió
digital / offset
copisteria
cartells
lones
vinils de tall

T 93 180 12 97
imdicosl@imdicosl.com

ESTHER PROS

FILÒLOGA ANGLESA
www.estheracademy.es

Ensenyament Anglès tots els nivells

Concili de Trento, 191, Ent. 1a.
Tels. 93 314 9778 (10-12 h. matins)
628 76 43 33 (22-22:30 h. nit)
stherpros@hotmail.com

Madagascar: una illa única

RICARD LLERINS BONET

Madagascar és l'illa més gran d'Àfrica i la quarta més gran del món. Està a uns 400 quilòmetres del continent, separada d'ell pel canal de Moçambic. Té una mida de 587.295 km², una mica més gran que França i més que Espanya, però de forma allargada i estreta.

La seva diversitat en plantes i animals és una de les més grans del món. Així, es calcula que hi habiten el 5 per cent de les plantes i animals del planeta, dels quals el 80 per cent són endemismes únics al món. Això és típic de moltes illes, on l'aïllament del continent fa que l'evolució de les espècies sigui diferent en els dos llocs, generant primer petites diferències a partir d'una mateixa espècie, que durant milions d'anys esdevenen espècies diferents de reproducció impossible, adaptades a medis que han anat evolucionant també de forma diferent.

Així, de les set espècies vives al món del gènere *Adansonia*, dedicat al savi francès d'origen escocès que va descriure per primer cop l'arbre **Michel Adanson** (1737-1806), els baobabs, sis són endèmiques de Madagascar. També alguns camaleons, els lèmurs, unes cent espècies vives actualment o el fossa, un carnívor de la mida d'un gat, barreja de gos i gat, són endèmics de l'illa.

Aquesta especialització en el clima, Madagascar té selva tropical, grans extensions de prats, muntanyes de més de 2.000 metres, zones temperades i deserts, es transforma en una gran varietat d'espècies.



Adansonia digitata, baobab, fulla composta

A més, tota l'illa està envoltada d'esculls de corall, que serveixen d'aixopluc a una gran diversitat marina d'éssers vius. Molts medis diferents formen moltes espècies diferents adaptades a ells. Cal investigar la història de l'illa per entendre la seva riquesa biològica.

La seva diversitat en plantes i animals és una de les més grans del món

Fa uns 335 milions d'anys, durant el final del període Carbonífer, quasi tots els continents existents van començar a unir-se formant Pangea, a causa del moviment lent però constant de les plaques tectòniques. Aquestes friccions van provocar l'aparició de cadenes muntanyoses com els Urals a Rússia o els Apalatxes a Amèrica del Nord. L'oceà que envol-

tava el continent Pangea durant el Paleozoic i Mesozoic primerenc es deia Pantalassa, molt ric en espècies en llocs poc profunds. Les zones properes al mar tenien un clima temperat i boscos tropicals, mentre que les continentals, lluny del mar, en solien tenir de desèr-

El vaixell *Beagle*, que portava Charles Darwin, va passar de llarg de l'illa de Madagascar el 1836, impedint que l'eminent científic anglès veiés espècies úniques al planeta

tics. Diferents climes van provocar l'aparició de diferents espècies adaptades a ells.

Durant el Triàsic tardà, fa uns 208 milions d'anys, Pangea es va començar a separar

en tres trossos: Euràsia-Amèrica del Nord, Àfrica-Amèrica del Sud i Antàrtida-Austràlia-Índia. Madagascar i l'Índia varen separar-se de l'Antàrtida fa uns 100-90 milions d'anys, durant el Cretaci tardà. Més tard, fa uns 65 milions d'anys, l'Índia va separar-se de Madagascar, a raó de quinze centímetres per any, un rècord en velocitat de separació, en direcció cap al nord, fins a xocar amb la placa Euro-Asiàtica, creant la serralada de l'Himàlaia per aquest xoc, mentre que Madagascar s'aturà i es quedà a la placa africana.

Respecte als humans, a pesar de tenir molt més proper el continent africà que l'illa de Sumatra, que està a uns 7.000 quilòmetres, sembla que els actuals pobladors de l'illa descendeixen dels indonesis, que hi van arribar uns dos-cents anys abans de la nostra era. A part que la genètica dels habitants de Madagascar és propera als pobles asiàtics, el malgaix, l'idioma parlat a l'illa, està relacionat també amb llengües asiàtiques com el filipí o l'indonesi. Sembla que no va ser fins al segle XI que els bantús, pobles africans, no van arribar a Madagascar des del continent. Actualment, però, com passa sovint arreu, la barreja de població de diferents llocs del món és la norma.

Curiosament, el vaixell *Beagle*, que portava **Charles Darwin**, va passar de llarg de l'illa de Madagascar el nou de maig de 1836, anant cap al continent africà, impedint que l'eminent científic anglès veiés espècies úniques al planeta. ♦♦♦

CLIMAR

**Instal·lacions d'aire
condicionat i climatització**

Treball, 192 baixos
93 314 4853

W h a t s A p p
618 689 776

www.climar.es
sat@climar.es

**ASSESSORIA
PEDRO CHUECA**

GRAN VIA DE LES CORTS CATALANES, 999

GS
Graduat Social
Expert en Relacions Laborals
i Recursos Humans

93 266 0537

PCHUECA@TISERVINET.ES

Programació de la biblioteca

EXPOSICIONS

"La Pippi en fa 80!". Celebrem els 80 anys de Pippi Calcesllargues.
Fins 31 desembre.

CONFERÈNCIES

"Trucs per a una bona salut mental". A càrrec de **Víctor Pérez**, director de l'Àrea Assistencial i Mèdica de l'Hospital del Mar. (5 novembre, 18:30)
"Envelliment saludable". A càrrec de **Laura Forcano**, psicòloga, de l'Institut de Recerca de l'Hospital del Mar. (16 desembre, 18:30)

RÀDIO MACONDA

Barcelona V.O.: Salvem Ca l'Arnó! Salvem la memòria! Pòdcast:
https://www.ivoox.com/salvem-ca-l8217arno-salvem-memoria-part-audios-mp3_rf_153540000_1.html

LLETRA PETITA

"Un llibre ple de lletres". A càrrec de **Òscar Dalmau, Jesús Morentin i Pia Callís** (11 novembre, 17:30)

"Contes africans". A càrrec de **Marieta Sánchez**. (18 novembre, 17:30)

PARLEM AMB...

Szymon Opryszek (10 novembre, 18:30)

INTERIOR MACONDA

Enric Casasses (15 novembre, 12:30)

Rosa Maria Calaf (13 desembre, 12:30)

CLUBS DE LECTURA

Club de lectura juvenil. Reculatemps (de 12 a 16 anys) (13 novembre, 17:30)

Literatura llatinoamericana del segle XXI (13 novembre, 18:30)

Llengua anglesa (20 novembre, 18:30)

Club de lectura general (27 novembre, 18:30)

Atreveix-te amb els llibres (de 8 a 10 anys) (28 novembre, 17:30)

TECNOLOGIES DE LA INFORMACIÓ

Ficció en joc (8 a 12 anys) (4 novembre, 10:00)

Tràmits amb l'Administració i certificats digitals (4 novembre, 16:00)

Gestions bancàries i compres en línia (4 novembre, 18:00)

Apps de missatgeria: Whatsapp i Telegram (8 novembre, 11:00)

Apps de missatgeria: Whatsapp i Telegram (11 novembre, 9:30)

Hàbits saludables i aplicacions mòbils (11 novembre, 11:30)

Claus i tràmits per trobar habitatge (11 novembre, 16:00)

Iniciació a la fotografia digital (18 novembre, 10:00)

Gestiona la teva privacitat i seguretat a la xarxa (18 novembre, 16:00)

Iniciació al vídeo digital amb el teu mòbil (25 novembre, 10:00)

Coneix el certificat ACTIC (25 novembre, 16:00)

Coneix el teu nivell de competències digitals (25 novembre, 18:00)

Detecció de Fake News i desinformació (2 desembre, 16:00)

LA BIBLIOTECA RECOMANA

Los pasos perdidos

Los pasos perdidos, d'**Alejo Carpentier**, és una novel·la captivadora escrita el 1957 que convida el lector a un viatge físic i espiritual per la selva llatinoamericana. El protagonista, un músic europeu desencisat amb la modernitat, emprèn una expedició per trobar instruments primitius i acaba vivint un retorn simbòlic als orígens de l'art i de la humanitat.

Carpentier combina aventura, reflexió filosòfica i una prosa exuberant per qüestionar el progrés, el temps i el sentit de la civilització. Aquesta lectura intensa, plena de pensament i bellesa formal, confirma el talent d'un dels grans mestres del Boom llatinoamericà i deixa una empremta profunda en el lector.

Una obra imprescindible.

[Raquel]



Alejo Carpentier
Los pasos perdidos
Alianza, 2014



BY SUSANA RUIZ

Dr. Zamenhof, 5-7

93 498 28 36

640 911 061

Web: www.esteticaduende.cat

Instagram @esteticaduende

Facebook: www.facebook.com/estetica.duende.1

LA TEVA BELLESA I BENESTAR, LA NOSTRA PASSIÓ

SRA. DE 47 ANYS CERCA HABITACIÓ DE LLOGUER

al barri de Sant Martí de Provençals
(preferiblement a prop de la
Biblioteca García Márquez)
per una o dos nits per setmana
(cap de setmana de dissabte a diumenge
i/o dilluns)

Contacteu per WhatsApp al:

638 73 20 90

o al correu raquelacoll@gmail.com

