

ILUSION OPTICA ¿ Es posible lo que estamos viendo ?

Escríbenos a calgravat@ya.com y danos tu opinión



EL NOSTRE



BARRI



www.calgravat.org

BUTLLETÍ N°4 ÈPOCA IV DECEMBRE 2006



Vocalía de Urbanismo

En este escrito no hablaremos del tema Instituto, puesto que este tema requiere y requerirá apartados en exclusiva.

Lo que si os adelanto que el tema parece se mueve a niveles de despacho, pero sin haber nada empezado, y lo que si tenemos claro desde la AA.VV. que la instalación del Instituto, debe contar con la participación y aceptación del barrio.

Aunque desde el Ayto y en concreto la regidora de Urbanismo, esta muy cerrada a estos temas, y como se que este escrito pasa al Ayto, aprovecho para decirle a la señora regidora, que la aceptación de la instalación pasa, por el tema de accesos , parking,e ubicación y que sino va a encontrar toda nuestra oposición,

Lo que si parece se mueve es el tema de arreglar el acerado e instalación de paso de minusválidos en los pasos de peatones en alguna zona del barrio, esto lo habíamos solicitado por instancias hace ahora ya 6 meses.

En la foto que se acompaña puede verse detalle de lo comentado.



También os puedo adelantar que en conversación personal con la regidora de vía pública, este año tienen pensado poner semáforos, en la Crta. Pont de Vilomara, en los cruces que van al Hospital General, La Balconada, y C/ Puig i Cadafalch, lo que incluye una petición de mas de 3 años del Barrio, ya que así el

paso de Cal Gravat, hacía La Balconada, incluido el colegio, creemos evitaremos posibles accidentes.

El 15 de Noviembre entramos en el Ayto, las peticiones en materia de Urbanismo, Vía Pública, Medio Ambiente y Deportes, en la Asamblea próxima se os entregará detalle de estas peticiones, se incluyen algunas peticiones como novedad, el resto es más de lo mismo, puesto que no se ha realizado lo pedido

en años anteriores. (ya no quiero hablar de la valla sónica porque es una vergüenza), mas de 2 años con el tema.

Las peticiones nuevas son:

- Cambio de la iluminación actual tipo direccional, (es decir sola alumbrada una parte de la vía pública) por una iluminación omnidireccional, (es decir alumbrada a todo el alrededor excepto al cielo), un ejemplo de este tipo de iluminación lo tenemos, en las casas nuevas que colindan con nuestro barrio, en C/Alvar Aalto y que limitan el barrio de Cal Gravat y La Sagrada familia (casas cercanas al almacén del Carrefour).
- Paso de peatones elevado en toda su extensión en las entradas, del barrio.
- Nuevo paso de peatones en C/Alvar Aalto también elevado en su extensión a la altura del paso de minusválidos hacia el Carrefour.

Como tampoco quiero extenderme más, deciros que con motivo de la celebración de Veinalia, (28 de Octubre), nuestro barrio presentó toda una serie de fotos que reflejaban aquellos lugares del barrio que requerían una actuación por parte del Ayto., deciros que estas fotos fueron vistas por el propio Alcalde, y alguna regidora, y creo que quizás les toco un poquito la fibra sensible.

Estas fotos pueden verse en el local de la Asociación y muy pronto serán colgadas en la pagina web del barrio.

Y por último no acabo de entender, porque cuando una Asociación presenta instancia en el Ayto, la mayoría de veces se hace caso omiso.

Aprovecho para decir desde estas líneas que espero sean leídas por lo/as regidores/as, y porque no por el propio Alcalde, que las AA.VV representamos un barrio y a todos los vecinos de ese barrio y que omitir estas peticiones es una falta de respeto contra los vecinos del mismo.

Señor Alcalde, señores regidores/as, ha llegado la hora de que se pongan mano a la obra, y que las instancias se contesten, sea en positivo o negativo, y si nos hemos de sentar a discutir los temas, nos sentamos, ese es el camino lógico de la democracia, lo contrario esta claro tiene otro nombre. Porque el silencio es una omisión de su deber, y les recuerdo que han sido elegidos por 4 años, para servir a la ciudad, y a sus vecinos, y ahí entramos las AA.VV, no vale que cuando vienen las elecciones entonces, se acuerdan un poquito, igual después es demasiado tarde.

En fin esta claro que tendremos que seguir insistiendo, porque este Ayto. está sumido en las grandes obras faraónicas, olvidando los problemas del día a día de los barrios, que es lo que mas interesa a los vecinos, las obras faraónicas, interesan a otros grupos de colectivos y quizás no tan necesitados.



INDUSTRIES

FAPPA

Pol. Ind. Bufalvent
Narcís Monturiol, 24
Ap. Correus 234
08240 MANRESA

S/A

**ASPIRACIÓ CENTRALITZADA
INDUSTRIAL I VIVENDES**

Tel. 93 873 77 40
Fax 93 873 79 63
www.fappsa.com e-mail: fappsa@fappsa.com

E-mail del barri avcalgravat@ya.com

Quimicel

Quimicel, S.L.
c/ Doctor Ferran, 39
Pol. Ind. Bufalvent

Tel. 93 874 25 03
93 877 25 42
Fax 93 874 25 03

08240 MANRESA



Eurooptica us recorda els nostres serveis :

- Graduació d'ulleres i lents de contacte
- Servei ràpid (ulleres en una hora)
- Estacions metereològiques, lupes...
- Gabinet pel control de l'oïda
- Crèdit EUROOPTICA sense avals ni tràmits complicats

Centre Comerical Carrefour Manresa
Tel. 93 877 27 05



Art. floral
Flor seca
Plantes i regals
Rams de núvia
Decoració d'esglésies
i restaurants

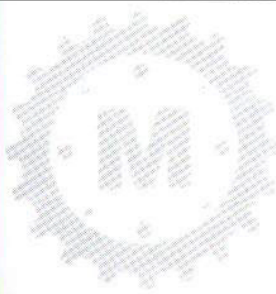
Crta. del Pont de Vilomara, 142 - Tel. 93 836 20 79 - 08240 **MANRESA**



CAL GRAVAT

Plaza Josep L. Sert, 4
Tel. 93 877 13 40
08243 MANRESA

*Especialidad en tapas variadas
Menú diario
Menú fin de semana
Carta
Salón para convenciones
Bautismos
Comuniones
Etc...*



Josep Rodriguez

M MECANITZATS
GOMER S.L.

C/ Dr. Ferran, nau 15-17
Pol. Ind. Bufalvent
Tel. 93 873 94 47
Fax 93 873 87 17
08240 MANRESA

automoció



- Acondicionament general del vehicle.
- Pintura de vehicles.
- Netejes d'interiors i exteriors:
Tapisseries, motors, baixos. polits, encerats...
- Tractaments anticorrosius i varis.

Pol. Ind. Bufalvent - C/. Ramon Farguell, 29 - 08240 MANRESA
Tel. 93 873 66 78

HI HA MOLT DE QUE PARLAR ?

S'acosta Nadal , haig d'escriure un article pel butlletí . Sec davant l'ordinador i no se m'ocorreix res . Em prenc un temps , penso en les últimes notícies més interessants per si puc extreure quelcom digne de ser comentat . Una xarxa de pornografia infantil desmantellada a partir de l'emissió d'un video de sis minuts on es veu una nena de quatre anys patint abusos sexuals . La víctima número trenta-vuit de l'anomenada violència de gènere , una dona que va ser cremada viva pel seu maltractador . Alumnes que donen pallisses a un company escollit a dit . Alumnes que piquen a professors . Uf , es esgotador , es Nadal i es temps d'alegria i bons propòsits , no puc deixarme portar pel negativisme .

M'en vaig a veure la tele una estona per si se m'encen la bombeta . Faig zapping , a tots els canals el mateix . Estic una mica fart de Pantojeo , baralles de grans hermanes i triumfitos . Encara falta un mes per les festes i ja ens estan bombardejant amb telemaratons de causes solidàries , i el que ens queda . Si sapiguèssim quan hi ha de veritat en tot això .

Torno a posarme amb el meu portàtil , la fulla de Word segueix en blanc . Podria parlar de moltes coses però cap de les que he pensat en ve de gust per desenvolupar un article d'opinió . Potser la sol.lució seria dedicar unes paraules als problemes més propers , els que preocupen al barri , com per exemple que ens espera amb el tema del institut i totes les reivindicacions que vem exposar a la fira Veinàlia i que vem poguer debatre personalment amb el senyor Alcalde , tot i desitjant que el lema " Més fets i menys paraules " es dugui a terme .



Segurament hi ha molt de que parlar . Decideixo tancar l'ordinador i deixar per després de festes escriure amb més força sobre un tema en concret . S'acosta Nadal i el vull viure com el que es : il.lusió , pau i amor .

ENRIC PANEQUE .

CONCURSO INFANTIL

COLOREA EL SIGUIENTE DIBUJO CON ROTULADORES, Y HAZNOSLO LLEGAR ANTES DEL 5 DE ENERO CON TUS DATOS AL LOCAL DE LA AA.VV EN PLAZA CAL GRAVAT Nº 2, EL QUE RESULTE GANADOR RECIBIRA UN LOTE SORPRESA.



serveis interactius d'arquitectura

Jordi Capellas i Farràs
Arquitecte

Ramir Ferrer Galvany
Arquitecte

C/ Arquitecte Oms, 1 (baixos)
Tel. 93 872 61 19
08240 Manresa

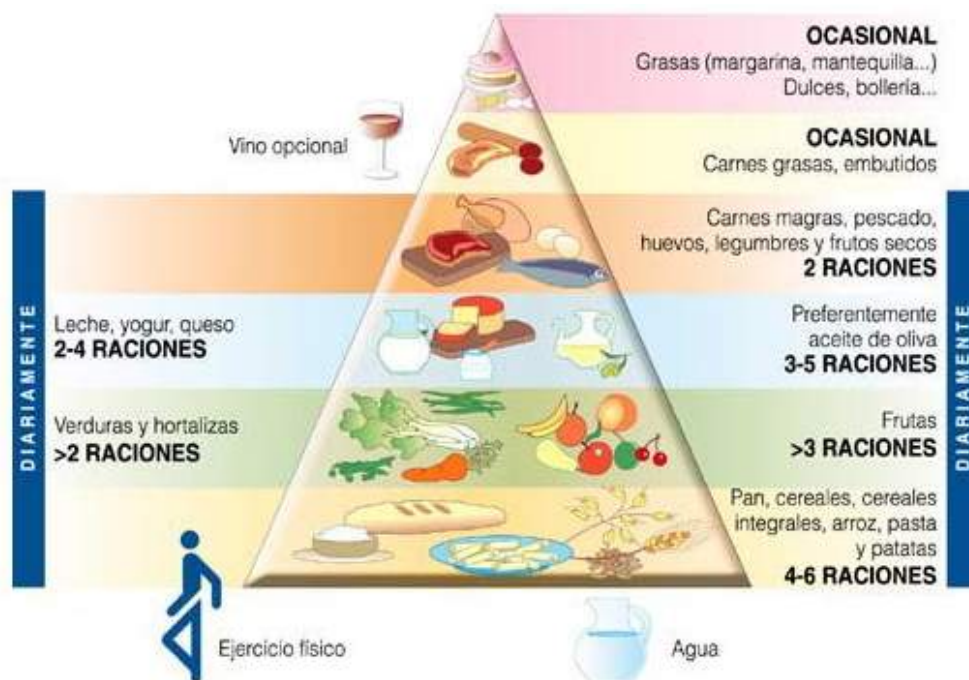


DISSENY, MANTENIMENT I CONSTRUCCIÓ DE TERRASSES I JARDINS
REGS AUTOMÀTICS D'ASPERSIÓ, MICROASPERSIÓ DIFUSIÓ I GOTEIG,
TOT TIPUS DE PLANTA, COMPLEMENTES, IL·LUMINACIÓ I MOBILIARI DE JARDÍ
CTRA. DE VIC, 25-31 08240 MANRESA - TEL./FAX 93 872 44 52

www.monverdscp.es.vg / monverdscpiardines@hotmail.com

Nutrición sana

Proximas la fiestas de navidad, en que dulces y comilonas son habituales, recordemos que los excesos no son buenos y nos conviene no olvidar del todo la pirámide de alimentos :



Ten en cuenta que todos los nutrientes que ingieres cada día son necesarios:

- **Proteínas:** su principal función es construir y reponer las estructuras corporales desgastadas y en crecimiento.
- **Hidratos de carbono:** Son la principal fuente de energía necesaria para vivir.
- **Grasas:** también suministran energía al organismo. Además, ayudan a mantener la temperatura corporal y actúan como vehículo de transporte de otros nutrientes.
- **Vitaminas:** son sustancias imprescindibles e irremplazables para el buen funcionamiento de nuestro organismo y además favorecen la asimilación de otros nutrientes.
- **Minerales:** regulan muchos procesos del organismo: protegen ante las infecciones, fortalecen los huesos, intervienen en el crecimiento, ayudan a transportar el oxígeno, etc.
- **Agua:** El agua es necesaria para mantener las funciones vitales del organismo y una correcta hidratación del mismo. El agua la recibimos a través de aguas de bebida, infusiones, caldos, zumos y otros alimentos ricos en agua.

Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de agua al día (de 8 a 10 vasos).

RACO DEL LLIBRE

Dimecres 20 de desembre

A 19.30 hores

A l'Espai de Cal Gravat (Pl.Gravat, 5)



Presentació del llibre:
FRASES FETES I DESFETES.
De Joan Gonzalez.

FRASES FETES I DESFETES
és un recull d'unes 200 frases, suggerents, amb breus comentaris en

positiu i per fer reflexionar.
Per exemple:

< ESTIC CANSAT DE LLUITAR >

La vida no és lluita. La vida és viure.

La vida no cansa. La vida és.

Una capsa de llumins humida no ajuda a encendre el llumí. Reciclo la capsa. Renovo la capsa.

Descanso i torno a sintonitzar amb la vida i amb goig.

< TOT VA SOBRE RODES >

Fuidesa. Una roda no té angles aturadors d'aquest fluir. Una bona roda amb poca empena es mou i avança.

Miro avall i miro amb carinyo les meves sabates, les meves botes, les meves espadenyes, les meves xancletes, les meves sabatilles.

Són les meves rodes. També els meus peus descalços són rodes.

Ah !!! L'empena també és meva.

L'autor és formador de l'Associació Catalana del Voluntariat a Barcelona. Realitza cursos arreu de Catalunya sobre voluntariat, autoestima, i altres temes. Redacta històries i frases suggerents per Internet. Sorteja un exemplar.

ORGANITZA: AV Cal Gravat

TASTET D'ACTIVITATS EL REGAL PER ALS MÉS JOVES !!!

ACTIVITATS GRATUITES. Cal inscriure's fins cinc dies abans del taller.
Totes les activitats es realitzaran al nou local de joves Pl.Cal Gravat, 5)

ENTRA EN JOC. Coneixeràs molts i diversos jocs: maxi-ficher, jungle speed, etc.

A càrrec de: Anna Puig



* Dijous 14 de desembre 2006 de 19 a 20.30 de la tarda

MANTENIMENT DANSA (JOVES I ADULTS):

A càrrec de: Sílvia Vizcaino



* Dimecres 13 de desembre 2006 de 21-22.30h

WIND-SUN KUNFÚ. Tècniques de defensa personal per nois i noies

A càrrec de: Momin



* Dilluns 18 de desembre de 18 a 19 hores

TENNIS TAULA. Demostració i Pràctica

A càrrec de: Jaume Valdeoriola

* Dimarts 12 de desembre de 18 a 19 hores



COMISSIÓ JOVE - Espai per organitzar activitats, festes, cinema, etc. Sigues tu mateix/a, entre tots ens organitzem. **dijous 21 de desembre a les 19hores.**

Espai cultural

ACCÉS LLIURE



Xerrada: "Bases per una correcta nutrició"

A càrrec de: Nutricare. Jéssica Sanchez. Assessora en nutrició.

* DIA: 18 de gener a les 20 hores

Activitats continues gener-febrer - març 2007



Tennis Taula - Dimarts i dijous de 18 a 19h
(Aquesta activitat es realitza a Pl.Cal Gravat, 5)

Informàtica Bàsica: Temes d'introducció a la ofimàtica, fotografia digital, creació de pàgines web, programació de jocs i altres temes.

- Dimarts i dijous de 20 a 21 hores
- Dimarts i divendres de 21 a 22 hores



Balls de saló - Dijous de 21 a 22 hores



Esperanto - Dimarts de 19 a 21 hores

(Aquesta activitat es realitza al nou local Jove a Pl.Cal Gravat, 5)

Ioga - Dilluns i dimecres de 20 a 21 hores

Puntes de coixí - Divendres de 10 a 12



I totes aquelles altres activitats que t'agradin sempre i quan hi hagi un grupet de persones interessades. Ex: guitarra, curs de tarot, feng shui, gimnàstica de manteniment, ioga per infants, etc.

Per apuntar-se es pot fer a l'horari d'atenció de l'AV, per telèfon al 93.877.01.25 deixant l'encàrreg o bé per mail a calgravat@ya.com

Pots consultar més informació a www.calgravat.org

JORNADA: EL DRET DE FAMÍLIA

“RELACIONS FAMILIARS I REPERCUSIONS PATRIMONIALS”

Surt de dubtes!!! Totes les preguntes que tens sobre els següents temes...

- REGIMS MATRIMONIALS: Cada parella té l'opció d'escollir el sistema d'administració i distribució de bens, com també pot canviar el seu règim matrimonial quan ho desitgi. ¿és millor el règim de guanys o el de separació de bens?
- DISSOLUCIONS DEL MATRIMONI: Després de la dissolució del matrimoni (voluntat pròpia o mort) el cònjuges continuen tenint coses en comú, el més important són els fills, també la casa, comptes corrents... hi ha obligacions que perduren després de la dissolució del matrimoni.
 - o SEPARACIÓ I DIVORCI: La fi d'un matrimoni té moltes implicacions, no només emocionals, també econòmiques, judicials, familiars, fiscals..
 - o TESTAMENTS: És la millor forma d'evitar conflictes familiars.
 - o HERÈNCIES: Els aspectes legals de les herències poden ser molt complexos.
 - o PENSIONS DE VIDUÏTAT I ORFANDAT: en els divorcis i en les parelles de fet. Hi tinc dret?



DIA: 15 de Febrer

HORA: 20h

LLOC: Local AV

A càrrec de: Isabel Comella i



JESUS FELIU
consultors

7ª Setmana dels Drets dels Infants

Art. 7. “Tot infant té dret a un nom des del seu naixement i a obtenir una nacionalitat”



Del 17 al 24 de novembre a les Biblioteques Veïnals hem fet alguna activitat relacionada amb aquest dret. El passat 22 de novembre a la Biblioteca de Cal Gravat vam fer LA DINÀMICA DELS CUBS.

Cada grup havia de construir el màxim cubs possibles. Ah! Però els grups no tenien el mateix material, o faltava cartolina, o ara no tenien estisores, etc.



En acabar, vam seure a parlar sobre com havia anat el treball amb el grup i com ens havíem sentit. Podríem dir doncs que no tots som iguals ni tenim els mateixos recursos en el mateix moment.

SERVEIS

SECRETARIA. Dilluns de 11 a 13 i Dimecres/Dijous de 17 a 19 a Plaça Cal Gravat, 2. Telèfon: 938770125
Correu electrònic : calgravat@ya.com
Pàgina WEB del barri: <http://www.calgravat.org>

BIBLIOTECA. Dilluns a divendres de 17'30 a 19'30
REUNIÓ DE JUNTA. Primer i tercer dimarts de cada mes, a les 21'30 al local social.

PER CONCERTAR ENTREVISTA. Tel. 93.873.53.17

Sr. Josep Maria Piñol

ADVOCAT. Assessorament d'advocat els primers dimecres de cada mes de 7 a 8 del vespre, als locals de FAVM, Font dels Capellans Octogonal 13, local 46, telèfon 93.873.84.81. Cal sol·licitar cita prèvia.

L'AV disposa també d'una bústia a la porta del local Social on es poden dipositar les fulles d'inscripció, cartes, suggeriments, reclamacions, etc.

EL BUTLLETI EL FAN

Coordinació: jesus@sanesteban.com

Col·laboren: Alba, Enric, Francesc, Joan, Jordi, Josep Maria, Jose Manuel, Jesus, Luisa, Rafael, Roser.

Edita: Difoprint S.L. 38760527 **Tirada:** 650 exemplars

Amb la col·laboració de:



Generalitat de Catalunya
Benestar i Família
Actuacions comunitàries
i cíviques



FEDERACIÓ
D'ASSOCIACIONS DE VEÏNS
DE MANRESA

 **mecanizados**
PAS S.L.

MECANIZADO DE PIEZAS EN
TORNOS AUTOMÁTICOS Y CNC
FRESADOS Y ROSCAS LAMINADAS

Pol. Ind. Santa Ana, 1 nave 9 - **08251 SANTPEDOR**
Tel. 93 832 00 80 - Fax 93 827 28 43
e-mail: MecaPas@infonegocio.com

Forn de pa de la
RAMONA I EL DAMIÀ

Plaça Cal Gravat, 3
Tel. 93 872 29 42
08240 MANRESA
(Barcelona)



Varietat d'estucs
Venecians
Papers pintats i espumosos
Suro
Pintures en general

C/ Puig i Cadafalch, 48
Tel. 93 874 52 11
Tel. mòbil 608 79 80 11
08240 MANRESA

L'ESPERANTO A MANRESA S'ENSENYA A CAL GRAVAT



Dèiem en un butlletí anterior a aquest que :“ l’esperanto es un vehicle d’amistat perfecte, perquè es una llengua que fa de pont entre cultures”.

Després del que hem vist i escoltat en les darreres eleccions al Parlament de Catalunya, crec que seria bo insistir en el sentit de l’afirmació anterior.

L’esperanto, a diferencia dels idiomes dels grans Estats (anglès, francès, alemany, xines, castellà, italià,...etc), no ha estat mai, ni pot ser, una llengua d’imposició.

Tots partim de la nostres llengües maternes, amb les que pensem i sentim i per les que tenim un profund respecta. Per un esperantista, en el planeta terra, no sobra cap de les mes de 12.000 llengües que avui, encara es parlen.

Es per això que diem que fa de pont entre les cultures: *no busca l’aniquilació o desaparició de l’altra.*

Parlem de vehicle d’amistat perquè *tots hem de fer el mateix esforç per aprendre’l, ningú parteix d’una posició d’avantatge.* L’esforç uneix, la imposició per els mitjans que siguin (les lleis, el menyspreu, ...etc.), dels forts sobre els mes febles, només pot generar desunió i enemistat.

Tots els dimarts de 7 a 9 del vespre s’estudia i es parla esperanto, a Manresa, en el local de l’Associació de Veïns de Cal Gravat, Plaça Cal Gravat nº 5. Les persones interessades esteu totes convidades.



www.valldeperas.info

TRANSPORTS I LOGÍSTICA VALLDEPERAS, S.L.

C/ Josep Comas i Solà, 23 C ▲ Pol. Ind. Bufalvent
08243 MANRESA ▲ Barcelona - SPAIN
Teléfon 93 873 44 99 ▲ Fax 93 874 80 05
valldeperas@valldeperas.info

Delegació BURGOS

Ctra. Madrid-Irún, Km. 245 Oficina 25
Recinte Aduana ▲ 09007 BURGOS ▲ SPAIN
Teléfon 947 48 44 40 ▲ Fax 947 48 46 66
burgos@valldeperas.info

ESTALVIEM AIGUA I DINERS

Dispositius d'estalvi d'aigua: els airejadors

Una bona part del consum d'aigua el realitzem a les nostres llars. Si estalviem aigua evitem l'esgotament d'aquest recurs i, a més estalviem diners.

A Catalunya el consum domèstic és molt variable: hi ha municipis amb mitjanes de consum de 110 litres/persona/dia, però també n'hi ha de 300 litres/persona/dia. Això es degut a que el consum domèstic està relacionat, principalment, amb la superfície de l'habitatge: les cases amb jardins i piscines disparen el consum d'aigua. Tot i així, els nostres hàbits i costums a l'hora d'utilitzar l'aigua són una bona eina per reduir el malbaratament i fer-ne un ús eficient.

El vàter, la banyera i la rentadora s'emporten la major part de l'aigua a les nostres llars. Així una família típica estaria utilitzant:

Entre 6 i 10 litres en el WC, cada vegada, que representa entre 69 i 114 litres/dia.

Una dutxa gasta 70 litres/dia, i rentar-se mans i dents, de 2 a 18 litres/dia.

La rentadora de roba gasta entre 60-90 litres/dia

Beure i cuinar, suposa una despesa des de 2 fins a 6 litres/dia

Rentar plats, si es a mà, gasta 15 litres/dia. Segons l'etiqueta ecològica europea, un rentavaixelles eficient de 10 coberts no hauria de consumir més de 15'5 litres d'aigua per rentada, però els aparells convencionals consumeixen sobre els 23 litres per rentada. En el mercat hi ha aparells que consumeixen fins a 12 litres per rentada.

En la neteja de la casa gastem uns 10 litres/dia

En el reg de les plantes gastem uns 2 litres/dia

Airejadors d'aigua

A les llars hi ha moltes opcions per emprar l'aigua d'una manera més eficient. A nivell d'aixetes, cisternes de WC o dutxes, existeixen en el mercat molts models amb ús eficient de l'aigua (amb limitadors de cabal), o amb possibilitat d'incorporar mecanismes estalviadors, i sense afectar al nostre benestar.

Aquests mecanismes estalviadors són els anomenats airejadors. Els airejadors són uns petits dispositius que s'instal·len a les aixetes o preses d'aigua i que fan que, sense disminuir-ne la pressió, la quantitat d'aigua per minut sigui inferior a l'habitual (entre un 30-50% menys del habitual) . Per menys de 5 €, podem instal·lar molt fàcilment a les nostres aixetes aquest petit mecanisme que, a més d'estalviar aigua ens permetrà estalviar diners.





ACOGIDOS POR LA LUNA

*La luna acogía sus noches,
abrazaba sus encuentros,
anulada la sensatez...
se rendían al corazón.*

*Al dormir la luna, la noche,
y despertar el día....pobre corazón,
vencido por la razón.*

*Varias lunas intentaron despedirse,
durante varios días decirse...,*

no, no más lunas, no por favor.

*Ahora, después de luna y media...,
la batalla a la razón, vencida por el
corazón.*



CABALLERO ANDANTE

*Aun me invade la sonrisa que quedó dibujada en mi
rostro, al leer las letras de un Caballero Andante, que
tras mostrar su porte, protege con su escudo, de gran*

*dimensión y robusto acero, lo más
sincero, tierno y bello. Que grandeza, y
como abrumba, el poder tener el
privilegio de asaltar su escudo, de poder
sentir la embriaguez de sus sentidos, la
pasión de sus deseos, alguna vez..., el*

*brotar de una lágrima, todo ello, tan tierno y bello,
pero siempre siendo Caballero.*

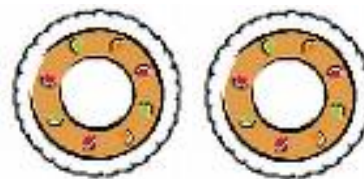


Colaboración de SABRINA

ARRIBADA DEL PATGE REIAL

***El día 29 de Desembre a les 6 de la tarda al
local de l'A.V., rebrem la visita del Patge Reial,
que vindrà a recollir les cartes de tots els nens i
nenes del barri i les farà arribar als
Reis d'Orient.***

***També sortejarem 2 tortells de Reis
entre totes les cartes dipositades.***



***Podeu portar joguines usades per fer-les
arribar a Creu Roja***



***Al acabar l'acte hi haurà pastes i refresc per
tothom.***

ESPLAI XALIU

Novembre i Desembre :

- Manualitat amb el Taller d'Expressió Plàstica PICMEN
- Fira d'Espectacles d'Arrel Tradicional : la Mediterrània
- Espectacle a la Sala Els Carlins : El rei de la casa
- Taller de màgia “ Vull ser mag” amb el Mag Sergi
- Iniciació als ritmes cubans a càrrec d'en Marcos Morales
- Contes de Nadal i de Terror amb en Xavi Demeló

Gener :

- Tarda de contes amb la Mar Ortega
- “ Fem teatre !!! “ a càrrec d'en Quim Casas
- Ioga per a nens i nenes amb la Lúdia Serra



Animació amb l'Oriol Canals (21 d'octubre)

LOS ANIMALES

LOS ANIMALES COMO COMPAÑEROS Y COLEGAS EN NUESTRO TRABAJO



Creo que podría irme a
vivir con los animales,
tan apacibles y
serenos.



Los miro, y no me canso de observarlos.
No se quejan ni se afligen por su
condición,

no pasan sus noches llorando sus
pecados,

no me perturban discutiendo sus
deberes para con Dios;
ninguno de ellos se siente
insatisfecho, ninguno se preocupa
por la dichosa mania de poseer,
ninguno se arrodilla para adorar a
otro, ni para reverenciar

a un semejante que vivió mil años atrás. Ninguno es ni
respetable ni desdichado en
todo el mundo.



WALT WHITMAN
canto a mi mismo



www.calgravat.org

**FULL D'INSCRIPCIÓ
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS
CAL GRAVAT- BUFALVENT**

En/Na.....

Domicili.....Tel.....

☐ Comunica a la Junta de l'Associació de Veïns la seva sol·licitud d'inscripció com a soci de ple dret de l'esmentada Associació. **Quota 15 euros/any.**

☐ Comunica a la Junta de l'Associació de Veïns la seva sol·licitud d'inscripció com a soci de ple dret de la **Secció d'Enterraments.**

DOMICILIACIÓ BANCÀRIA.

Titular.....NIF.....

Caixa ò Banc.....

Codi Compte Client

Autoritzo a pagar del meu compte a dalt indicat els rebuts presentats a cobrament per l'A.V. Cal Gravat-Bufalvent.

Manresa a de de 200..

Signatura del titular del compte

A omplir tan sols en cas de si es vol fer soci de la la Secció d'Enterraments.

FAMILIARS QUE CONVIUEN AMB EL TITULAR.

Nom i cognoms

Data de naixement

Picassian

**Cot,39
08291 Ripollet
BARCELONA (SPAIN)
Tel. 93 580 67 27
Fax 93 621 20 07**

**FÀBRICA:
Pons i Enrich, 22
Pol. Ind. Bufalvent
Tel. 93 878 40 34
08240 MANRESA
BARCELONA (SPAIN)**

PLANTAS MEDICINALES

Ajo (*Allium sativum*)

¿Quieres conocer las propiedades mágicas del ajo?

El ajo, junto con la cebolla, es considerado, uno de los vegetales curativos, más importantes. En los últimos años, se le ha estado dando, mucha más importancia y difusión a este vegetal, y a tratar de educarnos para estimularnos en su consumo, brindándonos mucha más información sobre todas sus propiedades y sobretodo, como actúa, como medio preventivo y curativo en las distintas enfermedades. Por lo tanto, una vez recopilada esta información, de muchos artículos leídos, en distintos textos y revistas que consideramos serios, creemos que lo importante, no



es tenerlas guardadas, sino difundirlas lo más posible, para que éstas informaciones y conocimientos puedan servir, a su vez de ayuda a todo aquél que la necesite.

El ajo, ayuda a prevenir y curar todas las enfermedades de las vías respiratorias. Se utiliza para eliminar parásitos y en estos casos el jugo del ajo es uno de los mejores remedios, y aún en las especies difíciles de expulsar, se obtienen resultados sorprendentes.

Ayuda a quienes padecen de ácido úrico y actúa como protector en la calcificación de las arterias. Previene la hipertensión y la mala circulación, ya que tiene una acción hipotensora.

Es estimulante, diurético y expectorante. El ajo ayuda a eliminar los viejos residuos que van quedando en el organismo, sus enzimas favorecen una buena síntesis de los ácidos grasos, ayudando a bajar el colesterol malo o LDL.

Tiene un alto contenido de fósforo y de azufre, por eso se destaca como un sedante especial para los nervios.

Aconsejan comerlo crudo ya que cocido pierde más del 90% de su efectividad. El ajo produce mal aliento y transpiración desagradable, sólo por un corto período de tiempo, es decir mientras se expulsan las toxinas acumuladas en el organismo, una vez liberadas éstas, ya no se despiden mal olor, ni en el aliento, ni en la transpiración, ni siquiera en la orina y las deposiciones. Esto es debido a que ese olor desagradable que se atribuyen a los ajos, no es debido a los ajos propiamente dicho, sino a las toxinas acumuladas en el organismo que, al combinarse con los activos principios eliminadores del ajo, despiden ese olor desagradable. Esto se puede entender fácilmente con este ejemplo. Una persona que practica una alimentación sana y natural, donde el ajo ocupa un lugar preferencial, no desprende ese olor tan desagradable que se le atribuye al ajo, pero sí ocurre esto, en aquellas personas que comen ajo, pero a su vez continúan una mala alimentación, en base a alimentos ricos en grasas, embutidos, bebidas alcohólicas, etc. En estos casos lo que sucede, es que el ajo continua constantemente, eliminando toxinas, producidas por la mala alimentación, y es justamente, la constante eliminación de estas sustancias, la que producen ese olor desagradable, no el ajo.

Podemos comenzar para acostumbrarnos, con uno o dos dientes de ajo, que lo podemos acompañar con un pedazo de pan, masticándolos bien. Luego, de a poco, aumentaremos hasta llegar a cuatro o cinco. La cantidad depende de la tolerancia de cada persona, hay quienes llegar a comer hasta una cabeza entera sin molestias y con grandes resultados.

En casos de reuma, da excelentes resultados, crudo, rallado, aplastado o picado, lo ponemos en una taza con un caldo de verduras, y lo tomamos media hora antes de las comidas.

Es muy recomendable como desinfectante, por lo tanto en caso de picarnos algún insecto extraño, podemos frotarnos con ajo crudo.

Y para finalizar, diremos, que el órgano que más se beneficia con el ajo crudo, es el corazón. Si tenemos en cuenta, que el ajo, es el gran purificador de la sangre, sacaremos como consecuencia que también es el gran fortalecedor del corazón.

Colaboración de Luisa Cano

PER A LA INDÚSTRIA
I CONSTRUCCIÓ



Materials Gullants
Tarrago S.A.

C/ Miquel Servet, 24
Polígon Industrial Bufalvent
08243 MANRESA
(Barcelona)

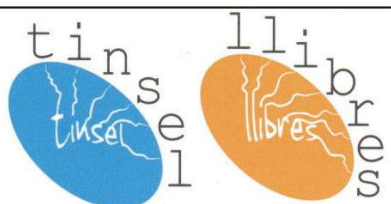
Tel. 93 873 46 44 - 93 874 76 57
Fax 93 874 59 05
www.aillantstarrago.com
aillantstarrago@aillantstarrago.com



Dipositari:
ABELLO LINDE, S.A.
GASES TÉCNICOS

**MAQUINÀRIA I GASOS
PER A LA SOLDURA**

C/. Ramón Farguell, 34 local 15 - Polígon Industrial Bufalvent
Tel.: 93 877 46 14 - Fax.: 93 874 55 87
08240 MANRESA (Barcelona)



- LLIBRERIA GENERALISTA
- LLIBRES TÈCNICS



C/ Dante, 7

Tel./Fax: 93 875 74 62



BONES FESTES !!!



FABRICANT

**VALLS
GERMANS, S.L.**

CRISTALLERIA • SANITARIS • ALUMINI

CONCESSIONARI:

ROCA - PORSAN - CLIMALIT - STADIP

Taller: P. I. Bufalvent
C/ Bruc, 109 C/ Dr. Ferran, 24
Tel. 93 872 90 00 Tel. 93 878 47 00
Fax 93 872 09 46 Fax 93 873 70 58

08240 MANRESA

SCANIA

Tallers Navarro Deix, S.A.

Taller Autoritzat

**REPARACIÓ EN GENERAL
DE CAMIONS**

Polígon Ind. Bufalvent
c/. Dr. Esteve Terrades,
Parc, 117
08240 MANRESA (Barcelona)
Tel. 93 874 31 06
Fax 93 874 54 14

CALNET

JOSÉ M.^a CALMET, S.L.

TALLERES Y OFICINAS: C/. ESTEVE TERRADES, 20
POLÍGONO INDUSTRIAL BUFALVENT
APARTADO CORREOS 149
TEL. 93 873 95 08 - FAX 93 874 42 06
08240 MANRESA (ESPAÑA)

BRINK



Falcō S.L.

ENGANCHES

ACCESORIOS CARAVANING

FÁBRICA Y OFICINAS:

c/ Esteve Terrades, 16

(Pol. Ind. Bufalvent)

Tel. 93 874 15 11 - Fax 93 873 62 48
08240 MANRESA

VENTAS:

Tel. 93 877 04 15* Fax 93 877 36 30



**FARMÀCIA
SERAROLS**

LA BALCONADA - Tel. 874 39 57
MANRESA



ACEROS MANRESA, S.L.

INOXIDABLES, ALUMINIOS Y METALES

Pol. Ind. Bufalvent - C/ Ramon Farguell, 38-A
08243 Manresa (Barcelona)

Tel. 93 877 07 82 - Fax 93 873 06 12

E-mail: acerosmanresa@stl.logiccontrol.es

Web: logiccontrol.es/acerosmanresa



disMaK

www.dismak.com

dismak@dismak.com

t. 609 365 465

MAQUINÀRIA INDUSTRIAL

DUR
Punxoadores

FAGOR
Visualitzadors

HELLE KORPLEG
Talladres Plegadores

LINCOLN ELECTRIC
Robots

MISSLER
Serres de cinta



**Cooperativa General de Transportistes
de Manresa, s.c.c.l.**

Poligon industrial Bufalvent. C.I.M.
Carrer Josep Comas i solà, 21-A
08243 MANRESA

Tel. 93 877 24 55 - Fax 93 877 34 01

www.cotraman.com - cotraman@cotraman.com

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

CAMPOS
CAMPOY
HERRERO
HUGUET
LAGO
OBREGON
QUINTANA
TARREGA
VALENZUELA
VAZQUEZ
VILLACASTIN
WASHINGTON

Tema: Presentadoras de TV