

# EL NOSTRE BARRI

ESTIU 2020  
NÚM. 46



RECORDS DE LES FESTES  
EL PROJECTE VERD  
ENTREVISTES  
CASAL D'ESTIU I SERVEI CANGUR



[www.calgravat.org](http://www.calgravat.org)



Plaça Cal Gravat n°2, Manresa



93 877 01 25

# SERVEIS AV CAL GRAVAT

## GENERAL

- ADREÇA:PLAÇA CAL GRAVAT N°2
- TELÈFON: 938770125
- CORREU: calgravat@calgravat.org
- SERVEI D'ENTERRAMENTS:  
Remei Mas, Maria Garcia i Maria González  
(Trucar a l'AV per contactar amb la Comissió d'Enterraments)
- CESSIÓ DE MATERIAL:  
Trobareu el catàleg al blog de l'AV.  
Per qualsevol consulta i demanar més informació contactar amb nosaltres.

## SECRETARIA

\*HORARI ESPECIAL DE SECRETARIA I ATENCIÓ AL SOCI -- COVID 19 --\*

-DIMARTS VESPRE: 20:30 A 21:30H  
-DIMECRES MATÍ 11:00-13:00H I 20:30-21:30H  
-DIJOUS VESPRE: 20:30-21:30H

AGOST TANCAT. CONTACTEU PER TELÈFON O CORREU ELECTRÒNIC PER SOL·LICITAR CITA PRÈVIA

## XARXES SOCIALS

- Blog: [www.calgravat.org](http://www.calgravat.org)
-  [aavv\\_cal\\_gravat](https://www.instagram.com/aavv_cal_gravat)
-  [www.facebook.com/aavvcalgravat/](https://www.facebook.com/aavvcalgravat/)
-  [https://twitter.com/aavv\\_cal\\_gravat](https://twitter.com/aavv_cal_gravat)

QR Telèfon:



FES BARRI, FES COMUNITAT  
VINA I COL·LABORA!



QR Correu electrònic:



L'AV també disposa d'una bústia a la porta del local n°2 on es poden dipositar fulls d'inscripció, cartes, suggeriments, reclamacions...

Joan Antoni Casas i Jesús Tejero com a responsables de les bases de dades de socis i d'enterraments, tècnics informàtics i gestió amb el banc.

**Aquest butlletí el fem:**

Jesús Tejero, Joan Antoni Casas, Pere Erro, Toni Erro, Remei Mas, Maria García, Francesc Lineros, Vicente Penís, Sara Mas i Alba Colillas.

**Col·laboradors:**



# CAL GRAVAT

*L'equip darrera de l'associació*



**JOAN ANTONI  
CASAS**  
PRESIDENT



**PERE  
ERRO**  
TRESORER



**REMEI  
MAS**  
SECRETÀRIA



**TONI  
ERRO**  
VOCAL



**VICENTE  
PENÍS**  
COL-LABORADOR



**MARÍA  
GARCÍA**  
VOCAL



**JOAN  
PÉREZ**  
VOCAL



**JESÚS  
TEJERO**  
VOCAL



**ENRIC  
MARTÍ**  
VOCAL



**ANGELITA  
DÍAZ**  
VOCAL



**FRANCESC  
LINEROS**  
VOCAL



**SARA  
MAS**  
BIBLIOTECÀRIA



**ALBA  
COLILLAS**  
DINAMITZADORA



# EDITORIAL

## **Benvolgudes veïnes i veïns,**

La primera pregunta és obligada, com esteu? Quants cops l'haurem fet i ens l'hauran fet aquests darrers mesos amb tota aquesta història de la COVID-19, veritat? Molt bèstia tot plegat!

No sé si us va passar també a vosaltres que l'arribada del bitxo us va deixar una mica descol·locats i en fora de joc, i fins que tot aquell excés d'informació de les primeres setmanes es va anar digerint, i el cap es va anar posant a lloc no vam poder començar a reaccionar. Qui segur no podrà negar que la pandèmia els va enganxar amb els pixats al ventre són precisament el govern català i de l'estat espanyol, que dos mesos després de l'inici del confinament, i ja situats en plena fase de tornada a la normalitat, la "nova normalitat!", tot just han estat capaços de fer entendre quines eren les mascaretes més adequades per protegir-se del virus (ara sí!, les que més i millor protegeixen són les FFP2 i FFP3 sense vàlvula). Sobre test PCR, llits d'UCI, hospitals de campanya, medicina de guerra, militars...ni en parlem. La discussió està ara amb el tema dels guants, que usar-los sembla generaria una falsa sensació de seguretat, i que si decidim usar-ne cal ser encara més curosos amb la higiene que amb les mans nues –em rendeixo!-.

La gestió de tant missatge, vídeo, whatsapp... dient una cosa i la contraria ha estat esgotadora. Quant a les residències què? De jutjat de guàrdia, i mai més ben dit perquè n'hi ha unes quantes que ja estan essent investigades per la fiscalia –quan li convé afina bé...-. Bé, doncs que des de l'associació de veïns i veïnes del barri de Cal Gravat-Bufalvent desitgem de tot cor que us trobeu bé de salut i que el confinament hagi estat suportable. Des de l'associació hem estat també molt preocupats per l'evolució de la pandèmia al país, a la ciutat i al barri sobretot, i malgrat que hem tingut el local tancat l'entitat ha estat molt oberta.

Hem mirat de trucar-vos a tots i totes les sòcies de l'associació, i si en algun cas s'ha detectat que hi havia alguna necessitat concreta hem mirat de resoldre-la, i de no ser possible l'hem derivat a serveis socials de l'Ajuntament de Manresa, amb qui hem tingut un estret contacte gràcies a la coordinació que s'ha fet des del Pla Comunitari de la FAVM (Federació d'Associacions de Veïns de Manresa) entitat de la qual formem part de la junta directiva.

També hem repartit mascaretes que ens va facilitar l'Ajuntament, i d'altres que les van confeccionar un grupet de cosidores del nostre barri i que posteriorment des de l'AV del Barri Antic s'han anat repartint a diferents col·lectius. Confinats però distrets.

Per acabar voldria dir-vos que lamentem haver pres la decisió de no fer les festes d'estiu, perquè a la junta ens va semblar que donada l'actual situació, tot i que a mesura que passen els dies pot semblar que la cosa es normalitza, el més assenyat era suspendre les festes d'estiu. Guardeu forces per la castanyada però, que tenim moltes ganes de fer-la grossa. Igual la foguera... fins aquí puc llegir.

M'acomiado amb l'altre clàssic, cuideu-vos!

**Fins aviat veïns i veïnes**

**Joan Antoni Casas**

**President de l'Associació de Veïns i Veïnes de Cal Gravat-Bufalvent**



# ESTAT DE COMPTES

Benvolguts socis,

Com ja sabeu l'Assemblea General d'Enterraments i de socis de l'Associació de Veïns de Cal Gravat va quedar posposada sine die, per la pandèmia de la Covid-19, l'administració va clausurar totes les activitats que es feien a l'A. VV. com la biblioteca, les reunions veïnals, tallers, festes, així com l'oficina d'atenció al soci/a. És la intenció de la junta informar als socis a través d'aquesta revista, i exposar un resum de les activitats tallers i comptes, del 2019 i fins a maig del 2020. Estem a la vostra disposició, per a qualsevol consulta, dubtes que puguin sorgir de tot l'exposat, podeu demanar cita per telèfon, 938770125 o a través del correu, [calgravat@calgravat.org](mailto:calgravat@calgravat.org)

A partir de la publicació d'aquesta revista, es passarà el cobrament de la quota de soci anual de 18 euros. Aprofitem aquesta nota per demanar al soci que hagin fet algun canvi de compte, telèfon, adreça... que ens ho facin saber al més aviat possible per regularitzar-ho.

<b>RESUM COMPTES DE L'A. VV. CAL GRAVAT- BUFALVENT 2019</b>		
Saldo Compte a 31/12/2018 (ES29 0182 4616 2502 0023 5014)		1042,90
Entrades Subvencions. Ajuntament i Agència Habitatge		3930,16
Entrades Remesa domiciliats		4807,00
Entrades Tallers, Lloguer, transferència		4423,25
Entrades LOTERIA NADAL 2019		580,00
	<b>Total entrades:</b>	<b>14783,31</b>
Despeses subministraments bàsics, Gestoria, Assegurances		3369,62
Despeses Diaris, revistes, impressions gràfiques, material oficina		1196,74
Despeses Interessos-Comissions-Gastos-Tributs...		776,22
Despeses FAVM, CONFAVC, G.C.S.		360,70
Despeses Transferències, factures, festes, pagaments, manteniment		3720,51
Despeses DISPOSICIÓ EFECTIU a caixa pagament		1800,00
	<b>Total despeses:</b>	<b>11223,79</b>
<b>SALDO AL COMPTE A 31/12/2019</b>	<b>Total Saldo</b>	<b>3559,52</b>
Disposició Caixes Pagaments, Tallers, Lloguer Material		1.930,47

**RESUM COMPTES DE L'A. VV. CAL GRAVAT, GENER - MAIG 2020**

Saldo compte a 31/12/2019		3559,52
Ingressos Subvencions Ajuntament i Agència Habitatge		2724,16
Ingressos Caixa Pagaments 500, Tallers 1449 i socis 54		2003
	<b>Total Ingressos:</b>	<b>8286,68</b>
Despeses subministraments bàsics, Gestoria, Assegurances, Tributs		1596,25
Despeses Diaris, revistes, impressions gràfiques, manteniment		509,48
	<b>Total Despeses:</b>	<b>2105,73</b>
Saldo al nostre compte del banc a 31/05/2020:	<b>Total Saldo:</b>	<b>6180,95</b>
<b>CAIXES PAGAMENTS, TALLERS I MATERIAL:</b>		<b>878,99</b>
<b>TOTAL COMPTES BANC + CAIXES A 31/05/2020</b>		<b>7059,94</b>

**NOTA INFORMATIVA DE LA  
COMISSIÓ D'ENTERRAMENTS**

-L'any 2019 vam tenir 1 defunció (05/01/2019)

-L'any 2020 fins el juny hi han hagut 7 defuncions amb dates:

1r	16/02/2020	Funerària Mèmora
2n	26/02/2020	Funerària Àltima
3r	26/03/2020	Funerària Bages
4rt	25/03/2020	Funerària Àltima
5è	08/04/2020	Funerària Àltima
6è	24/04/2020	Funerària Mèmora
7è	24/05/2020	Funerària Àltima

Per qualsevol dubte o consulta que volgueu fer podeu fer-ho al telèfon 938770125, al correu [calgravat@calgravat.org](mailto:calgravat@calgravat.org) o personalment el dimecres d'11 a 13h al local de l'AVV (Plaça de Cal Gravat nº2. Estem a la vostra disposició les actuals gestores d'enterraments:

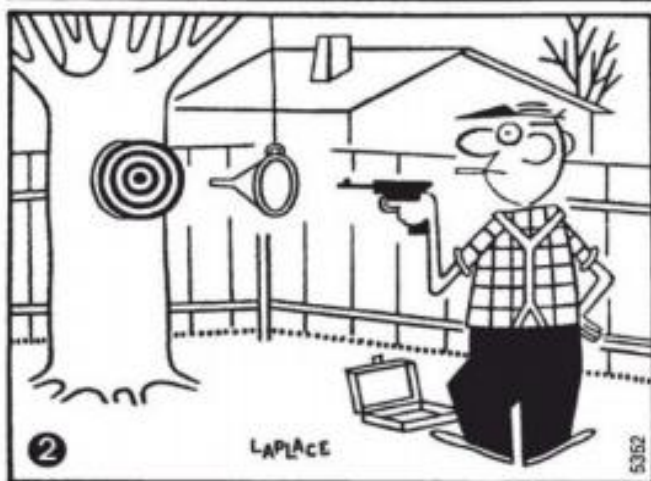
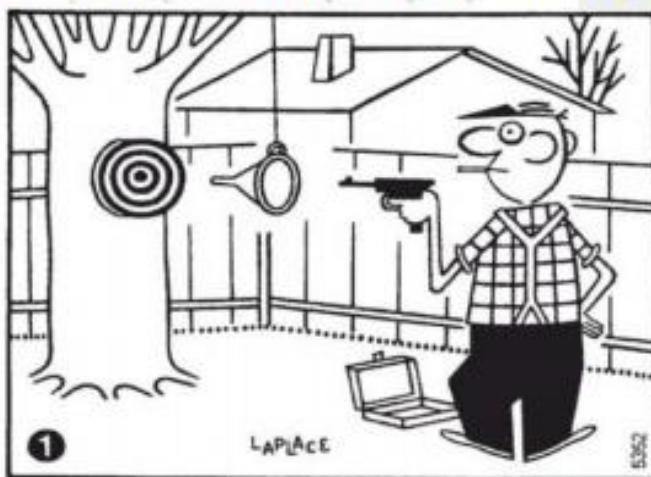
Maria García

Maria González

Remei Mas

# PASSATEMPS

Encuentra las 8 diferencias



# CICLE DE XERRADES

Durant el 2018-2019 l'associació va dur a terme un seguit de xerrades i conferències que creiem que van ser interessants pel barri i pel veïnat. Impartides per diversos professionals de diversos sectors, vam poder assistir a xerrades sobre seguretat al barri, cotxes elèctrics, gestió de residus, energies renovables, herbes remeieres, animals de companyia i sobre la situació dels arbres del nostre barri. En un futur, seguirem renovant aquest cicle de xerrades, proposant d'altres i convidant a tot el barri a que assisteixi i pugui gaudir d'una bona estona aprenent, formant-nos i participant de la vida comunitària i veïnal.





# MENSTRUACIÓ SOSTENIBLE

Al llarg de la nostra vida sentim a parlar més vegades de la menstruació com d'un problema que hem d'evitar, fent desaparèixer la sang, ocultant la inflamació i demanant disculpes per suposadament transformar-nos en monstres durant una setmana al mes. Que no pas com el què realment és, o hauria de ser. M'explico.

La menstruació és part del procés físic de les persones amb sistema reproductiu femení. Aquest procés està regulat per les hormones femenines que pugen i baixen en funció de la fase del cicle menstrual que estiguem, això provoca canvis físics i mentals. Si coneixem aquests canvis, podem beneficiar-nos de les energies que ens pot donar cada fase.

Generalment, quan pensem en la menstruació pensem en dues fases (tinc la regla i no la tinc). Tanmateix, la menstruació té 4 fases (menstrual, pre-ovulatòria, ovulatòria i pre-menstrual).

Si pensem en la naturalesa, de seguida ens adonarem que està regulada per cicles circulars generalment accentuats en 4 punts: les estacions de l'any (hivern, primavera, estiu, tardor), la lluna (nova, creixent, plena, minvant), el cicle de l'aigua (precipitació, absorció, vaporització, condensació) o la vida (mort, naixement, creixement, maduresa). Si compremem l'essència de cada una d'aquestes fases, entendrem les nostres fases durant el mes.

Moltes menstruants es queixen de la fase pre-menstrual (els dies abans del sagnat) que senten molèsties i que estan més irascibles. Hem d'entendre que la fase pre-menstrual és com la tardor, un moment de deixar anar allò que ja no necessitem i de prioritzar el temps per nosaltres.

Una altra preocupació habitual és el dolor, primer de tot hem d'entendre que una menstruació sana i normal no és dolorosa. Si que podem sentir molèsties durant moments puntuals com l'ovulació, la fase pre-menstrual i la menstrual, tanmateix són lleus i no interrompen el nostre dia a dia.

Durant la fase menstrual sol ser la fase on hi ha més molèsties, degut a que l'úter està treballant per expulsar les restes de sang, endometri i fluids que ja no necessita per poder tornar a formar un òvul pel mes següent. Com comentava, aquestes molèsties són lleus. Si sentim dolor i no tenim cap dolència severa, potser es tracta d'una lluita interna.

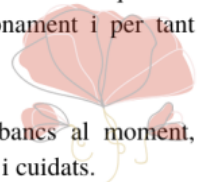
No podem esperar tenir una menstruació lleu si contínuament estem odiant-la. En el moment que la comencem a entendre i posem de la nostra part per cuidar-nos i estimar-nos, el dolor desapareix.

Els pilars bàsics seran doncs, beure aigua, fer exercici físic regularment, cuidar-se de l'estrès i tenir una bona alimentació.

L'alimentació és un factor clau en aquest procés, ja que si ens nodrim bé i amb els aliments que necessitem en cada fase, garantitzarem que les hormones tinguin un bon funcionament i per tant que el cicle sigui sa i plaent.

Ens agrada solucionar els entrebancs al moment, però estem fets de processos lents i cuidats. Per obtenir resultats sans i contundents hem de caminar per aquests processos, treballar en ells i cuidar-los. Amb paciència, perseverança i il·lusió podem aconseguir un cicle i una salut sans i plaents

Sara Mas.



# MENSTRUACIÓ SOSTENIBLE



Una de les millors maneres de cuidar el nostre planeta és no generant residu.

#RESIDUZERO

?

COM PODEM SUBSTITUIR LES HABITUALS COMPRESSES I TAMPONS D'UN SOL ÚS?

## COMPRESSES DE TELA

Son l'evolució d'allò que utilitzaven les nostres àvies. Actualment, hi ha moltes opcions i innovacions en el món de les compreses de tela. La filosofia d'abans amb la comoditat d'ara.

Pots trobar la mida que millor s'adeqüi al teu cos, amb estampats de figures, colors i textures diferents. Estampats amb els que et sentis identificada, amb missatges que t'agradin o amb motius i colors que et facin feliç.

L'element que comparteixen totes és la qualitat dels materials, totes elles fetes de cotó natural per protegir les nostres vulves i el sistema vaginal de possibles irritacions, infeccions, alteracions del pH, fongs i dermatitis.

La pregunta més habitual sol ser: I com les netejo? Doncs ben senzill. El millor és fregar a mà les taques grans, amb aigua freda i un sabó neutre. I després les pots posar a la rentadora amb la resta de roba, també amb aigua freda. Generalment, sense suavitzant, ja que si porten PUL (un teixit impermeable i transpirable) es podria veure afectat. Tampoc les posarem a la assecadora.

Si no les pots rentar a mà en el moment, les pots deixar en remull amb sal i/o vinagre, o bé algun oli essencial desinfectant com l'arbre de té, fins que les puguis posar a la rentadora.

Finalment, l'estendrem i ja la tindrem llesta per un nou ús.



# MENSTRUACIÓ SOSTENIBLE

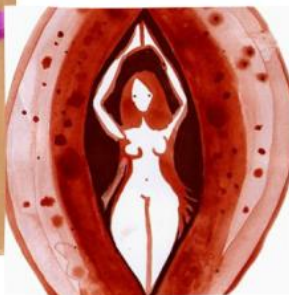
## COPEES MENSTRUALS

La copa és un recipient en forma, com el seu nom ens indica, de copa. La seva funció és recollir la sang menstrual i s'allotja al canal vaginal, la mateixa zona on es posaria un tampó (de fet, en molts casos el tampó es posa més a l'interior del canal que la pròpia copa). Un cop ben introduïda, la copa fa el buit i d'aquesta manera no cau. Està feta de silicona, làtex o TPE, de manera que també protegeix les nostres vulves i el sistema vaginal de possibles irritacions, infeccions, alteracions del pH, fongs i dermatitis.

Moltes dones tenen por de saber-la posar bé, però recordem que la

nostra imaginació sempre construeix un escenari més difícil del què acaba sent finalment la realitat. A totes ens ha passat. De fet, recordeu el primer tampó? També teníem por, i al final no va ser per tant, oi?

L'altre dubte que neix al pensar en la copa és la seva neteja, és ben senzilla. Quan saps que és el primer dia de sagnat la poses en un cassó amb aigua bullint durant 3 minuts (o el temps que recomani el fabricant), i un cop eixuta ja la tens llesta per utilitzar. Cada cop que te la treguis per buidar-la la pots esbandir amb aigua, i te la tornes a posar. Un cop s'acaba el sagnat, la neteges a fons amb aigua i la guardes pel més vinent. No és necessari bullir-la entremig, ni al acabar. Amb un cop al mes és suficient, i sempre abans de començar el sagnat.



## SAGNAT LLIURE

Al llegir "sagnat lliure" potser t'has sorprès, o bé has pensat que és impossible, o potser que és una cosa bruta. Res més lluny de la realitat. El sagnat lliure és molt més que possible, és el natural en nosaltres.

És molt important conèixer com funciona el nostre cos, i no cal estudiem medicina ni fem màsters, el més important és adquirir la consciència corporal a base de l'escolta. L'escolta a nosaltres mateixos.

Quan pensem amb la menstruació, molts imaginem una aixeta de sang oberta tot el dia. Es clar! Utilitzant tampons és difícil veure que no és així. Cada dona és diferent i per tant cada cicle és diferent. Algunes el tenen més abundant i d'altres menys, tanmateix en cap dels casos es tracta d'una aixeta que raja infinitament.

Però com ho podem fer això de sagnar sense cap mètode de recolliment del sagnat? Doncs aprenent a identificar les senyals que ens dona el nostre cos.

Des de ben menudes hem anat aprenent a identificar l'avís de l'orina, i també l'avís de la defecació. I per això, no li diem orinar lliure, o defecar lliure, oi? Ni duem bolquers per recollir la nostra orina cada dia, ni les nostres defecacions, veritat? Doncs amb el sagnat lliure és el mateix. No es tracta de deixar que la sang llisqui per les cames i tacar tota la nostra roba (que també estaria genial si ho desitgem així), sinó que es tracta d'aprendre a identificar l'avís del cos que et comunica que el teu úter té ganes de deixar anar la sang, per seguidament anar al lavabo i expulsar-la. Igual que ho faríem si sentíssim ganes d'orinar.

És cert, que no sempre tenim a la disponibilitat un lloc on expulsar la sang, i això fa que sigui una mica més complicat que recollir la sang, però no ens ha de semblar impossible. Jo us convido a experimentar, a provar-ho. Sobretot si coincideix el sagnat amb un dia que puguis estar tranquil·la a casa, amb comoditat i WC disponible.

La sensació de llibertat, de menys opressió i per tant de menys dolor és palpable al sentir com l'úter compleix la funció d'expulsar el què ja no necessita pel mes següent.

Sara Mas

# RECORDS DE LES FESTES

## FESTA DE SANT JOAN 2019



La Festa de Sant Joan va començar amb la recollida de la Flama del Canigó a Manresa. Tot seguit i a càrrec del Jordi Callau es va fer un Holli Festival a la plaça, la festa de la pols de colors, on tant petits com grans van poder participar acompanyats de músics i balls. La Festa es va acabar amb l'encesa de la foguera de Sant Joan a la Plaça Lluís Sert, mentre gaudíem de coca, xocolata i refrigeris.

# RECORDS DE LES FESTES

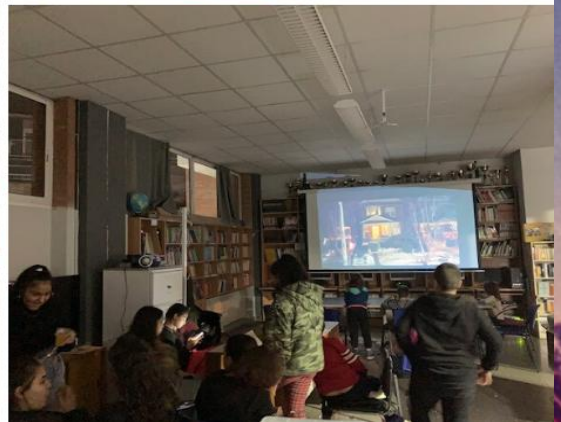
## FESTA DE LA CASTANYADA 2019



La Festa de la Castanyada del 2019 va estar plena de diversos actes i jocs. Vam començar escalfant motors jugant a jocs de taula, fent un concurs de dibuix pels més petits i fent algunes manualitats. Més tard i a càrrec d'Ai Carai vam poder veure un espectacle sobre la llegenda de la castanyada mentre es repartien les castanyes i refrigeris. A la nit vam fer una sessió de cine de terror pels més grans.

# RECORDS DE LES FESTES

## FESTA DE NADAL 2019



La celebració del nadal del 2019 va ser també a càrrec del grup Ai Carai, que mitjançant música en directe, balls i teatre ens van explicar la llegenda del Caga-Tiό. Seguidament vam fer cagar el tiό i vam fer un taller de tatuatges temporals, pintura de dit i jocs de taula. Per acabar vam fer una sessió de cinema.



# ¿PODEMOS PARAR LA DEGRADACIÓN MEDIOAMBIENTAL?

Estamos ante un desafío a nivel global como especie que vive y comparte con otras este diminuto planeta en la inmensidad del universo. Y no tenemos otro de segunda residencia. La pandemia del COVID-19 ha puesto en evidencia a aquellos que niegan lo del cambio climático, el calentamiento global, la destrucción medioambiental; a aquellos que afirman que todo esto es consecuencia de un ciclo natural que sufre nuestro planeta. Hemos visto el cielo más limpio y más claro que nunca, el silencio no lo habíamos percibido antes de esa manera, la polución fue la más baja en décadas, oímos el canto de los pájaros en las ciudades donde el ruido lo invade todo. Con el confinamiento ha quedado de manifiesto que con un cambio radical de nuestro modo de vida es posible recuperar el medioambiente. La responsabilidad y el compromiso ha de ser de todos. Y asumir la huella que dejamos al pasar por este planeta -que es nuestro hogar- nos compromete a ser responsables para ofrecer un mundo mejor a futuras generaciones. Mantener un medioambiente sano no cabe duda que nos aporta bienestar y salud.

## LA REFORESTACIÓN DEL BARRIO

En la AAVV de nuestro barrio hemos apostado por un barrio verde donde nos sea grato vivir y podamos disfrutar de un entorno que nos acerque a la naturaleza. Tenemos lo que necesitamos: un barrio rodeado por arboleda y vegetación diversa. Aprovechemos y mejoremos este privilegio.

La reforestación es otro proyecto de la AAVV. Los árboles y todas las plantas nos aportan unos beneficios como: regenerar el oxígeno, regular la temperatura, depurar el aire contaminado y posibilitar el desarrollo de otros animales. Este año hemos plantado 26 árboles, entre encinas, robles y alcornoques, con la colaboración de un grupo de personas voluntarias (entre ellos, bastantes niños) y tenemos en proyecto seguir plantando. Estamos abiertos a sugerencias y a la colaboración de todos los vecinos.



## LAS CAJAS-NIDO



Me gustaría también hablaros del proyecto de las cajas-nido que hace unos años iniciamos en este barrio. Conservar la biodiversidad es fundamental para el equilibrio de la naturaleza y para nuestro bienestar.

Cuando se pierde una especie, se produce un efecto en cadena.

Si degradamos el hábitat ponemos en peligro a todos los seres vivos que no encuentran los recursos necesarios para su supervivencia.

El uso abusivo de insecticidas químicos, pesticidas etc. han contaminado la tierra y el agua, en algunos casos haciendo imposible el desarrollo de la vida animal y poniendo en peligro nuestra salud. Hemos de cambiar estas prácticas por otras más ecológicas que no perjudiquen al medioambiente. Las cajas-nidos proporcionan refugio a las aves para el invierno, y un lugar de anidamiento para las especies trogloditas que hacen sus nidos en agujeros. Las especies que anidan en cajas nos permiten la observación y control de su desarrollo. El anillamiento científico es fundamental para hacer un seguimiento, como bioindicadores que son. Nos permite estudiar el entorno donde habitan y los efectos que causan como consumidores de insectos: protegen a las plantas y nos liberan del uso de insecticidas que tanto perjudican al medioambiente.

*Mallerengues* y *pardals xarrecs* (herrerillos y gorriones molineros) son los nuevos vecinos que han venido a vivir a Cal Gravat.

Podemos confirmar que una pequeña colonia de *pardals xarrecs* que había en nuestro barrio ha aumentado considerablemente en estos años.



Es un orgullo para Cal Gravat haber contribuido a tal proyecto, pues el declive de las aves a nivel global es importante y algunas especies están en peligro de extinción. Y, como sabemos, cuando una especie se pierde, algo de nosotros también. Tenemos una responsabilidad y una deuda con el medioambiente, que tanto nos aporta.

Nuestro ornitólogo, Marc Illa, cada temporada anilla los pollos para su posterior control, quedando así registrados con una identidad. Hemos de agradecerle su dedicación y el amor que siente por las aves.

Desearíamos que más vecinos se sumaran a este proyecto, pues las cajas-nido requieren de un mantenimiento cada año, así como de la observación de las especies que las ocupan.

Para mí es una gran satisfacción poder contribuir en esta empresa de hacer un barrio mejor.

**VICENTE**

*"Produce una gran tristeza que la naturaleza habla mientras los hombres no escuchan"*

Victor Hugo

# PASSATEMPS

## SUDOKU

FACIL 😊

INTERMEDIO 😐

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

DIFICIL 😞

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

soluciones

FACIL	4	8	5	1	7	9	6	2	3
	3	2	6	4	5	8	1	7	9
	1	9	7	6	3	2	5	4	8
	8	3	4	2	9	5	7	6	1
	5	6	1	7	4	3	8	9	2
	9	7	2	8	1	6	4	3	5
	6	1	9	3	8	7	2	5	4
	7	4	3	5	2	1	9	8	6
	2	5	8	9	6	4	3	1	7
INTERMEDIO	5	1	3	7	6	2	8	4	9
	2	6	7	8	9	4	3	5	1
	4	9	8	5	3	1	7	2	6
	8	5	6	2	7	3	1	9	4
	7	3	4	1	5	9	6	8	2
	9	2	1	4	8	6	5	7	3
	6	7	9	3	2	5	4	1	8
	3	4	5	9	1	8	2	6	7
	1	8	2	6	4	7	9	3	5
DIFICIL	2	8	5	9	1	3	7	6	4
	9	4	7	2	8	6	1	5	3
	6	3	1	5	7	4	9	8	2
	4	2	6	1	3	9	8	7	5
	1	5	3	7	4	8	6	2	9
	8	7	9	6	2	5	3	4	1
	7	6	4	3	5	1	2	9	8
	5	1	2	8	9	7	4	3	6
	3	9	8	4	6	2	5	1	7



# LA BIBLIOTECA

CURS 2019-2020



Aquest darrer setembre, vaig començar a treballar a la biblioteca veïnal de Cal Gravat. En un inici van apuntar-se molts nens del barri, encuriósits per la nova bibliotecaria. L'espai es va omplir de seguida, nens i nenes de totes les edats amb ganes de posar a provar la meva paciència.

Els primers mesos van ser una muntanya russa, tot era una novetat, les activitats que fèiem, alguns dels usuaris inscrits, les normes... Va ser una aventura que vàrem viure tots plegats.

Alguns d'ells, es rebelaven en contra les normes, i les maneres de fer amb els companys, Altres no volien treballar, concebien la biblioteca com un espai per divertir-se per sobre dels altres, cridant i corrent sense respectar als companys.

Altres en canvi, desitjaven gaudir dels serveis que oferim, i aprofitaven l'estona participant en les activitats proposades i fomentant el bon ús de la biblioteca.

Mica en mica, les dinàmiques i les ganes de cooperar dels nens i nenes s'han contagiats i han fet de la biblioteca un espai de trobada dels infants i joves. Un espai on ajudar-se, compartir i relacionar-se.

En aquests mesos, m'he adonat que conversar amb ells i escoltar les seves preocupacions diàries, fan de la biblioteca un espai actiu on els joves poden desenvolupar la seva creativitat i tenir veu. Els darrers dies abans del confinament, la biblioteca tenia un número més baix d'usuaris en comparació a l'inici, s'acostava el bon temps i els nens i nenes anhelaven estar al parc i jugar a pilota. Tanmateix els que venien aprofitaven el temps per fer deures, repassar i divertir-se amb jocs i activitats.

Un aspecte que caldria millorar, i que amb aquest parèntesis presencial hem iniciat la cerca, és trobar recursos per motivar als joves a que s'involucrin a l'hora de fer tasques i activitats, ja que per norma general hi ha un forta manca de motivació.

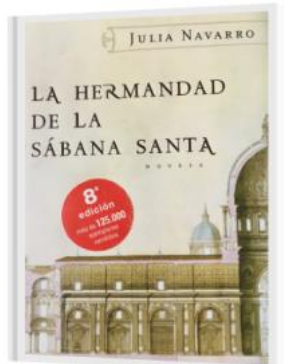
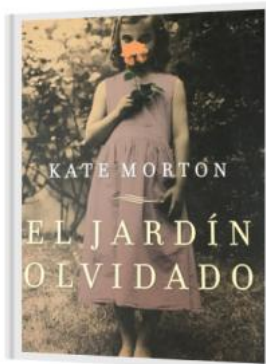
A grans trets, puc dir que l'experiència d'aquest curs ha sigut molt enriquidora. Penso que des de l'associació hem fet un bon treball de foment de valors amb els nens i nenes que han passat per la biblioteca. Tinc la certesa que molts d'ells s'emportaran un bon record d'aquest curs 2019-2020.

Sara Mas

La biblioteca de Cal Gravat compta amb un gran fons bibliogràfic, si t'agrada llegir no dubtis a venir a buscar llibres, no només treballem amb infants i joves.

Fem préstecs de llibres i DVDs de 17:00 a 19:00 h.

## RECOMANEM



# ACTIVITATS SETMANALS

PER APUNTAR-SE A LES ACTIVITATS I DEMANAR MÉS INFORMACIÓ CONSULTEU A L'AV

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
LABORS I COSTURA 16:30 A 18:30h	LABORS I COSTURA 15:15h A 16:45	DINÀMICS I A LA PISTA 9:30 A 10:30	DANSA MODERNA 17:30 A 18:30	CAMINADES 8:30 A 11:00H	DANSA MODERNA 11:30 A 12:30H	
PILATES 19 A 20H I DE 20 A 21H	PILATES 18:30H A 19:30H I DE 19:30H A 20:30H	HIPOPRESSIUS 15:30 A 16:30H	PILATES 19:30 A 20:30H	DANSA MODERNA 17 A 18H	SATURDAY GAMES 18 A 19H	
	FRANCÈS 20 A 21H	PILATES 19h A 20h I DE 20h A 21:30h		DANSES ORIENTALS 20 A 21H		
				ESPERANTO 19:30 A 21H		

## CAMINADES

**DIVENDRES**  
**A PARTIR DE LES 8:30 (HORARI D'HIVERN)**  
**A PARTIR A LES 7:30 (HORARI D'ESTIU)**

VINE A GAUDIR DE LA NATURA  
DESCOBREIX PARATGES NATURALS

FES ESPORT, FES SALUT!

LA SORTIDA ES FA DES DEL LOCAL DE L'ASSOCIACIÓ

# CIVISME

Benvolguts/des veïns i veïnes del barri de Cal Gravat,

Les darreres setmanes a l'associació ens heu fet arribar múltiples queixes relacionades amb l'incompliment de diferents normatives que queden prou ben reflectides en l'ordenança de civisme de la nostra ciutat, i que molts de vosaltres heu observat al nostre barri. Hem cregut important doncs fer un escrit que serveixi de recordatori sobre què significa el civisme, la importància que té en relació amb la percepció de la qualitat de vida, i perquè puguem ser més conscients d'aquelles actituds que a més d'inadequades, poden resultar molestes a altres persones del nostre entorn. Què diu l'ordenança de civisme de Manresa respecte **QUÈ ÉS EL CIVISME?**

El civisme és una expressió del sentiment de pertinença a una comunitat i, per tant, d'interès i respecte pel bé comú. El civisme significa acceptar a més dels drets que atorga la ciutadania, els deures que exigeix una relació de respecte amb la comunitat. El civisme, doncs, es pot concebre com la manifestació d'un compromís amb el bé comú i amb els altres.

La manifestació de compromís no és altra cosa que el comportament que una persona té en les seves relacions amb la comunitat. Des de l'associació creiem que la millor manera de treballar aquestes problemàtiques és des de la pedagogia, fomentant el coneixement de la normativa reguladora existent, i apel·lant sempre al sentit comú de cada un de nosaltres. A continuació posem per escrit un seguit de casuístiques que s'han donat al nostre barri i després si de cas en parlem una mica.

## ❖ **GRAFITIS**

Està prohibit realitzar tota mena de grafitis, pintada, taca, gargot, escrit, inscripció o grafisme, amb qualsevol matèria (tinta, pintura, matèria orgànica, o similar) o bé ratllant la superfície, sobre qualsevol element de l'espai públic...



## ❖ ESCOMBRARIES

Les escombraries domiciliàries hauran de ser introduïdes en bosses adequades a cada tipologia de residus, que un cop tancades correctament, hauran de ser dipositades en el seu contenidor corresponents. Es recomana dipositar els residus domèstics i orgànica de les 19 a les 21 hores del vespre, sobretot a les èpoques de calor. Per tal de no fer soroll, es recomana no llençar vidre als contenidors entre les 23 i les 8 hores.



## ❖ RESIDUS-LÍQUIDS

No és permès deixar taques d'oli, ni altres líquids residuals de vehicles que creïn afectació a l'espai públic. No es permet rentar o netejar cap mena de vehicle, ni objectes, ni animals a l'espai públic. No es permet reparar vehicles a l'espai públic.



## ❖ ACTIVITATS A L'INTERIOR DE L'IMMOBLE I DE LES COMUNITATS DE VEÏNS

No es permet estendre roba en balcons o obertures exteriors i a les baranes de terrats que donin directament a espais públics (1a mediació, si reincideix en la conducta, s'incorrerà en infracció). No és permès netejar catifes i estovalles, evacuar fums, aigua o brossa a l'interior dels immobles i les comunitats de veïns.



## ❖ CONTROL DE LES DEPOSICIONS I LES MICCIIONS D'ANIMALS DOMÈSTICS

És prohibit l'estada de gossos en les zones destinades a ús infantil de parcs i jardins...

És prohibit les deposicions o miccions d'animals domèstics en els parcs infantils o jardins d'ús per part dels infants. Els gossos han d'anar lligats. (Continúa)



S'han de recollir les deposicions immediatament i col·locar-les de manera higiènica acceptable dins les bosses adients als contenidors de les escombraries.

Queda prohibit alimentar de forma general els animals (gossos, gats, coloms...) a la via pública, parcs, solars o altres espais similars, inclòs en zones particulars si el fet produeix molèsties als veïns o vianants.

## ❖ **CONTAMINACIÓ-ACÚSTICA**

El comportament dels ciutadans i ciutadanes a l'interior dels seus domicilis particulars o local de negoci ha de mantenir-se, així mateix, dins els límits de la bona convivència ciutadana. En especial es prohibeix pertorbar el descans i la tranquil·litat dels veïns i veïnes i vianants de les 22 a les 8 hores mitjaçant:

- Funcionament d'aparells de televisió, ràdio, musicals o anàlegs i altres electrodomèstics o aparell d'ús domèstic que produeixen sorolls.
- Cans crits o qualsevol altre acte molest per als veïns i veïnes.
- El fet de tocar el clàxon del vehicle sense causa justificada (per avisar que ja he arribat a la plaça no és causa justificada) no només és molest sinó que és expressament prohibit al Reglament de Circulació i castigat amb una multa de 80 euros.



La nostra/vostra associació de veïns i veïnes és una entitat oberta al barri, i volem escoltar-vos i saber que us neguiteja, volem treballar plegats perquè el barri es converteixi en un indret cada cop més agradable per viure-hi. Però per això necessitem que tots plegats fem un petit esforç de pensar que el barri és de tots, que és un espai compartit en el qual totes i tots tenim dret de sentir-nos bé. Ens agrada pensar que hi ha millors maneres de reivindicar més espai a la ciutat pels gossos que dur-los a passejar pels parcs infantils, al nostre barri en concret a més, hi ha molts altres espais propers on, sense ser el pipicà la interacció amb infants i les possibles molèsties generades a altres persones podrien quedar molt minimitzades.

Creiem que la millor manera de reclamar estacionament al barri (si és que se n'ha de reclamar més) no és estacionant a l'espai destinat a persones de mobilitat reduïda, que el necessiten; tampoc estacionant a l'espai destinat a les motos, que compartint-ho més o menys, s'han posat previs als passos de vianants 1. Per fomentar l'autonomia dels més menuts i donar-los seguretat a l'hora de travessar el carrer 2. Perquè cap moto no hagi d'estacionar damunt la vorera; Segurament tampoc és la millor manera estacionar en zones verdes, entorpint guals o posant el cotxe damunt la vorera de manera que persones amb cotxets, amb crosses, o mobilitat reduïda hagin de fer les mil i una per continuar trajecte (ja són suficientment estretes algunes voreres com per damunt que hi hagi vehicles al mig del pas).

I per acabar, creiem important recalcar la necessitat de prendre consciència que un vehicle pesa com a poc 1.000 quilos, i a mesura que augmenta la velocitat a què circula, les lesions que pot provocar en cas d'atropellament a un vianant s'agregen exponencialment. Així que als amants de la velocitat, recordar-los que el barri no és un circuit, que està catalogada com a zona 30 (velocitat màxima permesa), i que a més de 50 km/h les possibilitats de matar al vianant en cas d'atropellament són altíssimes.

Convençuts que entre tots i totes aconseguirem fer un barri més amable. Gràcies per la vostra voluntat de fer un barri millor.

### La Junta



# Como obtener gratis tu certificado digital de forma fácil en tu PC y sin desplazarte



Pero antes aclaremos dudas....

¿Qué es el certificado digital?

El certificado digital es un **documento electrónico en forma de fichero**, que identifica a una persona mayor de edad con una clave y le **permite hacer trámites por internet**.

El certificado tiene un periodo de **vigencia de cuatro años** puede solicitarlo cualquier persona mayor de edad con su **DNle** ( conociendo la clave del mismo ) a través de la pagina web de la FNMT <http://www.fnmt.es>



El certificado tiene un periodo de **vigencia de cuatro años** puede solicitarlo cualquier persona mayor de edad con su **DNle** ( conociendo la clave del mismo ) a través de la pagina web de la FNMT <http://www.fnmt.es>

¿Para qué sirve el certificado?

El certificado digital sirve para agilizar la realización de muchísimos trámites a través de internet, nos ahorra tiempo, y nos permite hacer la gestión en cualquier momento, las 24h. Firmar cualquier documento con el certificado digital tiene la misma validez que si se realiza la firma de forma presencial.

Ademas lo puedes instalar a la vez en tu PC, tu Tablet y también tu móvil.



## ¿Donde se obtiene el certificado digital?

La obtención es **inmediata** con tu **DNLe**, se realiza a través de la web de Fábrica de La Moneda y Timbre <http://www.fnmt.es> como persona física, una vez solicitado el certificado con dnle nos envían al instante por correo electrónico un código de solicitud, la FNMT recomienda utilizar los exploradores Internet Explorer o **Firefox versión 68** que se descarga en su misma web.

Navegadores soportados:



Hay que **descargar el certificado** desde la web de la FNMT en el mismo ordenador en el que se hizo la solicitud e instalarlo en el navegador para poder operar. El certificado se guarda en el disco duro del ordenador. Puedes comprobar que se ha instalado entrando en la pestaña Herramientas – opciones de internet – contenido – certificados.



Es recomendable hacer una **copia de seguridad** del certificado exportándolo en un dispositivo de almacenamiento externo.

## ¿Qué trámites puedo hacer con el certificado digital?

Entre los trámites más habituales que se pueden gestionar con el certificado digital destacan :

- **Consultar tu datos e historial médico en CATSALUT**

Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

 **CatSalut**  
Servei Català  
de la Salut

 **la meva  
salut**

Registres mínims | Manual de usuari

- **Presentar reclamaciones y recursos.**
- **Consultar tus puntos, pagar multas en la DGT.** También se pueden pagar las multas de tráfico por internet si tienes el certificado.
- **Consultas y trámites de subvenciones.** La tramitación de las subvenciones se agiliza por este método.
- **Completar los datos del censo de población y viviendas.**
- **Inscripción y revisión de tu padrón municipal.**
- **Firma electrónica de documentos y formularios oficiales.**
- **Obtener informes y tarjeta de asistencia en la Seguridad Social.** Uno de los documentos que se pueden solicitar es la vida laboral
- **Gestionar algunas asuntos en el Servicio de Empleo.** Tener que ir a la oficina de desempleo para sellar la tarjeta del **paro** es una de las funciones que te evitas ahora con el certificado.
- **Gestionar el borrador y la declaración de la renta..... etc etc**

 **DGT**  
Dirección General  
de Tráfico

 **Ajuntament de Manresa**  
 **MANRESA**  
Cor de Catalunya

 **TESORERÍA GENERAL  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL**

 **SOC** / **Servei d'Ocupació  
de Catalunya**



# CASALET I SERVEI CANGUR

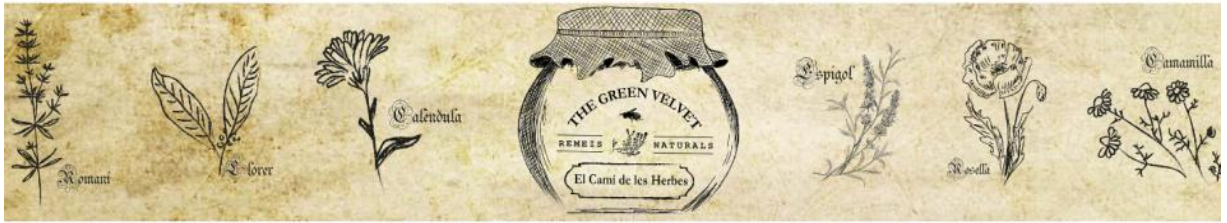


L'estiu del 2019 va ser molt especial pels nostres infants del barri. Durant les setmanes de juny, juliol, agost i la primera de setembre els locals de l'associació, la plaça i la pista poliesportiva es van omplir de jocs, de manualitats i rialles que contagiaven les ganes d'estiu i de festejar a tothom que passes per allà. Tot això va ser degut a la iniciativa de l'associació de tornar a reactivar el projecte del casal d'estiu.

Cada setmana els infants de 5 a 12 anys que es van apuntar, van poder gaudir de jocs a la plaça, remullades, jocs de nit, manualitats i activitats diverses mentre aprenien sobre la cultura catalana, la volta al món, els jocs tradicionals, la natura i fins i tot d'un HollyFestival! Tal va ser l'èxit que es va ampliar el projecte unes setmanes més amb el servei cangur.



Aprofitem aquest espai en la revista per informar de la importància del lleure educatiu i tots es valors que pot aportar als nostres infants, de la mateixa manera que esperem haver donat suport a les famílies del barri durant els mesos d'estiu amb aquest projecte. **Moltes gràcies a tots els monitors/es, voluntaris i membres de l'AV que ho van fer possible!**



REMEIS NATURALS

## El Camí de les Herbes

El saüc (*sambucus nigra*), o la llar dels déus pels nostres ancestres, és un arbust que pot arribar a ser tan alt que sembla un arbre. Floreix al maig i juny amb petites floretes blanquinoses molt aromàtiques.

Si no les recol·lectem, a la tardor les floretes esdevenen baies negres, molt energètiques per als ocells. També són comestibles per a nosaltres, crues seran laxants però bullides ja no tenen aquest efecte. Podeu provar amb alguna melmelada de baies de saüc amb prunes i pera, treient-ne les llavors.

Anys enrere, amb les seves flors es preparava un vinagre de tocador. El vinagre de tocador era una barreja macerada de vinagre i plantes que es posaven les àvies i besàvies als cabells per condicionar-lo i donar-li brillantor. T'animes a provar-lo?

El saüc és sudorífic, ens alleujarà la tos i farà baixar la febre. Té propietats molt beneficioses per a combatre refredats i augmentar les defenses.



# Refresc

## DE FLORS DE SAÜC



Primer de tot, netejarem bé els nostres rams de saüc per assegurar-nos que no hi queden insectes ni pols del camí.

Tot seguit, col·locarem les floretes (sense la tija) en un pot de vidre net. Hi afegirem una llimona tallada a rodanxes fines. Ho tapem i ho deixem reposar durant 24 h. Veureu que la llimona va deixant líquid i absorbint les propietats del saüc.

Passat aquest temps, posem l'aigua a bullir i parem el foc. Tot seguit, hi afegim el contingut del pot. Deixem reposar al menys 10 minuts.

Ho colem i ho posem en el cassó i a foc suau. Hi afegim el sucre. Barregem fins que el sucre es desfai i quedi un líquid homogeni. Hi afegim el suc de la segona llimona.

Ho deixem refredar i ja ho podem prendre.

Com el resultat és molt concentrat, ja que es tracta d'un xarop, el podem barrejar amb aigua o amb aigua amb gas. Salut! Sara Mas ||



## Bàlsam per aliviar PICADES DE MOSQUIT

# Repelent

DE MOSQUIT NATURAL



### INGREDIENTS

- 2 cullerades d'alcohol 96°
- aigua destil·lada
- claus d'olor
- Fulles d'eucaliptus
- oli (opcional)

Fem una infusió concentrada d'eucaliptus i claus d'olor en aigua destil·lada i la deixem macerant un parell de dies. Ho colem, i ho posem en un envàs de fàcil aplicació com un pot difusor (spray). Hi afegim les dues cullerades d'alcohol i ja ho tenim llest per aplicar-nos-ho.

També podem afegir-hi una culleradeta d'oli vegetal, o d'oli per a nadons. Això ajudarà a penetrar millor en la pell.

**ALTRES OLORS REPELENTS DE MOSQUIT SÓN LA LAVANDA, LLIMONA I CAMAMILLA.**

Podeu partir llimones per la meitat i clavar els claus per fer-los servir de repel·lent a la vostra llar.

Podeu fer infusió de camamilla concentrada i aplicar-vos-la pel cos i pel cabell, a més de repel·lir els mosquits gaudireu de les propietats calmants i del seu aroma.



### INGREDIENTS

- 1 penca d'aloè vera (gel)
- 1 fulla de plantatge major (o 3 de plantatge laceolata)

Deixem en aigua unes hores la penca d'aloè vera fins que deixi l'aigua groga, per expulsar la petita toxicitat que conté. Tallem les punxes de la penca i buidem el gel. Netejem les fulles de plantatge fresques i les tallem a trossets petits. Ho barregem tot i ho passem per un batedor de mà. Veureu que la barreja fa una mica d'escuma. Un cop homogeni, ho envasem en un pot de vidre net.

**PER TAL D'AFAVORIR ELS EFECTES CALMANTS US RECOMANO QUE CONSERVEU EL GEL A LA NEVERA I L'APLIQUEU FRED.**



# PROJECTE VERD

REVITALITZACIÓ I RECUPERACIÓ DE LES ZONES VERDES DEL BARRI

Si observeu la zona verda de davant de l'Institut de Cal Gravat pot ser que la trobeu una mica diferent que l'any passat. La zona, que abans presentava un cert buit forestal es troba ara plena d'alzines, roures i sureres. Això és degut al **Projecte Verd: Revitalització i Recuperació de les zones verdes del barri**, una acció impulsada per l'AV de Veïns de Cal Gravat conjuntament amb el PDC de la FAVM i amb la col·laboració de l'Ajuntament de Manresa.



La finalitat del Projecte Verd a part de dotar de vida i sanejar una de les zones verdes del barri i protegir la biodiversitat d'aquest, va ser fomentar les pràctiques ecològiques en el veïnat i oferir una iniciativa que fomentés els coneixements sobre la vegetació del barri, s'ensenyés com plantar i cuidar els arbres i com mantenir les zones verdes netes.

El dos de febrer tothom que va voler gaudir d'aquesta iniciativa es va presentar al local 2 de l'AV on es va presentar el projecte davant dels mitjans de comunicació i tècnics i regidors de l'Ajuntament que van donar el tret de sortida a un matí intens i molt enriquidor per tots els participants. Entre 25-30 persones des d'infants, adults i gent gran ens vam dirigir a la zona verda en qüestió i vam assistir al taller explicatiu de com plantar arbres i no vam tardar res en embrutar-nos les mans ben a gust mentre apreníem i ens divertíem.



Gràcies a la col·laboració dels participants del projecte, aquell matí 26 arbres van ser plantats en el barri. L'acte va finalitzar amb una recollida de residus en aquella mateixa zona i un reg de totes les espècies. L'AV s'ha responsabilitzat del control d'aquests arbres i del seu reg en els mesos d'estiu, de la mateixa manera que notificarà als tècnics de parcs i jardins de l'Ajuntament de Manresa si succeeix alguna anomalia.

Creiem de vital importància la necessitat de seguir realitzant projectes mediambientals d'aquest tipus, per això mateix ja estem preparant i reflexionant sobre una Segona Fase del Projecte Verd, que seguirà en la línia de revitalitzar i protegir les zones verdes del nostre barri. Volem agrair de nou a tots aquells qui ho van fer possible i esperem que pel pròxim molta més gent vingui i participi.



# OBJECTIU: UN PLANETA MÉS VERD

## SEGONA GENERACIÓ DEL NISSAN LEAF I LA VARIANT LEAF +

Els més fidels a la revista del barri recordareu que ja en alguna ocasió havíem parlat aquí de cotxes elèctrics. Tot el que he escrit sobre ells ha estat després de provar-los en ruta, és a dir després de circular-hi, de sentir unes o altres sensacions, de provar-ne la tecnologia. D'acord que de seguida es nota que no parlo amb els tecnicismes d'un crític automobilístic d'aquests que podeu llegir a les revistes especialitzades, no en sóc, i la meva única intenció és oferir-vos algun element més de criteri a l'hora de valorar com es mereixen aquest tipus de vehicles que segur quan veieu pel carrer us quedeu mirant.



Si, sí que ho feu, i ho feu segurament perquè intuïu que alguna cosa us esteu perdent cada vegada que us desplaçeu amb els vostres vehicles de benzina o gasoil, i no és només perquè no fan soroll. No vull centrar l'article exclusivament en els beneficis mediambientals del cotxe elèctric, perquè l'objectiu principal és parlar-vos del cotxe, però sí que vull donar-vos algunes respostes a les preguntes o reflexions que amb tota probabilitat us haureu fet en alguna ocasió: El cotxe elèctric contamina més que un de combustió? (pel tema fabricació de les bateries, etc). Aquests i altres dubtes han quedat resolts en un exhaustiu informe que va fer públic l'any 2019 l'Agència Europea del Medi Ambient en què va sentenciar literalment que el cotxe elèctric al llarg de la seva vida útil estalviava entre un 30% i un 90% d'emissions contaminants a l'atmosfera (el % depèn del tipus de combustible amb el que el comparem i la font d'origen de l'energia amb la que carreguem les bateries). Ras i curt, el cotxe elèctric SI és molt més sostenible que un que utilitzi combustibles fòssils per propulsar-se. I deixeu-me comentar de passada que la recent crisi de la COVID-19 ha posat de manifest la necessitat de fer diferent moltes de les coses que com a societat hem estat fent fins ara. Ho deixo aquí per avui que no acabaria...



Ja fa tres anys que us parlava del primer Nissan LEAF, un cotxe amb una bateria de 30kWh amb 200 km d'autonomia, una estètica dubtosa, uns seients que encara recordo avui excessivament tous (em recordaven a un sofà) i un equipament tecnològic que no oferia gaire més que un complet GPS integrat.

El nou LEAF gairebé que no sembla de la mateixa família: jutgeu vosaltres mateixos el disseny exterior; les noves bateries de

40kWh i de 62kWh ofereixen autonomies de 300km (150cv) i de 500km (217cv) respectivament; a nivell tecnològic ofereix l'assistent ProPilot que segueix el vehicle que circula davant a una distància establerta i et manté al carril (no t'adverteix del canvi de carril, t'hi manté dins!), i si us agrada la conducció automàtica –segur que alguns de vosaltres haureu tingut ocasió de provar-la- espereu a provar l' e-Pedal que accelera i frena només usant el pedal de l'accelerador fent la conducció més suau i senzilla.

Crec que no posava mai els preus d'aquest tipus de cotxes perquè habitualment solien ser bastant més cars que els homòlegs de benzina, però és que si us dic que el podríeu comprar per poc més de 26.500 euros...com us quedeu? (no és barat, però no esperàveu una xifra més cara?).

A mi els amics de Sanfeliu Motors, SL em van deixar el model amb bateria de 40kWh i 150 cavalls de potència, i de veritat que pel que fa al comportament en marxa, tant pel que fa a l'acceleració com per la velocitat a què es pot circular, l'experiència va ser excel·lent. Molt ràpid i còmode, traça els revolts sense sorpreses i tota la tecnologia que promet funciona a la perfecció. Si és que fins i tot pot aparcar sense cap intervenció del conductor!

No explico gaire més perquè el que hauríeu de fer ara és demanar-ne una prova i dir-me després si us he enganyat en alguna cosa, però honestament us dic que dels cotxes elèctrics que he provat –i en són uns quants – aquest és el que més m'ha agradat per dins (9,5), per l'estètica competiria amb el Tesla Model 3 tot i que aquest últim és força més car (9), prestacions i tecnologia (9), i el preu, tot i continuar essent més car que els vehicles convencionals, està molt ajustat pel que ofereix a canvi(8,5).

Els cotxes elèctrics ja estan deixant de ser el futur, i cada dia hi ha més marques que ofereixen models 100% electrificats. D'acord que la bicicleta és més barata, molt més ecològica i que s'ha de fomentar el transport públic. Però si ets dels que els agrada conduir, si ets d'aquells que el transport públic encara no el valora com a alternativa real al transport privat, per preu, per horaris o per la connectivitat que ofereix, si ets dels que t'importa el medi ambient...el teu proper cotxe, si és que te l'has de canviar o el necessites, aquest per força ha de ser elèctric!

***Gràcies una vegada més als amics de Sanfeliu Motors, SL i a totes i tots vosaltres per llegir-me.***

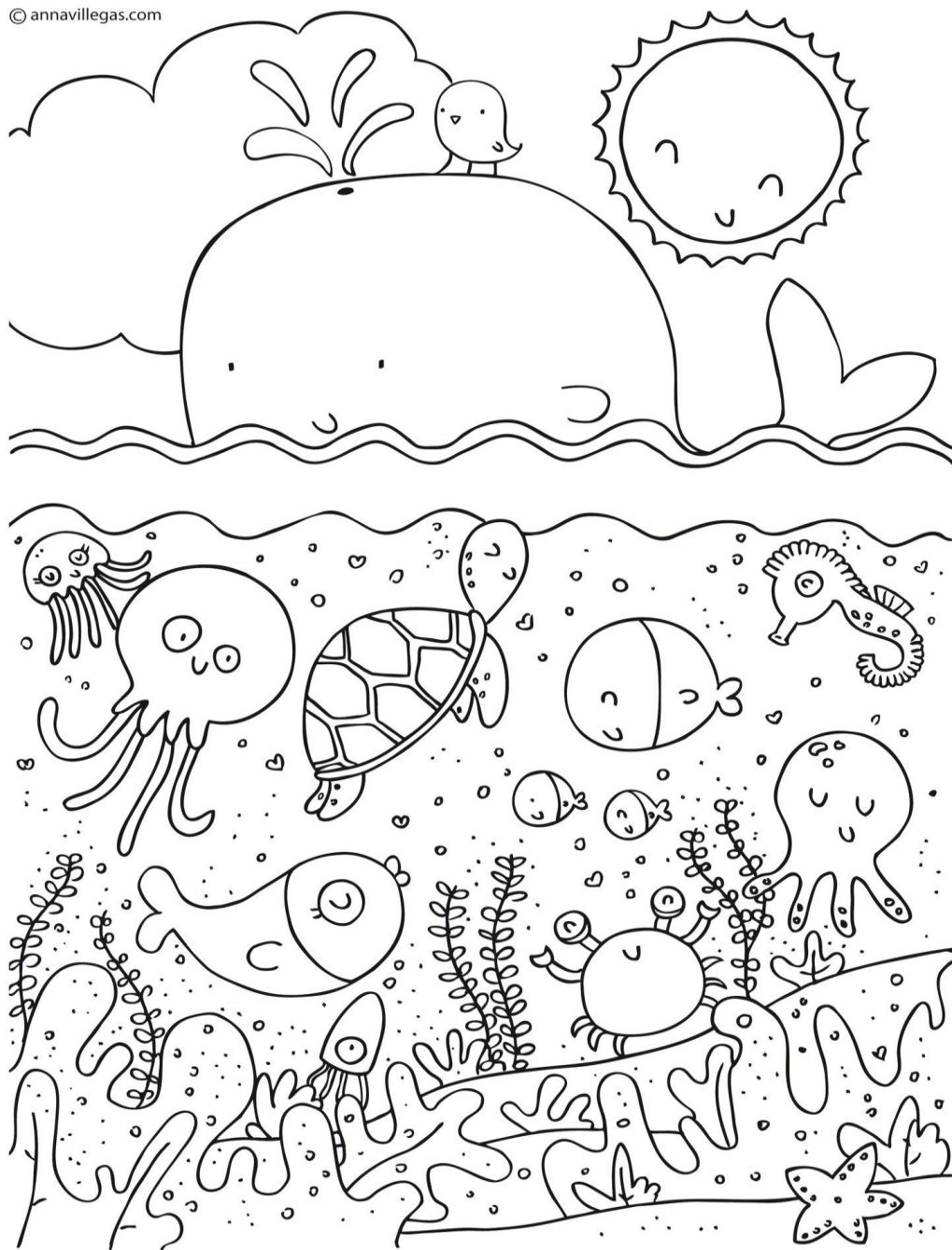
***Antoni Erro Mas***



Imatge de l'interior del Nissan Leaf

# PASSATEMPS

© annavillegas.com



\*Dibuix de l'il·lustradora Anna Villegas. Per més informació consulteu la seva pàgina [annavillegas.com](http://annavillegas.com)



# ENTREVISTA L'ESPIGA

FORN DE PA, PASTISSERIA I DEGUSTACIÓ

## **1.Introducció del negoci, com va, quina ha sigut la seva evolució, des de quan està actiu, quins productes i serveis ofereix....**

A mitjans de desembre de 2019 ens vam instal·lar en el local de la plaça de Cal Gravat. Porto des dels 14 anys en l'ofici de forner i he estat treballant en diversos negocis agafant experiència durant 28 anys fins que em vaig decidir a obrir un negoci propi. A l'Espiga oferim el servei de cafeteria, el forn amb més de 10 tipus diferents de pa i un servei de pastisseria i degustació variada. Tot el que fem, es fa de zero, amb productes de qualitat. El pa per exemple està fet amb massa mare de cultiu i es nota la diferència.

## **2.Quins projectes de futur teniu?**

Actualment estem ampliant el nostre negoci. Obrirem un altre forn de pa, pastisseria i obrador de cara al setembre, al carrer Sant Josep nº26.

## **3.Quina és la part més gratificant de la teva professió?**

La part més gratificant és quan els clients et diuen que els hi han encantat els nostres productes. També la fidelitat, quan veus que els clients segueixen tornant o vénen des de lluny o d'altres localitats a comprar aquí. Per Sant Joan per exemple vam vendre 150 coques i la gent va quedar molt satisfeta, i per nosaltres això significa molt, ens fa veure que estem fent bona feina.

#### **4.Com creieu que ha sigut la vostra recepció al barri? Us heu sentit acceptats i integrats?**

Aquests 7 mesos que portem instal·lats al barri ens hem sentit molt integrats. Encara que sempre és difícil agafar un negoci que ja existia prèviament, creiem que hem sabut aportar la nostra identitat i varietat i que la gent ho ha notat.

#### **5.Quina opinió tens del barri de Cal Gravat i quines iniciatives i projectes t'agradaria que es fessin?**

Al portar tant poquet temps al barri encara no el coneixem en profunditat, no hem pogut viure les festes i projectes que es realitzen, però hem escoltat molt bones opinions de l'Associació de Veïns, sabem que treballen molt pel barri. Nosaltres vam col·laborar amb ells a l'hora de repartir les mascaretes al veïnat necessàries per seguir les mesures de seguretat de la COVID-19.

#### **8. Què creieu que un negoci com el vostre pot aportar al barri?**

Sobretot, qualitat. Qualitat a preus molt accessibles i adaptats al barri i a les seves necessitats i demandes. Volem donar un tracte molt proper, que els clients se sentin com a casa.



# dismak

## ENTREVISTA A DISMAK

### **1.Introducció del negoci, com va, quina ha sigut la seva evolució, des de quan està actiu, quins productes i serveis...**

Dismak som una empresa que venem productes pel sector metal·lúrgic, maquinària de fusta, de construcció, articles per tallers i industrials, articles industrials de neteja, vestuari laboral entre d'altres. Vam començar fa 18 anys venent els productes presencialment a les empreses del Bages. Al cap de temps el negoci va canviar, vam començar a vendre per eBay.es , continuar amb la seva pàgina web, enseguida es va afegir a amazon.es i de mica en mica vam anar expandint a altres webs com solostocks.com , fnac.es i manomano.es venent no només a empreses sinó a particulars i obrint una botiga online a la par de la presencial, la tenda presencial cada vegada te més clients, ja que al tindre molt stock disponible fa que moltes empreses trobin a les nostres instal·lacions productes que les ferreteries actuals no tenen. Actualment tenim uns 20.000 clients i les entregues, a tot Espanya en 24/48 hores, el que ens fa molt competitiu amb empreses molt més grans.

### **2.Quins projectes de futur teniu?**

Expandir el nostre negoci i els nostres productes a altres països com Itàlia, França, Alemanya, Anglaterra i Països Baixos mitjançant la nostra pàgina web: [www.dismak.com](http://www.dismak.com) a potenciar el sector industrial, ja la nostra experiència en diferència de la competència.

### **3.Quina és la part més gratificant de la teva professió?**

Realment que treballes del que t'agrada. I que cada vegada ve més gent i confien en els nostres productes.

### **4.Com creieu que va ser la vostra recepció al barri? Us heu sentit integrats i acceptats?**

Si, molt bona recepció. Al fer tan de temps que estem al barri hi ha molta confiança.

## 6. Que creieu que un negoci com el vostre pot aportar al barri?

Tenir negocis al barri el fa més actiu, més viu i més dinàmic. Surts i veus moviment, sobretot per la plaça, entre clients, transportistes... cobra més vida.



**EL BAGES PER UNES  
PENSIONS DIGNES**



# EL BARRI DENUNCIA



# EL BARRI DENUNCIA



# FESTA D'ESTIU 2020

Des de l'**AVV de Cal Gravat-Bufalvent**, volem anunciar que, a causa de l'actual situació de pandèmia que s'està vivint arrel del COVID-19 i seguint les mesures de seguretat i desconfinament ordenades per les administracions competents, **aquest any no es va dur a terme la Festa de Sant Joan prevista pel 23 de juny**. Aquesta festa contemplava diversos actes, com la popular Foguera de Sant Joan, el repartiment de coca i xocolata i un espectacle.

Volem agrair a l'**Hipermercat Carrefour Manresa** la seva fidel col·laboració amb l'Associació, on cada any ens ha ajudat a que aquesta festa es pugui realitzar, aportant el menjar i beure per a tots els assistents.



L'únic acte de les festes que es va realitzar és la recollida de la Flama del Canigó quan aquesta arribi a Manresa. Lamentem no poder seguir amb la tradició d'aquesta festa aquest any, però esperem poder tornar a celebrar-la com cal quan la situació ho permeti.

**Cordialment**

**Junta de l'AVV de Cal Gravat-Bufalvent**

---

---

# ★ ESCRIT PUBLICAT AL DIARI REGIÓ7 ★

---

---

25 D'ABRIL DE 2020

---

---

Senyor Jose Manuel Rodriguez Uribes, ministre de Cultura:

Si voleu canviar la mentalitat d'una part de la gent d'aquest país, i crec que faria falta, d'aquests que no saben confinar-se en un moment tan excepcional com el que estem vivint. D'aquesta gent que no volen sacrificar-se, com sí que fa la majoria, si voleu canviar aquesta mentalitat arrelada en part de la gent d'aquest país no menyspreï la cultura. Tot, absolutament tot, comença per la cultura i com més disposem d'ella, la tinguem a l'abast i podem gaudir-la, molt millor! A més cultura més llibertat. Reduir amb sanitat mata gent, aquests dies s'està demostrant, no n'hi ha cap dubte. Reduir-la en cultura, impedeix arribar a un grau de conscienciació i de solidaritat entre les persones. La cultura comença des de petit i com més aviat millor.

Que s'hagi de mobilitzar: Policia Local, Mossos d'Esquadra, Policia Nacional, Guàrdia civil de Trànsit, per impedir desplaçaments a segones residències i a controlar que es compleixin els confinaments, que haurien de ser de compliment obligatori per part de cada individu; em sembla una conducta per part d'aquesta gent no només insolidària, sinó com a mínim indigne de l'ésser humà.

Quan aquests agents de la seguretat que també s'estan jugant en molts casos la seva salut i la dels seus familiars; a més a més, amb les urgències que estem tenint en aquests dies podrien estar ajudant al desplaçament de la gent gran de les nostres residències o a trasllats de malalts a hospitals.

Senyor ministre José Manuel Rodriguez Uribes, tot comença per la cultura. Un país de gent culta és un país de persones més lliures, i encara més, molt més responsables que els exemples que dia rere dia ens estan donant part d'aquesta gent que es diuen compatriotes.

Aplaudim cada dia com a herois, que ho són, els sanitaris, els treballadors de l'alimentació, la policia i tots els que treballen perquè la resta de la gent ens quedem a casa sense el perill de contagiar-nos.

Perquè sigui més lleuger el sacrifici del confinament, la gent de la cultura s'ha abocat als nostres aparells de televisió i de ràdio, per fer-nos més amè i distret el dia a dia del confinament, la gent de la cultura també menja. La cultura és l'aliment de l'espírit, però els artistes també han de menjar.

Si a països del nostre entorn, en els quals sovint ens emmirallem, després de controlar la urgència sanitària, disposen de mesures urgents per pal·liar les dificultats que sens dubtes sobrevindran al teixit cultural, com és que el Govern espanyol mentrestant obvia aquestes mesures o simplement està mirant cap altra banda?

Gent més culta, gent més lliure!

---

---



# FULL D'INSCRIPCIÓ

## ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DE CAL GRAVAT

[www.calgravat.org](http://www.calgravat.org) [calgravat@calgravat.org](mailto:calgravat@calgravat.org) 938770125 618373299

Si ho prefereixes pot fer tu mateix l'ingrés de 18€ al nostre compte bancari  
Compte de socis N<sup>o</sup>: ES29 0182 4616 2502 0023 5014 (Quota socis, tallers..)  
En el concepte, especificar el TITULAR i portar el justificant/rebut

En/Na \_\_\_\_\_

Domicili \_\_\_\_\_ Data de naixement \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

Comunica a la junta de l'Associació de Veïns de Cal Gravat la seva sol·licitud d'inscripció com a soci de ple dret de l'esmentada Associació. Quota 18€/any.

Comunica a la junta de l'Associació de Veïns de Cal Gravat la seva sol·licitud d'inscripció com a soci de ple dret de la Secció d'Enterraments.\*

**COMPTE D'ENTERRAMENTS Núm: ES70 0182 4616 2002 0526 5814**

AFILIATS D'ENTERRAMENTS QUE CONVIUEN AMB EL TITULAR

(a omplir només en cas que es vulgui ser soci de la Secció d'Enterraments)

Nom i Cognoms	Data de naixement
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

\*És obligatori ser soci de l'Associació

DOMICILIACIÓ BANCÀRIA TITULAR

Titular \_\_\_\_\_ DNI \_\_\_\_\_

Núm. De compte complet \_\_\_\_\_

Autoritzo a apagar del meu compte a dalt indicat els rebuts presentats a cobrament per l'AV Cal Gravat-Bufalvent.

Signatura del titular del compte

Manresa a, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 202\_\_



Descarrega't el formulari escanejant el còdi QR

# PASSATEMPS



SOPA DE LETRAS



CAPITALES EUROPEAS

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

Capital Cities of Europe

AMSTERDAM (Netherlands)  
ANDORRA LA VELLA (Andorra)  
ANKARA (Turkey)  
ATHENS (Greece)  
BAKU (Azerbaijan)  
BELFAST (Northern Ireland)  
BELGRADE (Serbia/Montenegro)  
BERLIN (Germany)  
BERN (Switzerland)  
BRATISLAVA (Slovakia)  
BRUSSELS (Belgium)  
BUCHAREST (Romania)  
BUDAPEST (Hungary)  
CARDIFF (Wales)  
CHISINAU (Moldova)  
COPENHAGEN (Denmark)  
DUBLIN (Ireland)

EDINBURGH (Scotland)  
HELSINKI (Finland)  
KIEV (Ukraine)  
LISBON (Portugal)  
LJUBLJANA (Slovenia)  
LONDON (England)  
LUXEMBOURG (Luxembourg)  
MADRID (Spain)  
MINSK (Belarus)  
MONACO (Monaco)  
MOSCOW (Russian Federation)  
NICOSIA (Cyprus)  
OSLO (Norway)  
PARIS (France)  
PRAGUE (Czech Republic)  
REYKJAVIK (Iceland)  
RIGA (Latvia)

ROME (Italy)  
SAN MARINO (San Marino)  
SARAJEVO (Bosnia-Herzegovina)  
SKOPJE (Macedonia)  
SOFIA (Bulgaria)  
STOCKHOLM (Sweden)  
TALLINN (Estonia)  
TBILISI (Georgia)  
TIRANE (Albania)  
VADUZ (Liechtenstein)  
VALLETTA (Malta)  
VATICAN CITY (Vatican City)  
VIENNA (Austria)  
VILNIUS (Lithuania)  
WARSAW (Poland)  
YEREVAN (Armenia)  
ZAGREB (Croatia)

# BON ESTIU 2020



SEGUEIX-NOS A:



AS. VEINS CAL GRAVAT - BUFALVENT  
[www.calgravat.org](http://www.calgravat.org)

