

20UY
2rU



2
2

2

Reunió amb la regidoria d'urbanisme
Concurs de relats breus



FIRA
DE SITGES



XERRADES
DE L'AVV



CAIXES
NIU



93 877 01 25



calgravat@calgravat.org



Plaça Cal Gravat n°2

ÍNDEX

Serveis de l'AVV
L'equip darrera de l'associació
Editorial
Cursos i tallers
Records de Nadal
Assemblea general ordinària de socis/es
Assemblea general ordinària d'enterraments
Xerrada sobre el cicle menstrual
La meva regla, les meves normes.
Parlem amb Maria Àngels Torrens Boada
Entreteniments
Rutes pels ramals de la Séquia
Tàndem
Concurs de relats breus
Relat guanyador
Biblioteca veïnal
Xerrada Fons Next Generation
Concurs fotogràfic
Revisió i anellament de les caixes Niu
Fira d'entitats AVV la Balconada
Fira de Sitges
Reunió amb la regidoria urbanisme
Curiositats matemàtiques
Recepta
Expedient obert
Samarreta
La frase
Fes-te soci
Full d'inscripció

CAL GRAVAT

L'equip darrera de l'associació



*RAFAEL
GUIRADO*
PRESIDENT



*JESÚS
TEJERO*
SECRETARI



*ANA
SIERRA*
TRESORERA



*DAITA
MARTIN*
VOCAL



*ROSA
PERRAMON*
VOCAL



*MARÍA
GARCÍA*
VOCAL



*JOAN
PÉREZ*
VOCAL



*ELENA
SARRI*
VOCAL



*ENRIC
MARTÍ*
VOCAL



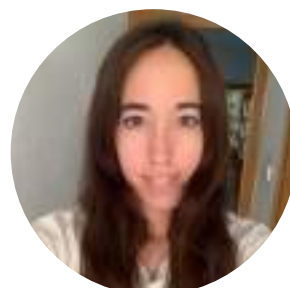
*ANGELITA
DÍAZ*
VOCAL



*RAMON
MOMPÓ*
VOCAL



*TERESA
VERDE*
BIBLIOTECÀRIA



*ALBA
COLILLAS*
DINAMITZADORA

SERVEIS AVV CAL GRAVAT-BUFALVENT

General

 Plaça de Cal Gravat nº2
 938770125
 calgravat@calgravat.org

Servei d'enterraments

Enviar un correu a
calgravat@calgravat.org

Secretaria

Dimecres de 9:30h a 14:00h
Dilluns a divendres de 17:00h a
19:00h

AGOST TANCAT

NOTA IMPORTANT:

El Whatsapp de la comunitat està
limitat només a temes rellevants
del barri i la vida veïnal

Xarxes Socials

-  www.calgravat.org
-  [aaw_cal_gravat](#)
-  [aavvcalgravat](#)
-  [aaw_cal_gravat](#)

L'Associació disposa d'una **bústia** a la porta del local nº2 on es poden
disposar fulls d'inscripció, cartes, suggeriments, reclamacions...

CESSIÓ DE MATERIAL: A la pàgina web de l'AVV trobareu un catàleg
amb el material que disposa l'AVV. Per més informació consulteu la
pàgina web, truqueu o envieu un correu.

Aquest butlletí el fem:

Rafael Guirado, Jesús Tejero, Ana Sierra, Maria Garcia, Angelita Diaz, Rosa
Perramon, Daita Martin, Enric Martí, Elena Sarri, Ramon Monmó, Joan
Pérez, Teresa Verde, Alba Colillas

Organitzen:



PLA DE
DESENVOLUPAMENT
COMUNITARI FAVM

Col·laboren:



xarxa de
biblioteques
veïnals



Col·laboren:



EDITORIAL

Una nova revista és a les mans dels veïns i veïnes del barri. Ens hem de felicitar per la feina feta des de molts espais per tal d'arribar a aquest punt.



Nous contenidors del barri de Cal Gravat-Bufalvent

A hores d'ara, ja s'haurà implementat el nou sistema de recollida de residus de les nostres llars i locals.

Tot canvi suposa una nova adaptació i, en aquest cas, a un hàbit tan arrelat en les nostres rutines com el fet de llençar tot allò que no necessitem a casa nostra, ja siguin les restes del que cuinem i mengem, com aquell moble que s'ha espatllat o que ja no ens és necessari, i tots els envasos dels productes que comprem.

Sortosament, cada cop som més conscients de la necessitat de cuidar el planeta que ens acull i fem nostre la pràctica de les "4 R": Reduir, Reutilitzar, Reciclar i Recuperar. Això suposa haver de modificar uns hàbits que, no fa massa anys, eren del tot diferents.

Tal vegada, algú de vosaltres potser recordarà quan pels carrers de Manresa passava un carro tibat per un cavall. L'escombraire que el conduïa feia sonar una mena de trompeta de llautó i tothom baixava una única galleda que s'abocava dins del carro.

Perquè siguem una mica més conscients de la necessitat de millorar, deixeu-me que posi algunes xifres que la Generalitat de Catalunya té publicades i al nostre abast quant als residus que generem. Aquestes dades corresponen a la ciutat de Manresa de l'any 2022. (Les dades les podeu trobar a l'enllaç: <https://estadistiques.arc.cat/ARC/#>

Font: (ESTADÍSTIQUES DE RESIDUS MUNICIPALS Agència de Residus de Catalunya).

TIPUS	TONES / ANY
MATÈRIA ORGÀNICA	3.163,49
PAPER I CARTRÓ	2.009,54
VIDRE	1.559,05
ENVASOS LLEUGERS	1.537,20
VOLUMINOSOS	2.891,76
VARIS	4.603,95
TOTAL SELECTIU	15.764,99
REBUIG	19.601,22
TOTAL	35.366,21

Segons el cens de l'any 2022, d'aquestes dades s'extreu que cadascun dels habitants empadronats a Manresa vam generar cada dia 1,25 kg de residus, el que fa un total de 456,62 kg durant l'any.



Si volem tenir un entorn net i cuidat, un barri que ens sigui plaent i còmode per a viure, el nostre gest és important. I recordem:

- Tot al seu contenidor
- Tel. de recollida de voluminosos 938782301 (EL 010 ÉS DE PAGAMENT)
- Si fas molt volum orgànic, tens la deixalleria molt a prop.

Cursos i tallers

Dia	Curso / Taller	Hora	Preu mes soci no soci	Local
DILLUNS	PATCHWORK I COSTURA 🧵	16:30	3€ 5€	2
DILLUNS	PILATES 🧘	18:45	15€ 17€	5
DILLUNS	PILATES 🧘	20:00	15€ 17€	5
DIMARTS	YOGUILATES 🧘	11:30	20€ 22€	5
DIMARTS	INGLES 🇬🇧	13:00	20€ 22€	2
DIMARTS	INFORMATICA con PC 💻	16:00	socis gratis	2
DIMARTS	🎨 DIBUIX I PINTURA 🎨	17:00	24€ 26€	2
DIMARTS	PILATES 🧘	18:45	15€ 17€	5
DIMARTS	PILATES 🧘	20:00	15€ 17€	5
DIMECRES	PILATES 🧘	18:45	15€ 17€	5
DIMECRES	PILATES 🧘	20:00	15€ 17€	5
DIJOURS	PILATES 🧘	10:00	15€ 17€	5
DIJOURS	GUIARRA 🎸	17:00	socis gratis	5
DIJOURS	IOGA 🧘	18:00	20€ 22€	5
DIJOURS	INFORMATICA con movil 📱	19:00	15€ 17€	2
DIJOURS	PILATES 🧘	20:00	15€ 17€	5
Divendres	TAICHI 🧘	11:00	20€ 22€	5
Divendres	ARABE 🕌	19:00	15€ 17€	2
Dívendres	DANÇA TRADICIONAL / ORIENTAL 🕺	20:00	10€ 12€	5

La primera classe és gratuïta
No has de ser veí o veïna del barri per apuntar-te
Per ser soci/a de l'associació tens descomptes i beneficis

Records de Nadal



El passat 17 de desembre del 2023 vam celebrar la Festa del Tió a la nostra Associació, una festa per a tota la família. Aquest any, com a novetat, la celebració es va fer a l'aire lliure.

Música de Nadal es podia escoltar per tota la plaça de Cal Gravat mentre es feia cagar el tió i es recollien els obsequis i regals. La festa va acabar amb el repartiment de coca i xocolata desfeta per a tothom.

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA de socis/es

El passat 16 de març d'enguany es va celebrar l'Assemblea General Ordinària de la nostra entitat amb l'assistència de 39 socis i sòcies amb dret de vot. En aquest article us deixem els punts més importants que es van tractar i us animem a què hi assistiu a la propera.

Tant l'estat de comptes com la lectura de l'acta anterior van ser aprovades per majoria absoluta, sense cap vot en contra ni cap abstenció. També es va fer saber a tothom que el mes d'abril es passaria el rebut anual de socis i sòcies per un import de 18 €.

Es va informar de totes les reunions que s'han fet amb referents de l'Ajuntament en 2023, concretament amb l'Alcalde, en Marc Aloy i diferents regidors com la Mariana Romero i el Lluís Vidal.



Comissió d'Urbanisme

La Comissió d'Urbanisme va informar, i sotmetre a votació, la proposta a l'Ajuntament per a la construcció de tres rotondes i així facilitar la circulació i els accessos al barri.

També es van revisar els dossiers que s'elaboren dels desperfectes que hi ha al barri i dels que es passa còpia a l'Ajuntament i quines han estat les actuacions i reparacions. Es va actualitzar la informació sobre la incidència dels pisos d'un bloc lateral de la Pl. de Cal Gravat propietat de l'Agència Catalana de l'Habitatge i la no resposta que estem rebent per part de l'administració.

Festes, actes i celebracions

Es va fer un resum de tots els actes, festes i celebracions que es van fer al llarg del 2023 i una petita valoració de cadascun d'ells.

Noves incorporacions

Finalment es va informar que aquest any deixen de formar part de la Junta el Vicente, la Maria González i el Josep I. Padró. Se'ls va agrair públicament la seva feina voluntària i altruista, i en aquestes línies volem reiterar aquest agraïment. Es presenten les noves incorporacions, la Daíta Martín, la Rosa Perramon i el Ramon Mompó. L'assemblea dona el seu suport a aquestes incorporacions.

ASSEMBLEA GENERAL ORDINÀRIA d'enterraments

Després de l'assemblea de socis/es, vam fer l'Assemblea General Ordinària d'Enterraments amb l'assistència de 39 socis i sòcies amb dret de veu i vot.

Després d'aprovar per majoria absoluta l'acta de l'assemblea anterior, es procedí a presentar les modificacions del Reglament de la Secció d'Enterraments així com un històric de les defuncions i de la quantitat de socis/sòcies i beneficiaris i beneficiàries que hi ha a la Secció.

En el següent punt de l'ordre del dia la tesorera, l'Ana Sierra va prendre la paraula per explicar l'estat de comptes. Es va fer especial esment que el darrer any no es van cobrar tots els decessos degut a què el saldo del compte ha anat creixent per les incorporacions de nous socis i sòcies que, per l'edat, han hagut d'abonar la penalització corresponent.

Com que la voluntat de la Comissió, i de la mateixa Junta, és la de mantenir un saldo mesurat, amb un màxim aproximat de 2 enterraments, s'ha optat per no passar derrames als socis i sòcies i passar-les quan el saldo sigui el desitjat.

Estat Actual de la Secció

Quant a l'estat actual de la Secció, es va fer esment del creixement que hi ha hagut des de la darrera assemblea. Pel que fa als socis i sòcies de l'Associació el creixement ha estat d'un 4,38%, i el de la Secció d'Enterraments d'un 7,45%, i dels beneficiaris i beneficiàries l'increment ha estat d'un 9,05%. Observem, doncs, que hi ha un increment considerable que ens dóna garanties d'estabilitat i perspectives tranquil·litzadores de futur.

Novetats Empreses Funeràries

Una novetat que s'informa és la habilitació, novament, de la funerària del Bages. També en aquest punt es va informar sobre el supòsit que la defunció es produeixi en algun punt on no sigui possible el desplaçament per part de l'empresa escollida. Per part de Mèmora se'ns farà una bonificació del 25% en l'import del trasllat. D'altra banda, es va recordar que, si la defunció és en un altre país i l'import és superior al que sigui vigent al nostre, l'empresa haurà d'estendre dues factures, l'una per l'import màxim aquí en aquell moment i l'altra per la diferència. Aquesta diferència l'haurà d'abonar in situ la família del difunt. També es fa esment que és molt més fàcil el trasllat si hi ha incineració, ja que els tràmits són molt més senzills així com el cost.

XERRADA sobre el Cicle Menstrual

El cicle menstrual, clau en l'empoderament femení real

Dimecres 20 de març d'enguany vam fer una xerrada sobre el Cicle Menstrual a càrrec de la Ivet Soler. Un dels objectius principals d'aquesta trobada va ser ajudar-nos a entendre'ns i a què hi hagi un empoderament real sobre el nostre cos.

Vam parlar del **Free Flow Instinct**, més conegut com a **sagnat lliure**. Es tracta d'una tècnica que ensenya a contenir el flux menstrual mitjançant la contracció dels músculs del **sòl pelvià**. És una tècnica que pot semblar molt nova però de fet és tornar a la consciència corporal ancestral i implica tornar a escoltar i confiar en el nostre cos sense utilitzar res extern com ara les compreses, els tampons, la copa menstrual, etc.

Tot això a través també de la mirada de la naturopatia i de l'acompanyament emocional i psicològic. Tornar a prendre consciència interna d'una mateixa i entenent els múltiples beneficis per a la salut integral que ens aporta entrenar els músculs que sostenen, excepte les cames, tot el nostre cos.

Si us interessa el tema o assistir a alguna xerrada o taller per a aprendre la tècnica podeu trobar-la a instagram: **@freeflowinstinct_**



LA MEVA REGLA, LES MEVES NORMES

"La meva regla, les meves normes" és una iniciativa coordinada pel Departament d'Igualtat i Feminismes, que garanteix l'accés als productes reutilitzables i sostenibles mitjançant la seva distribució gratuïta.

Com pots aconseguir els productes menstruals sostenibles gratuïts?

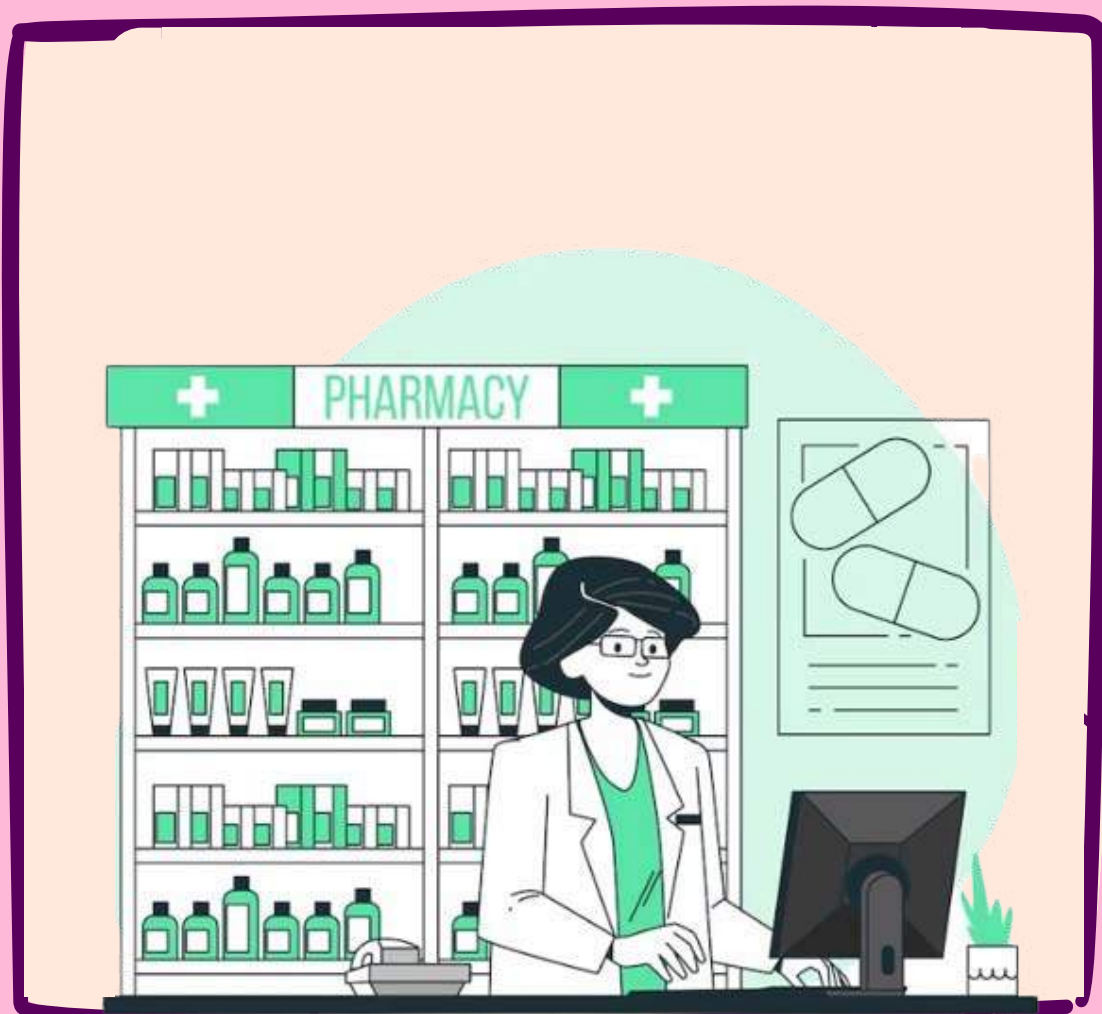
Segueix aquests passos:



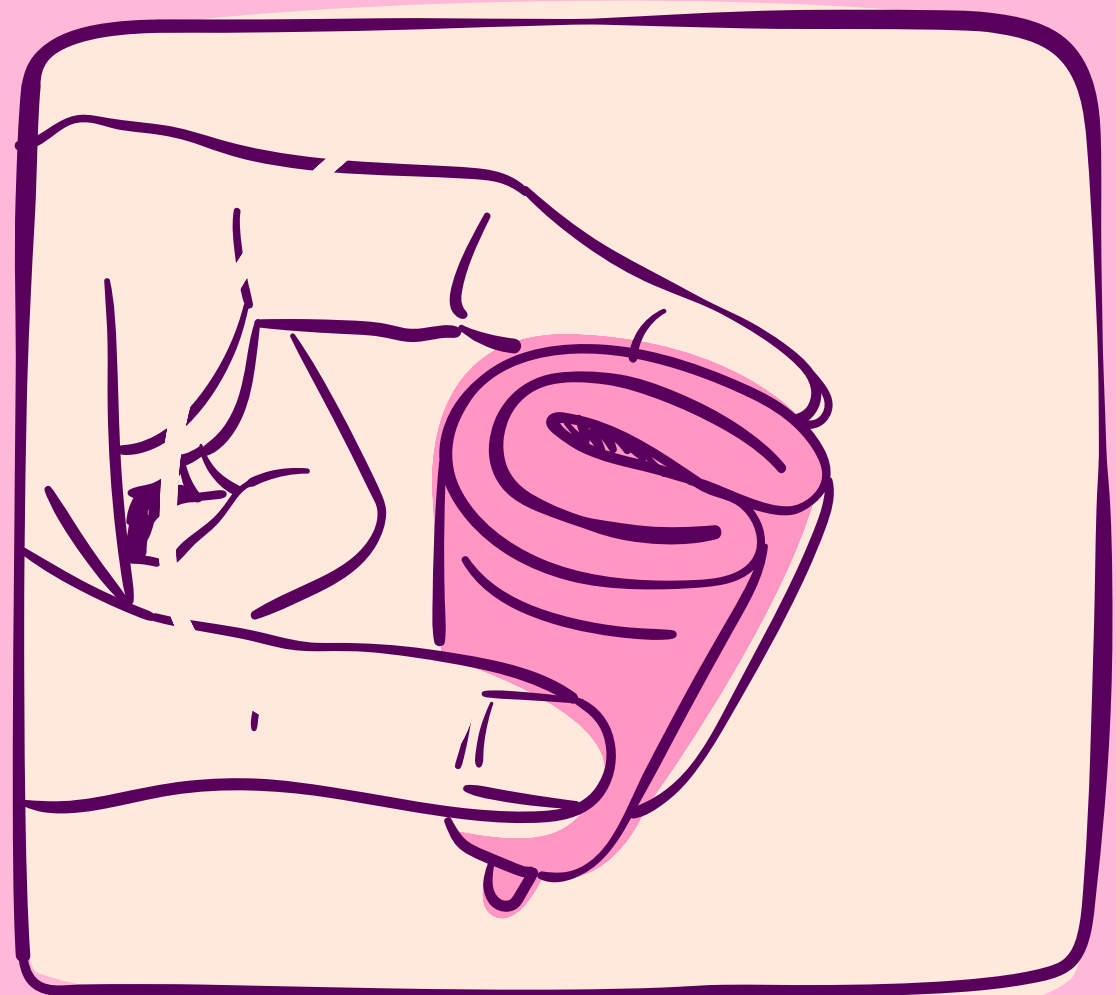
1. Registrar-se a La Meva Salut, si no s'hi està



2. Entrar a l'app. A la pàgina d'inici, cercar el botó de la campanya i obtenir el codi QR



3. Dirigir-se a una farmàcia



4. Obtenir gratuïtament una copa menstrual, calces menstruals o dues compreses reutilitzables



PARLEM AMB MARIA ÀNGELS TORRENS BOADA

Aquest article de la revista el volem dedicar a una veïna molt especial del nostre barri que aquest any fa cent anys. A través de la seva filla Montserrat, l'hem pogut conèixer una mica millor.



La Maria Àngels va dedicar gran part de la seva vida a la sastreria, però l'inici de la guerra del 1936 la va fer plegar. En finalitzar la guerra es va dedicar a teixir. La Montserrat ens explica com la seva mare va arribar a ser una de les millors teixidores, es fiaven molt d'ella i de les seves habilitats. Va treballar a la fàbrica "Tèxtils Bertran i Serra S.A.", més coneguda com la "Fàbrica Nova", durant l'auge de la indústria tèxtil a la ciutat.

Un dels moments que recorda amb més estima és quan anava a rentar al riu i quan collia i menjava els fruits directament dels arbres. Ens comenta que, quan era jove, la fruita tenia molt bon sabor no com la que ens mengem avui, ja que abans es deixava madurar al Sol.

La infantesa que recorda és molt diferent de la d'ara. La Maria Àngels sempre li explicava a la Montserrat aquestes anècdotes tan boniques i dolces, evocant una vida rodejada de la naturalesa.

Un altre record especial que té era quan anava amb el seu pare a buscar les patates als pagesos a canvi de sacarina. Amb tretze anys carregava sacs de patates cap a casa. En aquella època encara que tinguessis diners no podies comprar segons quins productes perquè senzillament no n'hi havia. Gràcies al fet que el seu pare treballava en una farmàcia podia intercanviar la sacarina (no hi havia sucre en aquella època) a canvi de la verdura que cultivaven els pagesos.

L'educació de la Maria Àngels va ser a l'escola que hi havia a Casa Caritat, però ben bé només va assistir fins a primària. En aquella època quasi ningú no podia anar a escola llevat que fossis de "l'aristocràcia", diu una certa agror.

L'escola de Casa Caritat era una escola de «hermanas», les feien anar a missa i si no portaven el "sefino" (tela molt fineta que els hi tapava els cabells) les castigaven. Recorda que eren molt estrictes, ensenyaven sobretot religió i invertien molta estona a resar.



La Casa Caritat i el xalet contigu en una estampa de principi de segle XX. (s. f.). <https://www.memoria.cat/>. <https://www.memoria.cat/passat/el-sector-de-casa-caritat-i-placa-de-lhospital/>

Parlem ara de l'actualitat. La rutina de la Maria Àngels és ben senzilla, dorm, menja, fa el normal d'una persona de la seva edat. Un dels consells que ens dona la Maria Àngels és que no hem de tenir enveja de ningú, mirar de ser feliços i felices amb el que tens i sempre donar gràcies al dia. Considera que sí que va complir els seus objectius en la seva vida, ella el que volia era estimar i ser estimada i va ser molt estimada pel seu marit i per la seva filla.

Una de les seves pel·lícules preferides és "Lo que el viento se llevó". A la Maria Àngels li encanta el mar, a tots els de casa sempre els ha agradat estar al mar, gaudint de la naturalesa, especialment el mar Mediterrani. La Montserrat ens comenta que el que li fa aixecar-se cada matí amb un somriure a la seva mare és estar acompanyada d'algú, l'amor.



Vam voler acabar la nostra visita preguntant que li queda per fer a la nostra veïna centenària i la seva resposta ens va sorprendre.

Ens va dir que sempre queda alguna cosa per fer, sempre hi ha una il·lusió. **En despertar-te al matí i obrir els ulls, ja has d'estar il·lusionat per fer coses.**

Només ens queda desitjar-li moltes felicitats i agrair-li que ens obrissin les portes de casa seva.

Alba Colillas Guijarro

ENTRETENIMENTS

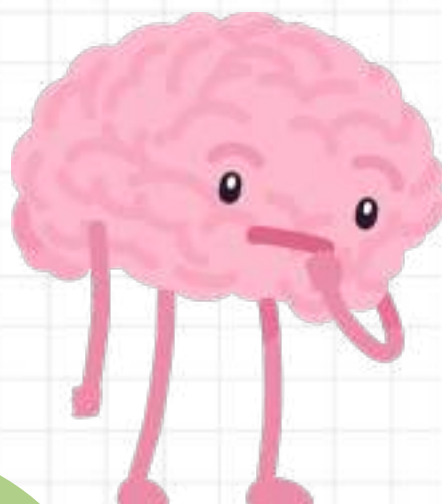
EN AQUESTA SOPA DE LLETRES HI HA EL NOM D'ONZE CARRERS I PLACES DEL NOSTRE BARRI.
A VEURE SI ETS CAPAÇ DE TROBAR-LOS TOTS.

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

PROBLEMA MATEMÀTIC

- El Jofre i la Noemí estan fent una col·lecció de llapis. El Jofre li diu a la Noemí: "Si tu em dones un dels teus llapis, jo en tindrè el doble que tu". La Noemí li respon: "Si me'l dones tu a mi, tindrem els mateixos"

Podries esbrinar quants llapis té cadascú?





**Professionals
funeraris
des de l'any 1885**

93 877 45 75

Carretera de Vic, 250 - 08240 Manresa

RUTES PELS RAMALS DE LA SÈQUIA

El Camí dels Trullols a Viladordis



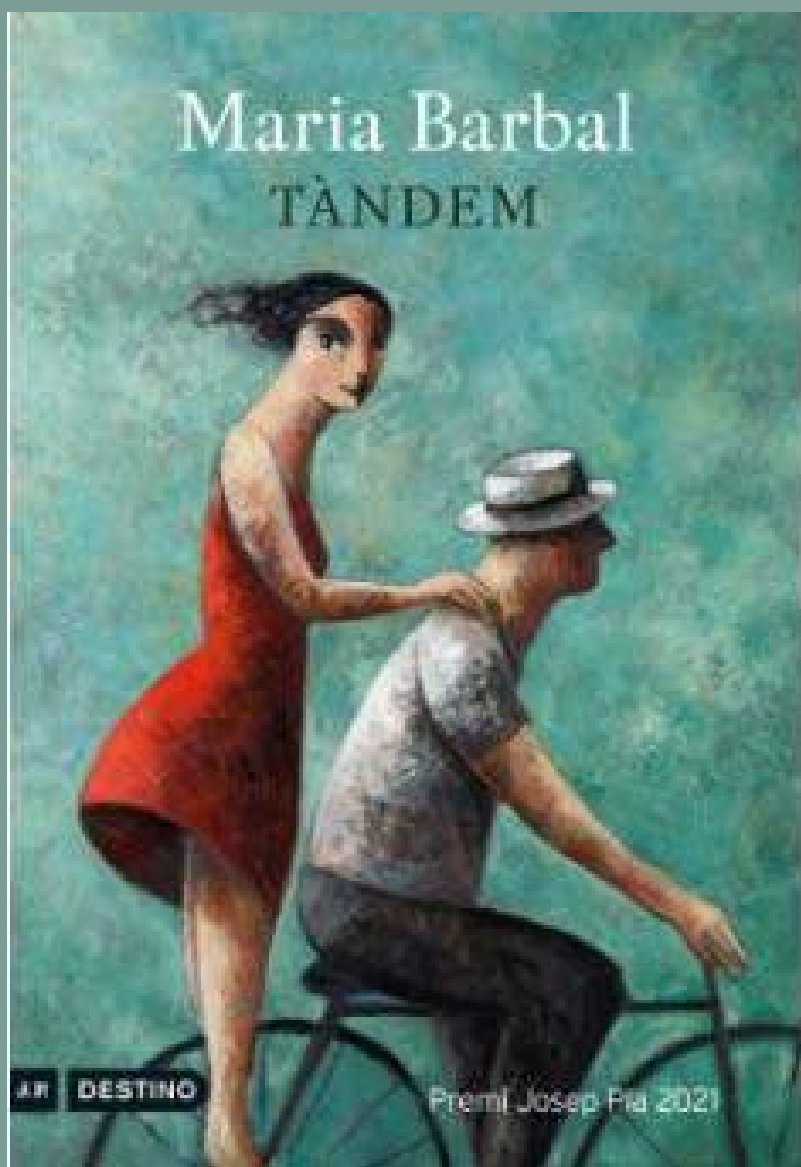
Diumenge 21 d'abril, un grupet de 15 participants, principalment membres de l'Associació de veïns i veïnes de Cal Gravat, van descobrir el patrimoni relacionat amb el regadiu de Viladordis.

En un recorregut fàcil, de mig matí, els participants van descobrir al llarg del recorregut pel ramal de la Séquia a Viladordis elements patrimonials tant material com immaterial: els elements que s'utilitzen actualment per regar amb les aigües del ramal, els conreus que s'hi fan, i d'altres recursos històrics per entendre com s'organitzaven els torns de rec i un conflicte relacionat amb la ampliació del regadiu a finals de segle XIX.

Aquesta ruta s'inclou formant part de les activitats organitzades pel Pla de Barris de l'Ajuntament de Manresa i la Federació d'Associació de Veïns de Manresa i realitzades pel Parc de la Séquia amb l'objectiu de descobrir els diversos ramals actius de la Sèquia a dins del terme municipals de Manresa.



TÀNDEM



Autora: Maria Barbal
Edicions Destino
Any d'edició: 2021

Maria Barbal és una destacada escriptora en llengua catalana amb èxit internacional. Principalment ha escrit novel·la però també narrativa breu, teatre, literatura infantil i juvenil i col·labora amb la premsa. Amb aquesta novel·la va rebre el premi Josep Pla 2021.

Tàndem és una novel·la breu i senzilla, és un cant discret a les segones oportunitats que la vida ens proposa.

Ens narra la història de dos personatges, l'Elena i l'Armand, que enceten una relació en una etapa de la vida en què, sovint, considerem que cal limitar-nos a seguir el camí que ja tenim marcat. La història es teixeix a dues veus, la de l'Armand en primera persona i la de l'Elena a través d'un narrador.

L'Elena és mestra i està casada amb el Ramir, un poeta que fa temps que no publica. La seva convivència ha esdevingut rutina, amb un distanciament emocional i escassa comunicació. Tenen un fill, en Marc, que ja és independent. L'Armand s'ha quedat vidu de la Remei després d'una llarga relació marcada pel pes del dol, de la pèrdua, que ha condicionat un distanciament amb el seu fill.

L'Elena i l'Armand, ja jubilats, es coneixen a les classes de ioga d'un centre cívic. Inicien una relació que els portarà a qüestionar-se i a replantejar-se viure la vida amb més benestar. Mica en mica recuperen la il·lusió i l'alegria que només percebem quan vivim el moment present.

Una novel·la entretinguda que ens convida a deixar de banda la inèrcia per replantejar-nos la nostra vida i fruit dels seus matisos.

Elena Sarri



A stylized illustration on a brown, textured background. A blue pen with a yellow band is positioned diagonally. A black ink blot is visible on the left, and a black asterisk-like shape is positioned above it.

Gira la pàgina per veure les solucions als entreteniments.

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

LA SOLUCIÓ

PROBLEMA MATEMATIC

conditions.



RELAT GUANYADOR

Aire

El jaç que, amb tanta cura, s'havia preparat per dormir, ara l'oprimeix. Es mig desperta intranquil·la, a batzegades, sense comprendre'n el motiu. L'asfixia aquesta sensació de parets que se li tanquen al damunt; les extremitats malden per esquinçar el sac de dormir que l'empresona.

La llarga lluita entre tenebres l'ha deixat exhausta i resta immòbil al seu embolcall.

De bon matí es desperta. El cel brillant li dona un bri de força per la darrera espernegada. Ara o mai.

I al final d'una nit d'estretors i angoixes, la papallona s'allibera i emprèn el primer vol cap a les flors.

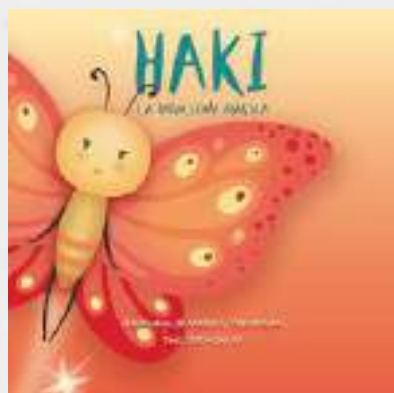
Autor Virolla 2024

BIBLIOTECA VEÏNAL

Aquest mes de maig la biblioteca veïnal ens hem adherit a la Campanya de Comerç Just del Casal per la Solidaritat i la Pau Flors Sirera. Durant aquests dies hem pogut treballar el concepte del comerç just i, a través de la lectura de contes, passatemps, jocs i dinàmiques, hem reflexionat sobre quin tipus de consum volem exercir.

Si visiteu la biblioteca, podreu trobar encara el raconet del Comerç Just, ple de recursos i activitats.

Un dels nous llibres que tindrem és "Haki, la papallona màgica" a través del QR el podeu descobrir.



Què hem après?

El Comerç Just és una forma alternativa de comerç que té com a objectiu canviar les relacions comercials entre els països rics i industrialitzats (els consumidors) i els països en vies de desenvolupament (els productors) i es basa en les normes següents:

- Assegurar als treballadors uns salaris justos per la feina que fan.
- No acceptar que els nens facin feina, rebuig a l'explotació infantil.
- Igualtat entre homes i dones.
- Afavorir la realització de projectes de desenvolupament solidari en benefici de la comunitat.
- Ser respectuosos amb el medi ambient.
- No privilegiar els cultius d'exportació en perjudici dels cultius de consum local necessaris per a la població.
- Estructures democràtiques.

XERRADA

FONS NEXT GENERATION

El passat 17 d'abril, amb la presència d'uns quinze veïns i veïnes, vam rebre informació de les subvencions dels programes Next Generation. El Joan, arquitecte i treballador del Fòrum de Manresa, ens va animar a presentar-nos a algun d'aquests programes per tal de millorar la nostra eficiència energètica, particularment la que fa referència als "tancaments" de finestres i balcons dels nostres habitatges.

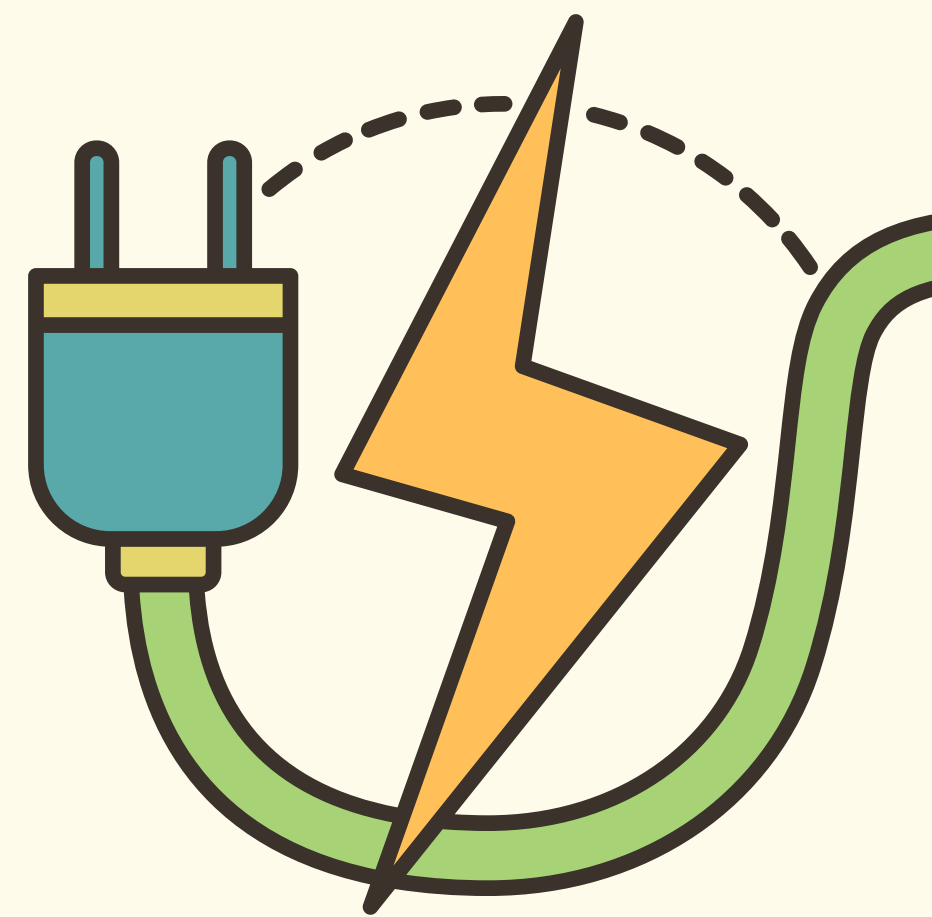
El Joan ens va fer saber que són uns fons provinents d'Europa i als quals no s'hi han presentat massa projectes la qual cosa farà que bona part d'aquests diners es perdin.

El tema de les subvencions és "tot un món" no gens fàcil d'entendre ni de gestionar. És per això que el Joan ens va adreçar a experts que ens assessorin i puguin elaborar un estudi amb unes mínimes garanties de poder-nos acollir a aquestes subvencions.

Això el que suposa és que primer hem de fer un desemborsament de diners per a poder tenir aquest projecte, executar-lo i, posteriorment, demanar la subvenció.

Aquest camí no facilita que ens hi puguem presentar.

Tot i amb això, com a Associació, ens plantejem, i continuarem fent-ho sempre, posar a l'abast de totes les veïnes i veïns la informació de tot allò que pensem pugui ajudar a millorar la nostra qualitat de vida.





AVV CAL GRAVAT

Concurs fotogràfic BASES



PARTICIPANTS

Hi podrà participar tothom qui ho vulgui excepte els membres del jurat i de la Junta de l'Associació. No hi ha límit d'edat.

TEMÀTICA

El Barri de Cal Gravat-Bufalvent. En qualsevol aspecte relacionat amb el barri: urbanístic, cultural, esportiu, ciutat verda, sostenibilitat, festiu, social,...

OBRES

Màxim una per concursant, es presentaran en qualsevol tècnica fotogràfica sense cap tipus de manipulació posterior.

LLIURAMENT DE LES OBRES

Seràn enviades al correu de l'Associació de Veïnes i Veïns (calgravat@calgravat.org) abans del 20 de juny de 2024. Caldrà adjuntar nom i telèfon del participant.

JURAT

El Jurat el formen els membres de la Junta de l'Associació.

PREMI

S'atorgarà un únic premi que consisteix en 4 àpats en dies festius al restaurant de Cal Gravat.

EXPOSICIÓ DE LES OBRES

Les obres seran exposades a la WEB de l'Associació (www.calgravat.org).

DRETS D'AUTOR

Els participants autoritzen la reproducció de les seves obres fent constar el nom de l'autor sense compensació per dret d'autor.

Quan les obres incloguin imatges de persones, l'AVV Cal Gravat-Bufalvent no es responsabilitza de les autoritzacions que, per dret d'imatge, hagin de demanar els participants del concurs. L'AVV quedarà exempta de les responsabilitats derivades de l'explotació de les obres fotogràfiques.

ACCEPTACIÓ DE LES BASES

La participació en aquest concurs suposa l'acceptació d'aquestes bases. Qualsevol cas no previst serà resolt per l'organització.



SABIES QUE NOMÉS
A MÉMORA HI
TROBARÀS EL
TANATORI I EL
CREMATORI
AL MATEIX ESPAI?

TRIA MÉMORA.
TRIA SERVEI INTEGRAL.

900 231 132 (24h) | memora.cat

m
mémora

Revisió i anellament de les caixes niu



El 12 de maig vam fer una nova edició del projecte de Revisió i Anellament de les Caixes Niu, amb la finalitat de conèixer una mica més la biodiversitat del nostre barri.

A càrrec de l'ornitòleg de l'Ajuntament de Manresa, en Marc Illa i el Vicente Penís, el creador de les caixes niu, vam gaudir d'aquest taller d'identificació i observació de les aus i pollets de la zona.



Amb la informació recollida d'aquesta revisió s'elabora un informe de resultats anual a nivell de ciutat que permet comprovar si les caixes niu han tingut la presència d'ocells i si aquests petits refugis són efectius.

A Cal Gravat-Bufalvent tenim caixes niu per a mallerengues i pardals xarrecs i han estat les que van registrar més ocupacions.



Podeu consultar la localització de les caixes niu en aquest mapa:



FIRA D'ENTITATS

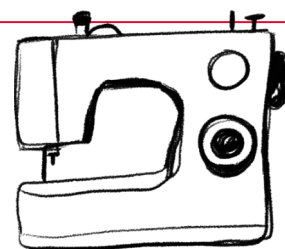
AVV LA BALCONADA

El dissabte 25 de maig vam poder participar en la Fira d'Entitats de la Balconada, el nostre barri veí.

Vam poder ensenyar una mostra de tot el que s'ha fet durant el curs de patchwork i costura. Us deixem imatges del dia de l'acte.



FIRA



DE SITGES

El passat dia 14 de març, el grup de dones de costura i patchwork de l'AVV de Cal Gravat-Bufalvent, vam organitzar una sortida a la fira de Patchwork de Sitges.

Per aquest motiu les cosidores ens vàrem fer una bossa amb el logotip de l'AVV i una flor per a la solapa, tot un èxit.

Va ser un dia fantàstic, vam gaudir de bon temps i de totes les novetats de la fira, vam riure i ens vam divertir molt tot aprenent noves tècniques i comprant el material.

Vam acabar amb un bon dinar, il ja tenim objectius per l'any vinent, pensem tornar-hi!



REUNIÓ AMB LA REGIDORIA D'URBANISME

El 12 d'abril ens vàrem reunir amb la regidoria d'urbanisme per parlar de diversos temes que afecten al barri.

Una de les peticions que es va fer, va ser la possibilitat de construir les tres rotondes que es van proposar a l'última assemblea ordinària. S'estudiarà la viabilitat.



Una altra petició va ésser la, llargament reivindicada, reorganització de la plaça Josep Lluís Sert.

Els va sorprendre que després de tant de temps ningú no ens hagués donat cap resposta i es varen comprometre a estudiar l'última proposta i contestar-nos.

Per últim, voldria destacar un altre tema que es va tractar i afecta a la seguretat de tots dels veïns.

Veient que hi ha incívics que aparquen a les cantonades i als llocs reservats per a motos (prohibit al codi de circulació), l'ajuntament pintarà les ratlles grogues que falten en algunes cantonades i la policia local vetllarà per fer complir les normes i, si cal, sancionarà als infractors. Hem de tenir present que ambdues mesures de seguretat són per millorar la visibilitat, principalment els aparcaments per a motos que hi ha al costat d'alguns passos de vianants, que eviten que els vehicles més grans tapin la visibilitat de les persones que puguin passar.

Entre tots podem millorar la convivència del barri fent-lo més segur i amigable.



CURIOSITATS MATEMÀTIQUES

No sé si saps perquè el recompte del temps, en la seva part més petita, es fa de 60 en 60? Seixanta segons fan un minut i seixanta minuts fan una hora. Aquesta manera de comptar el temps s'inclou en el que coneixem com a Sistema Sexagesimal, que, a diferència del Sistema Decimal, comunament emprat per a les altres mesures i creat partir de finals del segle XVIII, s'ha mantingut inalterable des de la seva creació fa més de 2000 anys a l'antiga Babilònia.



Doncs bé, tot fa pensar que els babilonis van començar a comptar amb el que tenien més a prop, i res més a prop que les pròpies mans.

A les mans hi tenim els dits. Cadascun dels dits, excepte el polze, està dividit en tres segments anomenats falanges. Una hipòtesi seria que, amb el polze, assenyalaven en un dit una falange, després la següent, i així successivament fins a completar els 4 dits.

Això fa un total de 4 dits per 3 falanges cada dit ($4 \times 3 = 12$). Haurien arribat a 12. Un cop fet aquest recompte una vegada, probablement es repetia com tants dits tenia a l'altra mà, és a dir: $12 \times 5 = 60$.

Així devia sorgir aquest sistema de numeració que avui anomenem Sistema Sexagesimal. Aquest sistema també el fem servir per a la mesura dels angles que dividim en graus, minuts i segons.



ÀLTIMA

AL TEU COSTAT,
ARA TAMBÉ A MANRESA



Tanatori ÀLTIMA MANRESA

Al **Tanatori Àltima Manresa** ens ocupem de tot, per tal de que tu puguis estar amb els teus éssers estimats en un moment de dol.

El nostre centre, posa al teu servei **cinc sales de vetlla privades** i acollidores, amb espais amplis i un **oratori multiconfessional** equipat amb **pantalles de grans dimensions** per personalitzar les cerimònies. També disposem de servei de floristeria pròpia.

També oferim:

- Atenció personalitzada 24/7.
- Treballem amb totes les companyies i particulars.
- La possibilitat de personalitzar el servei segons les teves necessitats.

ÀLTIMA

Tanatori Àltima Manresa

C/ Bruc, 11-13, Manresa | T. 938 750 606 | www.altima-sfi.com



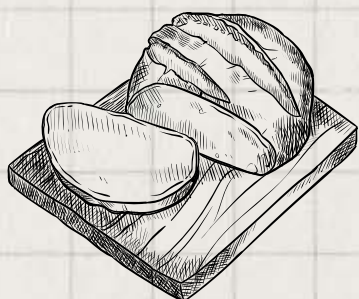
Pa d'espelta

PASSOS:

- Dissoldrem la sal amb el vinagre.
- Barrejarem molt bé tots els ingredients secs i humits.

Reservem un grapat de llavors per decorar.

- Amassem.
- Prescalfarem el forn a 200 graus.
- Introduïrem la massa en un recipient apte pel forn.
- Escampem les llavors per sobre.
- Introduïrem al forn a 180 graus durant 45 min.



INGREDIENTS:

- 1/2 Kg. de farina d'espelta
- 400 ml. de beguda d'ametlles (sense sucre)
- 2 cullarades de vinagre de poma
- 1 cullaredeta de sal
- 1 raig d'oli d'oliva verge extra
- 100 g. de llavors (xia, sèsam, pipes, etc.)



Expedient obert

Han passat cent anys, després dels successos que em van condemnar a reencarnar-me.

He tornat a néixer, per tancar portes i redimir-me. Ara, però, no sé com encarar-ho. Del meu poble no en queda res, i els gats s'han extingit totalment, tanmateix, com va ocórrer abans amb els seus antecessors, els gats mesquers i les genetes.



En els museus de ciències naturals, n'hi ha d'embalsamats. Cada vegada que hi vaig, ploro, car els meus remordiments resten latents com herència del subconscient. Vaig ser una nul·litat. Per comoditat i manca de principis, vaig limitar-me a mirar cap a una altra banda.

Abens, era regidora de l'Ajuntament del poble. També havia estat directora d'una protectora d'animals. Dins de les meves posicions laborals, hauria pogut esmenar males conductes, denunciar els maltractadors, prohibir la caça, buscar ajuts econòmics i humans, per preservar la fauna i resoldre tantes causes perdudes, que per culpa d'una mala praxi, es van limitar a romandre arxivades dins d'expedients sense resoldre. En pocs anys, els felins desapareixien de l'ecosistema, a causa de la ignomínia, crueltat i manca d'empatia dels humans com jo, i de lleis poc compromeses, que ni es van arribar a complir.

Recordo amb nitidesa i pulcritud, aquella parella de gats, que per salvar-se, van fugir de la colònia on havien nascut, després de veure com els seus germans i companys, morien assassinats per gossos ferotges que havia portat un guarda.



Hi havia una dona que cada dia de l'any es desplaçava fins on s'havien refugiat per donar-los menjar i controlar el seu estat de salut. Un dia, ella em va venir a veure al despatx de l'Ajuntament, demanant suport i ajut per aquelles pobres bèsties. No la vaig escoltar; més aviat vaig ridiculitzar-la.



La parella de gats es deien Ros i Coloraina. Tots dos la seguien com xais, caminés el que caminés. Era la seva mare i salvadora, la fada que els motivava i carregava d'energia vital. Els fotografiava sovint, abans que s'imposés la intel·ligència artificial, penjant les imatges i relats a les xarxes.

Ella, va morir abans que aquella parella de bestioles, deixant-les orfes. Algú em va dir que tots dos van desaparèixer poc després, i mai ningú no en va arribar a trobar les restes.

Jo, hauria pogut evitar-ho! Hauria pogut fer-hi tant...

Teresa Torrens Playà

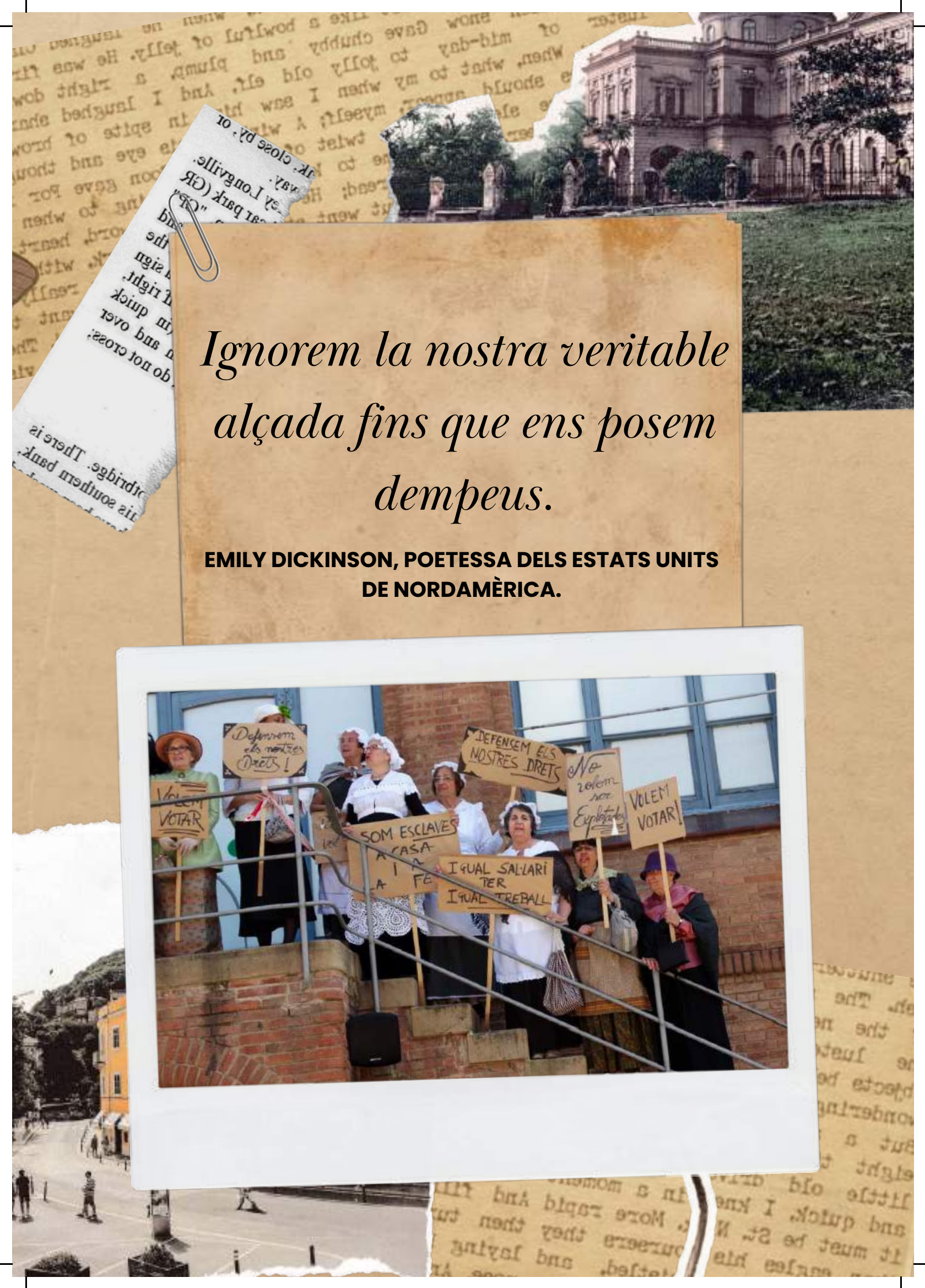


LA
SAMARRETA



12€

ASSOCIACIÓ DE VEÏNES
I VEÏNS
CAL GRAVAT-BUFALVENT
calgravat@calgravat.org



*Ignorem la nostra veritable
alçada fins que ens posem
dempeus.*

**EMILY DICKINSON, POETESSA DELS ESTATS UNITS
DE NORDAMÈRICA.**



FEU-VOS SOCIS....!!!

Benvolgudes famílies del Barri, ens agradaria poder comptar amb totes i cadascuna de vosaltres com a sòcies de l'Associació de Veïns i Veïnes per tal de millorar i solucionar les qüestions del dia a dia del barri que ens afecten a totes i a tots i, també, per a poder posar en marxa nous projectes i seguir impulsant els que ja tenim engegats.

El cost de fer-se soci és de només **18€** anuals per família.

Podem preguntar-nos quins avantatges ens pot reportar fer-nos socis :



1. Prioritat en la inscripció als tallers, cursos o altres activitats.
2. Gaudir de descomptes en els tallers, classes o altres activitats.
3. Accés lliure a la biblioteca de l'Associació. Per cert, molt ben dotada tant amb llibres de consulta (enciclopèdies generalistes o temàtiques), com amb llibres de lectura.
4. Accés lliure als ordinadors.
5. Connexió wifi gratuïta.
6. Atenció prioritària davant qualsevol problemàtica que es pugui tenir.
7. Accés a la secció d'enterraments.
8. Accés al préstec de material taules, cadires.... etc.
9. Servei de fotocòpies i impressions a meitat de preu.
10. Certificat digital de persona física
11. Reserva pista polideportiva
I, no per ser l'últim el menys important...
12. Participació en un projecte col·lectiu per a ajudar a fornir un barri més confortable.



Si encara no sou socis, **animeu-vos!!!**

Us encoratgem a formar part de l'Associació. Volem sumar i seguir creixent com a Barri.

Aprofitem l'avinentesa per a saludar-vos cordialment.



FULL D'INSCRIPCIÓ

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DE CAL GRAVAT

www.calgravat.org calgravat@calgravat.org 938770125

Si ho prefereixes pot fer tu mateix l'ingrés de 18€ al nostre compte bancari

Compte de socis **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.***

***És obligatori ser soci de l'Associació**

DOMICILIACIÓ BANCÀRIA TITULAR

Titular _____ **DNI** _____

Núm. De compte _____

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____

COMPTE D'ENTERRAMENTS : **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

FESTA D'ESTIU

CAL GRAVAT-BUFALVENT

23, 28 I 29 DE JUNY

Diumenge 16 de juny

8:30H AL LOCAL DE L'AVV

CAMINADA POPULAR

Coca i xocolata
pels assistents

Diumenge 23 de juny

22:00H A LA PLAÇA CAL GRAVAT

CORRELLUM

Rua musical i de llum
A càrrec d'animacions
Marieta

Dissabte 29 de juny

A LA PLAÇA CAL GRAVAT

12:00H ANIMACIÓ INFANTIL

Pintacares, jocs i balls
A càrrec d'animacions Marieta

Diumenge 23 de juny

21:30H A LA PLAÇA CAL GRAVAT

**ENCESA SIMBÒLICA DE LA FLAMA
DEL CANIGÓ**

I LECTURA DEL MANIFEST

A l'acabar, coca de
revetlla, xocolata i mistela
gratuït pels assistents

UNA REVETLLA SENSE PETARDS

Divendres 28 de juny

19:00H A LA PISTA POLIESPORTIVA

FESTA DE CONFETI

Espetacle per a tota
la família
A càrrec de Jordi Callau

14:00H PAELLA POPULAR

Pica-pica, arròs, gelat, aigua,
vi, cafè i pastes
Preu: 15€ / Cal portar plat, got
i coberts

16:00H BINGO MUSICAL

Participa i guanya fantàstics
premis

I ANIMACIÓ INFANTIL

Pintacares, jocs i balls
A càrrec d'animacions Marieta

