



Tallers



Caminades



Concursos

EL NOSTRE BARRI

Cal Gravat - Bufalvent





93 877 01 25



Plaça de Cal
Gravat nº2



calgravat@calgravat.org

Organitzat per



PLA DE
DESENVOLUPAMENT
COMUNITARI FAVM



En col·laboració
amb



Ajuntament
de Manresa



Agència de l'Habitatge
de Catalunya



Generalitat de Catalunya
Departament
de Drets Socials

índex

- 1-SERVEIS DE L'AVV
- 2-L'EQUIP DARRERE L'AVV
- 3-EDITORIAL
- 4-CURSOS I TALLERS
- 5-LA PORCELLERA
- 6-TALLER DE CÒMICS
- 7-LA IA I LA MARE QUE LA VA PARIR
- 8-LA IMATGE
- 9-BABA DÚNIA
- 10-TALLER DE COSTURA
- 11-LES DONES I L'ESPORT
- 12-TALLER DE COSTURA
- 13-CONCURS DE RELATS
- 14-CAMINADES
- 15-L'ALCALDE AL BARRI
- 16-ENERGIA RENOVABLE
- 17-L'ARBRE DELS DESITJOS
- 18-EL TREN DE LES EMOCIONS
- 19-LA SALUT MENTAL TAMBÉ ÉS SALUT
- 20-ENTRETENIMENTS
- 21-FES-TE SOCI!
- 22-FULL D'INSCRIPCIÓ

SERVEIS AVV

CAL GRAVAT-BUFALVENT

General

 Plaça de Cal Gravat n°2
 93 877 01 25
 calgravat@calgravat.org

Servei d'enterraments

Enviar un correu a
calgravat@calgravat.org

Secretaria

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

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
 aavv_cal_gravat
 aavvcalgravat
 aavv_cal_gravat

L'AVV Cal Gravat té un grup de **Whatsapp**  dirigit a tot el veïnat per informació i comunicats relacionats amb el barri. Si en vols formar part envia'ns un whatsapp amb el teu nom, cognom i el teu número de mòbil al nostre **whatsapp 93 877 01 25** o bé un correu amb la mateixa informació a calgravat@calgravat.org

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

Cessió del 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

Pilar Rodríguez

Rosa Perramon

Enric Martí

Elena Sarri

Ramon Mompó

Joan Pérez

CAL GRAVAT

L'equip darrere l'Associació



**RAFAEL
GUIRADO**

PRESIDENT



**JESÚS
TEJERO**

SECRETARI



**ANA
SIERRA**

TRESORERA



**ROSA
PERRAMON**

VOCAL



**ENRIC
MARTÍ**

VOCAL



**JOAN
PÉREZ**

VOCAL



**MARIA
GARCIA**

VOCAL



**RAMON
MOMPÓ**

VOCAL



**ELENA
SARRI**

VOCAL



**M. PILAR
RODRÍGUEZ**

VOCAL



**NÚRIA
GORDON**

BIBLIOTECÀRIA

EDITORIAL



Continuem creixent!

El passat mes de març us vam presentar el balanç de com havia estat l'any 2025, tant pel que fa a les activitats que s'havien dut a terme com de l'estat econòmic de l'associació i de la secció d'enterraments.

En el nostre afany per gestionar de la millor manera possible, us vam informar de canvis en els comptes bancaris que tenim per tal d'estalviar-nos despeses. Aquests canvis s'han pogut completar i a hores d'ara **no tenim càrrecs de gestió ni comissions.**

Com dèiem al començament, podem estar satisfets de l'estat actual de la nostra associació. Any rere any, anem augmentant les famílies associades, tant de l'associació com també de la secció d'enterraments; tendència que es va mantenint des de principis d'any.

No podem més que agrair a totes aquelles i tots aquells que us voleu implicar en aquest projecte comú com és la pertinença a una associació de veïnes i veïns.

Malauradament, avui dia no vivim una època en què l'associacionisme estigui de "moda". Sembla que hagin passat a la història aquells moviments en què molts ens sentíem partícips i que ens unia per tal de reivindicar allò que se'ns havia pres durant un llarg túnel fosc i llòbrec.

Som en una altra època i ens hem d'identificar amb aquest entorn social dinàmic. **Hem de reivindicar, hem de reclamar, hem de fer valer els drets que ens pertoquen.** Però ho hem de fer diferent. Ja no serveixen de la mateixa manera les eines que usàvem anys enrere. En definitiva, ens haurem de reinventar.

És per això que, en reiterades ocasions, des de la Junta d'aquesta associació us hem demanat les vostres aportacions per tal de construir, entre totes i tots, aquestes eines noves, actuals, per tal d'assolir els objectius que tot moviment veïnal ha de tenir.



Tanmateix, tampoc no ens hem d'oblidar dels deures que ens pertoquen com a veïnes i veïns que compartim espais alguns comuns d'altres per proximitat.

Tot i que ens hem de felicitar pel barri que tenim encara observem, i així ens ho feu saber, moltes actuacions incíviques. Procurem entre totes i tots minimitzar al màxim possible aquestes actuacions.

Teniu a les mans una nova edició de la revista del barri. Estem convençuts que hi trobareu contingut que serà del vostre interès.

Gaudiu-lo igual que nosaltres elaborant-lo!



Cursos i Tallers

Dia de la setmana	Curs / Taller	Hora	Preu socis i no socis	Local
Dilluns	Patchwork i Costura	16:30 a 18:30	3€ i 5€	2
Dilluns	Pilates	18:45 a 20:00	16€ i 18€	5
Dilluns	Pilates	20:00 a 21:00	16€ i 18€	5
Dimarts	Yoguïlates	11:45 a 12:45	20€ i 22€	5
Dimarts	Informàtica amb PC	16:00 a 17:00	Gratuït per socis	2
Dimarts	Club de Lectura	17:00 a 19:00	Gratuït	2
Dimarts	Pilates	18:45 a 20:00	16€ i 18€	5
Dimarts	Pilates	20:00 a 21:00	16€ i 18€	5
Dimecres	Pilates	18:45 a 20:00	16€ i 18€	5
Dimecres	Pilates	20:00 a 21:00	16€ i 18€	5
Dijous	Pilates	10:00 a 11:00	16€ i 18€	5
Dijous	Dibuix i Pintura	17:00 a 18:30	24€ i 26€	2
Dijous	loga	18:00 a 19:00	20€ i 22€	5
Dijous	Steps	19:15 a 20:00	16€ i 18€	5
Dijous	Informàtica amb Mòbil	19:00 a 20:00	15€ i 17€	2
Dijous	Pilates	20:00 a 21:00	16€ i 18€	5
Divendres	Tai Chi	11:00 a 12:00	20€ i 22€	5
Divendres	Ping Pong	17:00 a 18:30	Gratuït per socis	5
Divendres	Dansa Tradicional i Oriental	19:00 a 20:00	10€ i 12€	5

La primera classe és gratuïta

No has de ser veí ni veïna del barri per apuntar-te
Per a ser soci/a de l'AVV tens descomptes i beneficis

L'EVA PIO ENS PRESENTA EL SEU LLIBRE: LA PORCELLERA



A inici d'any al club de lectura vàrem llegir el llibre "La porcellera", novel·la històrica ambientada a la Catalunya interior del segle XVII, la seva protagonista és la Roxolana que té ascendència jueva. El dimarts 3 de febrer va assistir al club de lectura l'autora del llibre, l'Eva Pio. Amb ella vam poder comentar la novel·la, compartir impressions així com aspectes del seu procés creatiu. També va assistir-hi Josep Camprubí expert en el tema de la Càbala. Vam poder gaudir d'una trobada molt interessant, una ocasió per aprofundir en la comprensió del text i l'experiència literària.





TALLER DE CÒMICS



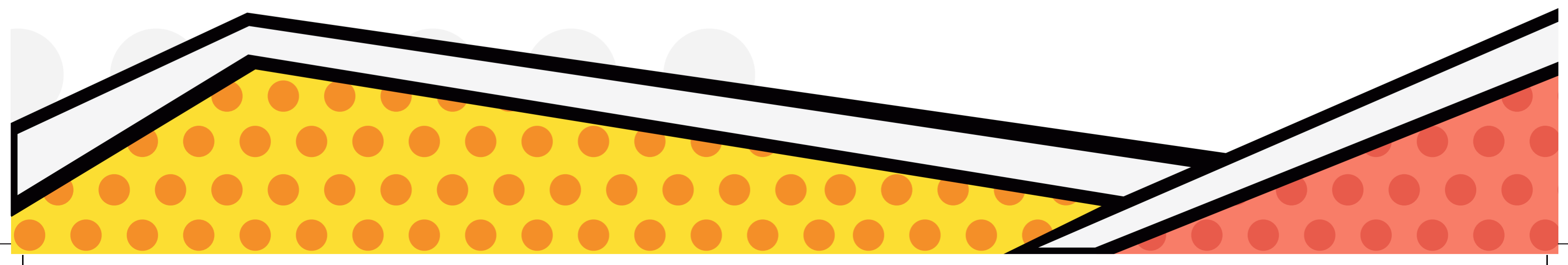
El dia 8 de maig vam realitzar el taller de còmics, en el marc del mes del comerç just, facilitat per la Ivonne Navarro, il·lustradora i artista plàstica. Les nenes i nens de les biblioteques veïnals de la Balconada i Cal Gravat s'ho van passar d'allò més bé aprenent les bases per crear el seu propi còmic. Les nenes i els nens van decidir utilitzar gairebé totes les tècniques proposades: còmic en blanc i negre, amb aquarel·les, colors pastel, còmic sense lletra, entre d'altres.



Van sortir històries molt interessants, entre elles la història d'un planeta que està trist perquè hi ha molta contaminació o la història d'una nena que pateix bullying a l'escola. Potser no són directament temes de comerç just, però tot està relacionat. Tots tenim drets i deures i a més, ens van fer reflexionar i valorar molt, la sort que tenim de viure on vivim, de poder anar a l'escola i no haver de deixar de fer-ho per posar-nos a treballar ja de ben petits.

Núria Gordon

Bibliotecària de l'AV Cal Gravat



LA IA I LA MARE QUE LA VA PARIR (O NO)

IA

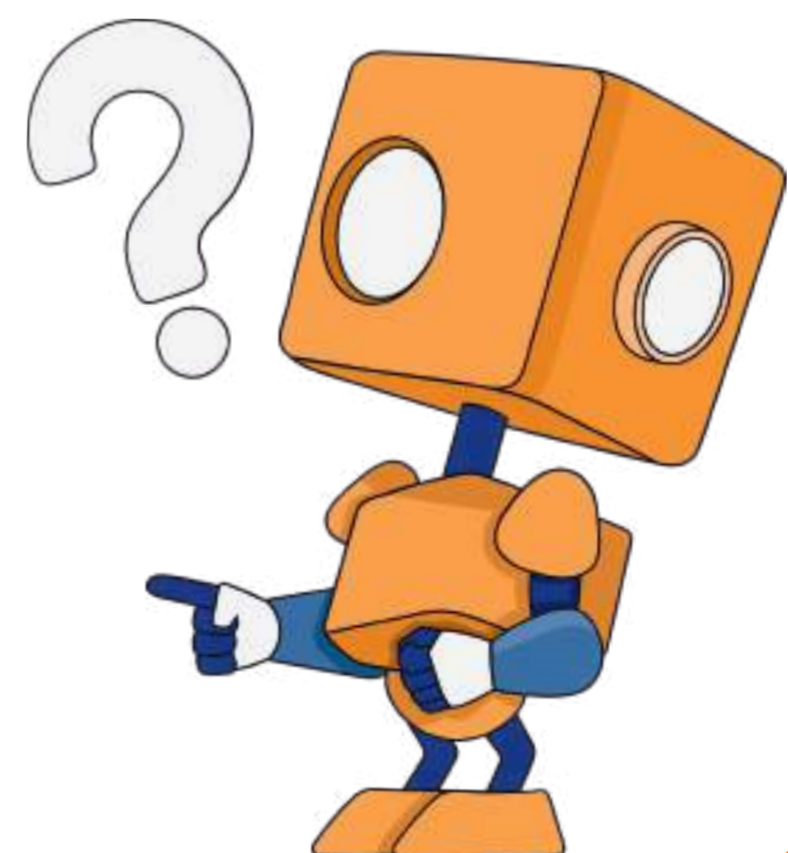
El món tecnològic avança a una velocitat tan vertiginosa que sovint ens deixa completament astorats i sense alè.

Avui dia, l'expressió popular que dona títol a aquest text reflecteix perfectament la barreja d'admiració i estupefacció social. Coexisteixen diferents tipus d'intel·ligència artificial que estan transformant de dalt a baix la nostra rutina diària. Per un costat, trobem xatbots de text com **ChatGPT** d'OpenAI, **Claude** o **Gemini** de Google, capaços de redactar o programar. Per un altre costat, demanem imatges a models generatius com **Midjourney** o **StableDiffusion** que creen art en segons.

També hi ha assistents com Copilot de Microsoft que ens ajuden a optimitzar la productivitat a la feina. Fins i tot ha arribat la creació de vídeo realista a partir de descripcions escrites gràcies a **Sora**. Tota aquesta varietat d'eines ens facilita la feina automatitzant tasques feixugues que abans requerien moltes hores. No obstant això, aquest desplegament massiu també genera debats ètics profunds sobre la privacitat i el futur laboral.

Ens preguntem si aquestes eines arribaran a desbancar la creativitat i el pensament crític purament humans. La línia entre la utilitat pràctica i la dependència absoluta es torna cada vegada més fina. Davant d'aquest panorama, la societat avança dividida entre l'entusiasme tecnològic i un recel plenament justificat. Adaptar-se a aquest canvi constant és el repte més gran que afrontem com a civilització moderna. En definitiva, la intel·ligència artificial ha vingut per quedar-se i continuarà deixant-nos amb la boca ben oberta. Per cert, aquest escrit ha estat redactat utilitzant aquesta tecnologia.

Ramon Mompó



A photograph of a rustic wooden fence made of dark, weathered logs. The fence runs across the frame, with a central vertical post. In the background, there is a dry, hilly landscape with sparse green trees under a clear blue sky. The text is overlaid in the center of the image.

NO HI HA BARRERA,
PANY NI FORRELLAT
QUE PUGUIS
IMPOSAR A LA
LLIBERTAT DE LA
MEVA MENT.

Martin Scorsese

BABA DÚNIA



Alina Bronsky L'ÚLTIM AMOR DE BABA DÚNIA

Traducció Ramon Farrés



Autora : Alina Bronsky

Editorial: Les hores

Any d'edició: 2020

Traducció: Ramon Farrés




Alina Bronsky va néixer l'any 1978 a Rússia, va passar la infantesa al costat asiàtic dels Urals i la joventut a Marburg-Darmstadt. Viu a Alemanya des del començament dels anys noranta. Ha publicat diverses novel·les i també ha escrit contes infantils. Ha rebut nombrosos reconeixements i premis.

En aquesta novel·la Alina Bronsky ens narra la història d'una dona gran que va ser desallotjada del seu poble quan hi va haver l'accident nuclear de Txernóbil i ara se'n torna a viure allà. En la "zona d'exclusió" viu el seu dia a dia amb altres veïns de la seva edat que també s'hi han establert. La paraula baba en rus significa àvia.

La Baba Dúnia és una dona que decideix tornar al poble on va néixer, prop de Txernóbil, malgrat les advertències sanitàries. Juntament amb un grup més de vells resignats i repatanis, viu on se suposa que no hi pot haver ningú. L'alternativa real a les disposicions oficials és massa grisa, massa depriment i és per això que ha tornat al seu poble. Cuida el jardí i l'hort d'on s'alimenta, cuida als seus veïns i allà si sent lliure i feliç. Viu la seva vida seguint les seves pròpies normes. L'acompanyen els fantasmes del seu marit mort i d'en Konstantin, un gall d'indi que s'ha cruspit.

És una novel·la d'aparença senzilla i fonda a la vegada. Escrita amb un toc d'humor ens va explicant la manera particular que té aquest personatge de veure el món, una dona tendra i dura a la vegada. El retrat i les històries de la gent que viu al poble, els fets quotidians i també un fet que ho trasbalsa tot (l'arribada al poble d'un home i la seva filla menuda) i que mou la narració. En definitiva ens narra la vida, la consciència del temps i de la vellesa.

Elena Sarri




QUAN LES NOIES DEIXEN L'ESPORT, LA SOCIETAT TAMBÉ HI PERD

La davallada de la pràctica esportiva entre les noies adolescents no és una qüestió anecdòtica ni individual: **és una conseqüència directa de les desigualtats de gènere** que continuen marcant la manera com les noies ocupen els espais públics, el seu cos i la seva autoestima. Mentre als nois sovint se'ls educa per competir, liderar i assumir riscos, moltes noies creixen amb el missatge implícit que han de ser discretes, agradables i no exposar-se massa. L'esport, que podria ser un espai d'empoderament i llibertat, acaba convertint-se massa sovint en un lloc de pressió, judici i exclusió.

Les dades evidencien que aquest abandonament és massiu i estructural. Segons un informe recent de la UNESCO, **el 49% de les noies abandonen l'esport durant l'adolescència**, una taxa sis vegades superior a la dels nois. L'organisme identifica entre les principals causes la manca de referents femenins, la inseguretat corporal, la falta de confiança i la percepció d'espais esportius poc segurs o poc inclusius.

La pubertat és un dels moments més crítics. Moltes adolescents expliquen que deixen l'esport perquè comencen a sentir-se observades i jutjades. Els canvis físics, la menstruació o la hipersexualització dels cossos femenins generen incomoditat en espais on sovint el cos és exposat i comparat. A això s'hi suma la pressió estètica constant: mentre l'esport masculí acostuma a valorar la força i el rendiment, el cos de les noies continua sent analitzat des d'un punt de vista estètic. Algunes deixen d'anar a entrenar perquè no se senten còmodes amb l'uniforme, perquè tenen vergonya de canviar-se davant d'altres persones o perquè han rebut comentaris sexistes sobre el seu físic.

També hi ha una qüestió de referents i representació. Durant dècades, els mitjans han invisibilitzat l'esport femení i han convertit els esportistes homes en símbols d'èxit, lideratge i prestigi. **Quan una nena gairebé no veu dones entrenadores, directives o esportistes als informatius, entén que aquell espai no està pensat per a ella.** El missatge és subtil, però molt potent: **els nois competeixen, les noies observen.**



Aquesta realitat té conseqüències profundes en el futur de les adolescents. L'esport no és només salut física: és una escola de lideratge. Practicar esport ajuda a desenvolupar seguretat personal, capacitat de decisió, tolerància a la frustració i habilitats de treball en equip. **Quan una noia participa en un equip esportiu aprèn a ocupar espai, a expressar-se amb confiança i a assumir responsabilitats.** Totes aquestes habilitats són fonamentals en el món laboral i especialment en els espais de lideratge.

Per això, l'abandonament esportiu també té un impacte en les oportunitats professionals futures. Diversos estudis mostren que les dones que han practicat esport tenen més probabilitats d'accedir a càrrecs de responsabilitat. Segons dades recollides per UN Women, **el 80% de les dones que avui ocupen càrrecs directius en empreses Fortune 500 van practicar esport durant la seva joventut.** Això no és casualitat: l'esport entrena competències que històricament s'han associat al lideratge masculí, com la competitivitat, la presa de decisions sota pressió o la capacitat de parlar i actuar amb autoritat.

Quan les noies abandonen l'esport, moltes vegades també abandonen espais on podien construir autoestima i confiança. Això té efectes acumulatius: menys seguretat per parlar en públic, més por al fracàs, menys predisposició a assumir reptes o liderar equips. És una desigualtat que comença a les pistes esportives, però que acaba reproduint-se a les empreses, a la política i als espais de poder.

Promoure l'esport femení és, per tant, una qüestió feminista i de justícia social. No es tracta només que les noies facin exercici, sinó que puguin créixer sentint que tenen dret a ocupar espai, competir, liderar i ser visibles. **Garantir espais esportius segurs, inclusivament i lliures de sexisme** és apostar per una societat amb dones més fortes, més autònomes i amb més presència en els espais de decisió del futur.

Eva Arrebola Sierra

Col. 52541

Profesora d'Educació Física

TALLER DE COSTURA I L'ANIVERSARI

Aquest any al taller de costura dels dilluns de Cal Gravat tenim un motiu molt especial per celebrar: **una de les nostres professores ha complert 90 anys.**

Durant tot aquest temps, ha compartit amb nosaltres molt més que coneixements de costura. Al taller s'hi cusen robes, bosses i tota mena de projectes personals plens de creativitat, però també s'hi teixeixen amistats, complicitats i bons moments. Cada dilluns és una oportunitat per retrobar-se, conversar, intercanviar idees, explicar anècdotes, compartir receptes i gaudir de la companyia dels altres.

La seva presència, experiència i vitalitat formen part de l'essència d'aquest grup que, setmana rere setmana, continua creixent entre fils, agulles i somriures.

Per aquests 90 anys tan ben portats, volem felicitar-la i agrair-li tot el que aporta al taller. Que continuï compartint amb nosaltres la seva il·lusió, la seva saviesa i les seves ganes de crear durant molts anys més.

Moltes felicitats!



CONCURS RELATS BREUS 2026



Ja és la quarta edició del **Concurs de Relats Breus** que organitzem al nostre barri. Pensem que és una molt bona ocasió per a què se'ns obri, de nou, l'horitzó creatiu i fem volar la imaginació per escriure un petit relat carregat de contingut.

El repte no és fàcil, ja ho sabem. Pretenem ser capaços d'escriure en tan sols 100 paraules com a límit, una història formada per una introducció, un nus i un desenllaç.

EN SILENCI ...

Em llevo d'hora, avui és festiu. Surto a caminar per la natura.

M'arriba l'aroma del bosc, sento l'aire fresc, m'aturo i entro en un silenci que no puc definir... Sento la teva presència, l'escalfor de la teva pell; veig com els teus ulls s'endinsen en els meus, em somrius. M'envaeix una pau que expandeix el meu cor.

Visualitzo el ritme frenètic d'aquest món: una societat exigent, dirigida per un rellotge que s'esgota i que ens porta a l'oblit.

De sobte, m'adono que ja no hi ets!

En silenci, et continuo sentint.

Ningú n'és conscient...

Però nosaltres sabem que el que ens uneix és infinit.

Kathleen Kelly

Interfunerarias



Professionals
funeraris
des de l'any 1885

93 877 45 75

Carretera de Vic, 250 - 08240 Manresa

LES CAMINADES DEL BARRI



El passat mes d'abril vam fer una altra de les caminades que programem al llarg de l'any. En aquesta ocasió, l'objectiu era arribar-nos a la Torre de Santa Caterina tot sortint des del local de l'associació.

Malgrat que el temps semblava que no volia acompanyar-nos gaire, més d'una vintena de persones ens vam reunir per fer la caminada. Conduïts pel **Francesc**, guia del grup, vam sortir puntualment a les 9 del diumenge dia 12 d'abril ben abrigats.

Després de travessar el pont romànic que coneixem com el Pont Vell, vam enfilar cap dalt a la Torre.

La torre de Santa Caterina és una antiga fortificació que corona el turó homònim, dins del terme de Manresa. De basament cilíndric, es va edificar l'any 1836, durant la primera de les Guerres Carlines del segle XIX. Va coincidir en el temps amb l'ampliació del castell del Puigterrà que, malauradament, ha desaparegut. La situació geogràfica de la torre, amb la vall del Cardener i Manresa als peus fa que els visitants que s'hi vulguin apropar puguin gaudir d'una de les millors vistes panoràmiques de la nostra ciutat. El març del 2024, es van dur a terme unes obres de restauració i millora que van incorporar un mirador que permet una visita encara més privilegiada de la ciutat.

També vam fer un tomb pel **Conjunt Arqueològic dels Plans de Santa Caterina**, un jaciment situat a uns 200 metres de la torre i que conserva estructures d'una antiga vil·la romana (segles I-V dC), les restes del monestir medieval de Sant Cristòfol (segle XIII) i una capella del segle XVI.

Si voleu més informació sobre aquest conjunt podeu visitar la web de l'ajuntament de la ciutat a través d'aquest enllaç:



https://web.manresa.cat/media/docs/docsArticle/13661/vmd2021_jaciment_santa_caterina.pdf?a=0.7998395031744505

L'ALCALDE AL BARRI

Dins del programa de “**L'alcalde als barris**”, el passat 9 d'abril, en Marc Aloy, l'alcalde de Manresa va visitar el nostre barri.

Després de dinar al restaurant que tenim a la Plaça J. Ll. Sert, va fer una passejada per alguns dels blocs de pisos que hi tenim. Finalment, va visitar la biblioteca i el servei de reforç escolar que es fa diàriament a les tardes al local de l'associació. I, per acabar, vam tenir una trobada amb aquelles veïnes i veïns que van voler assistir-hi.

Tothom que hi va voler, va poder dir la seva. Si resumim la major part de les intervencions, podem dir que es van centrar, majoritàriament, en dos aspectes fonamentals. D'una banda, la mobilitat dins del mateix barri i la dels accessos que ens hi atansen. I de l'altra, aspectes relacionats, principalment, amb les actituds incíviques que, massa sovint, patim i que provoquen enuig entre les veïnes i veïns per les seves incidències.

Pel que fa a aquest darrer aspecte, val a dir que l'alcalde va escoltar aquestes queixes i va manifestar interès del consistori a millorar, en la mesura de les seves possibilitats, alguna qüestió com ara vetllar pel dipòsit de bosses d'escombraries fora dels contenidors.

A hores d'ara, hem vist els avisos que s'hi han enganxat per a dissuadir d'aquesta pràctica. Cal dir que l'alcalde va felicitar-nos per ser un dels barris amb menys incidències d'aquest tipus. Hem de fer valdre com cuidem la neteja dels nostres carrers.

També, relacionat amb aquest incivisme de què parlàvem, va sortir el tema de les defecacions dels gossos pels carrers i pels parcs on juguen els nens i les nenes. Aquest és un tema també recurrent al nostre xat. Encara hi ha gent que no recull aquestes defecacions. Difícil és de solucionar.

Quant a la mobilitat, cal remarcar la intervenció inicial dels nostres veïns, molt ben argumentada, quant a l'estalvi que suposaria modificar la circulació de vehicles en alguns carrers. Estalvi de temps, estalvi de combustible i estalvi d'emissions de gasos contaminants. Se li va recordar a l'alcalde que tenim demanades unes rotondes que incidirien en positiu en aquesta mobilitat i facilitarien els desplaçaments.

Va quedar palès que cal una revisió global per a millorar la mobilitat al nostre barri.

En allò que encara a hores d'ara no ens en sortim és en el tema de l'arbrat. Des de l'inici d'aquesta junta, l'any 2022, que s'ha demanat reiteradament un Pla Director sobre les zones verdes del barri i, en particular, sobre l'arbrat. Tots som coneixedors d'algunes de les molèsties que ens provoquen, ja sigui per la proliferació de pol·len a la primavera, o per l'afectació a les voreres davant de casa nostra. No entenem com una ciutat de les dimensions de la nostra encara no disposi d'aquest Pla Director que reclamem reunió darrere reunió, amb una planificació a mitjà i llarg termini de quina mena de zones verdes i quins tipus d'arbres són els que causen menys problemes.

En cap cas no estem demanant l'eliminació de cap dels arbres, ans al contrari, ja que ens aporten molts beneficis. El que volem és una planificació per tal que la nostra convivència amb l'arbrada sigui el més plaent possible. Una bona planificació és una inversió avui i un estalvi per a demà. Insistirem tant com ens sigui possible en aquesta qüestió.

Hem de fer constar que una de les demandes que es van plantejar en aquesta trobada i que feia anys que estava al calaix de l'ajuntament ja ha quedat resolta: **un punt de llum del carrer Puig i Cadafalch que hi faltava, ja hi és posat.**

Esperem que les nostres demandes, les d'aquest dia i les que anem fent, temps ençà, des de la junta de l'associació, es vegin reflectides al més aviat possible.



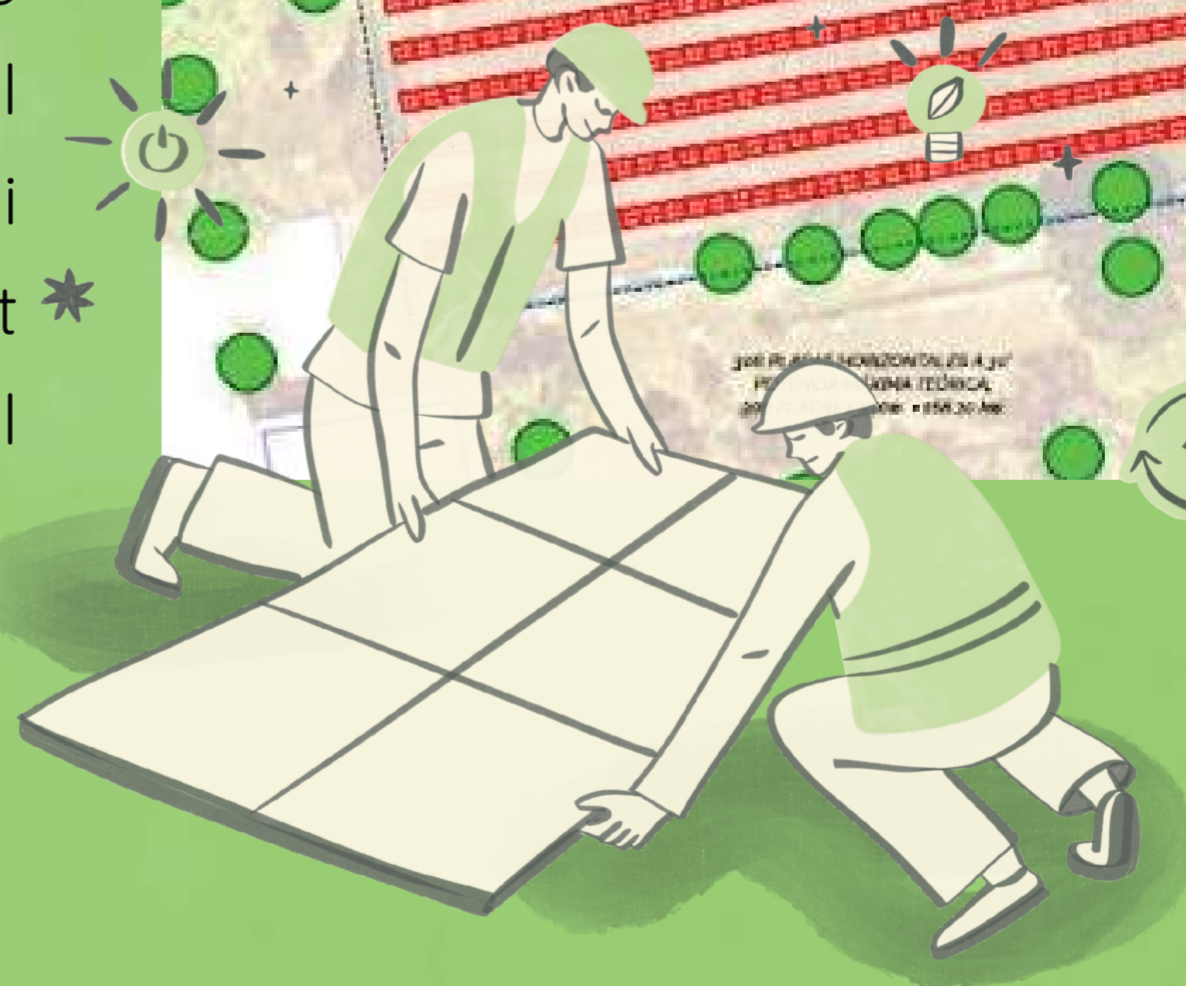
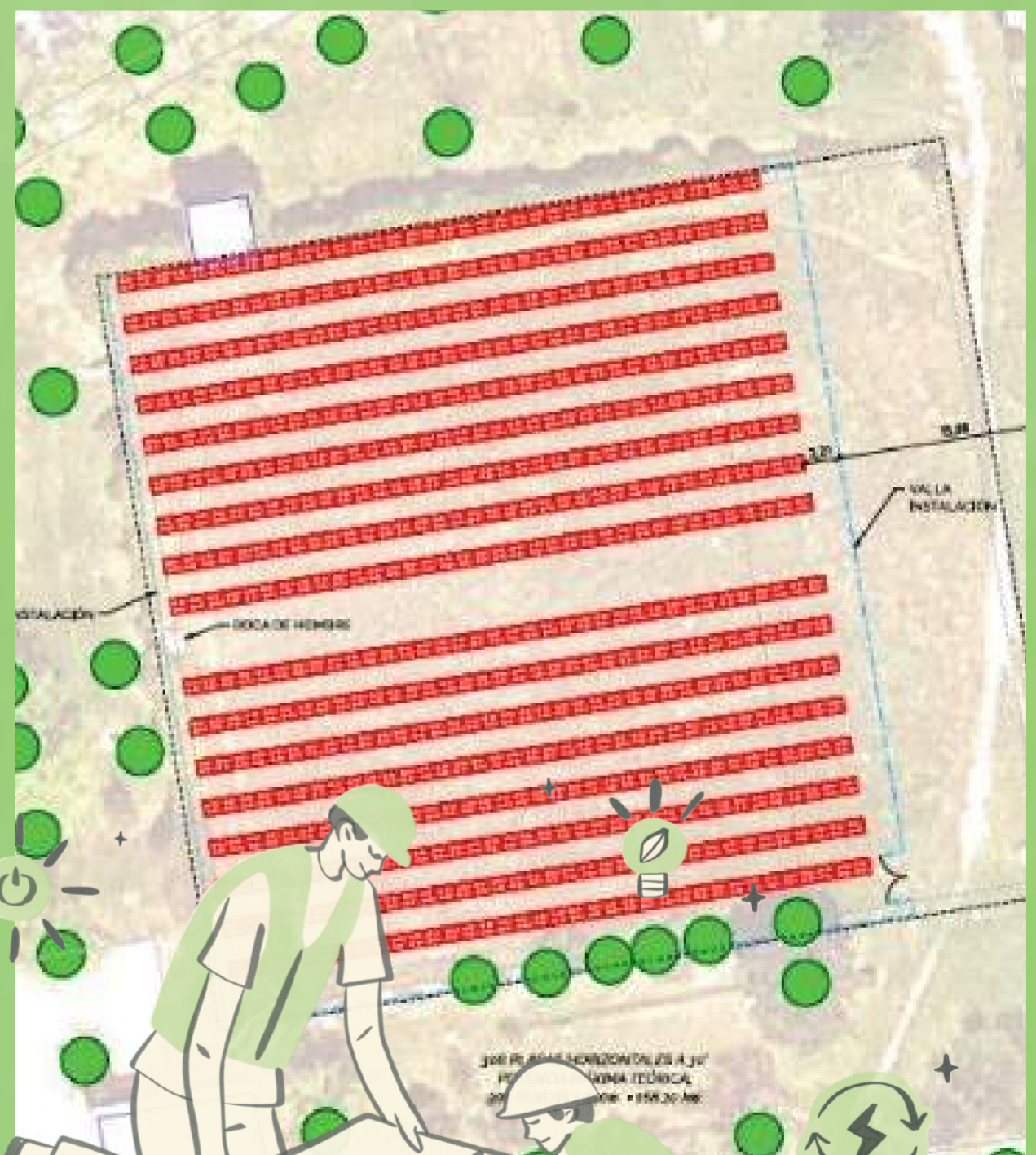
ENERGIA RENOVABLE AL BARRI



Durant la visita de l'alcalde el mes d'abril, s'ens va avançar que aviat s'hi faria una instal·lació fotovoltaica a la zona del dipòsit de l'aigua que tenim entrant al barri pel carrer de Puig i Cadafalch. Avui ja és una realitat i s'hi està treballant en aquesta instal·lació.

Fruit d'un acord entre l'ajuntament i Aigües de Manresa, aquesta font d'energia renovable subministrarà l'energia equivalent al consum d'unes cent llars i formen part de l'estratègia de sostenibilitat i autosuficiència energètica de l'empresa, que també ha posat una instal·lació solar a la planta potabilitzadora.

La instal·lació tindrà una potència de **168,3 kWp** i una producció estimada de **272.411 kWh** anuals, l'equivalent al consum elèctric d'entre **72 i 100 llars**, i amb la que es cobriria aproximadament el **40% de la demanda energètica** del sistema. (Font: Regió 7)



RECULL DE L'ARBRE DELS DESITJOS 2025

1. No morir-me mai de la vida. Vull sobreviure sempre.
2. Molta salut, amor i pau.
3. Tenir una mansió.
4. Vull tenir superpoders: làsers, poder congelar a la gent.
5. Bones Festes 2025.
6. Salut i amor.
7. Que passeu un Bon Nadal.
8. Felicitat.
9. No barallar-me amb el meu germà.
10. Per Nadal em portin molts regals.
11. Bon Nadal.
12. Tenir superpoders: ser invisible.
13. Que hi hagi pau al món i que parin les guerres.
14. Amor, família, felicitat.
15. Un Bugatti.
16. Salut.
17. Que no hi hagi guerres, que hi hagi pau.
18. Tenir un feliç Nadal i un feliç 2026.
19. Molta salut per a tothom.
20. Molta pau i amor.
21. Amor, felicitat, salut i tota una vida amb els meus pares.
22. No vull carbó.
23. Bon Nadal i bon any 2026.
24. Tothom que no tingui menjar que en pugui tenir. Bones festes.
25. Que els Reis de l'Orient em portin la Nintendo-2.
26. Un bon Nadal.
27. Un bon Nadal.
28. Per un 2026 tots junts a casa.
29. Bon Nadal i bon any nou.
30. Hola arbre dels desitjos, que al meu amic Dani si li passi el mal.
31. Que no ens passi res a la família.
32. Saber-ho tot.
33. Bon Nadal, felicitat, amor i família.
34. Que el Barça guanyi totes les copes.
35. Tenir una tauleta tàctil i molta salut.
36. Anar de viatge amb els cosins.
37. Vull un món amb pau.
38. Que els meus pares tornin a estar junts.
39. Felicitat amor i joc.
40. Anar a viatjar algun dia amb els nostres cosins.
41. Que el Minecraft sigui realitat. Vull ser daurat.

Aquí teniu el recull dels desitjos que es van penjar a l'arbre de la plaça durant la Festa del Tió de l'any passat.

De la mateixa manera que el 2024, la **SALUT** sembla ser una de les aspiracions que manifestem amb més intensitat. Aquesta vegada, la paraula **NADAL** encapçala la llista, juntament amb **FELICITAT, AMOR** i **PAU**.

La sinceritat dels nens i de les nenes és aclaparadora. Només cal fer una repassada als seus escrits.

Paraula	Aparicions
Nadal	9
Salut	6
Felicitat	6
Amor	6
Pau	4
Família	3
Guerra	2
Junts	2
Tothom	2
Món	2



EL TREN DE LES EMOCIONS



Ha arribat l'estiu i les motxilles de l'escola es guarden a l'armari fins al setembre. És una època de l'any que agrada molt a tothom perquè comencen les vacances. Però per a l'Arisona aquest estiu és molt diferent: la tristesa s'instal·la en molts moments al seu cor.

És el primer estiu que passarà sense la presència del seu pare, en Carles. Després de dos anys molt durs, a causa d'una malaltia, l'any passat, justament per aquestes dates, va emprendre un nou viatge, del qual desconeixem el destí.

En Biel, el seu millor amic, s'adona que els ulls de l'Arisona s'omplen de llàgrimes l'últim dia de classe. Decideix parlar amb el seu pare, l'Albert, maquinista i amant dels trens des de ben petit. Per a l'Albert, en Carles era com un germà; tots dos compartien la mateixa passió pels trens.

Des que en Carles va morir, cuida l'Arisona. Són moments difícils, i ella necessita molts ànims i suport de tots aquells que l'estimen. La vida continua bategant, i el millor regal que l'Arisona pot fer al seu pare és recuperar el somriure i l'alegria de viure.

Aquest estiu l'Albert els tenia preparada una sorpresa inimaginable. El dia 23 de juny, la nit màgica, iniciaven una nova aventura.

En Biel i l'Arisona havien rebut un missatge per WhatsApp on els deia que, a les set de la tarda, havien d'estar a l'estació de tren, l'única que hi havia a Riudaura. Quan els dos amics van arribar a l'estació, van adonar-se que hi havia un cartell nou que deia: "L'Estació de les Emocions".

El revisor dels bitllets era un home molt peculiar. Portava uns bigotis recaragolats, una jaqueta de color grana amb botons daurats i uns pantalons negres perfectament planxats; recordava els domadors dels cirks. Convidava nens i nenes a pujar-hi sempre que tinguessin un bitllet VIP. Quan els dos amics van comprovar els seus bitllets, es van adonar que eren exactament com els que el revisor demanava.

De cop, va arribar un tren elèctric, elegant i silenciós, que es va aturar amb una precisió sorprenent.

A la part frontal hi havia un rètol: **"Un viatge per descobrir el teu interior. Som-hi!"**



Aquest tren tenia quatre vagons i era diferent dels altres. Ningú no tenia un seient fix; havien de passar per tots els vagons, començant per l'últim.

Allà hi havia un follet vestit de gris amb un cartell que posava: **“LA TRISTESA”**

Els tons grisos del vagó feien que t'endinsessis ràpidament en aquella emoció. L'Arisona va pensar que li seria fàcil experimentar-la, perquè la tristesa vivia dins seu des que el seu pare havia marxat.

De cop, una veu va preguntar: —Què esteu pensant ara?

—Amb el meu pare —va respondre immediatament l'Arisona.

De sobte, les cortines es van alçar i la llum del sol va envair el vagó. A fora es veien muntanyes llunyanes, un riu ple després d'una primavera plujosa i un paisatge tan viu que semblava que es pogués olorar el perfum de les flors.

La veu va tornar a preguntar: —Què esteu pensant ara?

L'Arisona es va adonar que ja no estava atrapada en el pensament, sinó en sentir. Dins seu apareixia la bellesa, i amb ella, els records bonics compartits amb el seu pare. Va tornar a somriure.

El següent vagó era vermell. Un altre follet els esperava amb un cartell que deia: **“LA RÀBIA”**

La veu els va preguntar: —Què és el que us provoca ràbia?

L'Arisona va sentir de nou aquella ràbia profunda, perquè el seu pare no hi era.

La veu va preguntar: —Què et fa pensar que el teu pare no és aquí?

L'Arisona es va quedar atònita.—No el veig... va mussitar.

La veu li va respondre amb tendresa: — El fet que no el vegis no vol dir que no hi sigui.

I després va afegir: —Sents ara el teu pare?

—Síííí —va respondre ella sense dubtar.

En aquell instant va comprendre que, quan obria el cor en sentir, la ràbia desapareixia i només quedava l'amor.

El tercer vagó era fosc. A les parets hi havia fantasmes dibuixats i les cortines tapaven la llum. El follet duia un cartell: **“LA POR”**.



La veu va preguntar: —De què tens por?
—A la mort —va respondre l'Arisona amb la veu tremolosa.

La veu va parlar lentament: —La mort és un procés natural que acompanya tot naixement. Tot el que té forma és efímer, però nosaltres també som energia. I l'energia ni es crea ni es destrueix: es transforma.

L'Arisona sentia que, tot i que la seva ment no podia entendre-ho del tot, el seu pare continuava a prop. La seva mirada va canviar. L'alegria va tornar a omplir el seu cor.

Finalment, van arribar al primer vagó. Allà els esperava un follet vestit de groc amb un gran cartell: **“L'ALEGRIA”**.

Hi havia música, globus i tots els colors imaginables. I sí, també hi eren els colors dels altres vagons, perquè totes les emocions formen part de la vida.

En Biel i l'Arisona es van deixar portar per aquell instant i es van afegir a la festa de la vida.

La porta del maquinista es va obrir. L'Albert els esperava. Tots tres es van abraçar. I aleshores els va dir:

“Recordeu sempre ser els maquinistes del vostre tren; si us deixeu portar pels vagons, el tren es descarrilarà. Però si sou els maquinistes, tot i les circumstàncies que vagin apareixent, guiareu sempre el vostre tren pels raïls de la vida.”

Mònica Pérez Garcia



LA SALUT MENTAL TAMBÉ ÉS SALUT: PER QUÈ ENCARA ENS COSTA VALIDAR-LA?

Maig és el mes de la conscienciació en salut mental. Tot i que hem avançat molt en aquest àmbit, encara ens queda camí per recórrer perquè els malestars emocionals es considerin tan vàlids i legítims com els físics.

A què em refereixo? La majoria de les persones entenen i empatitzen amb algú que, per exemple, té un dolor de genoll i no pot caminar bé. Si aquesta persona camina lentament o necessita croses, ens és fàcil imaginar el dolor i adaptar-nos-hi. A més, si nosaltres mateixos tenim un dolor físic, l'acceptem ràpidament i busquem quin és el tractament adequat. No qüestionem el dolor ni el podem ignorar, perquè les conseqüències —com no poder caminar— són evidents i socialment validades, tant per nosaltres com pels altres i pels professionals.

Si tinguéssim la mateixa consideració cap als malestars psíquics i emocionals, actuaríem de manera molt diferent davant l'ansietat o la depressió. Per començar, no els confondríem amb “tenir nervis” o “estar aixafats”. És normal tenir moments puntuals de tensió o tristesa com a resposta a situacions que vivim. Però una altra cosa és quan hi ha un diagnòstic clínic, que implica complir un conjunt de símptomes mantinguts durant un temps. De la mateixa manera que no és el mateix tenir una molèstia puntual al genoll que patir una fractura, tampoc és el mateix un dia trist que una depressió.

Tampoc creuríem que una depressió es pot superar només amb força de voluntat. No és una qüestió de ganes, igual que el genoll no es cura només desitjant-ho. Cal un bon diagnòstic, un tractament adequat i poder-hi accedir. La força de voluntat pot ajudar a seguir el tractament o a mantenir una espurna d'esperança, però per si sola no és suficient.



I, finalment, hi ha situacions en què el malestar no desapareix del tot. En alguns casos, cal aprendre a conviure amb certs símptomes i intentar construir una vida tan plena com sigui possible dins les circumstàncies. Això passa, per exemple, en persones que tenen una vida “objectivament satisfactòria” però que no acaben de trobar un sentit que les ompli del tot, i que, de tant en tant, tornen a experimentar símptomes depressius.

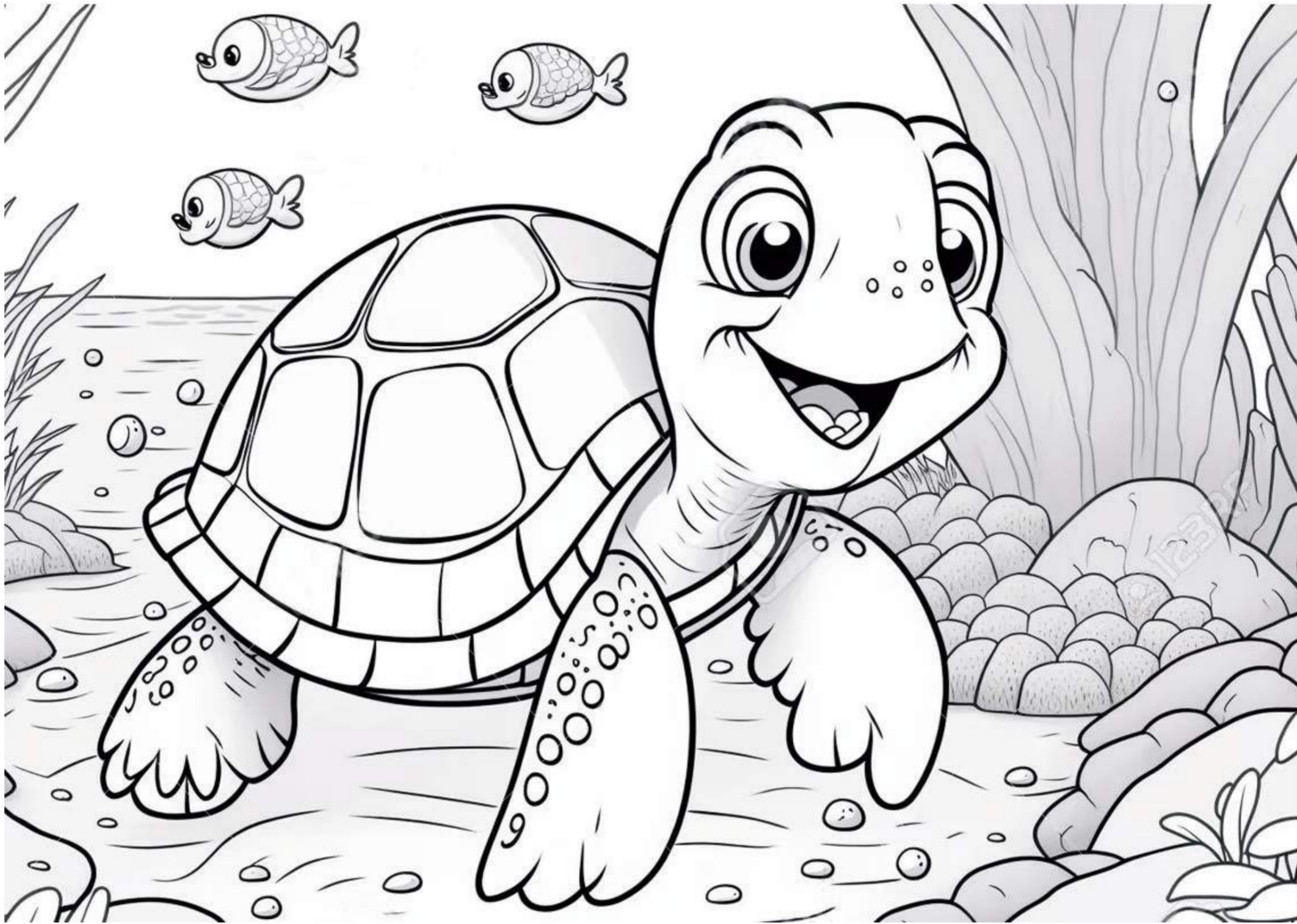
La salut mental forma part de la nostra salut global, i mereix la mateixa atenció i legitimitat que qualsevol malestar físic. Reconèixer que el patiment emocional és real, que necessita temps, diagnòstic i tractament, i que no depèn només de la força de voluntat és un pas essencial per cuidar-nos millor com a comunitat. No sempre podrem eliminar tots els símptomes, però sí que podem crear espais on mostrar-nos i conviure amb què el malestar no estigui estigmatitzat

Núria Arrebola Sierra
- Psicòloga sanitària
Col.21194



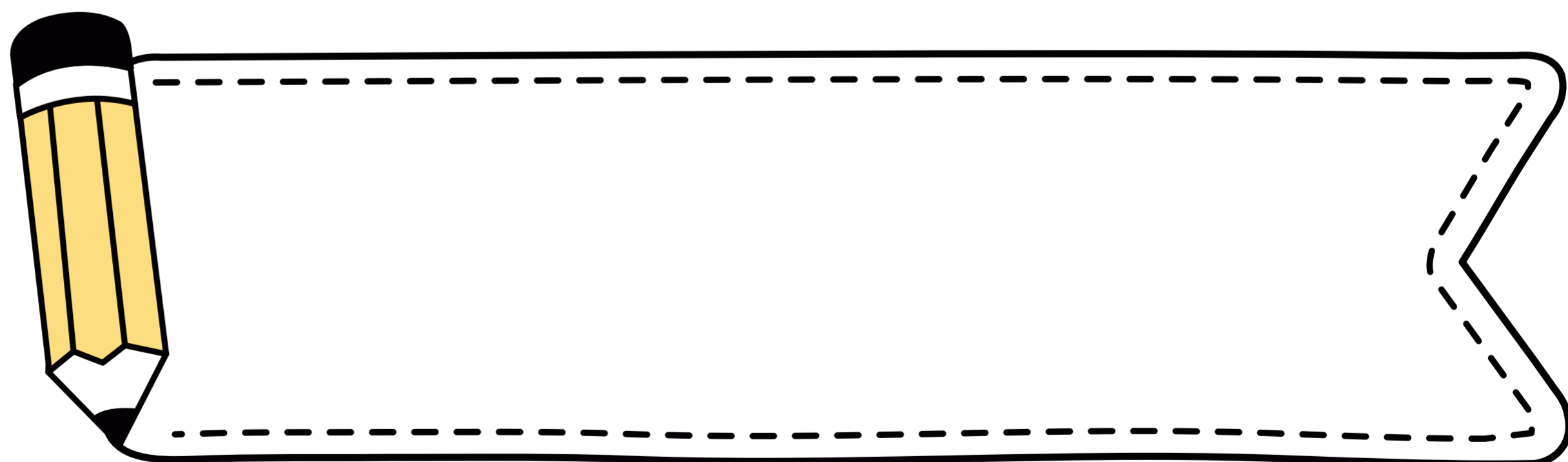
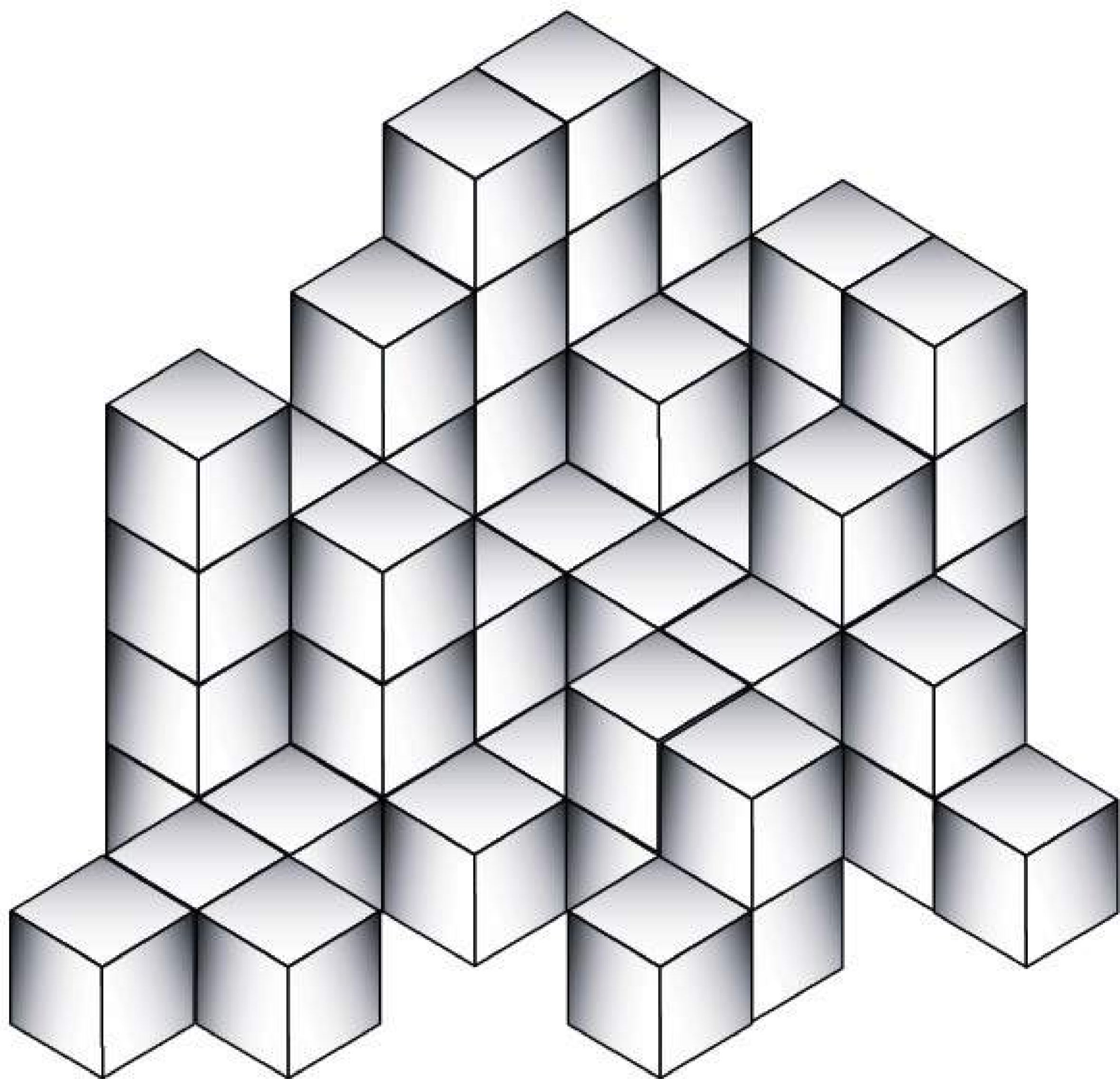
ENTRETENIMENTS

Troba una estona per pintar aquests dibuixos



Compta els cubs

Quants cubs hi ha en aquesta figura?



ASSOCIACIÓ DE VEÏNS I VEÏNES DE CAL GRAVAT - BUFALVENT

LA SAMARRETA

La trobareu a l'Associació



calgravat@calgravat.org



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



feu-vos socio!

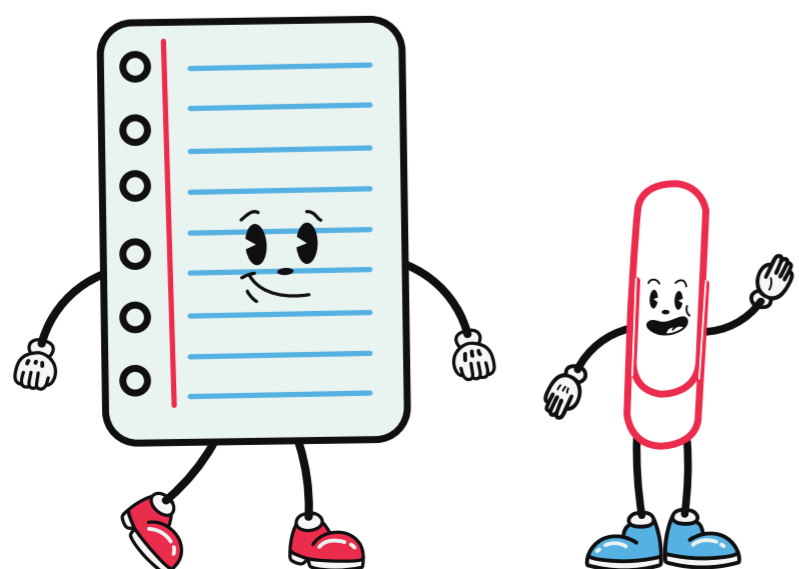
Benvolgudes famílies del Barri, ens agradaria comptar amb totes i cadascuna de vosaltres com a sòcies de l'Associació de Veïns i Veïnes per tal de millorar i solucionar les qüestions del dia a dia del barri que ens afecten a totes i a tots i, també, per a poder posar en marxa nous projectes i seguir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

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

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



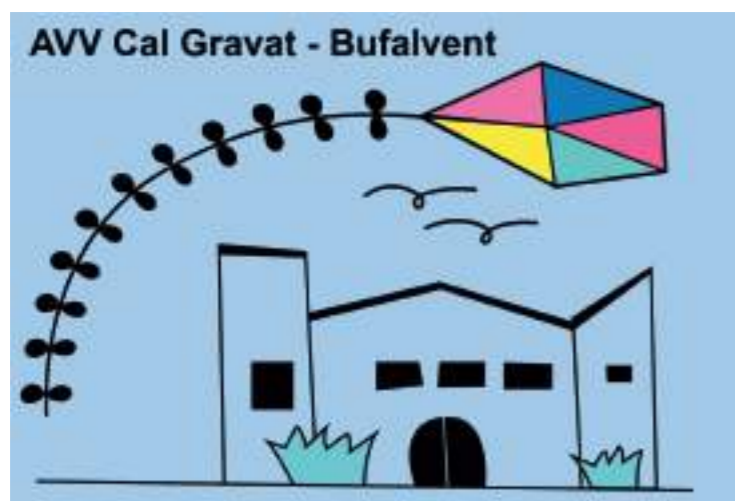
1. **Prioritat en la inscripció** als tallers, cursos o altres activitats.
2. **Gaudir de descomptes** en els tallers, classes o altres activitats.
3. **Accés lliure a la biblioteca de l'Associació.** Per cert, molt ben dotada tant amb llibres de consulta (enciclopèdies generalistes o temàtiques) com amb llibres de lectura.
4. **Accés lliure als ordinadors.**
5. **Connexió wi-fi 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, etcètera.
9. **Servei de fotocòpies i impressions** a meitat de preu.
10. **Certificat digital de persona física.**
11. **Reserva pista poliesportiva.**
12. **Participació en un projecte col·lectiu** per ajudar a fornir un **barri més comfortable.**



Si encara no sou socis: Animeu-vos!

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

Aprofitem l'avinentsa per a saludar-vos cordialment.



FULL D'INSCRIPCIÓ

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DE CAL GRAVAT - BUFALVENT

www.calgravat.org

✉ calgravat@calgravat.org

☎ 93 877 01 25

En/Na: _____ DNI: _____

Amb domicili a: _____ Carrer: _____

Tel.: _____ Mail: _____

Comunico a la Junta de l'Associació de veïnes i veïns de Cal Gravat la sol·licitud d'inscripció com a sòcia/soci de ple dret de l'Associació.

Núm. de compte: ES49 3140 0001 9100 2050 4600

SECCIÓ D'ENTERRAMENTS

Comunico a la Junta de l'Associació de veïnes i veïns de Cal Gravat la sol·licitud d'inscripció com a sòcia/soci de ple dret de la **Secció d'Enterraments** (És obligatori ser, prèviament, soci de l'Associació de veïnes i veïns).

Núm. de compte: ES33 3140 0001 9800 2018 5900

DADES BANCÀRIES

Titular: _____ DNI: _____

Data de naixament: _____ Núm. de compte: **ES** _____

Autoritzo a què se'm carregui en aquest número de compte els rebuts presentats a cobrament per l'AVV de Cal Gravat - Bufalvent

Manresa a: _____ de _____ de 20 _____ Signatura del titular del compte

Altres beneficiaris en el supòsit d'inscripció a la secció d'enterraments

Nom i Cognoms

Data de Naixament

He llegit i accepto la política de privacitat i protecció de dades

festes del barri CAL GRAVAT - BUFALVENT

21:30h

Dimarts **23**
de Juny

a la Plaça Cal Gravat

Encesa simbòlica de la foguera amb la flama del Canigó i lectura del manifest.

A l'acabar, **coca de revetlla, xocolata i mistela** gratuïtes per als/les assistents.

Una revetlla sense petards.



13:30h

Dissabte **27**
de Juny

a l'institut de Cal Gravat

Paella Popular: Pica-pica, arròs, fruita, aigua, vi, cafè i pastes.

Preu 15€ / Cal portar plat, gots i coberts.

Animació amb la **màgia pícara de Jordan Bosco**.

Inscripció limitada

- Local 2 de l'AVV de 17:00h a 19:00h de

Dilluns a Divendres.

Dimecres al matí de 9:00h a 13:00h.



11:00h

Diumenge **28**
de Juny

a la Plaça Cal Gravat

Animació infantil a càrrec de **Carles Cuberes**.

Espectacle d'aigua per a tota la família.



PLA DE
DESENVOLUPAMENT
COMUNITARI FAVM



Ajuntament
de Manresa



Generalitat de Catalunya
Departament
de Drets Socials