

# EL NOSTRE BARRI

## CAL GRAVAT- BUFALVENT



DESEMBRE 2024

NÚM. 53



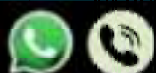
Festes d'estiu



Caminada popular



Castanyada terrorífica



93 877 01 25




calgravat@calgravat.org



Plaça Cal Gravat n°2

# ÍNDEX



Serveis de l'AVV  
L'equip  
Editorial  
Cursos i tallers  
Notícies del barri  
Festes d'estiu 2024  
Caminada popular  
Llibre recomanat  
Taller de risoteràpia  
Conte de nadal  
La castanyada terrorífica  
Cosidores de Cal Gravat. Punt a punt  
Concurs fotogràfic  
Xerrada sobre seguretat tecnològica  
Certificat Digital  
Els humans sempre hem sigut humans  
La perspectiva de gènere en la salut  
La frase  
Reflexions d'una cuidadora de gats  
Chistecillos  
Sopa de lletres  
La samarreta  
Fes-te soci/a  
Full d'inscripció

# SERVEIS AVV

## CAL GRAVAT-BUFALVENT

### General



Plaça de Cal Gravat nº2



938770125



[calgravat@calgravat.org](mailto:calgravat@calgravat.org)

### Servei d'enterraments

Enviar un correu a  
[calgravat@calgravat.org](mailto: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](http://www.calgravat.org)




[aavv\\_cal\\_gravat](https://www.instagram.com/aavv_cal_gravat)




[aavvcalgravat](https://www.facebook.com/aavvcalgravat)



[aavv\\_cal\\_gravat](https://twitter.com/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 **938770125** o bé un correu amb la mateixa informació a [calgravat@calgravat.org](mailto:calgravat@calgravat.org)

L'Associació disposa d'una **bústia**  a la porta del local nº2 on es poden dipositar 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 Mompó, Joan Pérez, Gemma Franch

Organitzen:



Col·laboren:



# CAL GRAVAT

L'equip darrere de l'Associació



*RAFAEL  
GUIRADO*

PRESIDENT



*JESÚS  
TEJERO*

SECRETARI



*ANA  
SIERRA*

TRESORERA



*MARÍA  
GARCÍA*

VOCAL



*ROSA  
PERRAMON*

VOCAL



*ENRIC  
MARTÍ*

VOCAL



*JOAN  
PÉREZ*

VOCAL



*ELENA  
SARRI*

VOCAL



*ANGELITA  
DÍAZ*

VOCAL



*RAMON  
MOMPÓ*

VOCAL



*NÚRIA  
GORDON*

BIBLIOTECÀRIA



*GEMMA  
FRANCH*

DINAMITZADORA

# EDITORIAL

Quan tingueu aquesta revista a les mans tindrem l'any a punt d'acabar, un any que acaba per a molts conciutadans de les veïnes terres del País Valencià de la pitjor manera. Des d'aquí volem expressar la nostra solidaritat i transmetre'ls molts ànims per a afrontar l'enorme feina que se'ls presenta per davant.

Com cada any, a l'entrada de l'estiu, celebrem les festes del barri. Ja fa dos estius que, dissortadament, no hem encès la tradicional foguerada. La sequera persistent que anem patint des de fa uns anys així ens ho va fer decidir. Tot i amb això, alguns representants de la Junta de l'Associació anem a buscar la Flama que porten voluntaris des del Canigó. No deixa de ser un simbolisme de la catalanitat de la nostra Terra. Aquest any també hi vam anar.



Amb aquesta Flama, vam “encendre”, també de forma simbòlica, un foc que desitgem ens il·lumini, escalfi i ens guiï en el nou any, un nou any que per a moltes cultures començava amb la collita. Esperem que així sigui.

Des de la Junta de l'Associació esperem comptar amb la vostra participació i col·laboració en tots i cadascun dels actes i tallers que organitzem.

També volem desitjar-vos que passeu uns festius molt feliços en companyia d'aquells i aquelles que estimeu i que el proper any ens sigui ben joiós.

# 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	16€ 18€	5
DILLUNS	PILATES 🧘	20:00	16€ 18€	5
DIMARTS	YOGUILATES 🧘	11:30	20€ 22€	5
DIMARTS	INFORMATICA con PC 💻	16:00	socis gratis	2
DIMARTS	🖌️ DIBUIX i PINTURA 🎨	17:00	24€ 26€	2
DIMARTS	PILATES 🧘	18:45	16€ 18€	5
DIMARTS	PILATES 🧘	20:00	16€ 18€	5
DIMECRES	GUIARRA 🎸	17:30	socis gratis	5
DIMECRES	PILATES 🧘	18:45	16€ 18€	5
DIMECRES	PILATES 🧘	20:00	16€ 18€	5
DIJOURS	PILATES 🧘	10:00	16€ 18€	5
DIJOURS	IOGA 🧘	18:00	20€ 22€	5
DIJOURS	INFORMATICA con movil 📱	19:00	15€ 17€	2
DIJOURS	PILATES 🧘	20:00	16€ 18€	5
DIVENDRES	TAICHI 🧘	11:00	20€ 22€	5
DIVENDRES	ARABE 🕌	19:00	15€ 17€	2
DIVENDRES	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.

# NOTÍCIES DEL BARRI

---

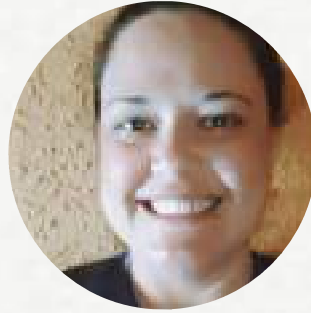
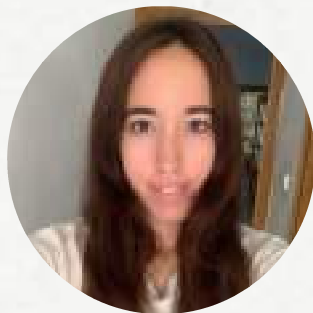
Molts i moltes de vosaltres heu vist que, un matí a la setmana, tenim una persona que treballa per a l'Associació.

Aquesta persona està contractada per la Federació d'Associacions de Veïns i Veïnes de Manresa (FAVM) i, juntament amb altres, desenvolupen la seva feina a les diverses Associacions de la ciutat. Aquestes persones formen part del que s'anomena Pla de Desenvolupament Comunitari (PDC).

Els darrers cinc anys ha format part d'aquest equip de treball l'Alba, que era la dinamitzadora que hem tingut al nostre barri. Des del mes de setembre ha canviat de feina i ja no serà la nostra Dinamitzadora.

L'Alba ha estat més que una treballadora, ha estat una veritable col·laboradora implicada en l'esdevenir de la vida del barri. Des d'aquí volem agrair-li la feina feta i li desitgem el millor dels futurs en la nova feina.

També ens deixa qui estava al davant de la biblioteca i suport escolar que es fa a les tardes. La Teresa ha fet aquesta feina els darrers quatre anys. Una nova feina ha cridat la seva atenció.



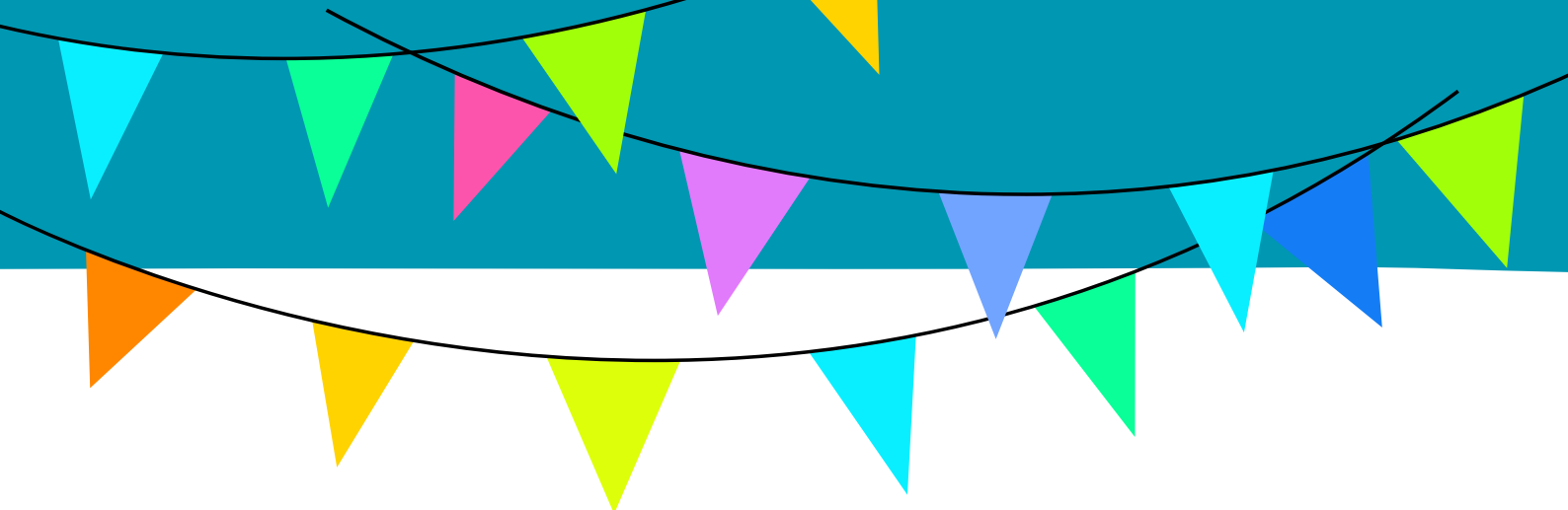
Així doncs, a partir d'ara veurem per l'Associació dues persones noves, l'una la dinamitzadora, la Gemma, que vindrà igualment els dimecres al matí. L'altra, la Núria, estarà a les tardes a la biblioteca fent el suport escolar als nois i noies del barri.



Donem la nostra millor benvinguda a totes dues i esperem que se sentin còmodes treballant amb nosaltres.

---

---



De mica en mica, després del parèntesi que va representar la pandèmia que vàrem patir, anem retrobant la normalitat, també en la celebració de les festes on, cada vegada més, tenim més participants.

Aquest any vam repetir la festa del confeti que tan reeixida va ser l'any passat. Els més petits i petites, i els no tan petits ni petites, s'ho van passar d'allò més bé amb l'animació que el Jordi Callau ens va oferir al ritme dels paperets acolorits que voleiaven impulsats pel vent.



# FESTES D'ESTIU 2024





# FESTES D'ESTIU 2024



L'endemà, dissabte, l'arrossada. La nostra previsió era poder-nos trobar a la plaça de Cal Gravat. Ningú no es podia imaginar l'aiguat que ens va caure damunt, tot just quan estàvem preparant-ho tot. Malgrat tot, encara podem estar contents de l'hora en què va començar a ploure. Ens va donar marge suficient per a activar el "Pla B". Vam posar-nos ràpidament en contacte amb la directora de l'Institut de Cal Gravat, la Mireia, per a usar les seves instal·lacions com ja havíem acordat si arribava el cas, com així va ser.



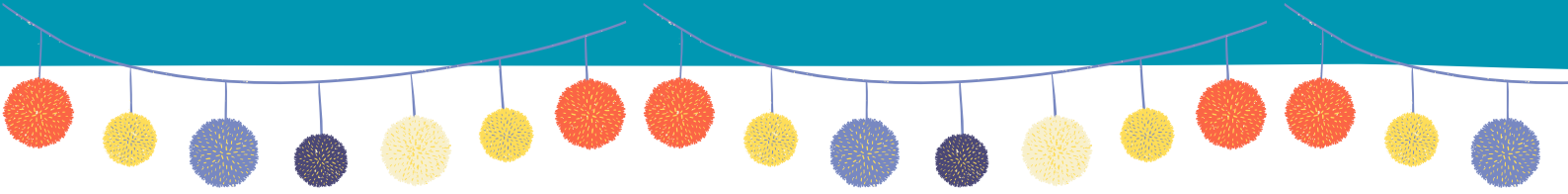
Amb la col·laboració d'una veïna del barri que ens va facilitar, amb la seva furgoneta, el trasllat de les taules i les cadires de què disposem, vam instal·lar-nos al gimnàs de l'Institut i així poder gaudir d'un deliciós arròs.

Vam poder, doncs, desenvolupar tot el programa previst: animació per als més petits i petites, dinar tots plegats i, per acabar, un "Bingo Musical".





# FESTES D'ESTIU 2024



És de rebut agrair a tothom qui va col·laborar en aquestes festes, sense aquesta feina no hauria pas estat possible. No ens agradaria deixar-nos ningú, novament fer esment de la veïna transportista, els cuiners que van preparar l'arròs, els joves i les joves que van servir les taules i van facilitar la coordinació en aquell espai, l'organització que des de la Comissió de Festes de la Junta de l'Associació porten de molts dies enrere i a la Direcció de l'Institut que tan generosament ens va cedir les seves instal·lacions.



# CAMINADA POPULAR AL PONT FORADAT DE LES ARNAULES

Al cor de la comarca del Bages, es troba un tresor natural molt conegut a la comarca. Aquest curiós lloc rep el nom de Pont Foradat de les Arnaules.

El Pont Foradat de les Arnaules és un pont de roca de 27 metres de longitud i 2,5 metres d'amplitud. Es calcula que es va formar fa 40 milions d'anys.

És considerada una de les joies geològiques del Bages i de l'interior de Catalunya. No és l'única mostra del passat d'aquesta zona, ja que es troba al bell mig del Geoparc de la Catalunya Central.

Nosaltres vam anar a veure'l el passat mes de juny quan la revista ja era a la impremta i per això no en vam parlar llavors.

La caminada forma part de les que habitualment s'organitzen des de l'Associació de Veïnes i Veïns.

Amb puntualitat vam sortir des del local de l'Associació cap a aquest preciós i poc conegut Pont de Pedra Natural. Un cop allà, vam fer un tastet de coca i xocolata, com també va sent tradicional en les nostres caminades.

Després de la pausa, camí de retorn cap a l'Associació, vam fer ruta per un altre camí per tal de no repetir i fer-lo més amè. Tot i que aquest cop una mica més feréstec.

Felicitem a tots i a totes qui van participar. Un aplaudiment.

Tot veient l'enorme acollida d'aquestes convocatòries, n'anirem programant d'altres.



# La mestra i la Bèstia

Autora : Imma Monsó  
Editorial: Anagrama  
Any d'edició: 2023

Núria Esponellà és escriptora i professora de llengües estrangeres. Va estudiar filologia francesa a la universitat de Barcelona i es va especialitzar en lingüística aplicada a les universitats d'Estrasburg i Caen.

La seva trajectòria comença el 1966 amb el llibre de contes *Si és no és*. Des d'aleshores ha publicat diverses obres i ha recollit diferents premis. Amb aquesta obra va obtenir el premi Omnium a la millor novel·la de l'any i el premi Joaquim Amat-Piniella.

La novel·la ens narra la història de la Severina i ens situa en els primers vint anys de la seva vida en l'època de la postguerra. Viu amb els seus pares en una casa solitària situada en algun lloc indeterminat de l'Empordà. Aïllada tan geogràficament com ideològicament l'únic contacte humà que té són els seus pares i un veí. L'educació que rep per part de la seva mare, que procura aïllar-la del context complex que estan vivint, la importància dels llibres, i els silencis i enigmes que envolten la seva primera infància, la fan una noia molt particular, solitària i amb poca capacitat de relació oral.

IMMA MONSÓ

*La mestra  
i la Bèstia*



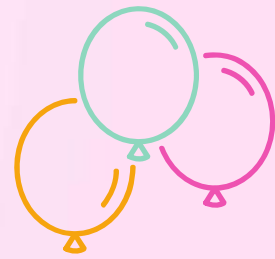
LLIBRES ANAGRAMA

A inicis dels anys 60 la Severina pren la seva primera plaça com a mestra en una escola d'un poblet del Pirineu Ribagorçà buscant: "un poble, una feina i una casa des d'on veure caure la neu". A Dusa, en aquest ambient rural, s'enfrontarà amb els xafardejos d'un poble petit i amb les ferides que el passat ha deixat en els seus habitants. A través de la seva relació amb en Simeó coneixerà els fets politico-socials que fins ara li havien estat ocults, descobrirà la maldat. Amb una mirada ingènua, sovint atònita i a la vegada reflexiva anirà encaixant les peces que la lliguen a una memòria històrica.

L'autora relata la història des d'una mirada sovint irònica. Combinant l'estada a Dusa i els records d'infància. La Severina viu la realitat a pedaços i el lector l'acompanya en aquest descobriment de la realitat.

Elena Sarri

# Taller de RISOTERÀPIA



Aquest passat mes d'octubre es va organitzar un taller de Risoteràpia que va reunir socis, sòcies i participants interessats en descobrir els beneficis d'aquesta tècnica terapèutica basada en el riure, per millorar el benestar físic i emocional.

Va tenir lloc al local de l'Associació, vam comptar amb una altíssima participació i entusiasme dels i les assistents, entre rialles, jocs, cants i dinàmiques de grup, els participants vam aprendre a alliberar tensions i connectar amb la nostra part més espontània potenciant les rialles.

Segons els i les assistents, el taller no només va ser divertit, sinó transformador. Molts vàrem coincidir amb la sensació d'una energia renovada.

Aquest tipus d'activitats posen en valor la importància de cuidar la salut mental i emocional fomentant el benestar dels veïns i veïnes.

Si no heu tingut l'oportunitat d'assistir al taller, no patiu, des de la Comissió de festes ja estem planificant noves sessions per l'any vinent.

El riure és contagiós, és una mostra de felicitat, i encara és millor si és compartit.





## El missatge

La Bruna i en Lluc tenien 13 anys, vivien en un poble de muntanya, eren molt bons amics i a més s'agradaven. Passaven molts moments junts, on el temps desapareixia.

Un dia en Lluc, trist, va comunicar a la Bruna que marxava cap a la ciutat, al seu pare li havien traslladat la feina allà. La Bruna, amb llàgrimes als ulls, però amb la seva actitud positiva que sempre l'acompanyava, va transmetre a en Lluc que això no havia de ser cap impediment per a la seva gran amistat; podien continuar enviant-se missatges, o bé trucar-se i, en algun moment, sobretot en el període de vacances, podien veure's! En Lluc contagiats per l'actitud de la Bruna, va deixar anar la tristesa i es van fusionar en una intensa abraçada.

Els dies van anar passant i s'intercanviaven missatges on s'explicaven com se sentien, compartien les experiències que vivien i acabaven sempre rient amb alguna anècdota de l'institut. La Bruna era molt transparent i oberta i li era molt fàcil expressar el que sentia, li feia saber que el trobava molt a faltar. A en Lluc li costava més compartir els seus sentiments, tot i que l'espontaneïtat i la innocència de la Bruna l'animava a deixar la por i a obrir-se també.

Era un dia de pluja i la Bruna, mentre contemplava com les gotes acariciaven la finestra, va agafar el seu mòbil, la seva infusió fumejant i es va endinsar a escriure un missatge per whatsapp a en Lluc, des del seu sentir més profund.

L'endemà quan va engegar el seu mòbil, amb tot l'entusiasme, va veure que no hi havia cap missatge d'en Lluc, no l'havia respost! De seguida li van envair pensaments com: deu estar molt ocupat, estarà bé? L'endemà res de res, ni l'endemà passat, cap resposta. Va veure que les dues ratlletes sortien a la pantalla, per tant, el missatge li havia arribat.

Nerviosa i amb un bombardeig de pensaments va començar a tornar a revisar el seu missatge per si el corrector li havia fet una mala passada i havia dit una paraula que en Lluc s'havia pogut sentir malament. Es va adonar que quan el tornava a llegir tornava a sentir l'Amor amb el qual l'havia escrit. Llavors va decidir enviar un missatge breu demanant si es trobava bé.

La resposta no arribava. De cop i volta, a la Bruna li va desaparèixer la gana, no entenia com el seu millor amic, amb qui havien compartit tanta intimitat, no havia dit res.

La mare de la Bruna, amb aquest instint especial que tenen les mares, de seguida va detectar que li passava alguna cosa.

# Contes Macadamia Kids

La Bruna va explicar a la seva mare, el que havia passat i com se sentia. La mare amb una mirada de comprensió i amor, va abraçar-la i va aconseguir que la pau entrés dins el cor de la Bruna. Ara, amb més claredat, podien contemplar i aprofundir sobre la circumstància. La Bruna va comprendre que havia d'aprendre que, quan enviés un missatge, fos a qui fos, no havia d'estar pendent de la resposta. Que una resposta o fins i tot un silenci no canviaria el que ella volia transmetre en el missatge. Va anar entenent que encara que en Lluc no hagués ni llegit el missatge, l'univers sí l'havia llegit.

Sempre els llegeix tots!

La Bruna havia escrit i enviat aquell missatge des del fons del cor i això arribaria a en Lluc. No sabem la manera, però sabem que arriba! Perquè l'Amor és la força més poderosa que hi ha, i transcendeix tots els límits i barreres.

A mesura que la Bruna ho anava treballant interiorment, se sentia més lliure, tornava a recuperar ser ella mateixa. No pot haver-hi Amor si no va acompanyat de llibertat. La Bruna tenia molt clar que aquesta circumstància no canviaria la connexió que hi havia amb en Lluc, sempre hi seria, independentment que anessin per camins diferents, i estava molt agraïda per tot el que havien compartit.

Tots els desafiaments ens fan créixer, quan els convertim en oportunitats. Tota aquesta situació va fer que la Bruna s'obris a les noves aventures que la vida li tenia preparades.

**Recordeu quan envieu un missatge,  
que l'univers sempre el llegeix  
i ens regala sentir i viure tot l'amor  
amb el qual hem escrit i enviat aquest missatge.**





# CASTANYADA



# TERRORÍFICA 2024

El mes d'octubre, com va sent habitual al nostre barri, vam celebrar la festa de la Castanyada. Ens agrada fer costat a les festes tradicionals del nostre País, oimés tenint en compte la pressió que patim per costums importats d'altres llocs i que poden fer perillar allò que forma part de la nostra cultura.

Amb això no volem dir que estiguem tancats a donar opcions a allò que ens pugui suposar un gaudi si té encaix en el nostre costumari, com ho demostrem complementant amb la castanyada, festa tan nostrada, amb un **"Passatge del Terror"** de tradició anglosaxona.



Així, doncs, dissabte 19 d'octubre, vam passar-ho d'allò més bé menjant unes delicioses castanyes, cuites al moment, i d'una estona d'esglais, crits i ensurts en un passatge terrorífic.



Tot això no seria possible sense la col·laboració desinteressada d'un munt de voluntàries i voluntaris que van treballar de valent, no només dissabte, sinó amb anterioritat per a tenir-ho tot apunt quan calia.

Des d'aquesta tribuna, doncs, un fort aplaudiment i un **"Moltes Gràcies"** generoses per la vostra feina.

Esperem poder-ne celebrar noves edicions amb la mateixa empenta i alegria. Ah!! i ja ho sabeu, teniu les portes de l'Associació obertes per a quan vulgueu donar un cop de mà.

<sup>®</sup>  
**FB**

**funerària  
del Bages.**  
Antiga Funerària d'Alcalá  
**100 anys**



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

**93 877 45 75**

Carretera de Vic, 250 - 08240 Manresa

# COSIDORES DE CAL GRAVAT

## PUNT A PUNT

Els dilluns a la tarda ens reunim un grup de dones amb un objectiu comú: gaudir, crear i compartir moments especials. El taller de costura i patchwork s'ha convertit en un espai on les agulles i els fils uneixen més que els teixits, uneixen vides i amistats.

Moltes venen per aprendre alguna tècnica, altres per iniciar-se o simplement per curiositat, la realitat és que totes marxem amb ganes de tornar . Vàrem començar un grup petit de 5 dones, ara ja en som **més de 20**.

Entre retalls de roba, patrons, fils i màquines de cosir, sorgeixen converses animades, rialles, projectes, decisions i, sobretot, serveix per reforçar la importància de trobar temps per a una mateixa i per a les altres. En una activitat normal, el taller és una finestra a la socialització.



Si voleu trobar un lloc per gaudir, conèixer gent divertida i endinsar-vos en el món de la costura, aquest taller us espera.

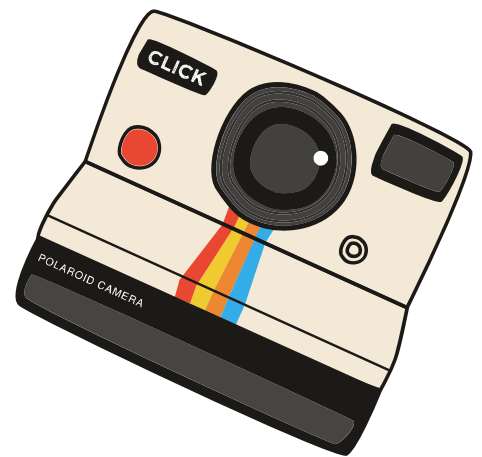
Veniu a descobrir-lo!!!!!!!!!!!!!!



# Concurs fotogràfic 2024

Un altre any, i ja en van tres, hem organitzat un concurs de fotografia en què l'eix temàtic és el nostre barri. Sou molts i moltes a qui us agrada recollir en una instantània allò que veieu del vostre voltant. Una imatge no deixa de ser un instant de la vida, un instant que pot mostrar-nos una infinitat de situacions i vivències.

Un exemple: des de molts llocs del nostre barri es veuen les muntanyes de Montserrat i tothom, qui s'hi fixa, acostuma a comentar que no són sempre les mateixes. Sembla que no sigui possible, però és que al matí, al migdia, al vespre... segons si fa sol, si hi ha boira, núvols, si plou, si estan nevades... sempre tenen una mirada diferent. La llum les fa diferents d'un dia a un altre, d'un moment a un altre.



**És això, justament, el que es pretén obtenir amb la fotografia: captar la llum que impregna allò que ens envolta.**

Aquest any, el Jurat format pels membres de la Junta de l'Associació, van decidir atorgar el premi del concurs a la Teresa Leonart que va participar amb la fotografia que us mostrem.

Volem agrair a tots i totes qui heu participat i us animem a continuar-ho fent en properes edicions. També volem felicitar a la Teresa per la instantània recollida. Enhorabona.

# Xerrada sobre seguretat tecnològica

La tecnologia avança a passos de gegant i, paral·lelament, també canvien els mètodes que tenen els delinqüents per a apropiarse d'allò que no és seu. A totes i tots ens preocupa la seguretat de les nostres vides i de les nostres pertinences. És per això que no hem d'abaixar la guàrdia i hem d'estar informats i preparats per a no trobar-nos amb situacions desagradables. Amb aquesta voluntat, des de l'Associació, programem periòdicament xerrades amb qui té la responsabilitat de vetllar per aquesta nostra seguretat.

El passat mes de juny vam convidar els **Mossos d'Esquadra** perquè ens parlessin de com podem protegir-nos dels delictes que es produeixen amb l'ajuda de la tecnologia. Si haguéssim de resumir molt breument el missatge que ens van voler transmetre seria, segurament, **“NO CLIQUEU MAI A CAP ENLLAÇ QUE US ARRIBI DE MANERA SOSPITOSA”**, ja sigui per correu electrònic, per WhatsApp, o per qualsevol altra mitjà digital. És amb aquests enllaços que s'introdueixen en els nostres aparells i així obtenir les nostres dades personals i, particularment, les bancàries, per tal d'accedir-hi i apropiarse dels nostres diners. Però no només a través d'aquests enllaços, sembla que amb trucades telefòniques també hi poden accedir. El mètode que fan servir és el d'anar-nos fent trucades amb dies de diferència i, de mica en mica, van obtenint les nostres dades. Primer són preguntes innocents que no desperten sospites: “Miri, estem fent una enquesta per a fer una promoció de matalassos”. Si nosaltres contestem, per exemple: “No en necessitem, el vam canviar fa tres mesos”, amb aquesta informació que, aparentment, no és rellevant ja saben més sobre nosaltres per, d'aquí a uns dies, tornar a telefonar-nos i ampliar la recollida d'informació.

Així, doncs, **NO HEM D'ENTRAR EN CONVERSES TELEFÒNIQUES** amb ningú desconegut.

D'altra banda, des de totes les instàncies, se'ns adverteix constantment que cap entitat bancària ens telefonarà ni ens enviarà una sol·licitud de les nostres dades ni personals ni, particularment, les bancàries. **ESTIGUEM, DONCS, ALERTES.**

Agraïm als **Mossos d'Esquadra** que vinguin a explicar-nos i a alertar-nos.



**IMEI** vol dir *International Mobile Equipment Identity* i és un identificador únic que té cada telèfon mòbil. Això vol dir que el número **IMEI** del teu mòbil no el té cap altre telèfon del món.

Com saber el teu IMEI? Fent una trucada al **\*#06#** t'apareixerà el teu IMEI a la pantalla. És important que el tinguis anotat a algun lloc.

L'IMEI té 15 xifres i no té relació amb la teva operadora, tot i que sí inclou referències al fabricant del dispositiu i del país en el que ha sigut fabricat.

**És important anotar l'IMEI perquè el pots utilitzar per bloquejar per complet el telèfon en cas de robatori.** D'aquesta manera, si algú et roba el mòbil, pots parlar amb la teva operadora i, dient el teu IMEI, bloquejaran per complet el telèfon perquè no es pugui seguir utilitzant.

# 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 multiconfesional** 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. 938 750 605 | [www.altima-sf.com](http://www.altima-sf.com)



Como obtener tu **certificado digital** de ciudadano, fácilmente en tu ordenador, **gratis y sin desplazarte...**

Pero antes aclaremos dudas....

¿Qué es el certificado digital de ciudadano...?



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 y puede solicitarlo cualquier persona **mayor de edad** con su **DNiE** ( conociendo la clave del mismo ) a través de la página web de la **FNMT** <http://www.fnmt.es>



¿Para qué sirve el certificado... ?



El certificado digital sirve para realizar muchísimos trámites a través de internet, nos ahorra tiempo y además podemos firmar cualquier documento ( autofirma, prosafirma...etc ) con nuestro certificado digital y la firma tiene la misma validez que si se realiza la firma de forma presencial.

¿Donde se obtiene el certificado digital?

La obtención es **inmediata** con tu **DNiE** desde <http://www.fnmt.es> , como persona física, una vez solicitado el certificado nos envían al instante un correo electrónico con el código de solicitud, el proceso esta muy bien explicado y resulta mas sencillo que



otros años, nos permite además hacer una **copia de seguridad** del certificado en el ordenador, pudiéndola exportar a un dispositivo de almacenamiento externo.



¿Qué trámites puedo hacer con el certificado digital?

Consultar tu inmueble / expedientes en la

 Sede Electrónica del Catastro



Acceder y consultar tu datos, pruebas e historial médico en [la meva salut](#) CATSALUT

Presentar reclamaciones y recursos.



Actualizar domicilio, ver tu permiso de conducir, tus vehículos, consultar tus puntos, pagar multas en la DGT.



Consultas y trámites de subvenciones. La tramitación de las subvenciones se agiliza por este método.



Pedir certificado de empadronamiento, completar datos del censo de población y viviendas....etc.

[gencat.cat](#) Informació, tràmits i serveis de la Generalitat de Catalunya

Firma y presentación electrónica de documentos y formularios oficiales.


Obtener informe de vida laboral, tarjeta de asistencia sanitaria europea, actualizar domicilio, teléfono...etc



Gestionar asuntos en el SOC. 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

Como novedad este año **2024** ayudamos a todos nuestros soci@s a obtener el certificado digital desde la AA.VV. si estas interesad@ llamanos al  938770125 o envianos un correo electrónico a [calgravat@calgravat.org](mailto:calgravat@calgravat.org) con tu nombre y teléfono para concretar cita.



# Els humans sempre hem sigut humans

Fa diversos anys un grup d'arqueòlegs s'estaven trencant el cap intentant esbrinar per què els americans precolombins tenien guardats els gabinets a les bigues més altes de la casa. Després de debatre i reflexionar, van arribar a la conclusió que era perquè les civilitzacions d'aquella època tenien la creença que guardant els gabinets en aquesta posició elevada es tornarien més afilats en estar més a prop del sol.

Una arqueòloga d'aquest grup que acabava de ser mare, però, al analitzar les mateixes proves, va deixar bocabadats a la resta afirmant amb simplicitat que guardaven els gabinets allà per mantenir-los lluny dels nens i les nenes més petites de la casa i així evitar que es fessin mal.

Aquesta anècdota em va deixar fascinada, pot ser que no siguem tan diferents dels humans que van poblar la terra fa milers d'anys? En els següents paràgrafs trobaràs diverses curiositats que no destaquen per la seva importància històrica, però potser et faran sentir que els humans compartim més del que ens imaginem.

Potser et sentiràs identificat amb l'Onfim, un infant que va viure a Novgorod (Rússia) entre el 1220 -1260, que, cansat de fer els deures, va abandonar-los a favor de deixar volar la seva imaginació i dibuixar al marge de l'escorça figures humanes.

No sabem però, si el professor el va descobrir i el va fer acabar els deures



Els egipcis van idear la manera de poder portar amb tu tota una paleta de colors per poder pintar estiguessis on estiguessis. Potser vas utilitzar un similar quan erets petit o petita.



Segurament alguna vegada has hagut de posar una queixa en algun establiment o empresa, com el pobre babiloni que, exasperat perquè no tenia aigua per regar els camps de sèsam, va tallar exasperat la seva queixa oficial a la tauleta de fang acabant amb la frase *"Sense aigua el sèsam morirà, us he avisat, després no vingueu a reclamar"*.



També era molt comú trobar-te mentre passejaves pels carrers de l'antiga Grècia i Roma el que coneixem comunment com a grafiti. Generalment et podies trobar caricatures de polítics de l'època, bromes o fins i tot comentaris vulgars.



Aquesta parella de l'època victoriana no va poder aguantar el riure mentre es feien una fotografia i va quedar immortalitzada tota la seqüència.



Sabeu que les estàtues de bronze generalment són de tonalitat fosca però adquireixen un to daurat en tenir un contacte constant i progressiu? Això vol dir que durant anys i anys diverses persones han tingut el mateix pensament i instint d'acariciar aquestes estàtues de gossos fins a alterar-les.



Així que, si alguna vegada t'has sentit sol o sola o incomprès, pensa que fa milers d'anys un ésser humà va fer el mateix gest, va tenir el mateix pensament o va seguir el mateix curs que estàs fent tu al dia d'avui.

Tot canvia, però a la vegada tot continua igual i que els humans, al cap i a la fi, sempre serem humans.

## Per què és necessari introduir la perspectiva de gènere en la salut?

La perspectiva de gènere són com unes ulleres que ens permeten veure com s'articulen les diferències de gènere existents en tots els aspectes de la vida humana. Aquestes diferències engloben aspectes socials, relacionals, identitaris i individuals. Així doncs, parlar d'introduir la perspectiva de gènere en la salut és tenir en compte, donar valor i rellevància a les diferències existents que trobem dins les diverses fisiologies corporals. I no parlo aquí únicament de les diferències entre cossos "masculins" o cossos "femenins", sinó de tenir en compte que existeix una variabilitat en el continu masculí-femení (el que es el binarisme de gènere, vaja), que pot fer que les dolences, símptomes, malalties i tractaments siguin i s'expressin de forma diferent.

La medicina tradicional occidental ha constituït el seu coneixement immersa en una cultura androcèntrica, per no parlar de qui ha ocupat el lloc d'expert durant segles: homes, blancs, d'alta societat, etc. Això ha significat que ha considerat com a més important i valuós el cos masculí, el qual ha estudiat per sobre dels altres, li ha donat més credibilitat, recursos i investigació. Això ha comportat més tractaments adequats per a aquests cossos i després, fins i tot, aquesta medicina ha considerat lògic generalitzar els resultats a tots els altres cossos. Amb excepció del sistema reproductor femení, obvi, on els grans avantatges en medicina es van fer experimentant amb esclaves, boges i pobres. Aquí s'ha estudiat més amb ànim de controlar i promoure la fertilitat que no pas a tractar els malestars i malalties que les persones tenen.

Carme Valls, política i metgessa espanyola especialitzada en endocrinologia i medicina amb perspectiva de gènere, ho expressa així en el seu llibre "Mujeres y locura": "(...) tot això ha creat una ciència mèdica esbiaixada sobre què els passa a les persones i el perquè dels seus malestars."

La negligència que aquesta posició comporta és clara: per exemple, sabíeu que els símptomes d'un atac de cor en dones i homes són diferents? Moltes persones ho desconeixen i per això son incapaces d'identificar correctament la situació, cosa que agreuja significativament el seu estat i posterior recuperació (si n'hi ha).

Aquest tema és molt extens i en aquest article sols he pogut donar una pinzellada ràpida i general. Avui en dia ja existeixen força crítiques, anàlisis, investigacions i reflexions, les quals t'animo a què busquis per aprofundir-hi. Promouen un canvi de paradigma, incorporant la variable sexe i gènere en les investigacions dins del camp mèdic. És el camí.



Núria Arrebola Sierra  
Psicòloga sanitària a  
Espai Indàgora  
Col·legiada núm. 21194  
pel COPC.

*Hi ha poques armes al món  
tan poderoses com una nena  
amb un llibre a la mà.*

*Malala Yousafzai,  
defensora de l'educació per a les nenes al Pakistan*



# Diari de camp i reflexions d'una cuidadora de gats

Ha arribat la tardor acompanyada de pluges, forts vents i el canvi horari que constreny la tarda i accelera l'opuscle de la fosca. Els animals, i sobretot els gats de carrer, ho pateixen com no està escrit. *Fa fred! Pensen. Ens hem de protegir com sigui i busquen empara en els motors dels cotxes i en llocs inhòspits i perillosos.* La humitat els traspassa la pell, els estarrufa el pèl. Semblen escabellats. Inquiets, mouen la cua en moviments ràpids, afectats pels canvis meteorològics que entomen totalment desprotegit.

Els cadells nascuts entre primavera i estiu, per sort ja han agafat un pes, que els permetrà sobreviure, tot i que alguns moriran per refredats, etc. Que ningú podrà guarir. Després del part i durant la lactància les mares queden esprimatxades i desnerides. Ben just pesen gaire més que els seus fills. Elles donen, ho donen tot. La seva llet és el fruit més tebi i vital que els nadons aconseguiran en tot el seu desenvolupament.

Les darreres setmanes han sigut atrafegades. S'acosta l'època de zel tardoral. Hi ha gats joves que cal esterilitzar abans no se'ls desperti l'instin d'aparellament. Sobretot les femelles. En aquesta ocasió s'han pogut operar cinc gates joves, de dues colònies diferents. Hi ha hagut sort i força enrenou. L'ajut caigut del cel on habiten amigues compromeses que fan miracles, ha estat providencial. La quantitat personal desemborsada ha estat assolible. És el voluntariat qui ho pateix i fa mans i mànigues per aconseguir el benestar d'aquells felins que tenen batejats, protegits i comptabilitzats. Hi evoquem esforços i mitjans, sovint no reconeguts. Fins i tot s'hi juguen el físic. A vegades reben insults, amenaces i comentaris desafortunats que omplen una motxilla que hauria d'estar carregada d'empatia i col·laboració.



Els caps de setmana les bèsties també mengen! Per tant, no hi ha descans ni massa espai per l'oci. Un diumenge a la tarda, la cuidadora, para el parany per intentar agafar a un mascle que aquest estiu va aparèixer al seu barri. En poca estona és capturat. El dilluns parla amb el centre veterinari per aconseguir que es practiqui l'orquitis pertinent (castració de mascle). Per sort la veterinària encabeix en l'agenda per aquell mateix dia l'operació del gat. La nit passada el pobre animal que des de fa uns mesos malviu de la caça i engrunes de caritat, es troba engarjolat i tem per la seva vida. Vol escapollir-se sacsejant els barrots del parany, sense èxit. El migdia de dilluns i sota sedació un cop comprovat que no porta xip, és intervingut. La cuidadora no es perdonaria veure aquell gat atropellat en un voral de la carretera. L'estrés que provoca aquesta operativa és demolidor. *Ningú t'hi obliga!, li diuen. No, ningú, només l'amor infinit que sento pels gats!*

El dimecres de la mateixa setmana una gata dòcil d'una de les colònies és capturada sense parany i adoptada per una bona dona que li donarà tot l'amor, aliment i protecció que es mereix. La gata, d'uns tres anys es diu Conxiteta. La coneix i alimenta des que era petita. La cuidadora plora. Ella i una bona amiga que li dona suport sovint, estan contentes i alhora tristes. La Conxiteta no sortirà més a rebre-les més amb la cua dreta tot demanant carícies. Però es consolen pensant que ja no passarà fred ni haurà de driblar els cinc gossos ferotges del tancat, posant la vida en perill cada dia, ni serà atropellada en aquell camí per on transiten tota mena de vehicles, ni enverinada com ho han estat d'altres dels seus companys.



Dues setmanes abans, una gateta de tres mesos, tricolor, innocent i plena de vida, va morir atropellada en el polígon industrial proper. La cuidadora va arreplegar les seves restes escampades pel ciment, entre sanglots, ràbia i impotència. En acte reflex va engrapar pel clatell la germana de la gateta morta i se la va endur cap a casa. *Aquesta ja no me la mataran!* Cridava ofegada per un riu de llàgrimes. En un mateix dia la mare de les dues menudes es va quedar sense filles. L'una morta i l'altra li havien pres. El sentit de culpabilitat de la cuidadora li encongia l'ànima. Al cap de dos dies va aconseguir capturar a la mare i la va fer esterilitzar. S'ha recuperat de pressa i ha anat agafant pes. La veu cada dia. La gata té la companyia d'un mascle jovial que devia ser abandonat ves a saber quan, perquè està castrat, però no porta xip ni marca a l'orella.

La petita gata tricolor rescatada al polígon, ha viscut uns quants dies acollida per la cuidadora i posteriorment ha estat adoptada per una parella que adora els gats. N'havien perdut una feia pocs mesos. La Nina, la petita gata tricolor, els ha portat de nou l'alegria a casa. Cada dia la cuidadora reb fotografies i la crònica amb els avenços que els pares adoptius li fan arribar.

Carregada de manges, la dona cada dia surt de casa per alimentar i cuidar una trentena de gats. Va fent-se vella i està sensiblement afectada per la lluita emocional que aquesta tasca genera.

Ho fa amb **amor!** Ho fa per ells!

N'hi ha tants que necessiten empara i alberg i que mai els arribarà, si la societat no s'hi implica!



Teresa Torrens  
2024

# CHISTECILLOS



¿Por qué está feliz la escoba?

Porque ba-riendo.



mi vida

—Me contrataron como profesor de inglés.  
—¿Trabajo estable?  
—No, mesa es *table*. Trabajo es *work*.

¿CUAL ES EL COLMO DE UN LADRON?



LLAMARSE ESTEBAN DIDO

CLARA

Iba un gato caminando por la calle y comienza a ladrar:  
¡Guauuu, guau!  
En esas se cruza con un perro que sorprendido le pregunta:  
- ¿Por qué ladras si eres un gato?  
A lo que el gato mirando de reojo le contesta:  
- ¿Es que uno no puede aprender idiomas o que?



—¿Nivel de inglés?  
—Alto.  
—Traduzca "amarillo".  
—Yellow.  
—Úselo en una frase.  
—Me da un vaso con yellow por favor.  
—Contratado.

Hi havia una vegada, un home tan beneit, tan beneit... que posava el diari a la nevera per llegir les notícies fresques.

- Avi, per què estàs davant de l'ordinador amb els ulls tancats?  
- És que Windows m'ha dit que tanqui les pestanyes.



En un barco viaja un español y un inglés. El inglés se cae al agua y grita:  
- ¡Help! ¡Help! ¡Help!  
Entonces dice el español:  
- Gel no tengo, pero si quieres shampoo.



CHISTES CENITALES

www.tugetaloc.com.es



# SOPA DE LLETRES

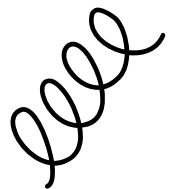
Troba 20 països del món.  
A sota tens alguna pista...

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



1. A \_ \_ \_ NY \_
2. \_ US \_ \_ A
3. B \_ \_ I \_ A
4. \_ O \_ IV \_ \_
5. \_ A \_ A \_ A
6. \_ UB \_
7. E \_ \_ T \_
8. F \_ N \_ A \_ \_ A
9. G \_ \_ T \_ \_ A \_ \_
10. I \_ \_ ND \_ \_

11. J \_ \_ \_ I \_ \_
12. \_ \_ LT \_
13. P \_ N \_ \_ A
14. \_ O \_ \_ \_ G \_ L
15. T \_ \_ \_ AN \_ \_ \_
16. S \_ \_ C \_ \_
17. \_ SL \_ \_ \_ N \_ \_
18. \_ \_ \_ O
19. \_ N \_ A
20. H \_ I \_ \_





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](http://memora.cat)

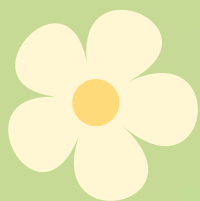




LA  
SAMARRETA



ASSOCIACIÓ DE VEÏNES  
I VEÏNS  
CAL GRAVAT-BUFALVENT  
[calgravat@calgravat.org](mailto:calgravat@calgravat.org)



# 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](http://www.calgravat.org) [calgravat@calgravat.org](mailto: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-Bufovent. \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# NADAL AL BARRI

**DIUMENGE 22 DE DESEMBRE**

**A les 11h a la Plaça Cal Gravat**

**FESTA  
DEL TIÓ**

Porta el  
teu bastó



Xocolata calenta  
i coca per a tothom



## CONCURS DE DECORACIONS NADALENQUES

Inscripció: [calgravat@calgravat.org](mailto:calgravat@calgravat.org)

21/12 Valoració del jurat

22/12 Entrega de premi

durant la Festa del Tió



L'associació de veïns/es de Cal Gravat-Bufalvent us desitja:

**BON NADAL** *i felicitat any nou 2025*