

EL NOSTRE BARRI CAL GRAVAT - BUFALVENT

NÚM. 55 DESEMBRE 2025



Festa del barri



Caminada popular



Anellament



93 877 01 25



calgravat@calgravat.org



Plaça Cal Gravat n°2



ÍNDEX



- Serveis de l'AVV
- L'equip
- Editorial
- Cursos i tallers
- Llibre recomanat
- Castanyada terrorífica
- La frase/ la imatge
- Taller de costura
- Quan parlar salva vides
- Per què una Xocolata de Comerç Just?
- Esport competitiu infantil
- La veu de l'Arlet
- Taller de Dibuix i Pintura
- Club de lectura
- Entenem la factura de la llum?
- Chistecillos
- Entreteniments
- La samarreta
- Fes-te soci/sòcia
- Inscripcions

SERVEIS AVV

CAL GRAVAT-BUFALVENT

General

 Plaça de Cal Gravat n°2
 938770125
 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 938770125 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...

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, Enric Martí, Elena Sarri, Ramon Mompó, Joan Pérez, Pancho Bohórquez, Jawad Smaili

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



*PANCHO
BOHÓRQUEZ*

TÈCNIC COMUNITARI

EDITORIAL

Ens trobem de nou!! El pròxim mes de març tindrem la trobada anual en l'assemblea de veïnes i veïns del barri. En aquesta propera es complirà el mandat dels quatre anys a què es va comprometre la Junta actual. Alguns dels components d'aquesta Junta ja ho havien estat en ocasions anteriors, altres, vam començar llavors.

El camí ha estat emocionant i intens i, també, un nou aprenentatge de què suposa gestionar una

Associació. Quan ens pensem que ja ho sabem tot, que tenim el control absolut sobre què passa al nostre voltant, t'adones que no és així, que hi ha nous esdeveniments que cal treballar amb noves eines. Ha estat un repte per a tots nosaltres. El balanç l'heu de fer vosaltres! Per part nostra, l'esforç i la dedicació els hi hem posat. Sempre amb la voluntat de procurar incidir en la millora del barri i, com a conseqüència, en la qualitat de vida de tota la comunitat.

Amb tot, cal pensar en el relleu, cal que altres veïnes i veïns s'hi impliquin i enriqueixin, amb les seves aportacions, l'avenir d'aquesta Associació. De la mateixa manera que altres abans que nosaltres hi van posar tot l'esforç i les ganes - i la veritat és que els que hi som ara vam heretar una Associació a ple rendiment- un cop esgotat el termini, és necessari procurar-nos un relleu. Perquè aquest relleu es produeixi de la manera més democràtica possible, és recomanable que aquelles i aquells que vulgueu formar part de la Junta, presenteu la vostra candidatura al més aviat possible per a fer-la extensiva a tothom de manera que, durant l'Assemblea, es pugui votar els diferents candidats i candidates amb coneixement previ.

Animeu-vos, doncs!! El barri és construcció de totes i tots. La vostra aportació serà, ben segur, benvinguda.

A les portes de les festes de Nadal, des de la Junta de l'Associació, volem desitjar-vos que passeu uns dies molt feliços i que l'any vinent es compleixin tots els vostres desitjos.

CURSOS I TALLERS

La primera classe es **gratuïta**, prueba **gratis y sin compromiso**, no tienes que ser vecin@ del barrio para apuntarte a nuestros cursos / talleres, simplemente **preséntate el día y hora en clase y pruébala**, cuando finalice la clase, si te ha gustado y quieres seguir asistiendo da tus datos al profesor@, así de fácil 😊.

Dia de la semana	Curso / Taller	Hora inici i final	Preu socis no socis	_local
DILLUNS	PATCHWORK i COSTURA 🧵	16:30 a 17:30	3€ 5€	2
DILLUNS	PILATES 🧘	18:45 a 20:00	16€ 18€	5
DILLUNS	PILATES 🧘	20:00 a 21:00	16€ 18€	5
DIMARTS	YOGUILATES 🧘	11:45 a 12:45	20€ 22€	5
DIMARTS	INFORMATICA con PC 💻	16:00 a 17:00	socis gratis	2
DIMARTS	CLUB DE LECTURA 📖📚	17:00 a 19:00	gratis	2
DIMARTS	PILATES 🧘	18:45 a 20:00	16€ 18€	5
DIMARTS	PILATES 🧘	20:00 a 21:00	16€ 18€	5
DIMECRES	PILATES 🧘	18:45 a 20:00	16€ 18€	5
DIMECRES	PILATES 🧘	20:00 a 21:00	16€ 18€	5
DIJOUS	PILATES 🧘	10:00 a 11:00	16€ 18€	5
DIJOUS	🎨 DIBUIX i PINTURA 🎨	17:00 a 18:30	24€ 26€	2
DIJOUS	IOGA 🧘	18:00 a 19:00	20€ 22€	5
DIJOUS	STEPS 🧘	19:15 a 20:00	16€ 18€	5
DIJOUS	INFORMATICA con movil 📱	19:00 a 20:00	15€ 17€	2
DIJOUS	PILATES 🧘	20:00 a 21:00	16€ 18€	5
DIVENDRES	TAICHI 🧘	11:00 a 12:00	20€ 22€	5
DIVENDRES	DANÇA TRADICIONAL i ORIENTAL 🧘	20:00 a 21:00	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.

EL BLAU VIRGINAL



Autora : Tracy Chevalier

Edicions La Magrana

Any d'edició: 2003

Tracy Chevalier és una famosa escriptora autora de diverses novel·les nascuda a Washington l'any 1962. El blau virginal va ser la seva primera novel·la. On va adquirir més reconeixement i notorietat és amb l'obra La noia de la perla.

El blau virginal és una novel·la històrica on les lluites religioses són un teló de fons en la seva narració

Ens narra la història de dos personatges, l'Isabelle que viu al segle XVI i l'Ella, que viu al segle XX. L'autora va alternant un capítol de cada personatge, explicant la seva vida i sentiments.

L'Isabelle viu en un poblet rural a Occitània a la regió de les Cévennes. La seva mare ajuda en els parts de la contrada i ella sempre l'acompanya i n'aprèn l'ofici. És una època convulsa en que La Reforma protestant s'ha anat estenent per aquestes terres, són hugonots, nom que reben els protestants. Tot i que una de les particularitats és que els protestants no creuen en les imatges l'Isabelle sent una amagada veneració per la Verge. El fet de casar-se amb el fill d'una família de casa alta fa que hagi de deixar el seu ofici i plegar-se a la vida familiar i a les tasques de la masia. Degut a les persecucions que es comencen a estendre contra els hugonots han de fugir cap a Suïssa.

L'Ella és americana, d'ofici llevadora i els seus avantpassats eren francesos. Esta casada amb en Rick d'ofici arquitecte. Degut a una bona oferta de feina d'arquitectura a la ciutat de Tolosa es traslladen a viure allà i s'estableixen a Lisle-sur-Tarn, un poblet de les rodalies. Aquí Ella comença una recerca dels seus avantpassats, dels misteris del seu passat que la porta a replantejar-se la seva vida.

És una novel·la que t'enganxa, amb una història original i traspalsadora i uns personatges molt ben descrits. Aquest llibre el podeu trobar a la biblioteca del barri.

Elena Sarri

CASTANYADA TERRORÍFICA 2025

Marrameu torra castanyes
a la voreta del foc,
ja n'hi peta una als morros
ja tenim marrameu mort.
Pica ben fort,
pica ben fort,
que piques fustapica ben fort.



Quan arriba la tardor molts de nosaltres tenim presents algunes cançons infantils que ens han acompanyat en aquesta època de l'any en què ens anem preparant per a l'estació més freda de l'any.

El nostre barri s'omple de fulles pels carrers, fulles que han canviat de color del verd més intens als marrons i ocres propis d'aquesta època. I, com els anys anteriors, hem volgut celebrar la festa que acompanya un dels fruits tardorencs més significatius: les castanyes. El dia 8 del mes passat, vam omplir la Plaça de Cal Gravat amb una bona colla de veïns i veïnes del barri, i d'altres barris que ens han volgut acompanyar, per a gaudir d'unes castanyes molt ben cuites i ben calentones.

També hem tingut un espai on fer-nos fotos i participar en un sorteig d'entrades per a anar al cinema. I, també com hem tingut els darrers anys, un passatge del terror que ens ha fet esglaiar de por.

Aquest any hem tingut una novetat que ha completat la tarda: una botifarrada, acompanyada de refrescos i la tradicional mistela per a endolcir la gola.

Tot plegat, però, no hauria pas estat possible sense la col·laboració desinteressada de totes les voluntàries i tots els voluntaris que, amb la seva feina, han aconseguit muntar una festa popular ben lluida.

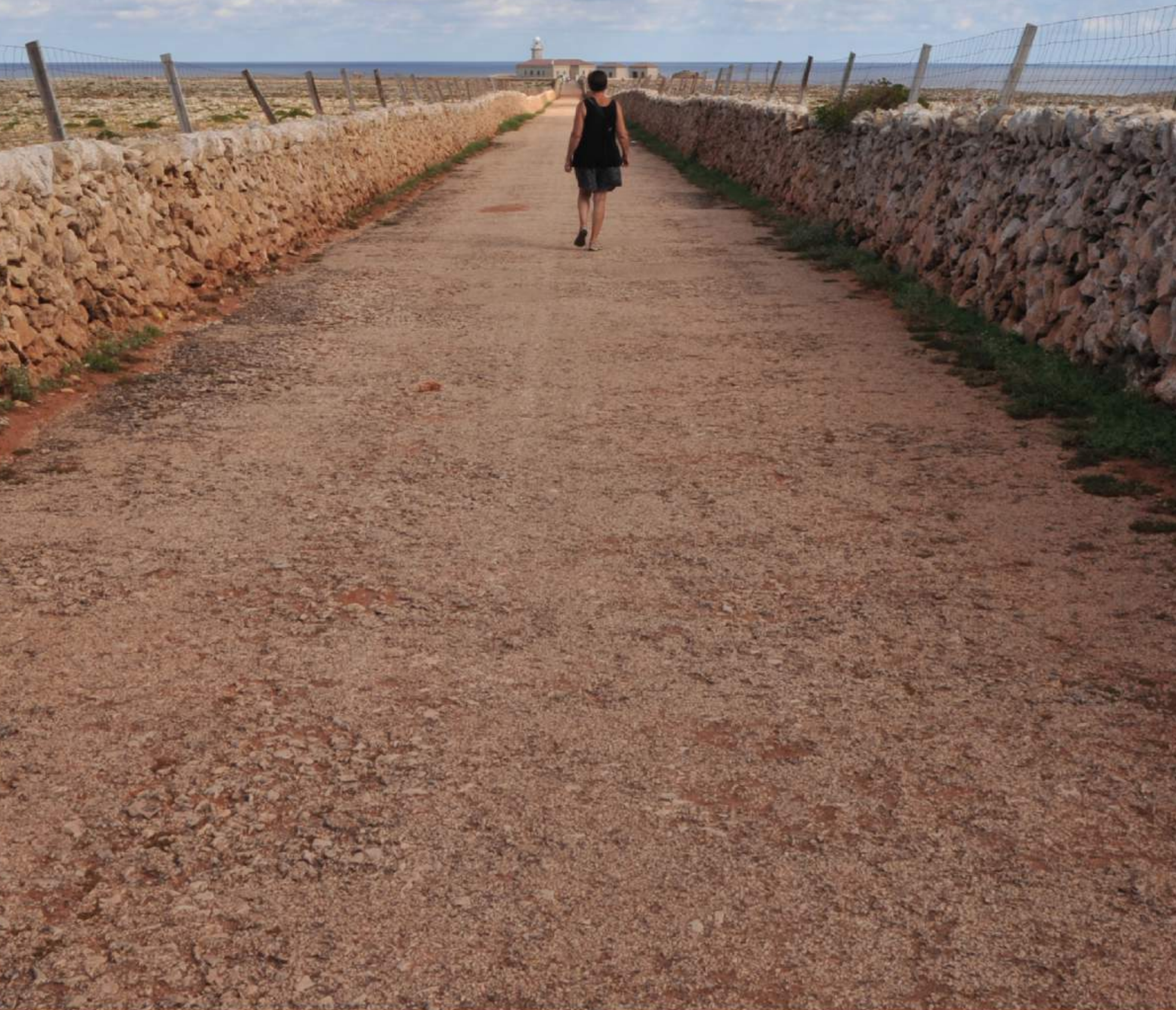
Des d'aquí, un fort aplaudiment per a totes ells i ells. Fins a una altra.

**Ja ha arribat la tardor
és el temps de les castanyes
Ja ha arribat la tardor
ja no tindrem més calor
menjarem moltes castanyes
picarem petits pinyons
menjarem moltes castanyes
picarem petits pinyons.**



La vida tan sols pot ser entesa mirant enrere, però només pot ser viscuda mirant endavant.

Søren Kierkegaard (filòsof danès del s XIX)



TALLER DE COSTURA

Agulles, fils, rialles..., un any més, els dilluns a la tarda, ens trobem al taller de "Costura" del barri de Cal Gravat. Algunes ja ens coneixem d'altres anys, altres han començat de nou, però sempre hi ha animació. Entre puntada i puntada, es van desfilant converses. Compartim receptes de cuina i, sobretot, passem una molt bona estona. Van sortint projectes nous, treballs preciosos, i així, punt a punt, anem vestint les tardes dels dilluns.



QUAN PARLAR SALVA VIDES

Com a psicòloga, em trobo sovint a teràpia amb persones que desitgen morir per estar millor. Us diria que, com a mínim, un parell de cops per setmana en parlo amb algú. I per això em sorprèn molt que se'n parli tan poc a fora de teràpia i sigui un tema molt absent en les nostres converses i en l'espai públic. Ens costa parlar-ne, ens incomodem profundament si veiem la notícia d'un suïcidi, ens quedem en silenci si algú menciona el tema... i ja no diguem com reaccionem si una persona propera s'atreveix a dir-nos que, de vegades, desitja morir.

És per tot això que crec sincerament que som una societat **tanatofòbica**: tenim una intensa por a la mort, al suïcidi, a la malaltia.

Em pregunto sovint per què ens costa tant estar presents davant la ideació suïcida. I, tot i que és cert que és una realitat difícil d'assumir, també n'hi ha d'altres que hem après a mirar de cara, malgrat la seva duresa.

Què és el que ens fa por? Què creiem que passarà si en parlem? He llegit molts articles, teories i investigacions sobre el tema, i totes arriben al mateix punt: **parlar-ne no propicia que passi; el silenci, sí.**

Encara més, ho he comprovat un cop i un altre: **parlar-ne és bo per a la persona.** El que ens ha de fer por és el silenci, el secret, el fet de mirar cap a un altre costat. Perquè és en el tabú on el pensament pot acabar convertint-se en acció.





No cal tenir la solució. No cal salvar ningú. De vegades, ni tan sols cal dir “no ho facis”. Potser és suficient —i està bé— poder respirar juntes el patiment. Aprendre a mirar el dolor sense fugir-ne, acompanyar sense voler arreglar-ho tot, i confiar que, quan algú pot parlar del seu patiment i ser escoltat de debò, ja s’està obrint un espai de vida. I, òbviament, recomanar anar a un o una professional de la salut mental per poder treballar què ens porta a desitjar la pròpia mort.

Perquè, en el fons, aquesta és l’única realitat que tots els autors de psicologia comparteixen: **el suïcidi és una recerca desesperada de solució davant d’un patiment insuportable.**

No he conegut mai ningú que vulgui morir per curiositat sobre què hi ha després de la mort; normalment, el desig ve motivat per la necessitat de deixar de patir, de posar fi a una situació vital en què no es veu cap altra sortida.

Potser parlar de la mort o de les ganes de morir no és fàcil, però és necessari. Quan en parlem, trenquem el tabú, connectem entre persones i obrim un espai on el dolor pot respirar. Només així podem començar a cuidar-nos, entre tots, d’allò que sovint no s’atreveix a dir-se.

Núria Arrebola - Psicòloga sanitària

Núm. col·legiada: 21194

PER QUÈ UNA XOCOLATA DE COMERÇ JUST?



Pancho Bohórquez González

Tècnic Comunitari del PDC-FAVM al barri

Aquest Nadal, a la festa del barri de Cal Gravat-Bufalvent, gaudirem d'una xocolatada amb xocolata desfeta. Però és també **una xocolata especial: de Comerç Just**. Què vol dir exactament Comerç Just i per què és important apostar-hi?

El Comerç Just és una manera de consumir que posa les persones i el planeta al centre. El comerç internacional permet que rebem i gaudim de productes d'arreu del món. Però normalment el comerç funciona amb enormes i injustes diferències de salaris, preus i condicions de producció, que beneficien les grans companyies i sovint exploten les treballadores de molts països arreu del món.

Davant d'aquesta gran desigualtat, **el Comerç Just** garanteix que els productors i productores al Sud Global, a països productors de cacao o cafè com ara Equador, Perú, Rep. Dominicana, Nicaragua, Mèxic o Costa de Marfil, puguin tenir bons resultats de la seva feina:

- un **preu digne pel seu treball**, perquè puguin viure de la seva activitat
- treball en **condicions laborals segures**, sense explotació ni treball infantil
- pràctiques agrícoles **respectuoses amb el medi ambient**
- **tractes comercials més estables** en volum i preus, per planificar el futur,
- **i suport a projectes comunitaris** com escoles, formació o infraestructures locals.

Escollir Comerç Just és una manera molt senzilla d'**ajudar a transformar el món** a través del consum quotidià: cada tassa de xocolata, cafè o cada rajola de xocolata és un gest que contribueix a una economia més solidària i sostenible.

On podem comprar productes de Comerç Just?

A Catalunya i arreu disposem de diversos projectes compromesos amb aquesta manera de produir i consumir. Alguns dels més accessibles són:

Alternativa 3

Cooperativa catalana pionera en Comerç Just, especialitzada en cacau, cafè i sucre de canya ecològics. Es poden trobar els seus productes a botigues ecològiques, cooperatives de consum, comerços de proximitat i també a través de la seva botiga en línia. Ofereixen productes de molta qualitat i total transparència en la cadena de producció.

Intermón Oxfam

Amb una trajectòria llarga de suport al Comerç Just, Intermón Oxfam té botigues pròpies i punts de venda a moltes ciutats, a més d'opció de compra en línia. El seu catàleg va més enllà dels aliments i inclou artesanía, tèxtil i productes d'higiene elaborats de manera responsable.

Altres promotors del Comerç Just

Projectes com **Setem**, **Fundació Vicente Ferrer**, **Justícia i Pau**, o les Botigues Solidàries de diverses ONG, també ofereixen productes certificats. A més, en molts supermercats ja hi ha seccions de productes amb segell de Comerç Just, fet que facilita incorporar-los al consum habitual.

Aquesta xocolatada és una celebració, però també una manera de fer barri amb consciència. Triant Comerç Just fem créixer una economia que respecta les persones i la terra. Ens hi acompanyes? 🍫🌟



ESPORT INFANTIL COMPETITIU



L'esport infantil: competir sí, però amb seny

Quan pensem en infants fent esport, sovint ens ve al cap la imatge d'un equip jugant un partit, rient, corrent darrere una pilota o celebrant un gol amb els companys. La competició forma part natural de moltes activitats esportives i pot ser una eina educativa molt potent. Però també pot esdevenir un perill si no es gestiona amb cura.

Els beneficis de la competició en l'esport infantil

Competir pot ser una experiència molt enriquidora per als infants. Els partits i les competicions fomenten valors com l'esforç, la perseverança, el treball en equip i la gestió de l'èxit i la frustració. Quan s'aborda des d'una perspectiva positiva, la competició ajuda els nens i nenes a posar-se reptes, superar-se i aprendre a conviure amb les emocions.

A més, el fet de formar part d'un equip potencia el sentit de pertinença, la cooperació i la responsabilitat compartida. Quan es juga un partit, cada infant és important, i cadascú té un paper a jugar. Saber guanyar amb humilitat i perdre amb dignitat són aprenentatges que poden marcar per a tota la vida.

També cal destacar que els partits donen sentit als entrenaments. Sovint, els infants es motiven més quan tenen un objectiu concret com una competició, i això els ajuda a mantenir-se actius, millorar la seva condició física i gaudir més de l'activitat esportiva.





Quan la competició es torna un problema

Però no tot són flors i violes. En alguns casos, la competició pot degenerar en pressió, ansietat i pèrdua de la motivació. Quan l'objectiu principal passa a ser guanyar a qualsevol preu, es perden els valors essencials de l'esport. I aquí, el paper dels adults és clau.

Els pares i mares poden, sense voler, pressionar massa els seus fills. Comentaris després dels partits, comparacions amb altres nens o expectatives desmesurades poden fer molt de mal. També hi ha casos en què els entrenadors obliden que treballen amb infants i adopten actituds més pròpies de l'esport professional.

Un altre problema habitual és l'excés d'esperit competitiu entre famílies, entrenadors i fins i tot entre els propis infants, que pot generar conflictes, frustració i fins i tot abandonament esportiu. A més, en algunes situacions, els resultats passen per davant del joc net, el respecte i el gaudi de l'activitat.

Competició sí, però educativa

Per tot això, cal promoure una competició educativa, on el més important sigui el procés i no només el resultat. Les famílies, els entrenadors i les entitats esportives han de treballar conjuntament per crear un entorn saludable, on els infants puguin créixer i gaudir de l'esport sense pressions innecessàries.


Fomentar el respecte, la diversió, l'aprenentatge i la convivència hauria de ser el centre de qualsevol activitat esportiva infantil. Competir pot ser molt positiu, sempre que recordem que darrere de cada samarreta hi ha una nena o un nen que, per sobre de tot, vol jugar i sentir-se bé.



LA VEU DE L'ARLET



El fred s'instal·lava a les cases. Les llars de foc guanyaven protagonisme, les xemeneies fumejaven sense parar. Els abrics, bufandes, guants i barrets lluien pels carrers. L'hivern ja havia arribat.



El descens de les temperatures s'equiparava amb la falta de caliu al cor dels habitants d'un poblet de muntanya. S'havien oblidat de les coses importants, com desitjar-se bon dia, mirar-se als ulls quan parlaven, ajudar-se entre ells, comprendre's, ser amables i contribuir tots a què hi hagués un bon clima. Els carrers s'havien tornat grisos, freds i solitaris.

En una caseta de fusta hi vivia l'Arlet, una nena molt curiosa, amant dels llibres i la música que li agradava passar desapercibuda. Des de ben petita havia guardat el seu secret, només n'eren coneixedors els seus pares i els avis. L'avi Fermí, un gran amant de lectura, ara es dedicava a explicar contes, en els que introduïa valors essencials.

La seva filosofia sempre era plantar bones llavors i contribuir així a un canvi en la societat. L'avi observava que cada cop més s'estava perdent el que ens feia créixer com a humanitat. Conversant amb l'Arlet van decidir que junts havien d'enginyar un pla per tornar el caliu al seu poblet. Era el moment que escoltessin a l'Arlet.

Sí, sí, el que heu sentit! Des de molt petita, la seva passió era cantar. Però només ho feia per casa, mai no s'havia atrevit a compartir-ho amb els altres. Ella deia que no volia fer-se veure. El seu avi li va explicar que compartir el que ens és definit per la vida, és un regal molt valuós que va directament al cor de tothom. I ara, el seu poble necessitava tornar a sentir allò que fins aleshores havien oblidat.

Era el moment perquè l'Arlet pogués regalar, al poble, el seu talent. S'havien de posar mans a la feina. Van penjar cartells per



tots els carrers on anunciaven el pròxim conte "La Veu d'un àngel", que aniria acompanyat d'unes cançons amb una veu única que no havien escoltat fins aleshores. Tothom, encuriósit per saber de qui seria aquella veu, van preparar-se per assistir al nou esdeveniment.



La Biblioteca estava plena de gom a gom, grans i petits asseguts amb les seves mirades expectants. L'avi Fermí va començar a explicar el seu conte que deia així...: "En un poblet on el color gris envaïa els carrers, la petitona Arlet va decidir de compartir el seu tresor..." Les cares de tots els habitants reflectien gran emoció. De cop i volta, una veu dolça com la mel, va començar a sentir-se, era la veu de l'Arlet. Van ser uns moments que van marcar un abans i un després en la història del poblet de muntanya. Els cors de tots els que estaven allà, es van començar a obrir, i tots es van adonar que estaven recuperant l'alegria de viure ... La veu de l'Arlet era màgica! Així, acabava el conte... A partir d'aquell moment, la gent del poble es van reunir per engalanar tots els carrers. L'alegria, l'entusiasme, l'empatia, la col·laboració, l'Amabilitat, la Generositat i l'Amor eren els estàndards que ara dirigien els seus cors i omplien els carrers del poblet de muntanya.

Desitgem que la veu de l'Arlet també hagi arribat a les vostres llars, omplint així els carrers de Cal Gravat. Molt Bones Festes!

Mònica Pérez García♥



[®]
FB

**funerària
del Bages.**
Antiga Funerària Alcega
100 anys



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

93 877 45 75

Carretera de Vic, 250 - 08240 Manresa



TANATORI

ÀLTIMA MANRESA

El tanatori de sempre
al cor de Manresa



Proper

L'únic tanatori ubicat **al centre de la ciutat** i amb **parking gratuït**.



Personalitzat

Servei d'incineració a la major xarxa de crematoris de Catalunya i **Inhumació** a tots els cementiris de la comarca.



Renovat

Amb **5 sales de vetlla** totalment equipades, espais acollidors i **un oratori** multiconfessional.

Tanatori Àltima Manresa C/ Bruc, 11-13 - Manresa

T. 938 750 606

ÀLTIMA

Atenció 24/7 900 230 238

www.altima-sfi.com



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 propia.

També oferim:

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

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...?

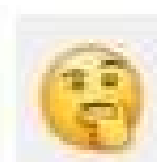


El certificado digital es un **documento electrónico en forma de fichero**, que identifica a una persona mayor de edad con una clave y le **permite hacer trámites por internet**.

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, telefono...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 **2025** 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 con tu nombre y teléfono para concretar cita.





TALLER DE DIBUIX I PINTURA



Des del setembre de 2022 l'Associació de veïnes i veïns ofereix classes de dibuix i pintura al nostre local. Com a professora d'aquest taller, no puc estar més contenta del camí que hem fet conjuntament.

Any rere any hi participa gent del veïnat i altres persones que no són del barri. Aquestes classes han comportat, al marge dels aprenentatges en si, unes estones de desconexió on cadascun dels participants i de les participants aprèn i decideix què vol dibuixar o pintar. A partir d'aquí sempre es va progressant i evolucionant però conservant el propi estil. Pintem a l'oli, aquarel·la, llapis, colors i tècniques mixtes.

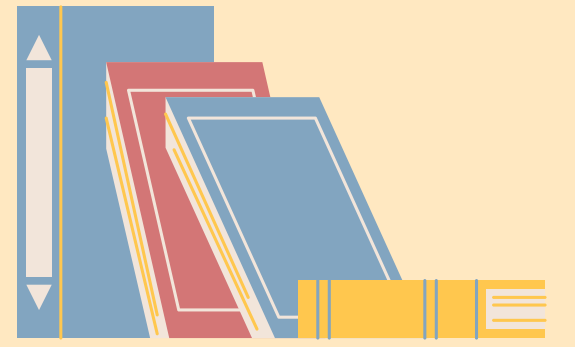
Observo amb molta satisfacció els avenços que cadascú, al seu nivell, va experimentant i, també, els que jo mateixa experimento com a guia en aquest camí.

Estic molt agraïda per la confiança de les persones que en formen part i a l'Associació per l'oportunitat que m'ha donat d'impartir aquest taller.

Sandra de Mimart - Creation



CLUB DE LECTURA DE LA BIBLIOTECA CAL GRAVAT



A finals del curs passat vam engegar aquest projecte sense saber massa com fer: llegim cada una un llibre diferent?, totes el mateix?, escollim un tema i busquem històries relacionades?

Fos com fos, el que quedava clar eren les ganes que teníem de llegir, trobar-nos i compartir en aquest espai tan maco que tenim al barri.

A dia d'avui, portem unes quantes lectures. De vegades hem llegit totes el mateix llibre, d'altres vegades, cada una ha escollit un que li ha cridat l'atenció, buscant per les diferents estanteries de la biblioteca (tenim més de 5.000 exemplars) I també, a dia d'avui, portem unes quantes històries viscudes a Cal Gravat.

Dones que no van poder estudiar quan eren joves i ara.....mare meva, quines cracs s'estan tornant amb la lectura. De mica en mica més velocitat, més agilitat. Dones, que si et descuides, venen ja llegint un altre llibre perquè el que havíem proposat ja se l'han cruspit en un cap de setmana! I com ens motiven a continuar amb la lectura!

Sigui com sigui, una altra cosa està clara: els dimarts són nostres, un espai que ens regalem i que ens acull, sigui quin sigui el nostre nivell de lectura i ens fa partícips a totes. A més, fem tribu, compartim històries.

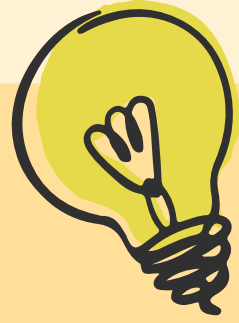
Ens trobem tots els dimarts. Una setmana fem club de lectura i l'altra setmana activitats varies: pintem, preparem les festes del barri, practiquem l'escriptura, llegim en veu alta i fins i tot juguem a algun joc de taula.

Ep! Que parlo de dones no perquè sigui un grup tancat per nosaltres, però és que cap home s'hi ha apuntat. El club de lectura, els dimarts i la biblioteca són per tots. Vens?



Núria Gordon
Bibliotecària de l'av Cal Gravat

ENTENEM LA FACTURA DE LA LLUM?



Heu rondinat en alguna ocasió perquè “la factura de la llum” és un trencaclosques difícil de resoldre?

Suposem que és una pregunta a la qual tots coneixem la resposta, oi? El passat dimarts 25 de novembre, el veí Pere Mira, ens va fer una xerrada a l'Associació en què ens va aclarir molts dels conceptes que hi apareixen, a les factures, tot donant resposta als interrogants que se'ns plantegen.

Amb una presentació clara i entenedora, va anar desgranant tots i cadascun dels conceptes que veiem i que, molt sovint, no sabem interpretar.

Les hores punta, planes, vall, la potència contractada, els impostos, els quilowatts hora, les tarifes..., vaja, un munt d'informació per a acabar pagant un consum energètic sense el qual, i ho vam poder comprovar el passat 28 d'abril, no sabríem com desenvolupar-nos en les nostres vides.





L'energia, d'un temps ençà, té uns canvis significatius amb un impacte important. El canvi climàtic ens està obligant a centrar el nostre consum energètic en una producció que alteri el mínim possible el nostre planeta.

El SOL ha estat, és i serà, la font que ens abasteix d'energia. Ja sigui de manera indirecta, tot evaporant l'aigua, moure els corrents d'aire i provocant la precipitació d'aquesta aigua muntanya amunt, que permet moure les turbines generadores; facilitant el moviment dels molins amb aquests corrents d'aire..., o bé directament incidint damunt les plaques fotovoltaïques.

Si fem una passejada a vol d'ocell pel nostre barri, podem comprovar com, cada vegada més, les teulades són plenes d'aquestes plaques que ens generen electricitat.

El Pere, que en sap un munt de tot això, ens va regalar tot aquest saber. Gràcies, Pere.



CHISTECILLOS



—¿Pasaste el examen de Química?

—NaH, ni de Bromo

—¿Estaba difícil?

—Cloro que sí, la verdad Nitrato de hacerlo.

—Gracias

—Ácido un placer.

— ¡MAAMAAAAA!

— ¿QUÉ?

— ¡ME ACABA DE MORDER UNA SERPIENTE! D:

— ¿COBRA?

— ¡NO, ME MORDIÓ GRATIS!



- ¿Qué hora tienes?



- Las diez menos diez



- Entonces no tienes nada



DOS AMIGOS EN LA FERIA:

- Manolo, te vendo mi caballo.

- ¿Y para que quiero un caballo vendado?

A man tells his doctor, "Doc, help me. I'm addicted to Twitter!"

The doctor replies, "Sorry, I don't follow you..."

-Víctor, estoy planificando la mesa de la cena de esta noche . ¿Al lado de quién quieres que te ponga?
+DE LAS CROQUETAS.

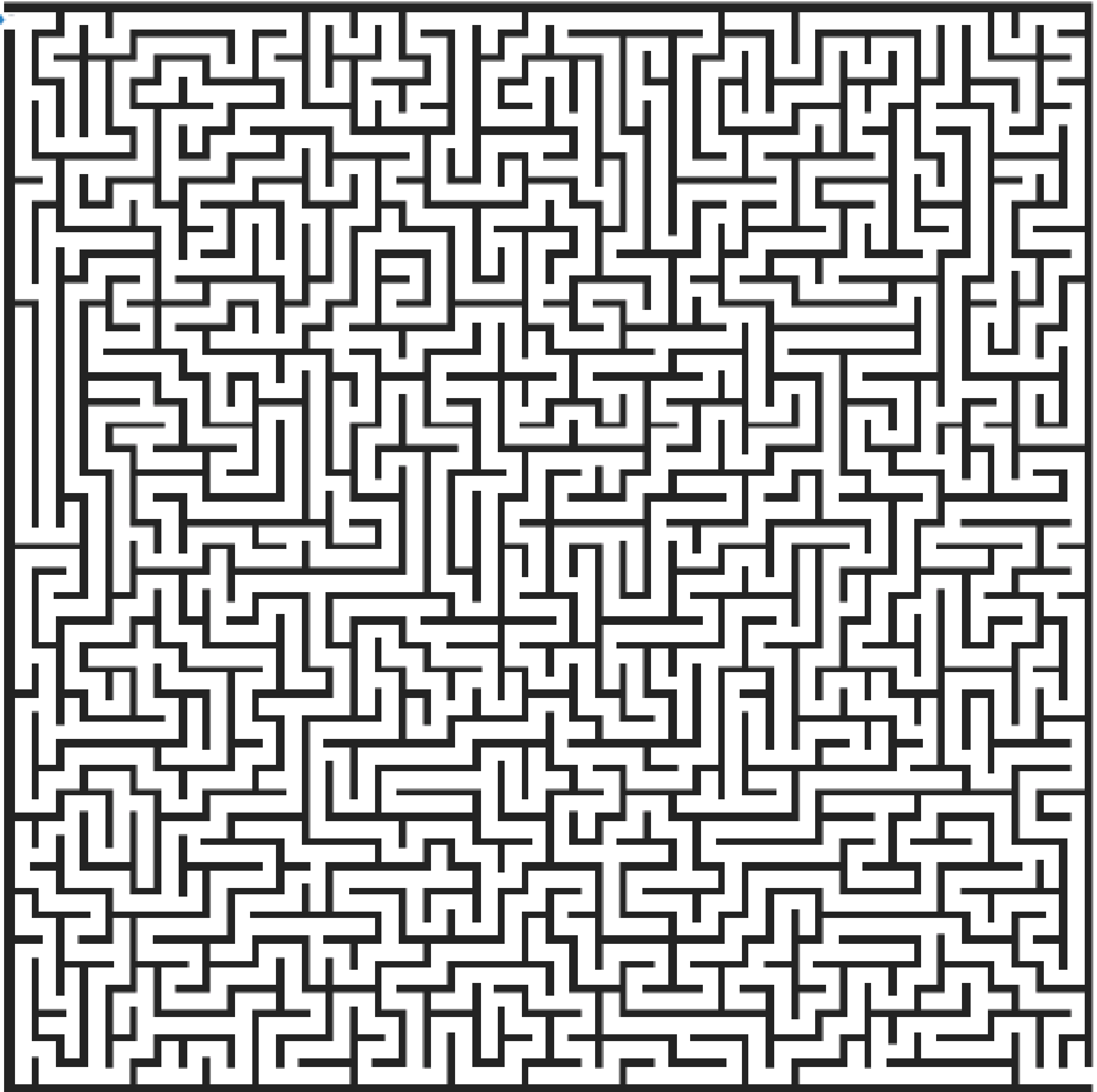


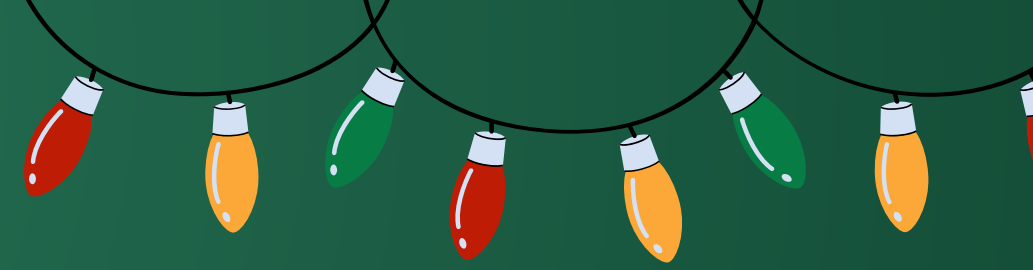
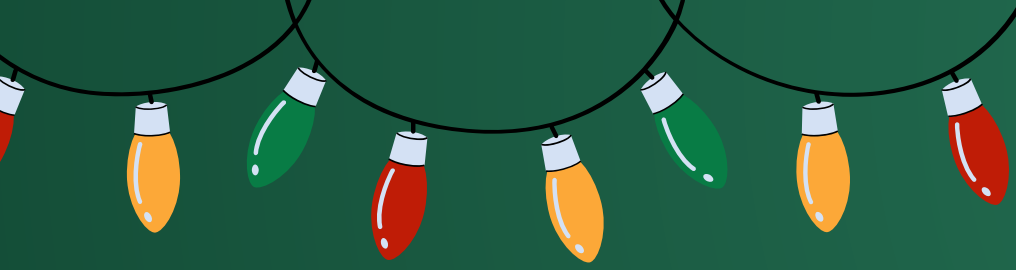
- MAMÁ, MAMÁ, EN EL COLE ME DICEN ENCHUFADO.

- ¿Y tú que haces Jaimito?

- Yo les sigo la corriente.

ENTRETIENIMENTS





8	1	3	7	7	8	8	3	8	5	4	0	0	0	8
4	1	7	1	0	3	4	9	6	1	4	6	8	7	2
1	2	5	4	2	1	9	5	0	7	4	8	5	0	3
1	7	0	3	0	2	3	1	0	2	2	2	6	7	0
4	0	6	8	6	1	9	3	2	4	0	2	9	6	8
4	5	8	9	5	9	8	2	7	2	8	5	8	5	5
0	2	5	1	1	7	4	8	3	2	4	5	1	0	3
7	3	8	5	4	0	6	5	9	2	8	8	6	7	8
4	0	2	0	7	4	9	8	7	0	4	7	3	9	2
3	6	1	8	0	4	7	8	9	0	8	4	2	3	4

748
951
846
251
749
506
400

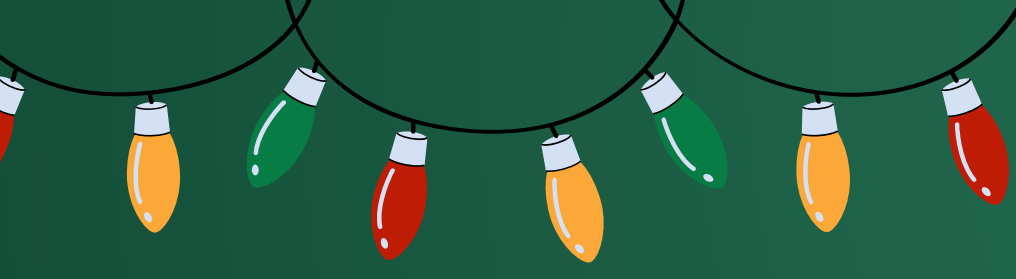
5	5	2	1	1	1	7	1	3	3	7	0	4	4	6
6	0	0	0	7	7	0	8	5	4	8	2	3	5	5
1	6	4	1	2	9	6	5	0	9	7	8	3	8	4
3	6	1	4	6	3	0	6	6	4	2	0	1	9	1
1	5	9	4	5	1	9	5	1	8	9	1	8	5	5
7	9	2	7	5	9	0	0	2	4	4	2	4	3	9
4	5	4	4	1	4	5	0	6	8	4	8	3	4	4
7	1	7	7	3	6	9	6	4	9	4	0	1	5	1
1	5	1	8	7	0	1	0	3	0	0	9	9	5	6
0	0	8	1	2	8	5	8	3	2	2	1	6	2	1

415
964
856
204
471
630
589

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

BOU
CAPGROSSOS
CASTELLS
DRAC
GEGANTS
LLEÓ
MULASSA
ÀGUILA
ÓS





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

	3		1
2			
	4	1	2
			4

			3
2			
3	4		2
	2	3	

f	r	a	n	ç	a	i	b	i	j	g	h	p	a	l
q	s	p	o	l	m	v	f	d	a	o	m	j	k	a
e	i	y	u	o	b	r	r	a	p	n	u	e	i	l
t	r	o	p	m	e	x	i	c	i	t	i	b	i	p
c	j	y	i	u	t	q	w	o	l	r	m	t	y	i
e	s	p	a	n	y	a	a	l	p	o	o	i	u	x
l	k	j	h	g	f	d	e	a	l	r	t	a	y	i
o	v	b	n	m	l	q	w	o	p	o	i	i	u	n
z	c	j	h	g	f	d	c	s	a	j	k	l	l	a
x	g	p	w	q	m	n	b	v	c	b	x	a	z	i
j	r	e	z	x	c	v	b	n	m	r	o	t	k	h
r	t	r	e	s	d	f	f	u	o	a	y	i	f	g
e	q	u	a	d	o	r	t	e	j	s	r	r	y	b
e	w	c	g	m	r	h	y	i	o	i	n	d	i	a
h	s	i	n	r	i	e	i	y	v	l	o	f	c	w

- Mèxic
- Equador
- Brasil
- Colòmbia
- França
- Perú
- Espanya
- Índia
- Japó
- Xina
- Itàlia



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 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'avinentsa per a saludar-vos cordialment.



FULL D'INSCRIPCIÓ

ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DE CAL GRAVAT

www.calgravat.org calgravat@calgravat.org 938770125

COMPTE DE SOCIS : ES29 0182 4616 2502 0023 5014

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 _____



NADAL AL BARRI

FESTA DEL TIÓ, MÚSICA EN VIU,
CONTES I XOCOLATA

DIUMENGE 21 DE DESEMBRE

10.30 A 13.00H

A LA PLAÇA DE CAL GRAVAT

LA VEU DEL BOSC: EL TIÓ CANTA! AMB RAÛL BENÉITEZ
XOCOLATA CALENTA I COCA PER TOTHOM

PREMIS DEL CONCURS DE DECORACIÓ DE NADAL

DURANT TOT EL MES ANIMEM AL VEÏNAT A DECORAR LA SEVA FAÇANA, I A LA FESTA S'ENTREGARAN DOS PREMIS AMB UN SORTEIG. INSCRIPCIONS PEL CONCURS: AL LOCAL DE L'AVV O A CALGRAVAT@CALGRAVAT.ORG

ORGANITZEN:



PLA DE
DESENVOLUPAMENT
COMUNITARI FAVM

COL·LABOREN:



Ajuntament
de Manresa



Generalitat de Catalunya
Departament
de Drets Socials