



març 2016

INFORMATIU 21

Pel març és habitual: un dia bo i un de mal.

Ens indica molt bé el refrany que és un mes de poc fiar. Sort n'hi ha que Sant Josep tot ho compensa. Torna l'oreneta i es casa el pardalet. Celebrem el dia del pare i felicitem-nos tots plegats.

Segueix la incertesa en els principals manaires de la capital veïna sense aclarir què volen ser quan creixin i es facin grans. Mentrestant, amb seny i precaució, nosaltres anem afegint vímet i boga per anar vestint la cadira en què pretenem asseure'ns amb modèstia però amb fermesa en els propers temps.

Preparem-nos; pots tallar una flor però no parará la primavera.

Joan Manuel Serrat, ja feia cançons ecologistes l'any 1973, quan la preocupació per l'avanç del ecocidi encara no era molt gran, però la grandesa d'aquesta cançó no rau solament en l'actitud solidària amb la Terra, sinó en la forma de parlar de l'assumpte. Com de costum, Serrat va escriure una lletra fora del comú, poètica, tendra i bella, la cançó que parlem és:

PARE

Pare, digueu-me què li han fet al riu que ja no canta.
Rellisca com un barb mort sota un pam d'escuma blanca.
Pare, que el riu ja no és el riu.
Pare, que abans que torni l'estiu, amagui tot el que és viu.
Pare, digueu-me què li han fet al bosc que no hi ha arbres.
A l'hivern no tindrem foc, ni a l'estiu lloc per aturar-nos.
Pare, que el bosc ja no és el bosc.
Pare, abans que es faci fosc,
ompliu de vida el rebost.
Sense llenya i sense peixos, pare,
ens caldrà cremar la barca,
llaurar el blat per les engrunes, pare,
i tancar amb tres panys la casa.
...i deïeu vostè...
Pare, si no hi ha pins, no es fan pinyons, ni cucs ni ocells.
Pare, on no hi ha flors, no es fan abelles, cera ni mel.
Pare, que el camp ja no és el camp.
Pare, demà del cel plourà sang, el vent ho canta plorant.
Pare, ja són aquí, monstres de carn amb cucs de ferro.
Pare, no tingueu por, digueu que no, que jo us espero.
Pare, que estan matant la terra.
Pare, deixeu de plorar,
que ens han declarat la guerra.

Properes taules de debat

El dimecres 2 de març, el doctor Josep Maria Saló, traumatòleg, pronunciarà la conferència La columna que ens aguanta. Ens parlarà de la columna vertebral i ens donarà unes pautes pràctiques de com hem de cuidar-la per a mantenir-la sempre en òptimes condicions.

El següent dimecres dia 9, el fillòleg Joan Vilamala i Terricabras, membre de la societat Verdaguer i patró de la Societat Verdaguer, ens presentarà la conferència *Verdaguer: Fe, pàtria i amor*. A la vegada projectarem un audiovisual elaborat pel mateix conferenciant, sobre la vida i obra d'aquest gran poeta català del segle XIX.

El dia 16, dins l'àmbit de medicina i salut, presentarem la conferència *Les emocions provoquen malalties*. Sabeu que les emocions afecten o causen les nostres malalties?. Tota malaltia té al darrera amagat un tipus determinat de conflicte que és generat per una emoció mal gestionada i no reconeguda que ha quedat bloquejada en l'inconscient. D'aquest tema ens en parlarà la Maria Rosa Pavón, especialista en Bio-Neuroemoció.

Finalment, el dimecres 30 de març, el periodista i corresponsal de TV3 al Vaticà, Vicenç Lozano, pronunciarà una conferència amb el títol Cuba: el difícil camí cap a la democràcia. A partir de la seva experiència en diversos viatges a Cuba i com espectador d'excepció d'esdeveniments importants repassarà el règim dels germans Castro, la vida de la població, les relacions exteriors, la presència del camp de presoners de Guantànamo a l'illa, la dissidència externa i interna, etc. Una conferència amena i il·lustrativa que ens aproparà a la realitat cubana.

Sortida cultural

Pels propers dies 30 i 31 de març, hem preparat una sortida cultural. Visitarem Lleida i el seu nucli històric amb la Seu vella. A Gandesa visitarem el Museu de la batalla de l'Ebre. També farem una aturada a Corbera d'Ebre. Soparem i dormirem a l'hotel Miralles a Horta de Sant Joan.

El dia 31, al matí està previst fer una excursió en 4 x 4 fins els ports d'Horta, declarats Parc Natural, on farem un bon esmorzar típic amb "pa estirat", pernil, pastes típiques i vi de la terra. L'excursió continuarà amb la visita al convent de Sant Salvador, als peus de la curiosa muntanya de Santa Bàrbara.

Dimecres 2, a les 5 de la tarda

Conferència - Medicina i salut

LA COLUMNA QUE ENS AGUANTA

A càrrec del doctor **Josep Saló**, traumatòleg.



Dissabte 5, a les 5 de la tarda



Ball de tarda

A càrrec del músic **José Luis**

Dilluns 7, a les 5 de la tarda

TALLER ENTRENA

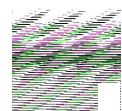
8 sessions de 2 hores.



Obra Social
Fundació "la Caixa"

Gratuït

Dissabte 12, a les 5 de la tarda



Ball de tarda

A càrrec dels músics **Pep i Maria José**

Dimecres 9, a les 5 de la tarda

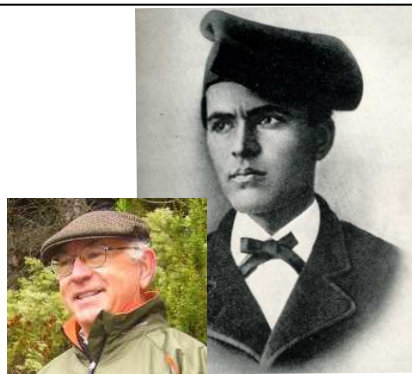
Conferència - Taula de debats

Conferència **Verdaguer: Fe, pàtria i amor**

i projecció de l'audiovisual **Verdaguer, poeta de Catalunya**

A càrrec de **Joan Vilamala i Terricabras**

Llicenciat en filologia catalana, membre de la societat Verdaguer i patró de la Fundació Verdaguer



Divendres 11, a les 10 del matí

Taller de Tauletes i mòbils

Durada: 8 hores

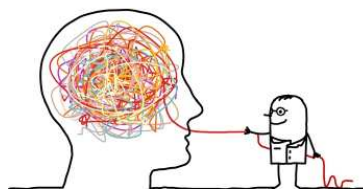
Dimecres 16, a les 5 de la tarda

Conferència - Medicina i salut

Les emocions provoquen malalties (Salut emocional)

A càrrec de **Maria Rosa Pavón**

especialista acompanyant en BioNeuroEmocion



Dissabte 19, a les 5 de la tarda



Ball de tarda

A càrrec del músic **Maria Alba**

Dijous 24, a les 15,15 h de la tarda

Concert al Palau de la Música Catalana

Rèquiem de Mozart Simfonia núm 40

Orquestra simfònica i cors estatals ucraïnesos.



Del 29 de març

Sortida del Viatge a Holanda.

Amsterdam, Molins de Zanse Schans-Granja de formatges, Volendam, Marken, Parc de tulipes Keukenhof, Leiden, Delf, Rotterdam, La Haya, Museu Van Gogh.

Durada: 5 dies



Dimecres 30, sortida a les 8 del matí

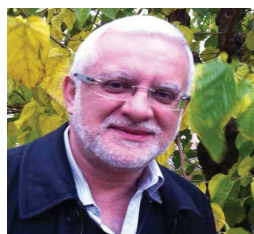
SORTIDA CULTURAL (durada 2 dies)

Espais de la guerra civil

Visites a la Seu vella de Lleida. Gandesa (Museu de la Batalla de l' Ebre), Corbera d'Ebre, Horta de Sant Joan i els ports d'Horta, visita al convent de Sant Salvador.

Estada a l'hotel Miralles a Horta de Sant Joan.

Dimecres 30, a les 5 de la tarda



Conferència - Taula de debats

CUBA: El difícil camí cap a la democràcia

A càrrec de Vicenç Lozano.

Periodista, corresponsal de TV3 al Vaticà.

Setmana Santa

Els dies 25 (divendres sant), 27 (Pasqua) i 28 (dilluns de Pasqua), el Casal de Gent Gran de Manresa romandrà tancat.

Hem de veure món. . .

Tulipes d'Holanda

Del 29 de març al 2 d'abril

Amsterdam, Rotterdam, La Haia, Volendam, Leiden, Parc de tulipes Keukenhof, molins de Zaanse Schans, Marken. . . etc.

Podeu demanar informació a la secció de viatges del Casal

El somni de. . . **Noruega i el Cap Nord**
el farem realitat del 20 al 29 de juny
us hi apunteu ?

Podeu demanar informació a la secció de viatges del Casal

AMUNT



La Berta Oliveras ens va presentar un reportatge molt emotiu a l'entorn de la malaltia bipolar, que va rebre la menció especial IV Premi Jordi Solé Tura per a cinema sobre malalties del cervell 2013.

Els 10 protagonistes d'"Amunt" s'han enlairat més d'una vegada. Afronten tabús i exposen, sense complexos, les seves experiències maníacques del trastorn bipolar.

Aquest tema toca molt de prop la directora, Berta

O. Peig. Ella mateixa ha tingut episodis maníacs i, fruit de la voluntat d'aprofundir en el tema, ha realitzat dos treballs sobre la fase maníaca del trastorn bipolar.

El primer va ser el curtmetratge "Dins la bombolla", com a treball de fi de carrera de Comunicació Audiovisual, de caràcter més experimental, i el segon, el documental "Amunt".

Les deu persones que protagonitzen el documental són de la comarca del Bages. Alguns d'ells, vinculats a l'Associació de Bipolars del Bages, i d'altres coneguts de la directora. La narració està estructurada en capítols temàtics. Després d'especificar quan els van diagnosticar el trastorn, ens parlen dels símptomes, l'acceptació personal i de l'entorn, les conseqüències, la consciència social i quin balanç fan de la malaltia. Les entrevistes s'entrellacen amb imatges metafòriques amb una acurada fotografia. El col·loqui fou extens i intens ja que la realitat exposada ens deixà petjada per la sensibilitat demostrada.

EL BANDOLERISME A CATALUNYA EL SEGLE XVII



En la taula de debats del dia 17, el professor i escriptor Llorenç Capdevila, ens va situar en la Catalunya del segle XVII per explicar-nos i fer col·loqui sobre el bandolerisme en aquell temps.

Feu una introducció amb l'expulsió dels moriscos l'any 1609 citant com exemple l'obra musical Mar i Cel.

Després ja es va centrar en la vida i corresponents històries d'en Joan Sala conegut per *Serrallonga* nom que va adoptar pel casament amb la pubilla del Baró de Serrallonga en el 1618.

Ell fou el més famós bandoler per la seva habili-

tat en aparèixer i desaparèixer gràcies a la xarxa d'amics que l'emparaven; havia arribat a tenir 200 homes a las seves ordres, dominant sense discussió tots el camins del Montseny i Les Guillaries.

El marquès d'Almazan, després que Pere Barbeta assaltés prop d'Igualada un carregament d'or, va considerar que necessitaven posar ordre i els van convidar a fer-se soldats promentent que en els allistats els quedaven perdonats tots els crims i greuges.

Serrallonga va quedar sol, però va continuar treballant en altres indrets fugint i amagant-se fins que va ser detingut.

En el Museu Victor Balaguer de Vilanova i la Geltrú consta amb tot detall com el condemnen a 100 fuetades, li tallen las orelles i el seu cos es esquartrat i penjat a trossos en les principals entrades de Barcelona per deixar constància i exemple que en Serrallonga s'havia acabat.

Com anècdota complementària ens explicà com es repartien el botí perquè sempre era a parts iguals excepte quant tenien algun encàrrec personal de assassinat a sou. La curiositat radica en què els diners era fàcil repartir-los en parts iguals però les joies i altres bens, els subhastaven entre ells.

L'ACTIVITAT FÍSICA EN LA GENT GRAN. Dins l'àmbit de Medicina i Salut, el passat dia 3, el doctor Carles Pardo ens va parlar de l'activitat física en la gent gran i va donar unes pautes a seguir per mantenir-nos actius i àgils. Va recomanar aprofitar les ocasions de la vida diària per ser actius com ara pujar escales, fer encàrrecs a peu,.. Va comentar reiteradament els benefi-

cis de l'activitat de caminar i va dir que hauríem de fer-ho uns 30 minuts cada dia. Altres activitats de força i equilibri com son el tai-txi, ioga, ball, pujar i baixar escales o treballar a l'hort també són molt recomanables. Finalment, es varen repartir entre els assistents unes fotocòpies amb diversos exercicis de gimnàstica que es poden fer a casa mateix.