TRENATS

Lligams de vida

Núm. 2

JOVE càritas

Juny 2022

Càritas Diocesana de Girona

ÍNDEX

1. A PEU DE CARRER (pàg.1)

2. ELS REFRANYS DE LA MARIA (pàg.2)

3. QUÈ PASSA AL MÓN? (pàg.3)

4. CAN TABERTÉ (pàg.5)

5. REMEIS DE LA DOLORS (pàg.7)

6. ELS POEMES D'EN JOSEP (pàg.8)

7. RECEPTA D'EN JOSEP (pàg.9)

8. DIGUES LA TEVA (pàg.10)

9. JOCS DE TAULA (pàg. 11)

10. ENTREVISTA A L'ANGELINA GONZALEZ (pàg. 13)

11. CONNECTEM (pàg.14)

12. ESBARJO (pàg.17)

trenats

A PEU DE CARRER

Entrevistem gent jove i gran al carrer per conèixer les seves opinions

QUÈ PENSEN SOBRE L'AMOR...

ELS GRANS?

Creu que "la primavera, la sang altera"?

Sí, es nota en el cos, als joves més que als grans.

Com conquistava una persona que li agradava?

Lligàvem a les festes majors, a la feina, a les activitats de la parròquia, etc. Parlàvem i havies d'anar insistint. En el meu cas, l'avi de la meva parella em va ajudar a enamorar-la.

Com va viure aquest Sant Jordi, la diada de l'amor a Catalunya?

Passejant per les parades, la meva dona i jo vam anar a veure llibres i li vaig regalar la 47ena rosa.

ELS JOVES?

Creus que "la primavera, la sang altera"?

Sí, perquè estem més actius. Hem deixat la fred, fa calor i tothom està més animat.

Com conquistes una persona que t'agrada?

Prefereixo lligar cara a cara i li dic coses que m'agraden d'ell/a, per exemple "m'agrada el jersei que portes". Però ara molta gent lliga per Instagram.

Com vas viure aquest Sant Jordi, la diada de l'amor a Catalunya?

Tenia feina, però vaig sortir a fer una volta i em van regalar una rosa virtual.

ELS REFRANYS DE LA MARIA

La Maria ens comparteix refranys de la seva col·lecció

- Per Sant Pau, l'hora hi cau.
- Per Sant Andreu, pluja, neu o fred molt greu.
- Qui de jove no treballa, quan és vell dorm a la palla.
- Tal faràs, tal trobaràs.
- De tard o de lluny, corpus pel juny.
- Si la candelera riu, el fred és viu; si la candelera plora, el fred és fora.
- La llengua no té ossos però en trenca de molt grossos.
- Qui fa un cove, fa un paner, i al cap de l'any és cisteller.

En record a la Maria Prats

QUÈ PASSA AL MÓN?

Un espai on joves i grans podem compartir notícies positives d'arreu

UNA LLIBRERIA ESPANYOLA ENTRE LES MÉS ANTIGUES DEL MÓN

La llibreria "Hijos de Santiago Rodríguez", situada al carrer Avellanos de Burgos (Castella i Lleó) és la setena llibreria més antiga del món. Va ser fundada l'any 1850 pel jove empresari Santiago Rodríguez Alonso, que aleshores tenia només 21 anys. Rodríguez era un home inquiet, compromès amb la literatura i l'educació.

Gràcies a un avançament de l'herència que li va fer el seu pare, Rodríguez va muntar la llibreria, aleshores anomenada "Santiago Rodríguez", a la zona més nova i residencial de Burgos en aquell moment, al carrer Laín Calvo. A més, va obrir una editorial on editava llibres dels millors autors i il·lustradors del moment.

172 anys després, la llibreria continua en funcionament i en mans de la mateixa família. Ja hi han passat cinc generacions i ara està a punt de començar a treballar-hi la sisena. De moment, la regenta Mercedes Rodríguez, filla del besnet de Santiago Rodríguez. La llibretera, que ha nascut i crescut entre llibres, afirma al diari *Burgos Conecta* que la llibreria ha sobreviscut gràcies a la "dedicació i esforç de la família".

Ona Vilà
(membre de Càritas Jove)

LA MÚSICA ÉS MOLT BONA PER LA SALUT

L'estudi Science Alert, fet a 779 persones, ha demostrat que la música genera un gran impacte positiu en la salut mental de les persones. Escoltar música, cantar o tocar un instrument varia substancialment en positiu els efectes dels tractaments mèdics dels pacients.

Segons els investigadors, la música és tan bona per la salut com ho és fer exercici, i un gran nombre d'estudis estan demostrant els vincles entre la música i el benestar. Això és perquè en escoltar música s'activa l'alliberació de substàncies químiques com la dopamina, que fa que ens sentim bé, o la serotonina, que calma el nostre estat d'ànim.

Ara la investigació avança en la demostració que la música gòspel pot ser un preventiu per les malalties de cor, i que cantar en una coral pot ajudar a les persones a recuperar-se d'un càncer. Tot i això, encara no s'ha pogut demostrar i els investigadors recorden que fer exercici és imprescindible i no l'hem de substituir per una dosi de música. Exercici i música han de ser complementaris.

Ona Vilà
(membre de Càritas Jove)

CAN TABERTÉ

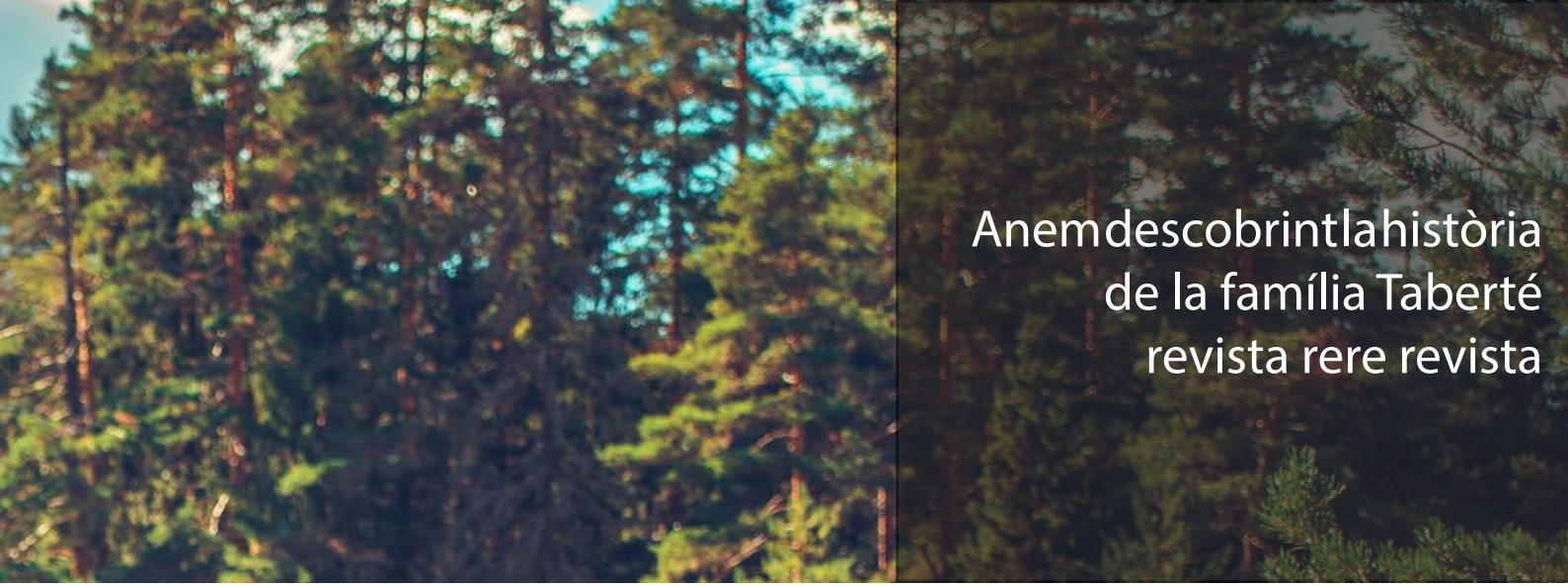
CAPÍTOL III

"Preparats per l'aventura!". Aquest era el lema que es repetia la família Taberté mentre, estrets com sardines de llauna dins la furgoneta d'en Marcel, es dirigien cap a una cova dels boscos de les Guilleries. No era una cova qualsevol, la Cova d'en Serrallonga era un dels indrets més bells i solitaris de les Guilleries. Tanmateix havia estat escollida d'entre totes per tres raons purament estratègiques: era prou gran per aixoplugar els set aventurers, tenia un riu a prop que els mantindria hidratats en tot moment, i estava envoltada d'un bosc de faigs, aulets i castanyers. La tardor havia pintat el bosc de vermells i taronges i això deixava clar que era l'època i el lloc on s'amagaven ceps i ous de reig a "punta pala". Així, la Cova d'en Serrallonga complia les condicions indispensables per les "Quaranta-vuit hores al bosc" que es proposava la família.

- Ja hi som! -exclamà la Marta entre els aplaudiments de la seva família. Van baixar i carregar les maletes que portaven. Molt buides, van pensar. Només s'havien permès portar llumins, una cantimplora buida, un cistell i una paella.

- El més important és que comencem agafant provisions per omplir la panxa. -va declarar en Marcel, que pels seus coneixements en supervivència bàsica, havia agafat el paper de líder del grup.- Som-hi, a buscar bolets! Van iniciar la incursió i amb els ulls fixats a terra, es van dispersar per poder abastar més terreny.

En Lluc, el més petit de la casa, va ser el primer en exclamar: - Un cep! -amb molta cura el va arrencar i, en ajupir-se, va descobrir que al darrere



se n'amagava un de més petit però molt ben format.- Un altre!
La il·lusió es va estendre entre la família. Quan la Marta es va acostar per assegurar que era un cep i no un bolet verinós va comprovar, ben cofoia, que el seu fill ja era tot un expert boletaire.
Les dues cosines, la Beth i la Mar, no volien ser menys que en Lluc i ràpidament es van acostumar a distingir les tonalitats i textures de la natura. Poc a poc l'activitat es va convertir en una competició familiar. Totalment amistosa, però molt intensa i viscuda.
- Ei! Els camagrocs no valen el mateix que els ceps o els ous de reig! Són molt més petits i sempre es troben en flotarades! -digué la Marta mentre feien el recompte final.
Tots van esclatar en una rialla i van decidir que les regles del joc eren massa subjectives. - La unió fa la força! I l'important és que ja tenim els cistells ben plens. Encara no havien arribat a la cova que van trobar un esbarzer ple de mores de bosc ben madures. Van arreplegar totes les que van poder. Eren irresistiblement dolces. Aquell dia van dinar bolets a la brasa i mores per postres. I, sorpresa, per sopar van repetir el mateix menú. No era molta quantitat els sorollets de les seves panxes ho demostraven. Tot i això, al voltant del foc cantant cançons i explicant contes sota un cel farcit d'estrelles, una cosa estava clara: tenien l'estómac buit però el cor molt ple.

Júlia Blancafort
(membre de Càritas Jove)

REMEIS DE LA DOLORS

Aprenem de la Dolors per curar-nos a partir del que ens ofereix la natura

ALCOHOL DE VITAMINES

Aquest remei de la Dolors va bé per als cops i els dolors.
A més, també suavitza i tonifica la pell.

INGREDIENTS

- Alcohol 96º
- Romaní
- Espígol
- Herba de Sant Joan
- Àrnica en flor
- Suc de llimona
- Eucaliptus
- Alfàbrega
- Llorer

PROCEDIMENT

1. En una ampolla de boca ample, aboquem mig litre d'alcohol 96º, una cullerada gran de romaní, una d'espígol, una d'herba de Sant Joan en flor i una de petita d'àrnica en flor, un got de suc de llimona acabat d'escórrer i 100 grams de pastanagues ratllades.
2. Ho deixem 3 dies en maceració ben tapat.
3. Hi afegim eucaliptus, alfàbrega i llorer.

ELS POEMES D'EN JOSEP BATALLER

RECEPTA D'EN JOSEP

Immortalitzem la cultura culinària de cada generació

TRUITA DIVERTIDA

INGREDIENTS

- Un parell d'ous
- Una culleradeta d'oli
- Un sobre o dos de surimiri (barretes de peix)
- Julivert
- Un pessic de sal

PROCEDIMENT

1. Posem l'oli en una paella i l'escalfem.
2. Tallem les barretes de peix a daus més o menys.
3. Saltegem les barretes de peix a la paella.
4. Batem els ous juntament amb la sal i el julivert.
5. Tirem els ous batuts al damunt del surimi.
6. Amb un parell de voltes ja tenim la truita rosseta!

Josep Bellvehi
(tresorer de Càritas Salt)

GIRONA ENAMORA

Hola, em dic Eva Osorio Vaca. L'any 1966 vaig arribar a Girona, ja que vinc d'Extremadura, Llenera, Badajoz.

Estic molt agraïda a Girona, sobretot a les meves veïnes, per com em trobo de bé a la meva segona pàtria.

No parlo català, però adoro Girona, la ciutat que m'ha acollit i a la que estic agraïda, no només a les meves veïnes, sinó als negocis com la farmàcia, la carnisseria, etc.

Una de les coses que destaco de Girona és la formalitat de les persones catalanes. També la gastronomia de Catalunya. En general, tot Girona. També hi ha gent formal, i és una de les coses que m'agrada.

Amb una de les meves veïnes, la Catalina, compartíem el gos. Les dues anàvem a passejar-lo. Es deia Chupi.

Els diumenges em posaven l'esmorzar a la porta, i amb una nota dient: "Avui hi ha arròs". I el menjar estava calent.

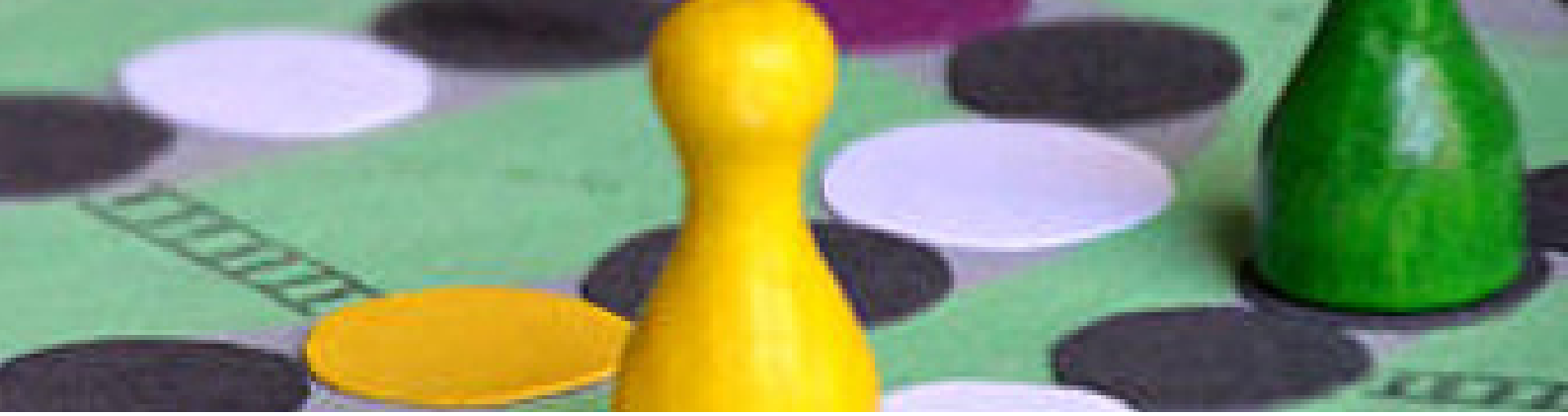
JOCS DE TAULA

Qui no s'ho ha passat bé amb una estona de jocs de taula? Amb amics, família, veïns... sempre són benvinguts els moments d'esbarjo amb rialles i camaraderia, i també amb una mica d'adrenalina, de tensió juganera entre rivals, de bon rotllo entre contrincants, d'intentar superar-se davant dels altres i davant d'un mateix.

Jugar ens aporta molts beneficis, per exemple l'alegria i la relació amb altres persones. Mentre juguem, posem l'atenció i la concentració en el que estem fem i, en conseqüència, traiem el focus de les preocupacions per posar-lo al joc. Fomenta, també, la interacció amb els altres, una idea valorada per la societat, però encara no amb tot el pes que es mereix.

Tot això i més, ens ho donen els jocs de taula. Per a grans i petits, no tenen edat, n'hi ha per tothom, de tota mena i per a tots els gustos i condicions.

La gran majoria enforteixen diverses àrees de la persona, i altres estan molt orientats a algunes en concret. La memòria, el llenguatge, la rapidesa visual, la resposta veloç, l'enginy, la imaginació, la psicomotricitat fina, la coordinació, la previsió, l'anticipació, l'atenció, etc. són àrees que qui jugui treballarà en jocs coneguts i populars com les cartes, així com en d'altres més innovadors. Tot això activa la ment!... I ja sabem com funciona el cervell: treballar-lo té recompensa! L'acció que es treballa estarà més enfortida i sortirà de manera més natural i espontània. Com més s'exercita una àrea, més connexions neuronals tindrà la part del cervell que se n'encarrega i més fortes seran aquestes connexions, per tant, més ràpidament sortirà l'acció treballada.



Aquí farem una llista de jocs segons el que vulgueu estimular més. Tot i que la gran majoria potencien diverses, i moltes parts del cervell. N'explicarem uns quants amb més detall en els propers números de la revista.

Jocs de llenguatge i comunicació: Dixit, Just one, Twist up, Ikonikus i també:

- **More than one Story:** es comença amb una breu presentació de cada jugador/a. Després, un agafa una carta i comença a parlar sobre el que li encomana la carta. La resta del grup l'escolta activament i li fa preguntes.

- **Happy Salmon:** ràpid i divertit. Els participants intentaran fer les accions de les seves cartes el més ràpid que puguin, ja que l'objectiu és ser el primer a quedar-se sense cartes a la mà.

- **Bla, bla, bla:** cadascú rep 5 cartes. Es llança un dau i aquest decideix a quin tipus de joc cal jugar: pot ser que hàgim de crear una història amb les nostres cartes, que hàgim de fer una associació de la nostra amb una altra o que ens hàgim d'identificar amb una carta.

Belén Martín
(Voluntària de Càritas Girona)

ENTREVISTA A ANGELINA GONZALEZ

Entrevistem diferents persones per enriquir-nos amb la seva història

Hola, soc l'Angelina Gonzalez, d'Astúries, però amb vuit anys vaig venir a Girona. En arribar a l'estació de Girona vaig sentir parlar català i des d'aquell moment em va encantar la llengua. La primera paraula que vaig sentir va ser "Adéu-siau", quan vaig saber el seu significat vaig començar-ho a dir sempre que podia. Ja des de molt petita el que m'agrada més és cuinar.

-Qui li va ensenyar a cuinar?

Em va ensenyar a cuinar la meva mare. A casa érem molts germans i sempre hi havia alguna cosa a fer a la cuina, fer els esmorzars; fer confitures; els dinars, etc. És per això que he intentat que a la meva filla li agradés. I amb la meva neta, la Júlia, ja des de molt petita hem passat moltíssimes hores a la cuina fent pastissos, galetes i sempre m'ha ajudat quan hem fet els dinars familiars.

-Què significa la cuina per vostè?

Per a mi ho significa tot, no em fa ànsia perquè és una de les coses que més m'agrada fer. Encara ara sempre que puc intento estar a la cuina, per fer o per ajudar amb el que puc. També m'agrada perquè és el lloc on ens trobem cada matí per esmorzar i fer un cafè i parlar del que farem durant el dia.

-Què és el que més li agrada cuinar?

M'agrada molt fer arròs a la cassola, peus de porc amb escamarlans, cargols a la llauna, entre altres coses.

-Quines altres aficions té?

Unes altres aficions que tinc són la costura i fer ganxet. També m'agrada anar a passeig i anar a menjar fora amb la meva família.

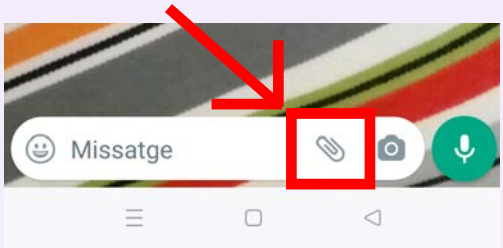
Júlia, Gisela i Adriana
(membres de Càritas Jove de Girona)

COM ENVIAR FOTOS PER WHATSAPP

Primer obriu l'aplicació del WhatsApp.

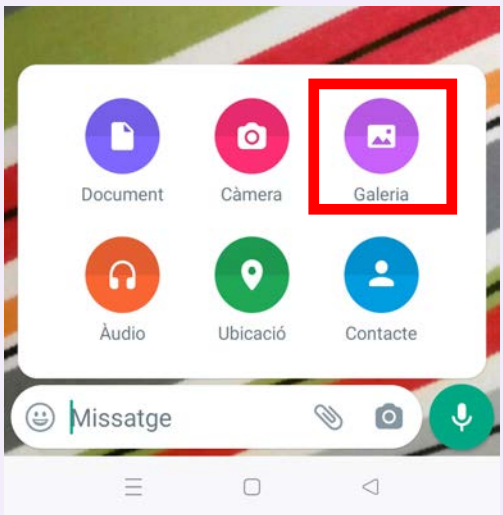
Després escolliu el contacte a qui voleu enviar la foto i obriu la seva conversa prement sobre el seu nom.

Un cop a dins de la conversa busqueu el clip des de la barra de text.

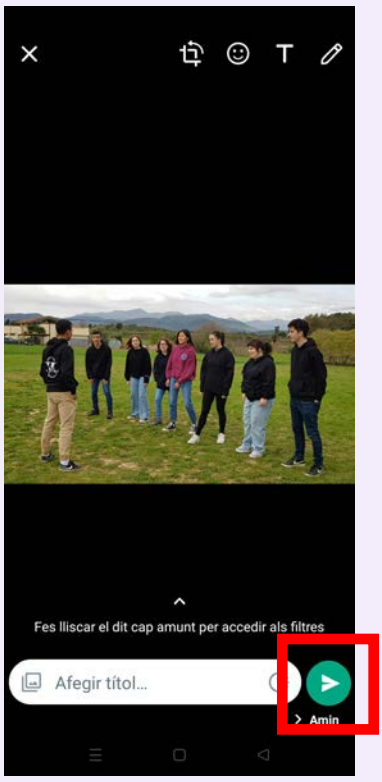


A continuació es desplegaran diferents opcions i podeu escollir què voleu enviar: un document, una fotografia, un àudio, la ubicació o bé un contacte.

Per enviar una foto, premeu galeria i podreu triar-la.



Quan l'hàgiu triada, feu clic a la foto i premeu la icona d'enviar.



INFORMACIÓ CÀRITAS

A Càritas ens agrada pensar que el món és un poble habitat per més de 7.000 milions de veïns i veïnes que es coneixen i s'ajuden.

M'AGRADA LA VIDA (TAL COM ÉS ELLA)

Aquest és el títol de la cançó que un grup de treballadors i treballadores d'Ecosol ha presentat el dia 6 de maig al sopar que s'organitza cada any des de l'empresa d'economia social de Càritas Girona.

Aquesta cançó sorgeix de la necessitat que detecta l'empresa de crear espais on persones vinculades a Ecosol poguessin trobar-se fora de la feina, compartir activitats diferents i conèixer els companys i companyes fora del dia a dia laboral. Aquesta iniciativa es va traduir en trobades quinzenals els dissabtes al matí a la nau que Ecosol té a Aiguaviva. Es va començar amb dinàmiques i jocs per riure i passar-ho bé, i va seguir amb la recerca d'interessos comuns, i en vam trobar un: la música. Tot i que en el grup cada persona escoltava un tipus de música diferent, artistes diversos, etc., tothom coincidia que la música és un recurs per oblidar problemes, per fer-te sentir a gust i deixar-se anar.

Amb aquest interès compartit, i gràcies a la col·laboració d'Eufónic Estudis s'ha compost una cançó, un himne a la superació, a l'esforç i a la vida, tal com diu el títol: M'AGRADA LA VIDA (TAL COM ÉS ELLA).

A Youtube trobareu el videoclip de la cançó, us animem a cantar-la amb nosaltres!

DIA DE LA CARITAT

19 de juny 2022

Càritas
Diocesana de Girona

ESBARJO

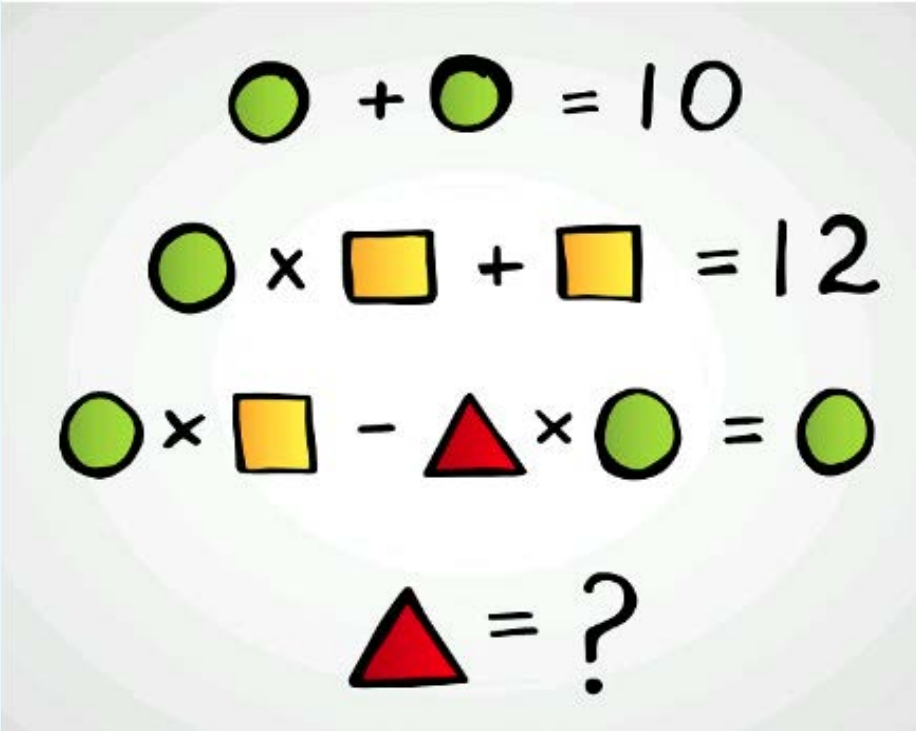
Una secció per divertir-se i activar la ment

ENDEVINALLA

És famós per la memòria, de pell dura i olfacte fi; i té el nas més gros que al món s'hagi vist. **L'Elefant**

MATEMÀTIQUES

Resol aquest problema matemàtic convertint cada figura en un nombre.



SUDOKU

Hem recuperat aquest Sudoku de fa segles i necessitem la teva ajuda per resoldre'l. N'ets capaç?

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

PARTICIPA

ESTÀS DE SORT!

TANT SI ETS PETIT COM SI ETS GRAN, NECESSITEM MÉS QUE MAI LA TEVA CORDA PER FORMAR UNA TRENA MÉS LLARGA.

SI VOLS:

EXPLICAR UNA BONA NOTÍCIA PER ALEGRAR EL DIA A TOTHOM QUE ENS LLEGEIX

COMPARTIR UN REMEI TRADICIONAL

DEIXAR MARCADES LES PRÒXIMES GENERACIONS AMB UNA RECEPTA PERQUÈ NO ES PERDI

O TOT ALLÒ QUE ET VINGUI DE GUST COMPARTIR!

AQUESTA REVISTA ÉS LA TEVA OPORTUNITAT. CONTACTA VIA CORREU ELECTRÒNIC O TELÈFON A:

Correu electrònic: **caritasjove@caritasgirona.cat**

Telèfon de contacte: **650 34 29 15**

En aquest número ha participat:
La Maria Prats, la Dolors, en Josep Bataller, en Josep Bellvehi, l'Angelina Gonzalez, l'Eva Osorio i la Belén Martín.

Què significa TRENATS?

L'etimologia de trenats ve de trena. Trena és el conjunt de tres o més cordes que s'entrelliguen. Cada corda representa una generació i està formada per fils. Cada fil representa una persona d'aquella generació. Junts podem ser una trena on generacions que no coneixerem s'uneixin.

En què consisteix TRENATS?

TRENATS és una revista intergeneracional. No només es pretén que arribi a persones grans que viuen soles en el domicili per tal de fer front a la solitud, sinó que sigui primordialment escrita per joves i persones grans.

Objectius de TRENATS

1. Oferir un espai intergeneracional on les persones grans puguin compartir les seves idees o vivències, així com enriquir-se amb altre contingut dirigit cap a elles.
2. Generar un vincle entre joves i grans per així aprendre els uns dels altres.
3. Trencar la roda de negativitat.
4. Donar a conèixer la situació i interessos de les persones grans als joves.

Cada quan tindrem TRENATS?

Cada semestre publicarem una revista. Si tens interès en explicar-nos alguna cosa, ajudar-nos amb la revista o tens algun suggeriment, no dubtis en escriure'ns al correu electrònic (caritasjove@caritasgirona.cat) o contactar-nos pel mòbil (650 34 29 15).

trenats

Correu electrònic: caritasjove@caritasgirona.cat
Telèfon de contacte: 650 34 29 15

JOVE càritas

Càritas Diocesana de Girona