



TRENATS

Lligams de vida

Núm. 4

JOVE
càritas

Maig
2023

 **Càritas**
Diocesana de Girona



ÍNDICE

- 1. A PEU DE CARRER (pàg. 1)**
- 2. ELS ADAGIS DE L'ENRIC (pàg. 2)**
- 3. QUÈ PASSA AL MÓN? (pàgs. 3-4)**
- 4. CAN TABERTÉ (pàgs. 5-6)**
- 5. SALVEM CASA NOSTRA! (pàgs. 7-8)**
- 6. RECEPTA DE LA CARME I LA XESCA (pàgs. 9-10)**
- 7. L'ENTREVISTA (pàgs. 11-12)**
- 8. JOCS DE TAULA (pàg. 13)**
- 9. CONNECTEM (pàg. 14)**
- 10. EL CLUB DEL GANXO (pàg. 15)**
- 11. ELS POEMES DE L'ENRIC HOMET (pàg. 16)**
- 12. ESBARJO (pàgs. 17-18)**
- 13. PARTICIPA (pàgs. 19-20)**



A PEU DE CARRER

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

QUÈ EN PENSEN...

LES PERSONES GRANS?

Què fareu quan arribi l'estiu?

Estar més estona amb els néts i nétes. Tenim molt temps lliure gràcies a la jubilació.

Què preferiu: platja o muntanya?

La muntanya. Suposo que a mesura que et fas gran perds les ganes d'anar a la platja.

Si poguessis triar qualsevol destinació per anar durant aquestes vacances, a on aniries?

A Suïssa. A mi m'han dit que és molt net i molt maco de veure.

LES PERSONES JOVES?

Què fareu quan arribi l'estiu?

Anar a la platja i tenir temps per nosaltres.

Què preferiu: platja o muntanya?

La muntanya. La natura em tira més.

Si poguessis triar qualsevol destinació per anar durant aquestes vacances, a on aniries?

A Tailàndia o a Panamà, als dos llocs hi tinc persones conegudes.

ELS ADAGIS DE L'ENRIC

L'Enric ens comparteix els refranys de la seva col·lecció

- Abril, abrillet al migdia calor i al vespre fred.
- A l'abril cada gota val mil.
- Al maig cada dia un raig.
- Maig arribat, un jardí a cada prat.
- Juny brillant, any abundant.
- Del juny enllà, el dia es comença a escurçar.
- Al juliol, val més ser a l'ombra que al sol.
- Al juliol beure, suar i la fresca has de buscar.
- El raïm d'agost, pel setembre és most.
- Allò que ha de madurar a l'agost, a l'abril se li veu el nas.

QUÈ PASSA AL MÓN?

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

LA NASA ESCULL UNA FOTO DE LA NEBULOSA DEL DOFÍ FETA DES DE PRADES COM A IMATGE DEL DIA

L'ha fet Aleix Roig, astrofotògraf de paisatge i de cel profund, un dels responsables del Parc Astronòmic Muntanyes de Prades.

La fotografia d'una estrella massiva que es convertirà en supernova, feta des de Prades de la Nebulosa del Dofí, ha estat escollida com a “Fotografia astronòmica del dia” (APOD) per la NASA. L'ha fet Aleix Roig, astrofotògraf de paisatge i de cel profund, i un dels responsables del Parc Astronòmic Muntanyes de Prades, al Baix Camp.

La imatge és el resultat de més de 58 hores d'imatges capturades durant 15 dies que finalment s'han sumat per obtenir la imatge resultant. Per als astrofotògrafs, obtenir un APOD suposa un gran reconeixement internacional.

La fotografia ja va ser premiada recentment pel Royal Observatory Greenwich de Londres i va ser l'única fotografia premiada de l'estat en la fase final. Va quedar tercera com a premi del públic i finalista a la categoria Nebulae.

Aquests reconeixements internacionals són clau per al posicionament del cel de Prades en l'àmbit internacional.

El cel fosc de Prades reuneix unes condicions que el fan idoni per a l'observació de fenòmens astronòmics. La zona compta amb una bona estabilitat atmosfèrica i uns alts nivells de foscor que s'assoleixen amb l'ajuda del canvi d'enllumenat del municipi de Prades i voltants per uns de LED PC Ambre.



Aquestes condicions favorables li han fet merèixer al cel fosc de Prades la certificació de cel fosc protegit, esdevenint la zona de cel fosc protegit més gran d'Europa al voltant d'un parc natural. Aquest reconeixement inclou 32 municipis de quatre comarques de les Muntanyes de Prades i del Montsant.

Al 2021, també va rebre la certificació internacional de Destinació Turística Starlight amb altres 21 municipis de la zona.

En una entrevista al programa “Tot es mou”, de TV3, Roig ha explicat com ha fet la fotografia i què mostra: una estrella que s'està morint i té 20 vegades més massa que el Sol.

La passió de l'Aleix per l'astronomia va començar quan era molt petit, quan el seu avi li va regalar un telescopi. Amb tan sols 15 anys ja n'estava construint un.

A la seva pàgina web i a les seves xarxes comparteix la seva passió: l'astrofotografia. Aquests són alguns exemples de les seves impressionants fotografies.

CAN TABERTÉ

CAPÍTOL V

La Cristina, la Beth i la Mar van tornar amb tot el que havien recollit. No era gran cosa, però els serviria per dinar. Hi havia una vintena de figues, un bon grapat de mores, un cistell ple de rovellons i...

- Què porteu? -va exclamar en Jordi- aquests bolets són tòxics!
- No, són pinetells! Ens ho van explicar a l'escola! -va protestar la Mar.
- Són molt semblants als pinetells, tens raó Mar, però això són cabres de beç. Mireu, veieu que té el barret molt pelut?

En Jordi va agafar una cabra de beç del cistell de la Beth i un rovelló del de la Cristina i els va ensenyar que el rovelló tenia el barret molt més llis que la cabra de beç.

- S'ha d'anar amb compte amb els bolets, que són molt fàcils de confondre!
- Tens raó Jordi- va dir la Cristina- sort que ho has vist. Llencem-los lluny nenes, que en Bruc no se'ls mengi.

El gos feia poc que havia arribat i estava jugant amb en Lluc que ja tenia la foguera preparada per començar a coure els bolets. Tenia una gana! Després de llençar les cabres de beç, la Beth i la Mar van deixar tot el que havien recollit al costat de la foguera i van ajudar la Cristina a netejar els rovellons.

- I en Marcel, on s'ha ficat?- va preguntar la Marta que intentava encendre el foc.



- Ha volgut anar un tros més enllà a veure si trobava alguna cosa més consistent - va dir la Cristina- diu que no en farem prou amb quatre fruits de bosc.

Una mica de raó ja tenia. Eren set i tots tenien molta gana. A més, el dia anterior havien fet el mateix menú: bolets a la brasa i mores. Això de sobreviure a la muntanya era complicat, sobretot per la panxa. Per sort, avui tenien figues, que els omplirien una mica més.

Els bolets ja estaven cuits, però en Marcel encara no havia arribat i la Cristina començava a estar preocupada. Mentre decidien si l'esperaven o l'anaven a buscar van sentir algú que els cridava.

- Feu lloc a la brasa, que duc una sorpresa!

Era en Marcel des de l'altra banda de la clariana. A mesura que s'acostava van veure que duia una cosa grossa penjada a l'esquena. Era un conill! Alça! Ara sí que farien un bon dinar.

Quan va arribar allà on eren ells, els nens el van envoltar, volien que els expliqués com l'havia caçat. I mentre en Jordi l'obria, el pelava i el netejava, en Marcel va començar a explicar la seva aventura. Hi posava molta emoció -i una mica de salsa també, no ens enganyem!- i els nens estaven tan entretinguts que els va passar l'estona volant.

De seguida el conill va ser ben cuit i se'l van poder repartir. Era tan gros que van quedar ben tips. Fins i tot, n'hi va haver un trosset per en Bruc, que un cop se'l va haver cruspit, es va estirar a fer una becaïna.

SALVEM CASA NOSTRA!

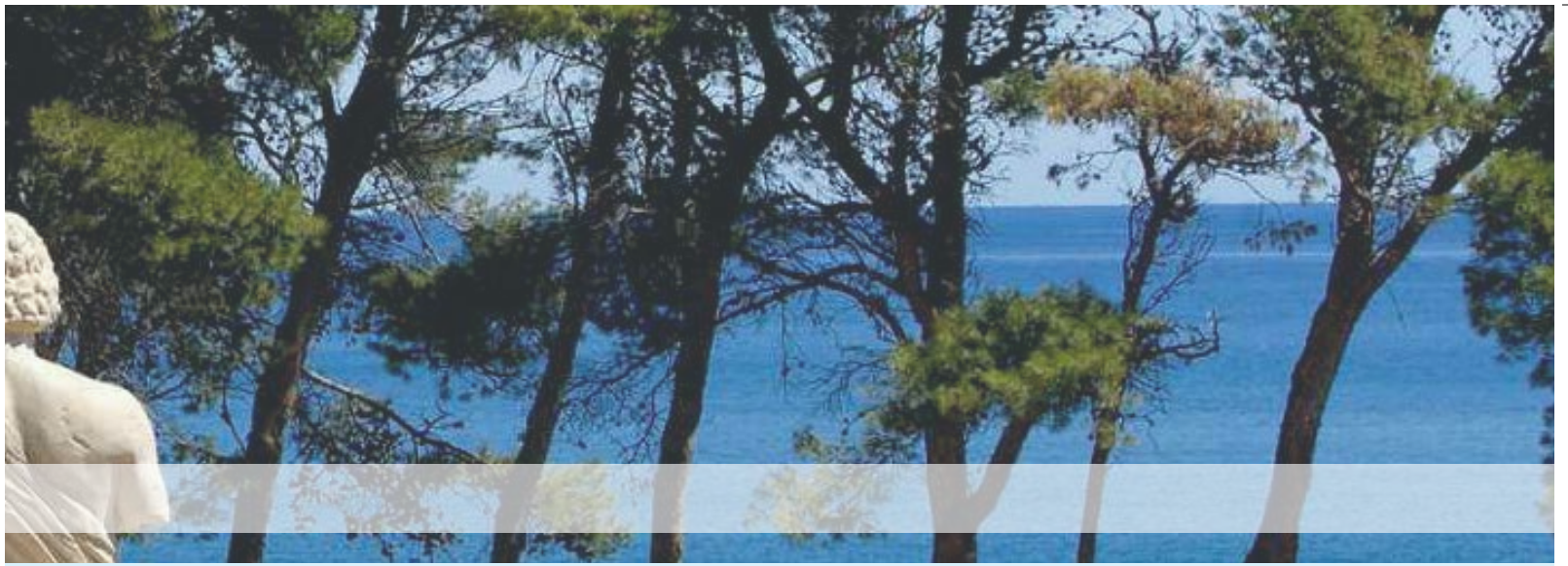
“Operació... Salvem casa nostra” a Càritas L’Escala

Una tarda de març em trobo a Càritas L’Escala amb la Mari Creu, una antiga voluntària del Servei d’Intervenció Educativa (SIE) i ara participant de l’Espai de Conversa i Amistat. Fa unes setmanes ens va enviar un correu a l’equip de Càritas Jove per participar en la revista Trenats. Ens vol explicar un projecte de sensibilització sobre el canvi climàtic que va fer amb els infants del SIE quan n’era voluntària, abans de la pandèmia.

Anem a una sala petita i ens asseiem al voltant d’una taula. Abans de començar, la Mari Creu obra una carpeta verda i en treu una pàgina de revista escalenca El Cargol arrencada. A la foto es veu una pancarta blanca que diu “Aquí volem treballar per salvar el planeta terra”.

“Vam penjar una pancarta molt grossa al balcó i teníem un mural al vestíbul de Càritas amb retalls de diaris i revistes que portaven els infants”, diu. La Mari Creu m’explica que mentre va durar el projecte, els infants es trobaven una estona abans de començar el SIE, portaven notícies sobre el canvi climàtic que havien trobat i entre tots les comentaven i reflexionaven sobre la situació del planeta.

“També fèiem pluges d’idees de petites accions que podia fer cadascú per millorar la situació: comprar al comerç just, separar les deixalles, portar un estil de vida saludable...”, diu. M’explica que havien contactat amb La Brigada del Xalabret, un grup que va crear l’escalenc Joan Olivet per netejar platges i rius de la zona, però no van poder trobar-se perquè va arribar la pandèmia.



La Mari Creu és mestra jubilada, havia treballat a Oxfam Intermón i explica cofoia que ve de “família ecologista”. “Jubilar-me va ser molt dur”, explica, “I vaig decidir fer voluntariat, però durant la pandèmia vaig haver de deixar-ho”. Això va fer que el projecte sobre el canvi climàtic s’aturés.

“La idea del projecte era sensibilitzar els infants i també la gent del poble, perquè encara hi ha molta gent que no li dona importància”, diu la Mari Creu. “M’agradaria que es pogués tornar a fer, aquí o a algun altre poble”.

La Mari Creu em diu més d’un cop que si a alguna càritas li interessa fer un projecte semblant, que es posi en contacte amb ella, que estarà encantada d’ajudar-los. Així que ja ho sabeu, si us interessa, escriviu-nos a caritasjove@caritasgirona.cat i us posem en contacte amb ella.

Abans de marxar, la Mari Creu saluda a les persones voluntàries que hi ha ara el SIE. Havien estat companys i companyes abans de la pandèmia. “Et trobem a faltar Mari Creu”, diu un. “Has de tornar”, li diu l’altre, “Aquí ja no s’enrecorden del canvi climàtic. Mira aquest llibre, està ple de pols”. L’home ha agafat un llibre de la Greta Thunberg.

RECEPTA DE LA CARME I LA XESCA

Immortalitzem la cultura culinària de cada generació

RATAFIA

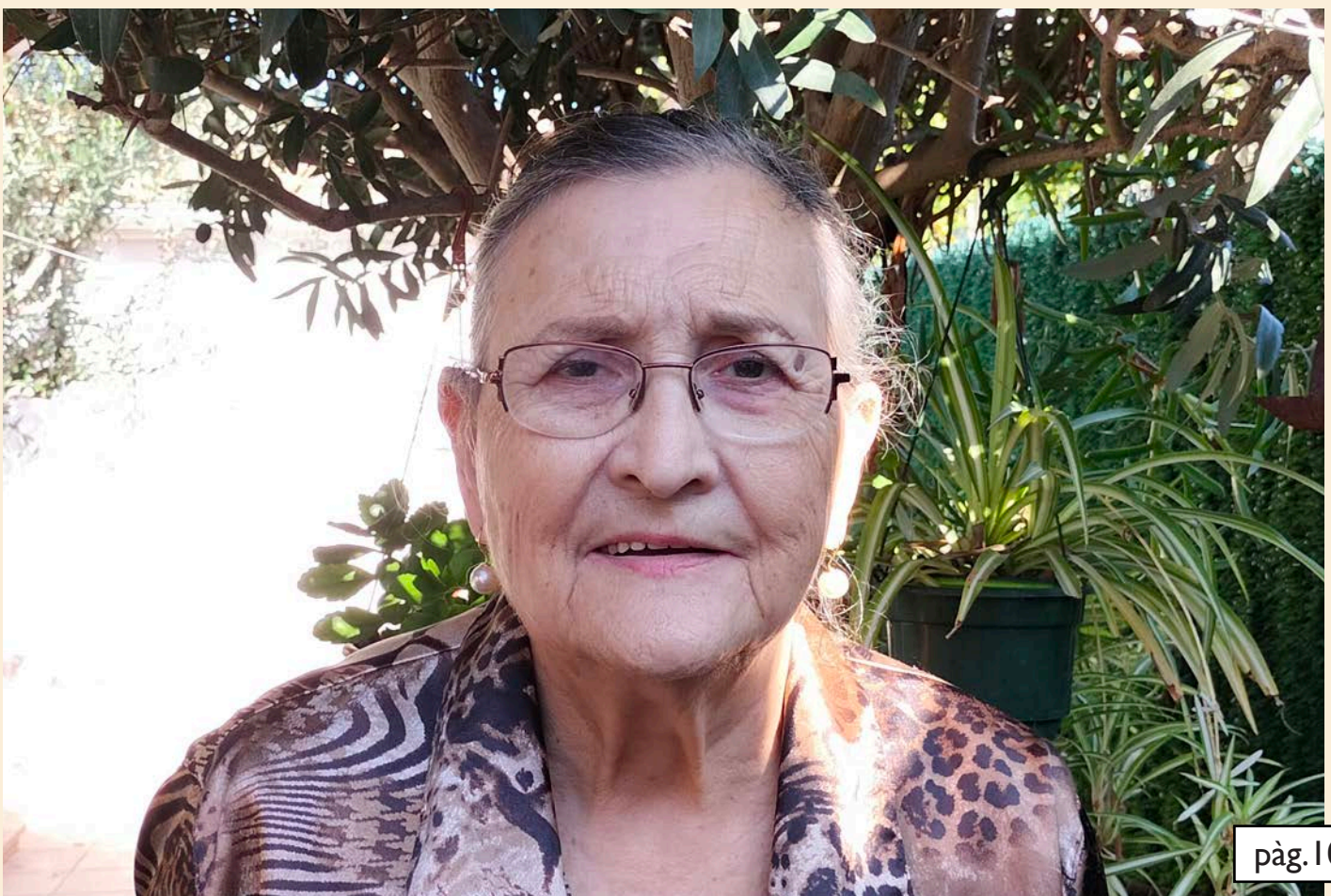
Receptes per fer ratafia n'hi ha per a tots els gustos. Sovint són fórmules heretades de generació en generació en què cada família barreja amb l'anís i les nous verdes plantes aromàtiques diferents. En aquest número, les germanes Carme Carbó i Xesca Carbó comparteixen amb nosaltres la seva recepta de ratafia, que van aprendre de la seva mare. Animeu-vos a provar-la, segur que us surt tan bona com a elles!

INGREDIENTS

8 litres d'anís	1 taronja
Sajolida	Fulles de taronja
6 nous verdes	1 poma
Una mica de pinya de pi	Fulles d'olivera
6 clavells	4 nespres
Herba prima	Fulles d'alzina
14 cireres vermelles ben madures	Un trosset de ruda
Herba felera	Cua de cavall
11 grams de cafè	Fonoll
Lledons	Flor de saüc
2 escarxofes	Pimpinella
Poliol	Flor de malva
2 o 3 tronquets de canyella	Romaní
Menta	Roselles
1 llimona	Maria Lluïsa
Fulles de llimona	Camamilla
	Eucaliptus

PREPARACIÓ

1. Anem a collir les herbes a bosc o les busquem en qualsevol herbolari. La millor data per recollir les herbes és pels volts de Sant Joan.
2. Deixem assecar les herbes uns dies en un lloc sec i airejat.
3. Tallem la llimona, la taronja, la poma i les nespres a talls petits, i xafem les nous verdes.
4. Posem l'anís, les nous verdes, les fruites i les herbes en garrafes de vidre que es puguin tancar bé.
5. Ho deixem reposar 41 dies a “sol i serena”, és a dir, a l'aire lliure perquè li toqui el sol durant el dia i la frescor de la nit.
6. Colem la barreja i ja la podem tastar!



L'ENTREVISTA

Entrevistem a Dolors Maíz, una antiga voluntària de Càritas

La Dolors Maíz va néixer a Màlaga, però de ben petita va arribar a l'Empordà i ha passat bona part de la seva vida a La Bisbal d'Empordà. Va treballar primer de sastressa en un taller de roba d'home del poble i després de secretària. Però el que més li agradava de jove era fer voluntariat, sobretot a Càritas, on va estar més de 20 anys.

Quan va començar a fer voluntariat?

Tenia 25 anys quan vaig entrar a Càritas. Érem vuit o deu voluntàries.

I què hi feia?

Jo repartia aliments unes hores a la setmana, ensenyava català i la cultura d'aquí a les persones nouvingudes i també estava al rober. Allà repassava la roba que arribava, rentava la que estava bruta, cosia algun botó si feia falta i estava a la botiga atenent les persones que venien a buscar roba.

A més de Càritas, feia altres voluntariats?

Sí, jo em dedicava sobretot a la gent gran i els malalts. També era voluntària en diferents hospitals de Girona i Barcelona, i anava a Lourdes, amb el tren de l'esperança. També ajudava la gent del poble quan se'ls moria algun familiar.

Què és el que més li agradava?

Tot! M'agradava tot el fos ajudar, fer el bé pels altres. He passat tota la meva vida a Càritas i ho he fet molt a gust. M'omplia ajudar la gent.

D'on li ve aquesta passió per ajudar la gent?

El meu pare sempre deia que m'assemblo a la meva àvia paterna. Durant la guerra i la postguerra, ella anava de casa en casa demanant si li podien donar alguna cosa i ho portava als que no tenien res. Jo no la vaig conèixer, ho sé perquè m'ho va explicar el meu pare.



Què ha significat per vostè fer voluntariat?

Em feia molt feliç ser voluntària. Jo era molt arriada, molt valenta i tenia molta empenta. M'atrevia a tot i vaig viure situacions dures molt dures enmig dels malalts, però si ara tornés a ser jove, ho tornaria a fer. Ara soc gran i ja no puc ajudar i em sap greu. Ara m'ajuden a mi. Un dia a la setmana ve a veure'm una voluntària de Càritas, l'Helena. Si fa bon temps sortim a fer una volta, prenem un cafè i xerrem una estona.

Quin consell donaria a una persona jove que vulgui fer voluntariat?

Que sigui humà, perquè està tractant amb persones. I que tingui empenta!

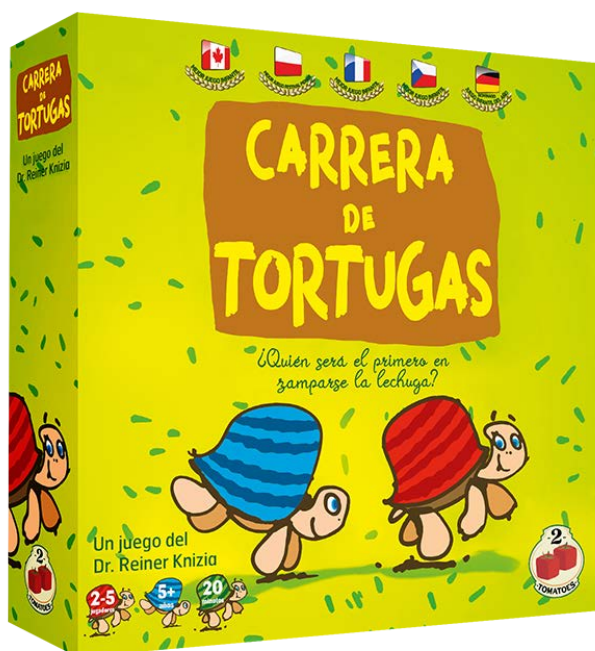


JOCS DE TAULA

Teniu ganes de passar una bona estona en companyia? Us agraden els jocs de taula? Doncs aquí teniu un cop més, la nostra selecció! A l'últim número vam presentar-vos dos jocs de memòria i atenció: el Dream On i Colomo. Els recordeu? Hi heu jugat? Com va anar la partida?

Perquè no deixeu de jugar, avui us portem un número pels amants dels enigmes i les estratègies. Doncs en aquest número us portem dos jocs per posar en marxa tots els engranatges del cervell!

Jocs d'enginy: Azul, Diamant, Set, Modern Art, Mmmm!, Katamino, Bandido, Acadèmia de Cupcakes i també:



- **Chromino:** Fet per pensar creativament i estratègicament i que ens complicarà el conegut joc del dominó.
- **Carrera de tortugues:** 5 tortugues de colors fan una cursa i es mouen pel taulell obeint les instruccions d'una col·lecció de cartes, que emprant el símbol de la suma "+" les farà avançar i el símbol de la resta "-" les farà retrocedir. Tothom té un color assignat, però no es coneix el color de la tortuga de la resta de jugadors. Un secret que serà bo esbrinar durant la partida.

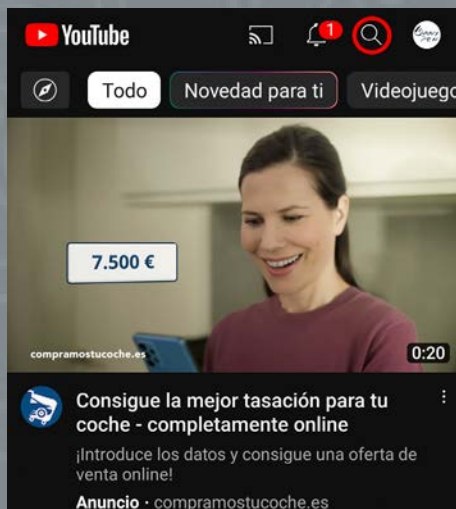
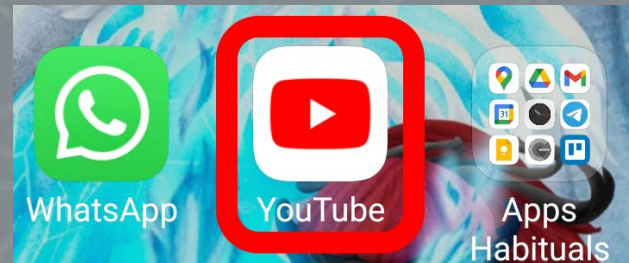
Belén Martín
(Voluntària de Càritas Girona)

CONNECTEM

Aprenem a utilitzar les noves tecnologies

COM BUSCAR UNA CANÇÓ PEL YOUTUBE?

Anem a la pàgina principal i busquem l'icona del Youtube. És una icona vermella i blanca.



Quan cliquem l'icona, ens apareixerà una pantalla com aquesta. Haurem de buscar una Lupa a la part superior de la pantalla.

Quan cliquem la lupa, apareixerà un lloc per posar el que volguem. En aquest cas, posarem una cançó d'en Julio Iglesias.



Un cop hàgim donat al botó de buscar, sortirà en les múltiples llistes de YouTube. Si hi cliquem, podrem escoltar-lo cantar!

INFORMACIÓ DE CÀRITAS

El club que enganxa a joves

El Club del Ganxo

A dos quarts de sis de la tarda d'un diumenge, els joves de Càritas ens trobem amb participants i voluntàries del projecte "Compartim aficions" per tal de passar una bona estona aprenent a fer ganxet o mitja!

Passem una hora entre rialles aprenent i compartint moments, creiem que és un gran espai per tal de poder reunir-nos, passar temps junts i no perdre grans costums com ho són el ganxet o la mitja.

En aquestes estones no només aprenem moltíssimes coses sinó que també es converteix en un gran espai d'esbarjo, distracció, i entreteniment que fa que cada quinze dies ens veiem amb més ganes!

El Club del ganxo s'ha convertit en un espai on joves i gent gran ens unim per enriquir-nos entre nosaltres, fer-nos companyia i assabentar-nos (sobretot els joves) d'un munt de coses noves!

Si us agrada la idea i voldríeu participar, no dubteu a posar-vos en contacte amb nosaltres, esteu totalment convidats!



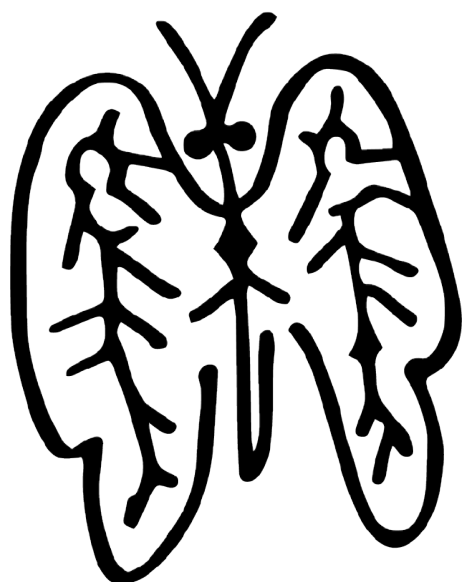
ELS POEMES DE L'ENRIC HOMET

Text: Enric Homet i Romà



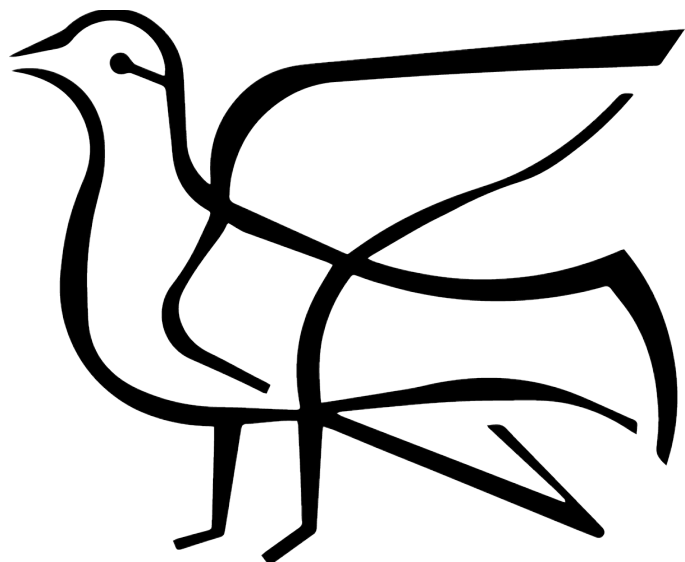
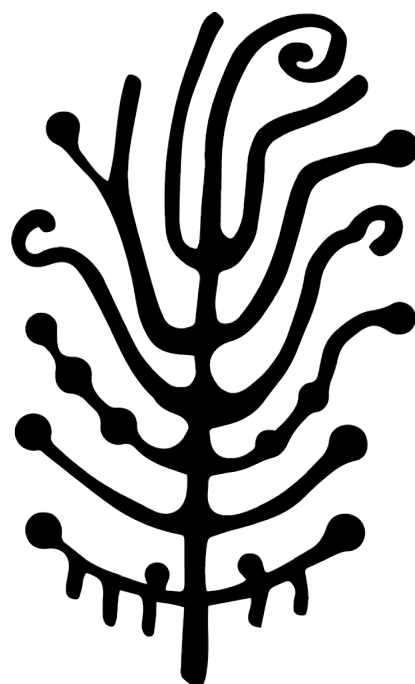
Fundació fita

Il·lustracions: Domènec Fita



La papallona
en aigües manses
fins recrear-s'hi.
L'oreig sent gelosia
i li escabulla la imatge.

La llum s'engresca
quan mostra la foscúria
el goig de viure.
Els raigs se li condensen
i es tornen melodia.



Si l'ocell plora,
sempre hi haurà una branca
per consolar-lo.

Si l'ocell canta,
sempre hi haurà un paisatge
per escoltar-lo.

ESBARJO

Una secció per divertir-se i activar la ment

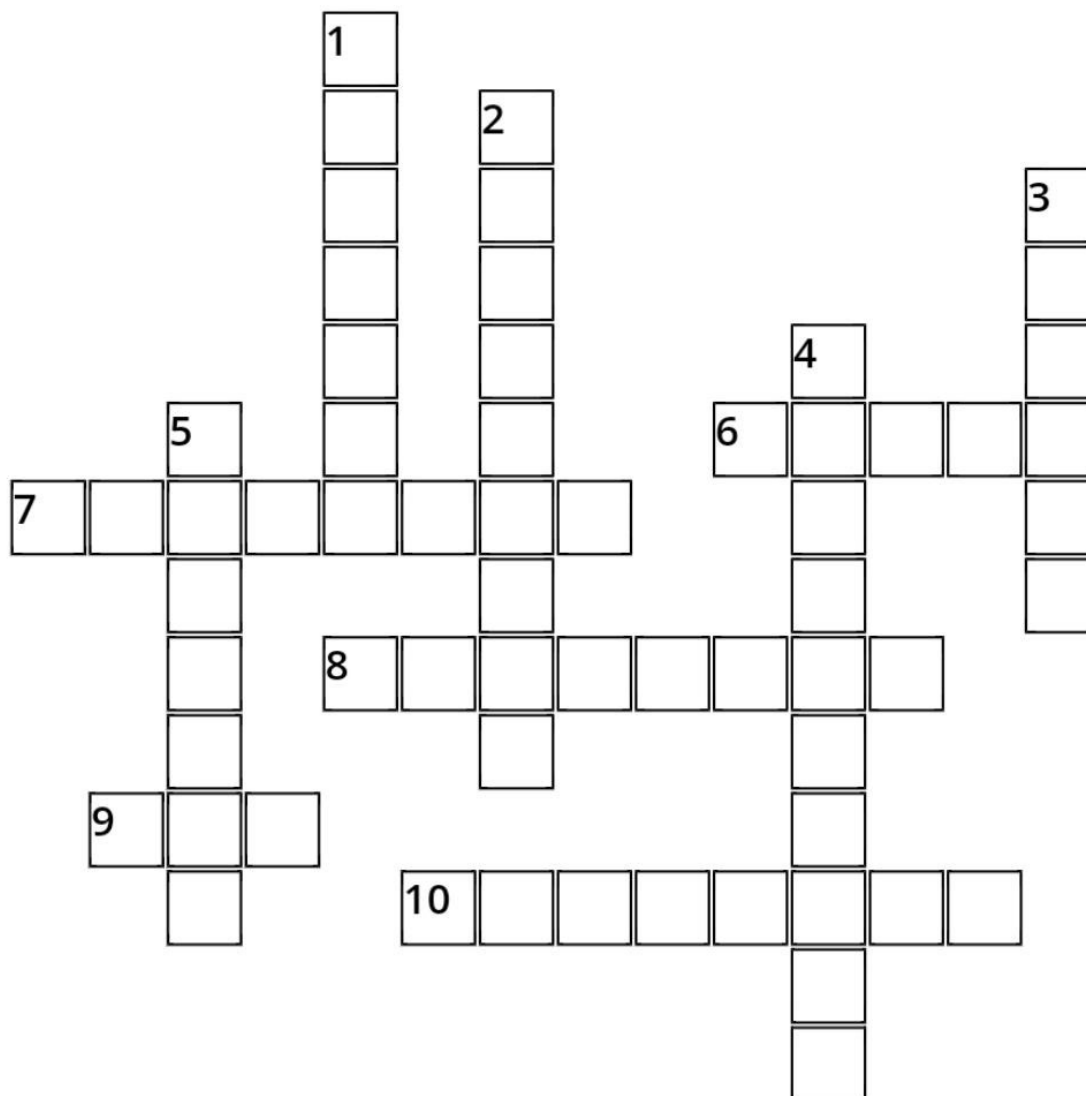
ENDEVINALLA:

Que bé ens ho passem a la vora jugant! Com ens divertim quan ens banyem! Sigui en sec o mullat, diversió assegurada! **Platja**

TROBA LES 6 DIFERÈNCIES:



Aquí tens uns mots encreuats amb deu paraules a trobar amb la temàtica de l'estiu.



Vertical:

1. Aparell que es porta a la platja per asseure's i relaxar-se.
2. Líquid que s'utilitza per protegir la pell contra la llum del sol.
3. Lloc on la gent va a prendre el sol i a banyar-se.
4. Aparell que crea aire fresc amb electricitat. Alguns es poden moure de dreta a esquerra.
5. Sensació agradable de frescor que es produeix quan bufa el vent.

Horitzontal:

6. Postre fred que el podem menjar amb cucurutxo o tarrina.
7. Menjar típic de l'estiu que es fa a la barbacoa.
8. Activitat que consisteix a estar estirat prenent el sol a la platja.
9. El veiem cada dia i ens il·lumina amb la seva llum.
10. Peça de roba que es porta per banyar-se al mar o a la piscina.

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.**

SIVOLS:

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 TELÈFONA:

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

Telèfon de contacte: **650 34 29 15**

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).





Correu electrònic: caritasjove@caritasgirona.cat

Telèfon de contacte: 650 34 29 15

