



TRENATS

Lligams de vida

Núm. 3



JOVE
càritas

Desembre
2022



Càritas
Diocesana de Girona



ÍNDEX

- 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. REMEIS DE LA DOLORS (pàg.7)**
- 6. POEMES D'EN JOSEP BATALLER (pàg. 8)**
- 7. RECEPTA DE LA MONTSE (pàg.9)**
- 8. CONVERSRES (pàgs. 11-12)**
- 9. JOCS DE TAULA (pàg.13)**
- 10. CONNECTEM (pàg.14)**
- 11. INFORMACIÓ CÀRITAS (pàgs. 15-16)**
- 12. ESBARJO (pàgs. 17-18)**



A PEU DE CARRER

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

QUÈ EN PENSEN...

LES PERSONES GRANS?

**Saps què vol dir l'expressió:
“Per Nadal cada ovella al
seu corral” ?**

Vol dir que tots estiguem en família
i a casa!

**Quina tradició segueixes
per Nadal?**

Caguem el tió, fem dinar de Nadal,
també celebrem Sant Esteve, cap
d'any, l'I de gener i reis! Com la
meva família és andalusa el dia 24 a
la nit celebrem la “Nochebuena”, per
rebre l'entrada al Nadal.

**Ens podries explicar alguna
anècdota del Nadal?**

En tenim, però les d'aquests últims
anys han estat complicades, ja que
hem perdut a membres importants
de la família, i els trobem a faltar.

LES PERSONES JOVES?

**Saps què vol dir l'expressió:
“Per Nadal cada ovella
al seu corral” ?**

Sí, que cadascú estigui amb la seva
família!

**Quina tradició segueixes
per Nadal?**

Faig el pessebre, l'arbre de Nadal.
També cago el tió i celebro els reis.

**Ens podries explicar alguna
anècdota del Nadal?**

Sí, m'agradava molt cantar el Vers
amb els meus germans petits i la
família. Ara, com hem crescut tots,
hem perdut una mica la tradició i
ho trobo a faltar.

ELS ADAGIS DE L'ENRIC

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

BÈSTIES

- Amb una picada d'escurçó, no hi ha temps extremunció.
- Això és peix al cove.
- Alaba't ruc que a fira et duc.
- El burro i l'ignorant són fills de cosins germans.
- És més fosc que la gola d'un llop.
- És tard, vol ploure i el burro no és vol moure.

TREBALLS I OFICIS

- Advocats i procuradors a l'infern de dos en dos.
- Al mal feiner, cap eina no li va bé.
- El militar a la guerra i el pagès a la terra.
- El que el metge esguerra, ho tapa la terra.
- Home de mals oficis, pobre segur.
- Qui té ofici, té benefici.

QUÈ PASSA AL MÓN?

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

ESTUDIANTS DE DISSENY CREEN MODA PER A COSSOS DIVERSOS: “TOTS VOLEM SENTIR-NOS GUAPOS”

Una iniciativa busca promoure el talent jove i alhora implicar-los a buscar solucions per fer una moda més inclusiva i sostenible.



Heu pensat mai com cordar-vos els sostenidors si us trenqueu un braç? O que les butxaques de darrere dels pantalons poden causar llagues a una persona que vagi en cadira de rodes?

Són preguntes que els dissenyadors de moda no s'acostumen a fer, però que fan el dia a dia més difícil a les

persones que tenen la mobilitat reduïda.

L'Ajuntament de Barcelona ha impulsat una iniciativa per promoure el talent jove i alhora implicar-los a buscar solucions per fer una moda més inclusiva i sostenible.

Una trentena d'estudiants d'escoles de moda s'han enfrontat al repte de dissenyar roba que s'adapti a tots els tipus de cossos. “A tots ens agrada vestir-nos guapos i això ens apuja l'autoestima.” *Marina Vergés, comissària del Sustainable Challenge 2022.*

NOVA DESCOBERTA A EMPÚRIES: TROBEN UN SANTUARI DE FA MÉS DE 2.500 ANYS

L'espai de culte, possiblement dedicat a Dèmetre, va perdurar almenys tres segles.

L'última campanya d'excavacions a l'antiga ciutat grega d'Empòrion, a la Costa Brava, ha deixat al descobert un santuari que data del segle VI abans de Crist.

La troballa permetrà conèixer millor l'evolució de l'urbanisme i entendre la connexió del nucli urbà amb el port. L'espai de culte es va construir durant l'època fundacional de la ciutat grega i va perdurar com a mínim durant tres segles.

Els arqueòlegs han acabat d'excavar tota l'àrea que formava part de la façana litoral de l'antiga ciutat grega i han desmuntat diverses estructures dels segles XVII i XVIII, quan es va construir un convent de monjos servites sobre les restes de l'antiga ciutat grega.

De l'existència d'aquest espai de culte, els arqueòlegs ja en tenien algunes pistes de campanyes anteriors: "ofrenes votives, com ara petites gerres o vasos i fragments de figures de terracota".

Aquest any han descobert "un petit pou on s'havien llençat aquestes peces", un dipòsit de culte. A l'interior, hi havia petits cràters i gerretes, que és el que ha permès constatar que la cronologia del santuari s'estén com a mínim fins al segle III aC, cosa que fins ara es desconeixia.

Núria Brunés
(membre de Càritas Jove)



CAN TABERTÉ

CAPÍTOL IV

L'endemà al matí es van despertar amb els primers raigs de sol que van il·luminar la cova. En Jordi va ser el primer de llevar-se. Mentre els altres encara dormien arraulits els uns contra els altres per donar-se escalfor, va sortir de la cova i va baixar fins al riu per rentar-se la cara.

Feia fred i hi havia boira baixa. L'aigua estava congelada, però li agradava notar com li activava tot el cos a poc a poc. Va asseure's a la riba per gaudir de la tranquil·litat del matí. Va veure una parella de granotes que saltaven discretament a l'altra riba i una filera de formigues que caminaven decidides i carregades cap al cau. "S'estan preparant per a l'hivern", va pensar en Jordi.

- Bon dia! -va sentir darrere seu. Era en Lluç, que el mirava amb els ulls adormits i els cabells esbullats. Anava descalç i portava una magrana a la mà.

- Bon dia, matiner! -li va respondre el seu pare- que encara dormen els altres?

- Sí -va respondre el petit- són uns dormilegues! Mira què he trobat! Què és?

Li va preguntar mentre li ensenyava el que portava a la mà. En Jordi li va explicar que era una magrana, un fruit de tardor que a l'interior té moltes llavors petites de color vermell que són molt dolces.

- Doncs ja sé què esmorzarem! -va exclamar en Lluç i li va ensenyar al seu pare l'arbre d'on l'havia tret. Pare i fill van recollir-ne unes quantes i van enfilear altre cop el camí cap a la cova. Quan hi van arribar, la resta de la família els esperava asseguts al sol.



*Anirem descobrint la història
de la família Taberté
revista rere revista*

Ona Vilà
(membre de Càritas Jove)

- Brrr. Quina fred que he passat! -es va queixar la Mar.

- Tu rai que dormies al costat d'en Bruc que desprèn escalfor! Jo sí que he passat fred, a la punta -va continuar la Beth, que mentre dormia havia rodolat i havia quedat ben allunyada dels altres.

Després d'esmorzar les magranes que havien portat en Jordi i en Lluc, la família va decidir anar a fer una excursió. Van agafar les poques coses que portaven i es van posar a caminar. No tenien cap mapa de la zona, així que van decidir començar a caminar en línia recta i ben aviat van trobar unes marques grogues i verdes que senyalaven un camí. Caminant, caminant, van deixar enrere el bosc atapeït d'arbres i van arribar a una clariana elevada.

-Mireu que petit que es veu el poble allà baix! -va exclamar la Marta.

Els petits, que en arribar a la clariana s'havien posat a empaitar esquirols, van aturar-se per admirar les vistes que els oferia aquell punt elevat i els esquirols van aprofitar-ho per esmunyir-se pels troncs dels pocs arbres que coronaven la clariana. Realment semblava de fireta el poble vist des d'allà dalt. El sol cremava amb força i situat al seu punt més alt, anunciava l'hora de dinar. Les panxes de la família Taberté feia estona que roncaven. En Marcel i la Cristina es van oferir per anar a buscar alguna cosa per menjar.

- Nosaltres també venim! -van cridar la Beth i la Mar. Van arrencar-se a córrer darrere seu seguides d'en Bruc que s'apuntava a qualsevol excursió. La Marta, en Jordi i en Lluc van començar a recollir pedres, pals i fulles per si calia encendre un foc.

REMEIS DE LA DOLORS

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

REMEIS PEL MAL DE CAP I MIGRANYA

INGREDIENTS

- Aigua
- Vinagre de Vi
- Tovallola petita
- Gel (Glaçons)



PROCEDIMENT

1. Barrejar aigua amb vinagre de vi.
2. Mular la tovallola amb la barreja.
3. Embolcallar uns quants glaçons amb la tovallola i posar-la al front.





ELS POEMES D'EN JOSEP BATALLER



RECEPTA DE LA MONTSE

Immortalitzem la cultura culinària de cada generació

TRONC NADALENC

INGREDIENTS

PEL PA DE PESSIC

- 4 Ous
- 90 g de sucre blanc
- 120 g de farina
- 1cc de llevat en pols

PER LA CREMA

- 200g de torró de Xixona
- 200ml de nata muntada
- 3 fulles de gelatina

PER LA COBERTURA DE XOCOLATA

- 150g de Xocolata fondant
- 40g de mantega
- Sucre Glas
- Menta fresta

PREPARACIÓ

EL BESCUIT:

1. Per fer aquest tronc nadalenc, començarem pel pa de pessic. Primer de tot, s'ha de pre-escalfar el forn a 180 °C.
2. Batem els ous i el sucre fins que tinguin dues vegades el volum inicial. Incorporarem la farina i el llevat i els barrejem suaument.
3. Posem aquesta barreja sobre paper sulfuritzat i el posem al forn durant 10 minuts a 180 °C, fins que les cantonades quedin daurades.
4. Retirar del paper i el conservem tapat perquè no s'assequi.

LA CREMA DEL TORRÓ:

1. Posem la gelatina en remull amb aigua freda.
2. Barregem el torró amb la nata calenta fins aconseguir una crema.
3. Afegim la gelatina escorreguda i barregem bé perquè es desfaci. Estenem la crema sobre el pa de pessic i l'enrotllem.
4. El tallem a trossos en diagonal.

LA COBERTURA DE XOCOLATA:

1. Barregem en calent la xocolata amb la mantega fins aconseguir una pasta homogènia.
2. Posar la barreja sobre les parts del pa de pessic, procurant que quedi en una cama homogènia. Col·locar sobre una reixeta per recollir l'excés.
3. Posar a una safata i fer ratlles amb una forquilla per simular l'escorç d'un tronc. Escampar el sucre glas i decorar amb menta.



CONVERSES

*Membres de Càritas Jove amb persones del
Centre de Dia Onyar (Girona)*

Som en Juan i en Marc, i avui conversem amb la Lluïsa, la Numelcinda, la Lucrecia, en Josep Maria, l'Anna, en José, la seva dona i la Carmen, persones que assisteixen al Centre de Dia Onyar de Girona. Tenim curiositat per saber si viuen aquestes dates de Nadal com ho fem nosaltres i com s'organitzaven. Avui en dia WhatsApp ens ho ha facilitat molt: tenim grups on hi ha tota la família i amb un simple missatge acordem tots els detalls per trobar-nos.



Abans, per sorpresa nostra, es feia de forma senzilla: feien córrer la veu anant de casa en casa, i així aconseguien trobar-se sense cap problema.

Quan en Marc pregunta si fan la carn d'olla i els canelons per a Sant Esteve, l'Anna fa broma dient-nos que ja els compra fets per no complicar-se. La Lluïsa ens relata com ella els versionava i els feia amb carn picada, ja que els trobava secs quan utilitzava les sobres de la carn del bullit de Nadal. La Carmen, per part seva, es quedava tota la nit per preparar els 120-130 canelons que serviria l'endemà als 25 membres de la família que s'ajuntaven.



Respecte al tió, ens expliquen com cada any l'anaven a buscar al camp i un cop passat Nadal el feien servir per escalfar-se, utilitzant-lo com a llenya per a la xemeneia.

"Com celebràveu les cavalcades dels Reis Mags?" No hi havia gaire diferència a com les celebrem avui en dia. A la cavalcada anaven a veure els reis passar.

Ens pregunten si hem menjat arròs amb llet. Són unes postres que recorden menjar per Nadal, ja que hi havia pocs diners i eren unes senzilles i molt saboroses.



"Quin plat us agradava fer?"
Ens parlen dels braços de gitano. Aquesta elaboració que avui ha quedat com un plat dolç també el feien salat. En el futur esperem que la Lluïsa ens detalli com ho preparava ella.

Quan preguntem pel pessebre ens sorprèn que la majoria no el muntaven. En Marc i en Juan ens relaten com a casa seva els reis dia a dia van avançant cap al pessebre. Això li fa recordar a la Lluïsa el poc que li agradava que els regals es donessin al final de les vacances, ja que els nens i nenes es passaven tot el Nadal pensant en els regals. Això, però, a dia d'avui ha canviat una mica, i no és estrany que els regals es donin la nit de Nadal o al mateix dia de Nadal perquè es puguin gaudir durant les vacances.

Actualment, el Nadal és una època crítica per a les nostres agendes. Tenim sopars i esdeveniments constantment i ens passem tot el dia fora de casa. El grup ens explica com aleshores no hi havia diners per estar menjant fora de casa. L'Anna ens detalla com ara, pel seu aniversari, porta tota la família a dinar fora, però que en aquells temps era impensable. Hi havia menjar però pocs diners. Era molt poc freqüent que anessin a un restaurant i la Lluïsa fins i tot fa broma dient que es refiava més del menjar fet a casa seva. En Marc pregunta si potser anaven al bar en comptes d'un restaurant, però ens sorprenen explicant-nos com estava de mal vist que una dona anés a un bar, en qualsevol franja horària.

Sobre l'arbre, en Josep Maria ens pregunta irònicament què era això. Molts el van conèixer en arribar a Catalunya. Aquest el portaven del camp any rere any. La Carme ens detalla com un cop un dels seus fills en va portar a casa un que no entrava ni tan sols per la porta!

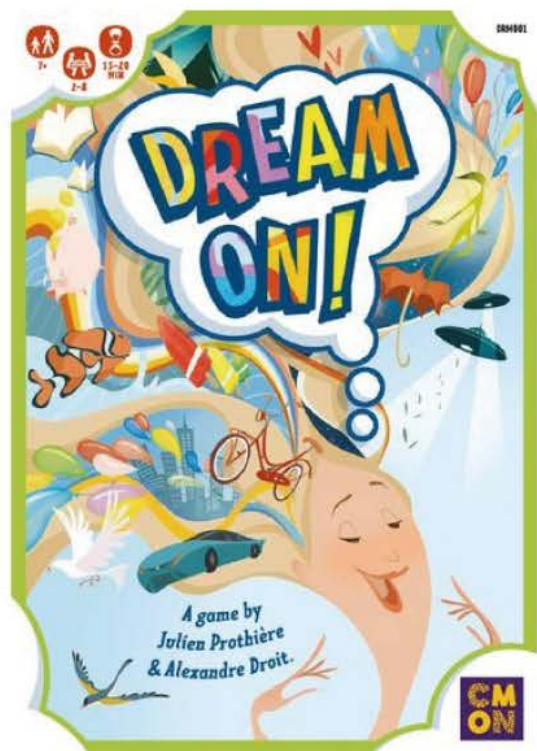
I fins aquí la nostra estona compartint, conversant, recordant i riurent al voltant del Nadal.

JOCs DE TAULA

Teniu ganes de jugar una estona? Prepareu la taula, convideu amics i amigues, veïns i veïnes o canalla i comencem! A l'últim número de la revista Trenats vam endinsar-nos en el món dels jocs de taula presentant-vos tres jocs per treballar el llenguatge i la comunicació: el More than One Story, el Happy Salmon i el Bla Bla Bla. Hi heu jugat? Expliqueu-nos-ho, com va anar la partida? Us ho va passar bé? Segur que va ser una estona d'allò més entretinguda!

Perquè no deixeu de jugar, avui us portem dos jocs per treballar la memòria i l'atenció. Poseu atenció a les explicacions i proveu-los, us encantaran! I després, si voleu, ens expliqueu com ha anat. Bona partida!

Jocs de memòria i atenció: Yokai, Wizardry escuela de magos, Carta per Carta, Linkto i també:



- **Dream on:** Joc cooperatiu i de memòria per a jugar en parella o en grans grups. En el temps marcat pel rellotge de sorra, heu de construir una història a partir de les cartes de dibuixos que té cada jugador. Però no només es tracta d'inventar somnis impossibles! Sinó que un cop acabat el temps caldrà que recordeu una a una les parts del somni narrat en conjunt.
- **Colomo:** Es juga amb els 6 colors, 60 discs de fusta, 10 de cada color. És un material simple i versàtil per a molts jocs diferents.

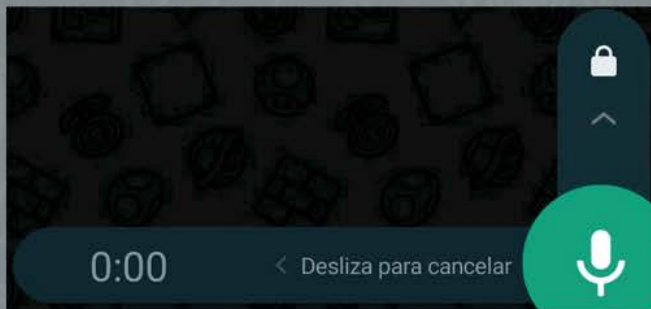
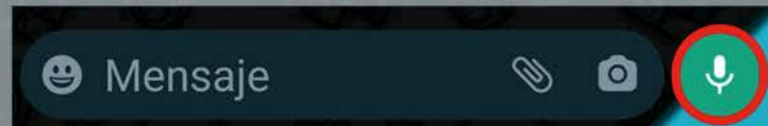
Belén Martín
(Voluntària de Càritas Girona)

CONNECTEM

Aprenem a utilitzar les noves tecnologies

COM ENVIAR MISSATGES DE VEU PER WHATSAPP?

Per enviar un missatge de veu, hem de mantenir apretat el botó verd amb un micròfon blanc.

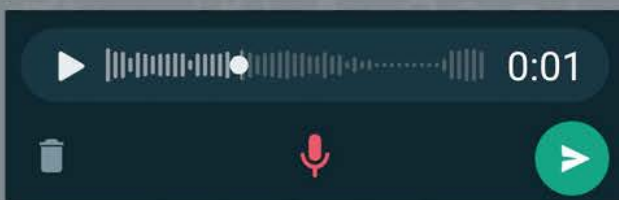


Un cop apretat, el missatge de veu es començarà a gravar i haurem de deixar el dit apretat sobre el botó per continuar gravant.

Si volem deixar reposar el dit, podem lliscar la icona del micròfon cap amunt perquè es gravi sol.

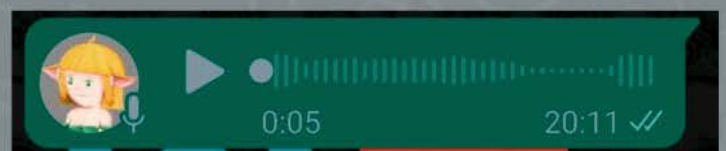


Sabrem que el missatge s'està gravant si veiem un candau de color verd.



Un cop hàgim acabat de gravar el missatge, sempre tindrem la opció d'enviar-lo, borrar-lo, tornar-lo a escoltar, borrar-lo o grabar-lo de nou.

Si en els nostres missatges de Whatsapp, ens surt aquest tipus de missatge, haurem enviat un missatge de veu a qui vulguem!



TROBADA 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.

El Pavelló de la Farga de Banyoles va acollir el dissabte 12 de novembre la 8a edició de la **Trobada de Càritas**. Aquesta jornada va reunir persones voluntàries, contractades i participants dels projectes de l'entitat sota el lema "**Som el que donem. Som Amor**", per mostrar tot allò que es regala i no es veu, com el temps, l'escolta, l'estima o l'acompanyament. La Trobada va ser un acte d'agraïment per tota la feina feta pels equips durant aquests darrers anys de pandèmia. A més, es van crear espais on compartir coneixement i aprenentatges per afrontar les problemàtiques socials actuals.

El moment més destacat de la jornada va ser el de l'espai "Converses: L'aprenentatge a Càritas", on es va reflexionar sobre les difícils circumstàncies viscudes durant la pandèmia i els aprenentatges davant l'augment de la precarietat a causa de la inflació. Segons el darrer estudi publicat per la Fundació Foessa de Càritas sota el títol "El cost de la vida i estratègies familiars per abordar-lo" tres de cada deu llars no compten amb ingressos suficients per assolir unes condicions de vida dignes.

La jornada va continuar amb diverses exposicions d'experiències. Mentre les persones assistents gaudien d'un deliciós esmorzar podien anar voltant pel pavelló per conèixer amb més detall projectes com el S@ntir, l'Observatori Diocesà de la Pobresa i l'Exclusió Social, l'Espai amb Cor, la Càritas Jove, entre altres iniciatives comunitàries.

El final de la jornada va comptar amb un petit espectacle musical de la mà del Cor Gospel Girona, que va fer aixecar de les seves butaques els allà presents.





NOMÉS L'AMOR HO IL·LUMINA TOT

Ha aparegut la
bondat de Déu i el seu
Amor a la humanitat.

**Fes un donatiu
a la teva Càritas local**

www.caritasgirona.cat
ES88-2100-0002-53-0200129121
BIZUM 01580

ESBARJO

Una secció per divertir-se i activar la ment

ENDEVINALLA:

N'hi ha de moltes menes, tous, durs i cruixents. Vigileu però, nens i nenes s'enganxen a les dents. **Torrons**

TROBA LES 8 DIFERÈNCIES:



SOPA DE LLETRES



CAMPANA



TIÓ

ESPELMA



CAGANER

C	L	P	F	A	N	T	Q	P	C
A	D	E	S	P	E	L	M	A	A
G	E	S	P	C	U	P	L	A	M
A	L	T	O	N	L	V	A	R	P
N	R	E	F	U	E	H	N	D	A
E	A	L	D	R	S	O	S	A	N
R	I	R	A	F	A	A	G	L	A
F	F	T	O	R	R	O	N	S	L
Z	S	I	R	A	D	E	E	R	R
M	Z	Ó	F	I	B	O	L	E	S



ESTEL



TORRONS



BOLES

NEULES



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**

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 trimestre 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

JOVE
càritas



Càritas
Diocesana de Girona