



TRENATS

Lligams de vida

Núm. I



ÍNDEX

1. A PEU DE CARRER (pàg.1)

2. ELS ADAGIS DE L'ENRIC (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 DE L'ÀNGELA (pàg.9)

8. EDAT, QUINA EDAT? (pàg.11)

9. ENTREVISTA A EN JOSEP MARCÓ (pàg. 13)

10. CONNECTEM (pàg.14)

11. ESBARJO (pàg.17)



A PEU DE CARRER



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

QUÈ PENSEN SOBRE EL NADAL...

ELS GRANS?

Què en pensa del Nadal?

És una festa que se celebra cada any i és molt maca. Es troben les famílies i seria una llàstima que es perdés aquesta tradició.

Què és el que més li agrada del Nadal?

L'esperit de Nadal, trobar-nos amb la família i compartir estones junts.

Com creu que ha evolucionat el Nadal?

És una festa religiosa però s'ha convertit en un gran consumisme, les famílies ja no es troben per dinar juntes el dia de Nadal, prefereixen anar a restaurants. El tema de fons queda en tercer o quart lloc.

ELS JOVES?

Què en penses del Nadal?

No m'emociona, és una eina del consumisme. Tot i això, trobo que es forma un ambient guai, és un moment per estar amb la família, de reunió.

Què és el que més t'agrada del Nadal?

Tornar amb la família, més de dos dies seguits. Estar tots junts units.

Com creus que ha evolucionat el Nadal?

D'una festa familiar s'ha tornat a un gran consumisme. Encara es conserva l'esperit del Nadal però perdem la seva essència.

ELS ADAGIS DE L'ENRIC

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

MENJAR I BEURE

- A la bota del racó, sol haver-hi el vi millor
- A la taula d'en Bernat qui no hi és, no hi és comptat
- Allà on hi ha sang, botifarres no s'hi fan
- Amb bon pa i bon vi, treballar fins a morir
- Amb un ou, el ventre no es mou

TEMPS

- Al temps del cucut, del matí al vespre ja és aixut
- Al mal temps un bon paraigua
- Any de neu, any de bé de Déu
- Boira al Castell de Montgrí, pluja al clatell
- Boira rera l'aiguat, és molt bona pel sembrat

QUÈ PASSA AL MÓN?

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

COLETTE MAZE, UNA PIANISTA DE 106 ANYS, ACABA DE TREURE UN NOU DISC

Colette Maze va néixer a París en una família burgesa en la qual la van cuidar les mainaderes. Ella, que trobava a faltar l'amor de la família, es va refugiar tocant el piano. Quan tenia quatre anys el seu pare i la seva mare van detectar que tenia una oïda molt desenvolupada i que tenia el do i el talent per tocar l'instrument. Ben aviat va començar els estudis a l'École Normale de Musique de París, allà va fer un gran aprenentatge del seu mestre Alfred Cortot, un dels intèrprets de música clàssica més valorats del segle passat. Cortot li va ensenyar a centrar l'energia a la punta dels dits, a acariciar les tecles i no a tocar-les.



Colette Maze el 9 de març de 2021 va publicar el seu sisè treball, en què va tornar a mostrar la seva admiració fidel al compositor francès Claude Debussy.

Als 106 anys cada dia toca el piano incansablement i encara és capaç de tocar de memòria grans composicions de mestres com Chopin, Debussy o Schumann. La seva activitat musical la manté amb molta energia i amb una il·lusió diària.

Sergi Morales
(membre de Càritas Jove)

ELS JOVES I LES MASIES

Actualment, per als joves accedir a l'habitatge és realment complicat, perquè els preus són molt elevats i les condicions en què els troben són indignes. Una persona sola no ho pot assumir totes les despeses i els joves, en moltes ocasions, s'estan unint.

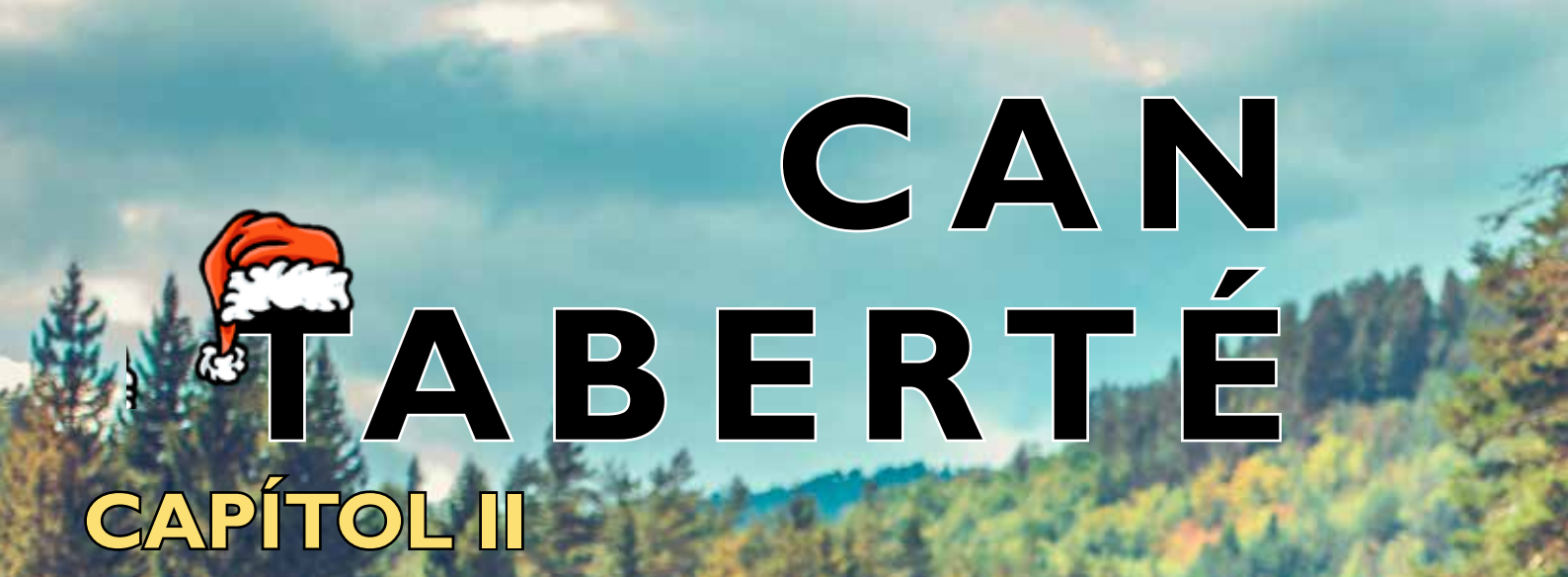


Les solucions que han sorgit han estat múltiples. Un exemple clar és el dels 4 joves que han anat a viure a Juià (Gironès) i que per un lloguer mínim i durant 6 anys, tot respectant la masia original, hi poden viure.

Una altra iniciativa que ha sorgit és la creació de la Fundació Mas i Terra que per tal de conservar el patrimoni Natural han creat una borsa de contractes. En ella hi ha les masies disponibles per poder habitar i els masiaires disponibles.

La vida rural no és gens fàcil perquè la feina que comporta és sacrificada, però l'entorn idíl·lic ho compensa. Rehabilitar una masia no és gens fàcil i cal ser un manetes o tenir un conegut que ho sigui. Aquesta iniciativa ha tingut una resposta apostoflant i ha posat llum a les masies que feia tant temps que eren apagades.

Sergi Morales
(membre de Càritas Jove)



CAN TABERTÉ

CAPÍTOL II

Ni sac de dormir, ni mantes per donar escalfor. Tampoc provisions per menjar, ni garrafes d'aigua per beure. Sols llumins, una cantimplora buida, un cistell i una paella. La família Taberté es preparava per un cap de setmana de supervivència al bosc.

- Voleu dir que ho heu rumiat bé? La nit refresca fort i arplegareu una galipàndria si no us abrigueu! - la iaia Rosa, amb la veu tenyida de preocupació, intentava posar una mica de seny. Tot allò li semblava una bogeria.

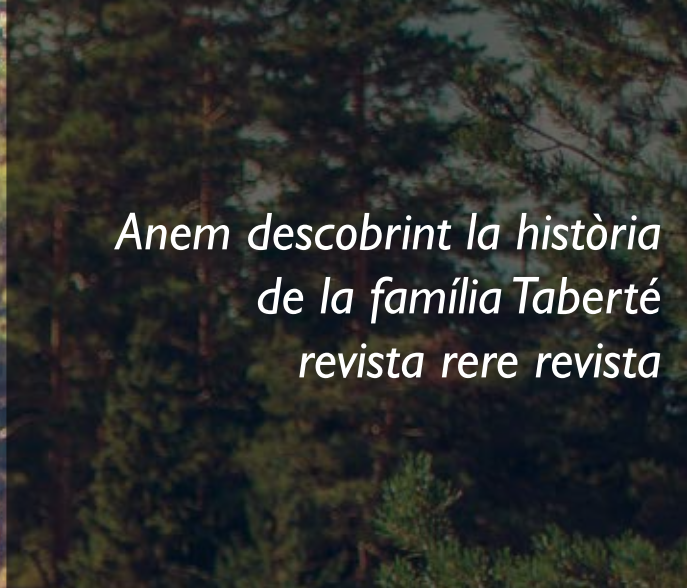
L'experiència de "supervivència en família" havia començat com passava sovint a Can Taberté: entre broma i broma.

- Qui creieu que sobreviuria si es perdés tot sol al bosc? - digué la Marta que sempre tenia el cap als núvols i li agradava llançar les preguntes més inversemblants.

- Jo, per suposat. - declarà en Marcel - M'alimentaria de castanyes, mores i molts bolets. Tots sabeu que cada tardor quedeu ben tips gràcies als meus cistells plens de rovellons, ceps i ous de reig!

- Potser sí - digué en Jordi, el seu cunyat - Però, i si entre marges i esbarzers caiguessis de morros i et fessis un bon trau? O si et piqués un escorpí? I si et mossegués qualsevol animal? Jo tinc coneixements de primers auxilis i segur que superaria les adversitats del bosc.

Al racó dels petits, la Beth, en Lluç i la Mar murmuraven entre ells com aquell qui està ideant un pla secret. Després de moltes rialles a cau d'orella, es varen aixecar i van anunciar:



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

- Quaranta-vuit hores al bosc. Dos dies. Sense tenir res més que uns pels altres. Seria l'experiència de "supervivència en família"! - mentre ho deia, la Beth estengué els braços i mirava a l'infinit dramàticament per presentar la que semblava la millor idea que havien tingut mai.

- Serà un entrenament per si mai ho necessitéssim! - apuntà en Lluç engrescat.

- I ens unirà molt entre nosaltres! - afegí la Mar que tenia el do de saber què dir en el moment més adequat.

Els grans no varen oposar gaire resistència. És molt fàcil deixar-se contagiar de la il·lusió dels infants. Entre molta xerrameca, varen concretar el cap de setmana: de tardor que el bosc dona més fruits - va dir en Marcel -, i varen decidir els estris essencials que calia endur-se.

I allà es trobaven. Preparats per l'aventura.

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

REMEIS PER LA DISFONIA

La disfonia no deixa parlar vibrant les cordes vocals. Hi ha gent que ho confon amb l'afonia. L'afonia és quan no podem parlar de cap manera.

INGREDIENTS

- Pètals de rosa
- Camamilla
- Cua de cavall
- Mel
- Aigua



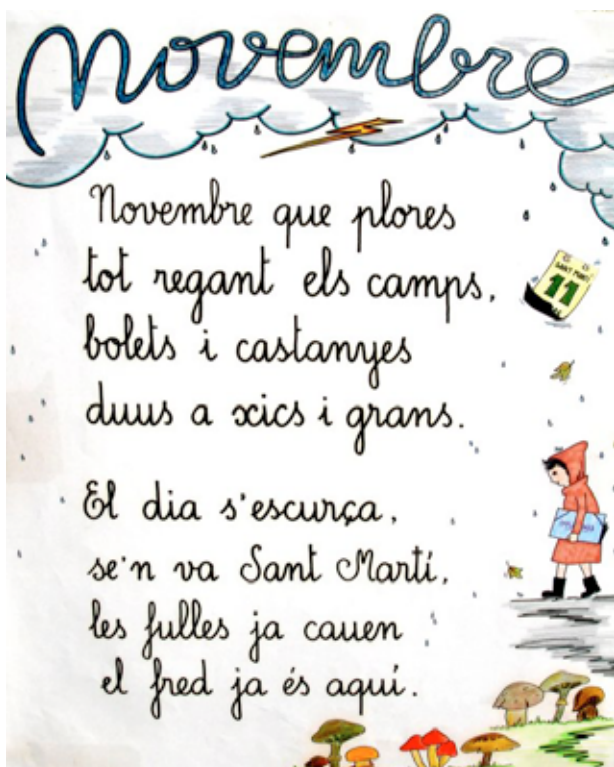
PROCEDIMENT

1. Barrejar a parts iguals els pètals de rosa, camamilla i cua de cavall.
2. Per tassa d'aigua mesclar una cullerada del preparat.
3. Bullir-ho un minut i colar-ho.
4. S'hi pot afegir mel i es fan uns glops al dia.





ELS POEMES D'EN JOSEP BATALLER



RECEPTA DE L'ÀNGELA

Immortalitzem la cultura culinària de cada generació

INGREDIENTS

- ¼ Kg de farina de rebosteria (preferiblement “farina del Gallo” ja que és la farina que pesa menys)
- ¼ Kg de sucre
- 4 ous
- 1 vas de llet (una mica més gros de vas de tallat / la meitat del vas d'aigua)
- 1 vas d'oli de girasol (la mateixa quantitat que de llet)
- Un grapat de pinyons
- 100 ml de crema de llet (aprox.)
- 1 sobre de llevat (Royal)
- 1 culleradeta de llimona rallada



COCA

(10 persones)



PROCEDIMENT

1. Separem les clares dels rovells.
2. Afegirem el sucre al rovell i el treballarem fins que adquireixi la textura de mantega fosa. Cal que el sucre quedi totalment desfet i que no hi hagi cap grumoll ja que sinó el sucre pesa massa i no deixa pujar la coca.
3. Afegim la llimona rallada, l'oli i la llet. Barregem correctament la mescla.
4. Batem les clares a punt de neu. Cal fer-ho fins que quedin enganxades al pot que fem servir. A continuació, les afegim a la mescla anterior. És important fer-ho amb alegria :)
5. Barregem la farina amb el llevat. Després ho tamisem (passar pel colador) i ho afegim a la barreja anterior.
6. Cal barrejar (no remenar) des de baix fins a dalt.
7. Preparem el motlle amb el paper de forn, aboquem la massa i hi col·loquem els pinyons.
8. Amb el forn preescalfat a 170 graus, deixem que es cogui durant 30 minuts. Per saber si està cuit, punxem amb un punxó o aixequem una mica el paper de la coca per assegurar que es separi correctament del paper.
9. Afegim un grapat de sucre per decorar i llest!





EDAT, QUINA EDAT?

L'envelliment comença tan bon punt naixem. Aquesta és una realitat amagada que hem oblidat o, més ben dit, ens han fet oblidar. Naixem fràgils, vulnerables, dependents, plens de capacitats i limitacions. Aquestes característiques ens acompanyen tota la vida. En cadascuna de les etapes d'aquest camí hi ha, en major o menor mesura, tots aquests ingredients.

El procés vital necessita un acompanyament des del seu començament fins el final. En algunes de les seves etapes, la força i les capacitats són tant potents, que arribem a pensar que ja no necessitem ningú. Estem equivocats. En altres, les limitacions i fragilitats, ens poden fer creure que no som res. Errem també. En cada moment de la vida experimentem creixements i també decreixements, en proporcions variables.

És un camí per al que ens cal sempre companyia. Això posa de relleu que hi ha uns lligams, unes relacions, uns vincles entre les diverses generacions, que cal cuidar i enfortir. Una generació està sempre en funció de les altres, per al passat i per al futur. Però també per al present, perquè la vida es viu sempre ara i aquí. I és en aquest present que cal acompanyar, acompanyar-nos. Tenir cura dels nadons, dels infants, dels joves, de les persones adultes, de les persones grans.

En aquesta pel·lícula, un dels papers protagonistes el té l'**educació**. És important que des del sistema educatiu es formi a les noves generacions en aquesta consciència que tothom va envellint al llarg de la vida. Fer-ho, afavoreix que els joves no vegin la vellesa com una cosa llunyana, gairebé indesitjable i en la



*En aquesta secció
hi trobem diferents
reflexions sobre la
vida mateixa*

que millor no pensar-hi. Sinó com un procés natural, al llarg del qual els avis i les àvies acompanyen els seus nets i viceversa, els pares i mares al fills i a l'inrevés. En aquest sentit, qualsevol iniciativa que impliqui la interrelació entre generacions, ha de ser celebrada, benvinguda i recolzada.

L'altre protagonista principal és, sens dubte, la **família**. És en el si de la família on la vida neix i mor. És la família qui, de prop o de lluny, ens acompanya al llarg de la vida, amb tots els seus alts i baixos. És amb la família amb qui celebrem joies i dolors. I la família, tot i que ara quedi una mica amagat, està formada per diverses generacions. Això, abans era evident, natural. A moltes cases hi conviuen físicament tres generacions i, a vegades, fins i tot quatre. El sistema socioeconòmic ens ha anat portant als habitatges petits, a l'aïllament entre generacions, a l'individualisme, a l'allunyament i, en ocasions, fins i tot a la indiferència. Cal però, malgrat les dificultats, retrobar – en el cas que s'hagi perdut - aquest concepte ampli de família que fa camí entre dificultats i afany. Mantinent, però, els seus orígens basats en l'amor que uneix i dona força.

Veure una persona gran acompanyada d'una de jove o d'un infant, pot evocar nostàlgia o romanticisme. Evidentment és una imatge bonica i plena de sentiments. Però va més enllà, és la imatge d'una societat on ens hem de cuidar els uns als altres, on l'edat no és una etiqueta que ens classifica, sinó un tram d'un camí que mai podem fer sols. L'estima, la solidaritat, la complicitat i la companyonia entre generacions, és la màxima expressió d'una societat construïda a mesura de la persona. De qualsevol persona, de totes les persones.

Francesc Brunés

ENTREVISTA A EN JOSEP MARCÓ

Entrevistem diferents persones per enriquir-nos amb la seva història

Sóc en Josep Marco, fill d'Anglès, però visc a Girona des dels 14 anys. M'he dedicat sempre a la maquinària agrícola. Em vaig casar i vaig tenir un fill, i ara fa 5 anys em vaig quedar vidu. Des de fa poc em van diagnosticar una malaltia que va fer que necessités cures diàries, i va ser llavors quan em vaig plantejar viure en una residència. Ara fa 3 anys que sóc a Can Regàs a Girona, i des de l'abril de 2020 m'encarrego de l'Hort del centre.

- Com se sent cuidant l'hort de Can Regàs

Em distreu molt, passo l'estona i el dia no es fa tant llarg.

- Què significa per vostè fer aquesta tasca?

Tinc una feina i em sento motivat.

- Què és el que més li agrada plantar? Per què?

Una mica de tot, sobretot els enciams surten molt bé, però també tenim cebes, alls tendres i tomàquets.

- Sempre li ha agradat tenir cura del camp o ho ha descobert ara a la residència?

No, des que sóc a la Residència de Can Regàs. Abans ho portava en Quimet, un altre resident, però amb la situació de la pandèmia ho vaig agafar jo i estic molt content.

- Quines altres aficions té a Can Regàs?

Sortir una estona els matins a fer una cafè i un petit vol. També a la tarda a fer una cacaolat i més tard una partida al dominó amb els meus companys.



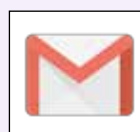
A càrrec de:
Residència Can Regàs (Girona)

CONNECTEM

Aprenem a utilitzar les noves tecnologies

COM FER UN CORREU DE GMAIL

Aneu a Google i busqueu al cercador: www.gmail.com



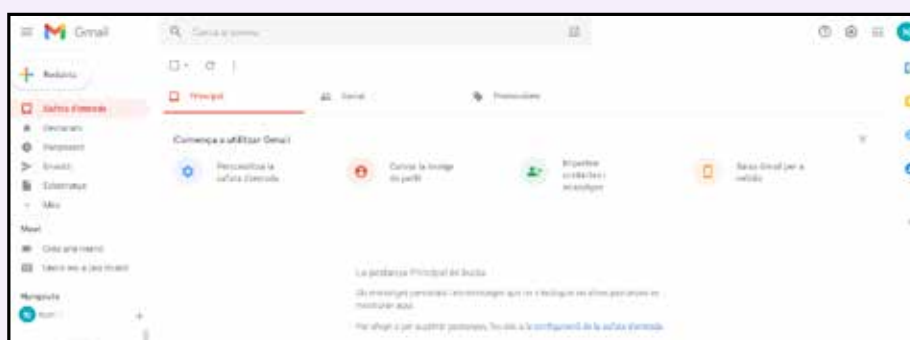
Lavors anem a crear un compte.

Ara tocarà completar tots els camps amb la informació requerida (apunta't la contrassenya en algun lloc on puguis anar en cas d'oblir).

Apunta el teu telèfon mòbil (tingue'l a mà), llavors acaba de completar les dades demanades.

Escriu el codi que t'enviaran al mòbil (estarà als missatges SMS per si no us surt la notificació).

Tria l'opció de personalització ràpida. A partir d'aquí confirmeu i aneu posant endavant, fins que se us obri el compte



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.

Aquí us deixem les imatges de primer repartiment de la revista Trenats.
Gràcies per les aportacions i per la càlida rebuda!



La Júlia i l'Eva Osorio



La Clara i l'Àngela Aguilar

També hem participat als actes de la setmana sense llar. DIGUEM PROU, NINGÚ SENSE LLAR!



Part de l'equip de Càritas Jove us volíem saludar i desitjar molt Bon Nadal!! :D



AQUEST NADAL, CADA PORTAL É'S IMPORTANT

En aquest portal no hi ha cap mula ni cap bou, però hi ha famílies que no arriben a final de mes.



Construïm una societat millor.
Fes un donatiu a la teva Càritas local o a www.caritasgirona.cat



ESBARJO

Una secció per divertir-se i activar la ment

ACUDITS DIVERTITS

Dieta típica del Nadal

- Em poses un tallet de pastís però molt petit, que estic a dieta
- Així, com els altres set?
- Sí, sisplau. Gràcies.

Pur amor

- Amor?
- Dignes, amor.
- Has estat al meu costat en els pitjors moments.
- Ho sé amor.
- Crec que em dones mala sort...

Regals de Nadal



Precaució per dinars familiars

Recordeu ara que s'acosta el Nadal posar els nòvios i nòvies als extrems de la fotografia per si després s'ha de retallar ;)

Va buscat, molt buscat!

- Director, val més que em doni la paga doble de Nadal.
- Hi ha 3 empreses que em van al darrere.
- Ah sí, quines?
- Ejem... La del gas, la de la llum i la de l'aigua...



T'ATREVEIXES?

ENDEVINALLA

Què és el que cau tota l'estona però mai es fa mal? Resposta: neu e

PROBLEMA MATEMÀTIC

Cada 2 dies, la Núria posa 3 patates al Tió.



Cada 3 dies, en Xavier posa 1 patata al Tió.



Quants dies tardaran a coincidir la Núria i en Xavier a posar patates al tió? Resposta: *sèis sis*

Si en Xavier va començar a donar-li patates al tió el 12 de desembre, quantes patates haurà posat el 24 de desembre? Resposta: *Cinc patates*

Si en cas que sigui la Clàudia la que posa les patates el 12, quantes n'haurà posat el 24? Resposta: *Vint i una patates*

SUDOKU

Hem recuperat aquest Sudoku de fa segles i necessitem la teva ajuda per resoldre'l. N'ets capaç? (La resposta es troba girada a la dreta)

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

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

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 TELÈFON A:

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

Telèfon de contacte: **650 34 29 15**

En aquest número ha participat:

L'Enric Plantés, la Dolors, en Josep Bataller, L'Àngela Batlle, en Josep Marcó i en
Francesc Brunés.

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

