



Estiu a la platja, que encara és gratis



- Turisme i hotels al barri
- El Tio Che centenari
- L'estafa de "les preferents"
- Les entitats tenen una nova cara
- Continuen els assentaments



Editorial

ÍNDEX

EDITORIAL.....	3
Assentaments: un repte que exigeix valentia	
EN PORTADA	4
El boom del turisme al barri	
Anar a la platja a Barcelona	
El negoci de l'oci	
Eurovegas	
APROPEM-NOS	9
La convivència fa festa	
Diumenge, especialitats del Pakistan	
PAISATGES URBANS.....	10
Hotels del Poblenou, una mirada cap a les estrelles	
EDUCACIÓ	12
Manifestació contra les retallades en educació	
PARTICIPA	13
Prohibit el mercat ecològic al carrer	
ENTITATS.....	14
Coordinadora d'Entitats del Poblenou	
MEMÒRIA I PATRIMONI.....	16
Cinco generaciones vendiendo horchatas en la rambla del Poblenou	
GENT AMB VEU PRÒPIA.....	18
Kike Bela	
HISTÒRIES DE BARRI.....	21
Cara de pòquer	
ACTUALITAT	23
L'euro per recepta	
Participacions Preferents. Què podem fer?	

Associació de Veïns i Veïnes del Poblenou

Rambla del Poblenou 49, 08005 BCN Tel. 933 569 732
elpoblenou@elpoblenou.cat www.elpoblenou.cat
Secretaria..... dilluns, dimecres i dijous de 7 a 9 h
Assessoria urbanística..... dimecres de 7 a 9 h (concertar hora)
Assessoria jurídica..... dimecres de 7 a 9 h (concertar hora)

Fes-te soci/sòcia

Perquè els problemes del barri surtin a la llum i es resolguin ens cal ser una entitat forta, és per això que la teva aportació és important.

- La nostra entitat està formada de persones com tu, unes no més aporten poc més d'un euro al mes de quota, altres hi dediquen part del seu temps lliure en la defensa del barri. De la manera que sigui, com més serem més força tindrem.
- Rebràs la revista *El Poblenou* a casa i tindràs dret a estar informat i a participar en la vida interna de l'entitat.
- Ser soci/a de la nostra entitat no comporta cap avantatge material: no som una empresa de serveis ni depenem de cap administració. Les quotes de socis són bàsiques per garantir la nostra independència.
- L'única condició per ser soci és que estimis el barri.
- L'únic benefici que tindràs és la satisfacció de contribuir a fer-lo més habitable.

Alta de soci/a

Nom i cognoms:
Adreça:
Població: C.P.:
Telèfon: @ mail:
DNI:
Quota anual: 17 € ☐ Quota de suport de € ☐
Domiciliació del pagament a través de la Caixa/banc:
Codi:
(Signatura) 

Revista *El Poblenou* n.72
Juliol 2012

Edició: Associació de Veïns i Veïnes
del Poblenou

Equip de Redacció: Salva Clarós,
Montse Milà, Joan Maria Soler, Marc
Dueñas i Carles Canela

Col·laboradors: Elena Marzo, Esther
Racionero, Anna Lorente Ripollès, Clara
Roig, Laia Ros, Helena Xirgu, Marçal
Bonadona, Maria Gràcia Larrégola

Coordinació: Naia Hernández

Fotografia: Salva Clarós

Portada foto: Salva Clarós

Correcció: Concepció Colomina, Josep
Pascual, Marc Dueñas

Disseny gràfic/maquetació: Joan
Maria Soler

Impressió: Group Advance

Publicitat: Sanjo (697 268 335)

Dipòsit legal: B-48543-97

El Consell de Redacció i l'AVVP
no es fan responsables de les
opinions expressades en les
col·laboracions inserides a la
revista, que han de considerar-se
com a opinions personals dels
sotassinats, tret de l'Editorial
i tot allò que està signat com a
Redacció.

La revista és de distribució
gratuïta i es finança a través de la
quota dels socis de l'AVVP i dels
espònsors i anunciants (la línia
editorial és absolutament inde-
pendent d'aquestes institucions i
empreses).

Assentaments: un repte que exigeix valentia

El darrer número d'El Poblenou ja analitza, en un article signat per Salvador Clarós i Mercè Tatjer, la proliferació del barraquisme a Barcelona, concentrat bàsicament al nostre barri. En un comunicat que vam fer públic l'Associació de Veïns i Veïnes del Poblenou amb motiu de la mort de quatre veïns romanesos, el 9 d'abril, per l'incendi de la seva barraca al carrer Bilbao, ja vam mostrar la nostra "preocupació" pel fenomen del barraquisme i la precarietat dels assentaments de gent nòmada o sense habitatge digne al nostre barri. I vam expressar el temor que "situacions semblants a aquesta tragèdia es puguin tornar a repetir; d'aquí la nostra denúncia, indignació i l'exigència a les Administracions perquè posin els mitjans necessaris perquè també aquests veïns i veïnes puguin viure amb dignitat".

En un primer moment, l'alcalde va reaccionar i va convocar les entitats que treballem amb la gent dels assentaments a una reunió, però després la va ajornar sense data. Només després d'haver convocat una roda de premsa per denunciar la situació se'ns va tornar a convocar i, aquest cop sí, ens vam reunir amb l'alcalde i altres responsables municipals el 31 de maig.

Què hem sentit dir que farà l'Ajuntament? De moment, que està treballant en un pla integral per trobar solucions al problema de la gent que viu en assentaments. Però també diu que vol aplicar un pla de xoc per evitar que fets com els que han passat tornin a succeir. I aquest pla de xoc consisteix a instar els propietaris dels solars o immobles ocupats i en situació de perill que denunciïn els ocupants per procedir així al desmantellament dels assentaments. Del pla integral a més llarg termini, poca concreció; tan sols el compromís de tornar-nos a reunir amb el responsable de la seva elaboració, Joaquim Torre.

Les expectatives de la reunió amb l'alcalde van quedar molt rebaixades i, en canvi, ha quedat molt alta la preocupació per les conseqüències que l'aplicació del pla de xoc pot comportar. A la gent no se la pot fer desaparèixer com si res, i és més que probable que es desplaci el problema i s'agregui. Si les persones afectades viuen aquest pla de xoc com una expulsió, es

pot crear també desconfiança amb les entitats que hi treballem. Estem davant d'un repte difícil però que la ciutat no pot afrontar en fals. Els veïns i veïnes estem donant, en molts casos, mostres de solidaritat envers situacions d'extrema marginalitat i suplint tasques que haurien d'assumir les Administracions, amb l'Ajuntament al capdavant.

Per això és molt important cercar complicitats a unes solucions que són diverses i complexes però que s'han d'afrontar amb valentia i que es mouen en sis eixos fonamentals: regularitzar el treball, habitatge digne, aconseguir documentació, formació i inserció, atenció sanitària sense exclusió, i facilitar el retorn al seu país als qui ho vulguin.

Fonts municipals quantifiquen en 830 persones les que viuen en 36 assentaments (més o menys barraquistes) a tot Barcelona. Del districte de Sant Martí són la majoria: 646 persones repartides en 21 assentaments. La nostra percepció és que fa falta una diagnosi prèvia del fenomen perquè, a part del número, puguem conèixer la situació personal de cadascuna d'aquestes persones i assentaments, tenint en compte que no tan sols afecta immigrants, sinó també gent nascuda al nostre país. És aquesta una realitat que conviu amb un territori emblemàtic, el 22@, i que grinyola amb la idíl·lica imatge turística que es vol vendre de la ciutat.

La situació de crisi que patim no afavoreix trobar sortides. Però, per això mateix, cal ser valents per marcar prioritats, i una d'elles és facilitar a les persones més vulnerables que es puguin inserir a la societat amb dignitat. Implicant les Administracions: Ajuntament, Generalitat i Govern central. Sense pors d'efectes crida, sense càlculs d'interessos electorals, amb pedagogia, explicant al conjunt de la població que buscar una vida millor és un dret universal i que tots els pobles ho han fet; nosaltres també. En aquesta línia podem caminar plegats, entitats i Administracions. Si no ho fem així, correm el risc de polaritzar cada cop més la societat entre pobres i rics, amb la injustícia que això representa i el perill associat de conflicte social.

La Junta de l'AVVP

Espònsors:



El boom del turisme al barri

El turisme, un sector econòmic que no para de créixer



Terrassa de l'hotel AC al carrer Taulat

Barcelona és un destí turístic de primer ordre mundial. Ho sabem els barcelonins perquè l'impacte que té el turisme sobre la ciutat s'ha fet molt evident d'uns anys ençà. La gran afluència de visitants que rep la ciutat desborda els focus tradicionals de la Rambla, la Sagrada Família o el passeig de Gràcia, i s'escampa per tot arreu i en totes les èpoques de l'any. L'atractiu s'ha diversificat, i més enllà d'un bon lloc per fer-hi vacances, Barcelona atrau congressistes, seguidors de proves esportives de futbol o F1, amants de l'art i la cultura, i també amants de l'oci amb certa permissivitat. En xifres, Barcelona és la principal destinació turística de Catalunya amb el 44% del viatgers totals (font: Idescat), dels quals els estrangers són el col·lectiu més nombrós. Tot i que la capacitat hotelera de Barcelona representa aproximadament el 20% de la de Catalunya, Barcelona creix en nombre de pernoctacions, i es manté com a pri-

mera marca en rendibilitat hotelera. L'índex d'ocupació hotelera de Barcelona és del 72,6%, força per sobre de la mitjana catalana perquè Barcelona manté una afluència turística més regular durant tot l'any. Pel que fa a la categoria, són els establiments de quatre estrelles d'or els més usats. Segons estadística de la Generalitat, els hotels de quatre estrelles acollien el passat abril el 44,5% dels viatgers, un 4,6% més que l'abril de l'any anterior.

El boom turístic ha arribat, i de manera notable, a barris menys centrals com el Poblenou. Ho evidencien els hotels que s'hi han construït durant el darrer decenni. La indústria hotelera ha trobat condicions per créixer al llarg de la Diagonal, el Front Marítim, Diagonal Mar i el Fòrum, entre altres indrets del Poblenou, aprofitant l'espai disponible amb qualificació 22@. En l'actualitat els establiments hotelers del Poblenou arriben quasi a la trentena, amb 10.594 places hoteleres.

El desenvolupament urbanístic del Poblenou ha coincidit amb l'esclat de demanda hotelera a la ciutat. En els darrers 5 anys, entre 2006 i 2011, ha augmentat en 81 els establiments hotelers oberts a la ciutat (segons dades de l'Ajuntament de Barcelona a partir de l'enquesta d'ocupació hotelera de l'INE). El nombre de places hoteleres s'ha incrementat en 19.211, segons la mateixa font. Aquest creixement es pot observar en el gràfic 1, i explica la potser sorprenent, per ràpida, construcció d'hotels al Poblenou.

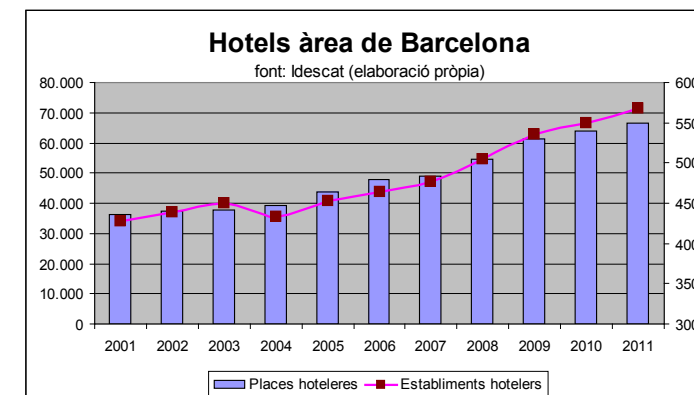
Amb tot, ateses les xifres, no es pot pas dir que el Poblenou sigui un barri amb gran pressió hotelera. L'oferta és tan sols del 16,6% de Barcelona, i els establiments no representen més enllà del 5% del total. Barris com Ciutat Vella o l'Eixample suporten una pressió molt superior, fregant en alguns cassos el conflicte social en espais com la Rambla. En canvi la percepció subjectiva dels poble-novins és diferent perquè no hi estàvem acostumats. El turisme té un pes econòmic molt important a Catalunya i a Barcelona. Mentre creix el soroll, les molèsties i certa massificació, el Poblenou viu també una revifalla important del comerç, sobretot el més relacionat amb els serveis turístics. La proximitat de les platges i també del centre de la ciutat, ha convertit l'àrea de llevant en una zona atractiva per als visitants. El turisme, sobretot els estrangers, es fan notar als carrers, a les terrasses dels bars, a la nostra Rambla, a les botigues, i són també espectadors d'excepció de festes locals i altres eventualitats del barri. En definitiva, es tracta d'un impacte que té conseqüències ambigües i contradictòries: mentre hi ha qui celebra la revifalla d'activitats d'oci i restauració, hi ha veïns que es queixen del soroll i de la saturació d'alguns espais que abans eren més tranquils.

El turisme, un sector econòmic que no para de créixer

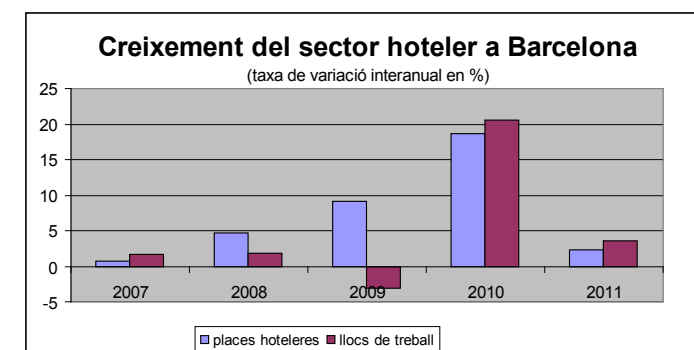
El turisme, i l'hostaleria en particular, té avui un pes innegable en l'economia de la capital de Catalunya. En els darrers anys ha experimentat un creixement, que en termes de variació interanual s'expressa en la figura 2. No hauria, però, aquest de convertir-se en sector refugi del nostre desenvolupament en l'actual escenari de crisi. Models urbanístics i econòmics com per exemple el d'Eurovegas són immediatistes i inconsistents a la llarga, a l'estil del que en un passat recent ha generat la bombolla immobiliària que ha conduït a l'hecatombe financera.

L'aposta de Barcelona i del Poblenou ha de ser per un desenvolupament industrial impulsat per activitats productives en l'àmbit de les energies renovables, les TIC, els serveis urbans d'alta eficiència, els serveis a les persones... amb la vista posada en el que és important per a la ciutat i no en el negoci ràpid i fugaç.

Salvador Clarós



Gràfic 1



Gràfic 2



La Rambla és un dels indrets amb major presència de turistes del barri

Anar a la platja a Barcelona



La platja és un espai de descans i diversió que no té en compte ni ètnies ni classes socials

Per anar a la platja, el camí més típic que fan els poblenovins és baixar per la rambla del Poblenou. En el carrer més característic del barri, l'aire de mar corre a l'ombra dels plàtans i es barreja amb l'olor de peix fregit. Les terrasses bullen de gent xerrant. El rebombori que es crea és considerable. La Rambla, plena de vida, passeja en roba de platja, cistells, xancletes i cotxets fins a la seva desembocadura. Un cop creuat el passeig de Calvell, un petit boscatge de pins dona la benvinguda i ofereix un oasi de verdor per plantar-hi el picnic abans d'arribar a l'assolellada platja. Costa amunt, superant el relleu de la duna, s'albira finalment la línia del mar a l'horitzó entre palmeres i semàfors. El passeig marítim voreja tota la costa barcelonina des del Fòrum fins a la Barceloneta. Aquest llarg recorregut s'aprofita per fer esport, córrer, passejar el gos o anar amb bicicleta o patins. Els bancs del passeig són un descans per als peus fatigats i un afrodisíac per als romàntics que es deixen endur per la contemplació de la bassa marina.

No obstant això, poblenovins i veïns del Clot o Sant Andreu prefereixen quedar-se a la platja del Poblenou, ja sigui per proximitat, comoditat

o perquè s'hi continua respirant un cert ambient familiar. Per poder sentir la sorra entre els dits dels peus i amagar-se amb l'aigua de mar, baixen al segon passeig que està a tocar de la platja. Les possibilitats d'oci gratuït s'eixamplen: des de la simplicitat de jugar amb l'arena o a pilota amb la família i els amics, banyar-se entre l'espuma de les ones i la brutícia dels vaixells o rentar-se amb l'aigua freda i dolça de les dutxes, fins a utilitzar els jocs infantils, escalar la gran piràmide de cordes o fins i tot pescar algun peixet a la punta de l'espigó.

L'altre gran protagonista de la festa a la platja del Poblenou és el xiringuito Vai Moana. Els veïns del barri que hi van a dinar habitualment formen el 30% de la clientela total, ens explica l'encarregat del local. La resta està formada bàsicament per estrangers, entre els quals els francesos i els italians són els més pesats, i els alemanys i els nord-americans els que deixen més propina. L'estrella de la casa: el mojito juntament amb la caipirinya i, per menjar, els burritos.

La majoria dels que s'acosten a la platja, però, ho fan atrets pel mar i el seu esperit de llibertat. Així ens ho expliquen dues germanes



vingudes dels Estats Units, de Nova Jersey. Per a elles, aquest és un espai obert que s'escapa de l'opressió, el soroll i la brutícia dels carrers estrets de la ciutat. Fins i tot, ens assegura la germana gran, aquesta atmosfera de tranquil·litat i llibertat influeix en la manera de parlar i vestir, que és més relaxada i despreocupada. El descans mental que representa córrer, prendre el sol o contemplar el mar ajuda a mantenir l'equilibri personal desestabilitzat per l'estrès del tràfec urbà. Olga Martínez Caballero ve a la platja tant si fa bo com si plou, perquè escoltar la remor de les onades li permet trobar-se a si mateixa. Tot i ser argentina i haver gaudit de platges de somni, considera que la de Barcelona es conserva prou bé de l'urbanisme i no està gaire bruta.

La platja és un espai de descans i diversió que no té en compte ni ètnies ni classes socials. En ella s'hi barregen catalans, immigrants i estrangers per formar un ambient multicultural. L'entrada és gratuïta, i fora de comportaments incivilitzats, cadascú s'hi mou i l'usa al seu gust. És, en definitiva, un bé públic a l'abast del ciutadà.

Clara Roig

El negoci de l'oci



Què es pot fer un divendres a la nit si no hi ha diners? Són moltes i molt variades les maneres com la crisi econòmica ha afectat bona part de la població, i una de les més directes és la reducció de la despesa en l'oci. Davant d'això, molts empresaris s'han adonat de la necessitat de posar en marxa la imaginació i aportar propostes creatives per no perdre la clientela, ja que aquesta busca, cada vegada més, qualitat a baix cost.

Aquest és, entre altres, el cas de la Sala Razzmatazz. Segons afirma Paco Palmero, DJ i promotor de la festa Dirty Dancing dels dimecres de la discoteca, "abans la gent sortia els caps de setmana, però ara els joves, sobretot els universitaris, tendeixen a sortir entre setmana perquè és més barat". Palmero afegeix que això els ha motivat a posar llistes gratuïtes i a oferir entrades a preus reduïts els dies de cada dia per tal de captar aquest col·lectiu "que no pot pagar 15 euros per una entrada".

D'altra banda, el DJ de Razz apunta que aquest tipus de festa assequible depèn directament del calendari universitari. De totes maneres preveu que, ara que s'acaba el curs i que comença l'estiu, tindran més ingressos que aquest últim trimestre en part també gràcies al turisme. "Qui gasta més és la gent de fora", afirma, i opina que a banda dels turistes els estudiants d'intercanvi també inverteixen més en oci que els catalans.

Això mateix creu Joan Rossell, encarregat de la Macrotaverna l'Ovella Negra de Marina. Després de treballar tants anys darrere de la barra del local, s'ha adonat que amb la crisi els consumidors d'aquí han reduït la despesa i l'afluència d'aquests ha disminuït. La quantitat d'estrangers, en canvi, ha augmentat.

A part, Rossell assegura que amb la Dirty Dancing dels dimecres de Razzmatazz, els típics "dijous universitaris" han perdut importància, i admet que en certa mesura depenen de la programació de la discoteca per omplir el local: que els dimecres siguin un dia "fort" per als cambrers de l'Ovella, ho avala.

Rossell també assegura que la disminució de clients catalans és en part a causa del fenomen conegut popularment com a "botellón". "Jo entenc els joves que no tenen diners i beuen al carrer perquè és més barat", diu, "però això no es pot fer, i defensem la feina que fa la policia en la regulació d'aquest fenomen, encara que això no impliqui tenir més clients". I és que els Mossos d'Esquadra han augmentat la vigilància després de rebre nombroses queixes de veïns de la zona, que protesten pel soroll que fan alguns nois i noies.

Laia Ros



Eurovegas

A l'empata del daltabaix econòmic i amb una taxa d'atur desaforada també a Catalunya, ens sobrevolen novament propostes de turisme que repugnen a l'ètica més elemental. El model Eurovegas contraposa als valors turístics de la bellesa de la natura, els continguts culturals i històrics del país i la càlida acollida, els valors de negoci sense regles ni escrúpols. Un debat semblant al que es produí fa uns anys entorn de la proposta texana de Diagonal Mar



Diagonal Mar representa l'estil urbanístic que, salvant les diferències, més s'assembla al complex d'oci, turisme i casinos Eurovegas que s'ha proposat aixecar al parc agrari del Baix Llobregat, a tocar de Barcelona

Als Estats Units era i és impensable que un Las Vegas s'instal·li a Boston, Nova York, Filadèlfia, Washington

Minister Marshall ha arribat i anuncia llocs de treball i diversions, llums i jocs, vici i fornici. Prometen uns 200.000 llocs de treball directes i 100.000 d'indirectes. No s'especifica l'origen d'aquestes xifres. No obstant això, a tot l'Estat de Nevada hi ha 300.000 llocs de treball en el sector de l'oci. Només Las Vegas posseeix 78 grans hotels amb casino i al Baix Llobregat es crearien 12 hotels, sis amb casino. Els números no surten. A Las Vegas l'atur arriba al 13%, (8% mitjana dels EUA) i només el 14% de la població accedeix a la universitat (la meitat de la mitjana del país) i hi ha censades 16.000 persones sense sostre, i 40.000 a la regió metropolitana.

L'argument de l'ocupació no és convincent. Altres aspectes del model, encara menys. Las Vegas va créixer en un desert a partir de la dècada de 1930, quan un gàngster, Bugsy Siegel, va ser el promotor del primer hotel Flamingo amb casino. Va ser rebatejada com *Sin City*, Ciutat del Pecat. Els promotors principals eren les màfies de l'est. El 1959 la ciutat va iniciar un nou boom quan la revolució cubana va fer que l'Havana deixés de ser el gran casino i el superprostibul dels nord-americans. El centre de Las Vegas, inicialment ciutat compacta, va anar perdent força i la ciutat es va expandir de forma difusa i segregadora.

Als Estats Units era i és impensable que un Las Vegas s'instal·li a Boston, Nova York, Filadèlfia, Washington. El gran centre de l'oci es va crear a milers de quilòmetres de la megalòpoli del nord-est. Eurovegas pretén instal·lar-se en un teixit urbà molt saturat que requereix projectes d'escala mitjana. És aquest el lloc adequat?

El despropòsit que més crida l'atenció són les condicions del promotor, que aparentment no han estat qüestionades per les autoritats espanyoles. Modificació de la Llei d'Estrangeria i de l'Estatut dels Treballadors, moratòria de dos anys per pagar la Seguretat Social, exempcions d'impostos i taxes, flexibilitzar les mesures destinades a evitar el blanqueig de diners, autoritzar l'ingrés de menors d'edat i ludòpates i fumadors. Per vergonya aliena, sense comentaris.

No crec que aquest projecte fantasma arribi a port, i menys a Catalunya. Però reconec que em deixarà un record imaginari perdurable. Una inauguració presidida per les autoritats, alguns cardenals acompanyats de polítics locals i financers de l'Opus, envoltats de mafiosos i tafurs, traficants de drogues i de diner negre, empresaris de prostíbuls i gestors de la corrupció. Un espectacle de riure amarg.

Jordi Borja, urbanista

La convivència fa festa



Mentre milers de joves enfundats en shorts omplien el recinte del Fòrum en un dels festivals més aplaudits d'Europa, el Primavera, les associacions del Poblenou sortien al carrer per festejar el mes de maig. Sense caps de cartell però amb l'autenticitat que ens caracteritza, gent gran, joves i famílies es van aplegar al voltant de terrasses, parades i escenaris fent palesa un cop més la diversitat del barri. En aquest context, Apropem-nos va organitzar a Can Felipa una autèntica festa de les cultures amb gastronomia, música i colors llampants.

Diversos eren els assistents però també diverses les activitats que s'hi van realitzar: tallers de capoeira, hip-hop,

exhibicions de dansa oriental, concerts, pintures de henna... i, perdonin que em posi llaminera, les múltiples especialitats casolanes del Pakistan, Marroc, Nepal, Bolívia, Senegal, Equador, República Dominicana, Catalunya i Espanya que es van servir. La taula era una explosió d'exotisme i maridatges curiosos que van fer delirar els assistents. Més de tres-centes persones hi van participar, una xifra gens menyspreable, tot i que portaveu de l'organització hi han trobat a faltar enguany més gent del barri "de tota la vida".

La celebració, que té lloc anualment, va visibilitzar la feina duta a terme pels tècnics, organitzacions, equipaments i

pels noranta voluntaris que esmercen esforços perquè la convivència sigui al Poblenou una realitat. Una convivència més necessària que mai donat els difícils moments pels quals passen moltes famílies i que s'agreuja en el cas dels immigrants. I és que Apropem-nos fomenta el coneixement mutu entre persones de diversos orígens i treballa per a la inclusió social i per les persones que viuen en assentaments. Una entitat que aplega veus molt diverses, que més que masses mou consciències i que treballa dia rere dia amb un objectiu comú: fer del nostre barri un lloc millor per a tothom.

Anna Lorente i Ripollès

Diumenge, especialitats del Pakistan

La Nasreen ens rep amb un somriure i ens ensenya el que s'ha convertit en el seu primer negoci: un petit forn de pa i pastisseria a la cantonada del carrer Fluvià amb Cristóbal de Moura. Va obrir l'1 d'abril passat i a poc a poc va guanyant clients entre els veïns. No és fàcil, però la crisi no els atura. El seu marit, l'Ali, va arribar a Barcelona fa 16 anys i va participar en la tancada i vaga de fam que, en defensa de la regularització dels immigrants, va tenir lloc al Sagrat Cor l'any 2001. Des d'aleshores viu al barri. Tots dos es

mostren contents amb aquest nou projecte; "s'ha de lluitar", comenten, i ho volen fer al barri perquè en són part i els agrada. La Nasreen és del Punjab, al Pakistan, i a part de ser molt bona cuinera, és professora d'anglès. Els diumenges prepara plats del seu país per a la botiga: arròs amb pollastre, hamburgueses casolanes o "pakoras" de vegetals són algunes de les seves especialitats. Si voleu tastar-les ara ja sabeu on són, nosaltres ja ho hem fet.

Anna Lorente i Ripollès





Hotels del Poblenou, una mirada cap a les estrelles

Fa 15 anys no hi havia cap hotel al Poblenou

Segons dades del Gremi d'Hotels de Barcelona avui hi ha al Poblenou 27 establiments hotelers. Entre tots sumen 5.195 habitacions i compten amb 10.594 places. Això significa aproximadament el 2% de totes les places turístiques que hi ha a Catalunya, i sense haver tingut en compte els allotjaments extrahotelers (hostals, apartaments, etc.). Dades gens menyspreables per a un barri amb una població que amb prou feines arriba als 80.000 habitants i on fa tan sols 15 anys no hi havia cap hotel.

Com es pot explicar aquest canvi? El factor principal és la renovació urbana, econòmica i social que ha patit el barri des de la dècada dels 80. Iniciada amb la Vila Olímpica i seguida per les actuacions del Front Marítim, Diagonal Mar i 22@, s'ha anat substituint una ciutat degradada i principalment industrial per una ciutat moderna i ambiciosa. I en el marc d'aquesta renovació, dues actuacions ens ajudaran a entendre-ho encara millor. Per una banda, l'obertura de la Diagonal l'any 1999 des de Glòries al Fòrum facilita l'accés a una zona caracteritzada per una trama Cerdà desdibuixada, inacabada. Per l'altra, la consolidació de la façana marítima i la recuperació de les platges afegeixen nous atractius a la ciutat. Les dues actua-

cions posen el Poblenou al mapa de molts barcelonins. El planejament del 22@, a més, és molt permissiu pel que fa als paràmetres edificatoris. I no falta temps perquè les principals cadenes hoteleres hi vegin l'oportunitat d'erigir hotels de referència mitjançant edificis en alçada i arquitectes de renom. Icones arquitectòniques de quatre estrelles superiors, amb clients quatre estrelles superiors, que contrasten amb un barri tradicional i una població socialment cada cop més diversa que intenta buscar l'equilibri davant tants canvis.

Fent un passeig des de Glòries tot resseguint la Diagonal i el Front Marítim, tinc la percepció que el Manchester català s'està transformant en el Nova York barceloní. On abans hi havia fàbriques horitzontals de murs de maó vist, ara hi abunden gratacels on predomina el vidre i l'acer. Hotels de disseny, terrasses amb vistes panoràmiques, piscines a 70 metres d'altura i fins i tot un edifici amb forma ovalada. I menció a part mereix el Me Barcelona. 120 metres i 37 plantes amb la firma del francès Dominique Perrault. Val a dir al seu favor que és un projecte meditat. Un basament horitzontal que s'adapta a la trama Cerdà i un prisma vertical que emfatitza el carrer Pere IV. Llàstima que el seu compatriota Jean Nouvel, encarregat del

On abans hi havia fàbriques horitzontals de murs de maó vist, ara hi abunden gratacels on predomina el vidre i l'acer

Dels 27 hotels nous, només un gaudeix de cinc estrelles però 22 en tenen quatre

projecte del Parc del Centre, tallés en sec la continuïtat d'aquesta via històrica i restés transcendència al gest del cinc estrelles. I al final de la Diagonal, els 109 metres del Princess. Junt amb el Zero, l'AC i el Hilton, formen part de l'allotjament habitual dels visitants del CCIB (Centre de Convencions Internacional de Barcelona). Al passeig García Faria les alçades es moderen i els hotels s'integren dins les illes del front marítim. Però augmenta la densitat, que es fa encara més evident just darrere la Vila Olímpica, al Parc i a la Llacuna. Fins al punt que passejant entre l'avinguda Icària, carrer Marina i avinguda Diagonal no puc caminar més de dos carrers sense trobar-me un H10, Comfortel, Holyday Inn o similar.

Em quedo amb una sensació contradictòria. El Poblenou ha esdevingut en aquesta última dècada un referent quant a l'arquitectura a Barcelona. Dominique Perrault, Josep Lluís Mateo, Òscar Tusquets i molts altres han deixat la seva empremta en algun dels nous 27 hotels del barri. Però encara que només un gaudeix de les preuades cinc estrelles, 22 en tenen quatre. Arquitectures icòniques per a visitants de categoria. I és que en el turisme encara hi ha classes. O més ben dit, en aquest cas només hi ha una classe.

Tornant a casa pel carrer Taulat, em fixo en un edifici groguenc del segle passat. Es tracta d'una construcció de l'any 1930 que es va rehabilitar totalment fa 10 anys i ara funciona com a hostel. Desconec si el negoci funciona i no sé el perfil dels seus clients. Però a primer cop d'ull em crida l'atenció: per ser un "hotel" sense grans pretensions, sense necessitat d'enlairar-se més d'un parell de plantes, que ens parla de tu a tu i ens explica una part de la història del barri.

Marçal Bonadona

Arquitecte bonadona@coac.net



RBA PASIÓN POR LA LECTURA

Editores líderes en España

Revistas **Lecturas** **EL MUEBLE** **NATIONAL GEOGRAPHIC** **Salir VIVIR** **Clara** **Cosas** **eljueves** **Cine SEMANA**
InStyle **ARQUITECTURA Y DISEÑO** **HABITANIA** **COCINA** **PC** **tuBebé** **Patrones** **Labores i Hogar**
SPEAKUP **CUERPO MENTE** **HISTORIA** **CASAS CAMPO** **COCINAS MENTE** **SANA** **top auto** **VIAJES**
Coleccionables **QUÉ Pasa** **Clubs** **LA EMERGENCIA** **OSPREY** **Punto Cruz** **devo**
Libros **GEDOS** **Integral** **La Magrana** **MOLINO** **OSPREY** **Serres**

Manifestació contra les retallades en educació



En protesta contra les retallades en educació, el curs escolar ha acabat amb una animada manifestació pels carrers del barri que va convocar la Plataforma per l'Educació Pública del Poblenou, amb nombrosa participació de les AMPAS d'escoles del barri

Prohibit el mercat ecològic al carrer

Les cooperatives de consum del Poblenou van demanar permís per fer un "mercat" de productes ecològics durant les Festes de Maig, però l'Ajuntament els el va denegar. Ens han adreçat una carta expressant decepció, i també la voluntat de cooperar tots plegats per un comerç local i responsable.

Decepció, ràbia, impotència... Tot això vam sentir en el moment que l'Ajuntament ens va comunicar que, a petició de l'Eix Comercial del Poblenou, no ens permetien tirar endavant el mercat de productes ecològics dins el marc de les Festes de Maig del barri.

En primer lloc, voldríem aclarir que el mercat que s'havia organitzat no tenia una finalitat de lucre, sinó que l'objectiu era difondre un altre model d'alimentar-se amb productes de proximitat, d'origen ecològic i d'una manera justa i responsable.

En segon lloc, pensem que fomentar el consum de productes ecològics

afavoreix els comerços del barri que es dediquen a la comercialització d'aquests aliments. Es dona el cas que els organitzadors d'aquest mercat som clients habituals que consumim aquests productes. A més, si la realització d'aquest acte creava malestar, ens hauria semblat més adient el contacte directe amb les cooperatives de consum que no pas adreçar-se directament a l'Ajuntament.

Per finalitzar, voldríem recordar que des de l'Assemblea Social del Poblenou sempre hem potenciat el consum local apostant per les petites botigues del barri amb la nostra campanya "els diners del Poblenou per al Poblenou". Val a dir que també ens sentim compromesos

amb la idea del cooperativisme, una forma de consum diferent i una opció que alguns veïns i veïnes practiquen des de fa força anys sense detriment del comerç del barri. En tot cas són opcions que lliurement les persones poden triar. Accions de boicot com la recentment portada a terme només serveixen per evidenciar el posicionament de cadascú.

Volem continuar treballant per un consum responsable, ecològic, de proximitat i per la lliure organització de la societat per aconseguir aquest objectiu. Considerem que l'alimentació sana és un dret i no un negoci.

Assemblea Social del Poblenou



un projecte
de qualitat
fet realitat



HABITATGES PROTEGITS AL POBLENOU

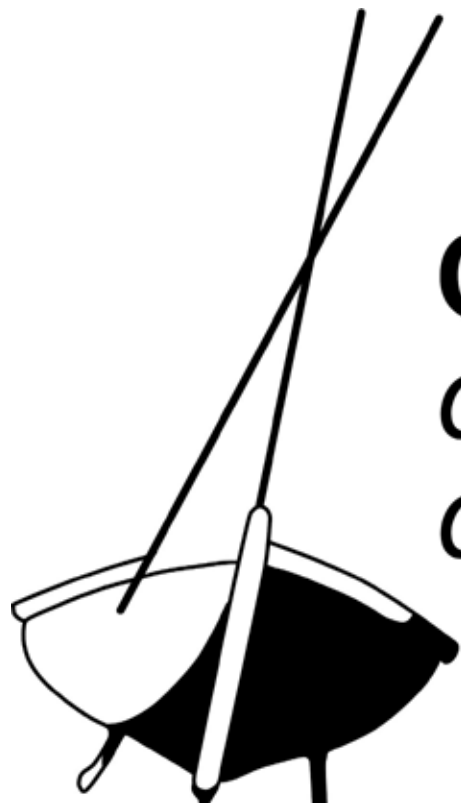


Al darrer núm. 71 d'El Poblenou, es va publicar un article explicant la posició de l'Associació de Veïns sobre la necessitat d'unes noves instal·lacions esportives al barri. El CNPN-Enginyers ha mostrat la seva disconformitat i ens adreça una matisació

Matisació del CNPN-Enginyers a l'article "El Poblenou necessita unes instal·lacions dignes", publicat a la revista n. 71 del maig passat

El Club Natació Poblenou Enginyers, que gestiona el CEM Can Felipa, ha prioritzat, i ho seguirà fent, els interessos dels seus socis i abonats i els de la resta de poblenovins. Can Felipa té avui més de 4.800 abonats, que viuen o treballen al barri, i moltes escoles fan

natació a la seva piscina, que no pot acollir més infants. És per això que més de 4.000 usuaris i no usuaris de la instal·lació, un 6% de la població del barri, han firmat a favor de l'ampliació. Una dada que no s'hauria de menystenir.



Coordinadora d'Entitats del Poblenou

“En aquests temps que vivim, en la situació de crisi, es fa necessari que la gent s’uneixi. Des de la Coordinadora el que volem és donar facilitats perquè la gent pugui sortir-se’n, entendre els problemes dels altres, donar suport a lluites justes, ser solidaris. Les associacions del barri només volem uns mínims per poder viure.”

Després de quinze anys amb la presència de l’històric Josep Maria Alòs de cap visible, l’Albert Capella ha pres el relleu com a president de la Coordinadora d’Entitats del Poblenou i precisa que no hi ha hagut cap canvi radical. Afegeix que ell ha estat el vicepresident des de fa més d’un any i que els membres de la junta són els mateixos, pràcticament.

“El que m’agradaria deixar clar és que tothom és coordinadora, tota la junta és coordinadora. M’ha tocat a mi ser president perquè hi ha de figurar un responsable, però potser d’aquí a sis mesos o un any li toca a un altre. De fet s’ha proposat que es facin torns rotatius de presidència entre els membres de la junta.”

L’Albert Capella és un escultor que fa més de vint anys que forma part de la vida social i cultural del barri. Els seus orígens estan al Casal de Joves de l’Ateneu de la Flor de Maig, després va participar en la creació de Goma Nou, col·lectiu de joves del Poblenou que organitzava concerts de música, projeccions de vídeo i actes culturals alternatius i que va donar pas a principi dels noranta a La Raspa. Des de l’any 97, Capella coordina La Fundició, un espai industrial reutilitzat com a taller de creació d’artistes visuals. Convertit en un local cultural alternatiu al barri, no disposen de gaires recursos, però compleixen l’objectiu de ser autosuficients. La Fundició participa en diverses activitats dinamitzadores del Poblenou i ja fa més de tres anys que és seu de l’acte inaugural dels tallers oberts. Ara l’Albert vol potenciar la Coordinadora d’Entitats fent una crida a la participació.

“Nosaltres el que volem és convertir-nos en un punt de trobada, un lloc on s’assessori i s’informi, acostar el món associatiu al barri. Volem involucrar la gent, animar a participar, a crear noves entitats i facilitar els recursos a les ja existents, encara que no formin part de la coordinadora. Busquem la interrelació entre tots, fomentar la col·laboració, compartir informació, idees i activitats.”

El primer objectiu és, doncs, escurçar distàncies entre la junta i els membres de la coordinadora. Per això s’han d’actualitzar els mails i els sistemes d’obtenció de la informació, perquè sigui tot més immediat. S’han de revisar bases de dades i contactes i així possibilitar una comunicació via Internet més ràpida i, sobretot, més directa. *“Que tothom s’assabenti de tot el que està passant al barri.”* També es vol demanar a l’Ajuntament que

s’adapti més a les necessitats de les entitats pel que fa a horaris d’atenció, reunions, sessions informatives... Es volen simplificar tràmits i gestions.

La Coordinadora d’Entitats del Poblenou organitza, coordina i participa en les activitats festives del barri: cavalcada de Reis, rua de Carnestoltes, Festes de Maig i la festa major i els seus actes centrals. També ofereix serveis i recursos a les entitats associades per al seu bon funcionament, actua com a portaveu davant d’organismes oficials i participa a la Comissió d’Equipaments del barri.

A més, la Coordinadora s’encarrega de la gestió del Centre de Barri, aconseguit després d’anys de lluita i reivindicacions i inaugurat l’any 2010. Les activitats han funcionat, el balanç és positiu, però amb l’arribada del nou govern municipal i la crisi, *“el futur del Centre està en joc”*. Fins ara, l’Ajuntament es feia càrrec de les despeses derivades de l’ús del local i del sou d’una persona a jornada completa. Segons ens explica l’Albert, van presentar un nou projecte de viabilitat, però des del govern municipal s’estan estudiant models alternatius. Hi ha diverses opcions plantejades, entre les quals destaquen la de celebrar un concurs per a la gestió d’aquest espai durant quatre anys o la possibilitat d’una cessió del local a la Coordinadora per 15 anys. Autogestió a canvi de l’ús del local.

“El pla d’equipaments públics actual ara resulta que és inviable. Creiem que una situació econòmica de crisi financera no ha de servir per canviar les lleis o la política social d’un país. El que està passant amb la sanitat, les escoles, la immigració, el món laboral, la repressió policial a les protestes ciutadanes... és inacceptable.”

La Coordinadora d’Entitats del Poblenou aglutina més de seixanta entitats que configuren una xarxa social tan diversa com un barri ple de contrastos i mutacions contínues. La unió fa la força, potser en la varietat hi hagi també part d’aquesta força.

Esther Racionero



www.centremedicpoblenou.es

CENTRE MÈDIC POBLENOU

CERTIFICATS MÈDICS - PERMIS DE CONDUIR - ARMES - SEURETAT NÀUTICS - ESPORTIUS - GRUA OFICIALS DE TOTES CLASSES

Llull 175 pral. 2a. (cantonada rambla)
08005 BARCELONA Tel. 93 485 41 77

CLÍNICA DENTAL GLÓRIES

Dr. José Fco. López Alias

DIAGNÓSTICO + PRESUPUESTO GRATUITO

Rbla. del Poble Nou, 157-159 1^{er} 08018 BCN TEL. 93 485 37 93

COPIRAPIT

Lope de Vega, 45 - TEL/FAX 93 300 3507 - 08005 BCN

PAPERERIA • FOTOCÒPIES
IMPRESSIÓ DIGITAL • ENQUADERNACIONS
PLASTIFICACIONS • SEGELLS DE GOMA
SERVEI DE FAX

FARMÀCIA LOPERENA GIRO

TEL 93 307 15 17
MARIA AGUILÓ / PUJADAS

DERMOFARMÀCIA
FÒRMULES MAGISTRALS
HOMEOPÀTIA - FITOTERÀPIA
DIETÈTICA - ELIXIRS FLORALS

CLÍNICA VETERINÀRIA POBLENOU

TELS. 93 300 8726 - 93 300 6021
CAMÍ ANTIC DE VALÈNCIA 18 • 08005 BCN

HORARI: diàluns a divendres, 10-14h i 17-21h / dissabtes, 10-14h

Villarroya

SABATERS DES DE 1870

Rambla Poblenou, 45
Tel. 93 485 27 90
08005 Barcelona

ALIMENTACION lombarte

MARIA AGUILÓ, 95 - POBLENOU - TEL. 93 309 18 33

COVILAS, S.L.

ESPECIALISTAS EN CARAVANING

c. Llull, 173 08005 Barcelona
tel. 93 485 27 27 fax 93 485 37 16
lunes a viernes 9.30 - 14h. 16.30 - 20h.
sábado 9.30 - 14h.
PARKING GRATUITO EN C.LLULL 200
www.covilas.com covilas@covilas.com

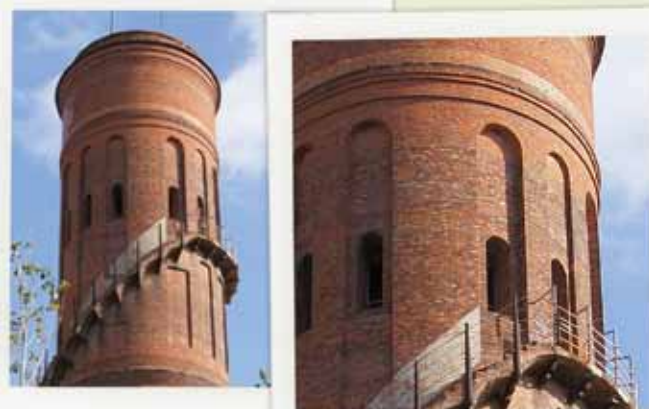
ÒPTICA traever

C/ Pujades, 194 - Tel. 93 485 22 42 - 08005 Barcelona

francesc creixell

PERRUQUERS

C. Ciutat de Granada, 63 baixos tel. 93 309 50 03 08005 BCN



Los cien años del Tío Che se celebraron como homenaje a la familia Iborra pero sobre todo en agradecimiento al barrio

Aigües de Barcelona col·labora en la rehabilitació de la Torre de les Aigües del Besòs i l'antiga Casa de les Vàlvules, patrimoni industrial i històric de l'aigua de Barcelona, construïts entre 1880 i 1882 per al subministrament d'aigua potable a la zona de Sant Martí.

www.aiguesdebarcelona.cat



Aigües de
Barcelona

QUAN
TOT
FLUEIX

SI ET VOLS ANUNCIAR,
TRUCA AL
697 268 335



Cinco generaciones vendiendo horchatas en la rambla del Poblenou

"Xe, prova". Así invitaba Pere Joan a probar la auténtica horchata valenciana hace cien años. Hoy, la familia Iborra continúa el negocio familiar con la misma ilusión que cuando comenzaron, siguiendo las técnicas tradicionales y elaborando en la trastienda todos los helados aunque, confiesan, con la ayuda de alguna máquina que les hace la tarea más fácil. La heladería y horchatería del Tío Che, punto de encuentro de varias generaciones del Poblenou, celebra sus 100 años haciendo una fiesta que Tere Moreno define como una fiesta de agradecimiento, para reconocer la labor de toda la familia pero sobre todo para agradecer a los vecinos y vecinas del Poblenou que sigan aquí, porque sin los clientes el Tío Che no podría haber cumplido el centenario.

El crecimiento de población del barrio y el turismo que han traído nuevos hoteles creados en los últimos años han

ayudado a que El Tío Che siga vendiendo horchatas. "Hace unos años llegar aquí costaba, esto era una especie de gueto. Pero ahora viene mucha gente, incluso salimos en varias guías", nos dice Tere. "Los hoteles han traído muchos turistas a los que hay que explicar qué es eso que se lleva todo el mundo en un vaso de cartón. Intentamos describirles lo que es la horchata pero si no lo vemos claro optamos por la leche merengada, con la que siempre acertamos".

Preguntamos a Tere cómo ve los cambios que se han dado en el barrio en los últimos años: "Yo soy nacida en los antiguos pisos de La Pau, era una zona bastante marginada. Ahora tenemos playa, está la avenida Diagonal, hay plazas, parques..., ahora está todo muy bonito. Yo estoy contenta con la transformación aunque quizás no a todo el mundo le guste".

A pesar de la situación económica

adversa y la amenaza que suponen los grandes centros comerciales, el Tío Che parece no sufrir en exceso la crisis. "Un helado o una horchata no deja de ser un capricho, pero que está al alcance de casi todo el mundo. Si un capricho como este te hace sentir un poco más feliz ¿por qué no concedértelo?"

Tere, que sigue poniendo helados y horchatas porque dice que le encanta, cree que Pere Joan Iborra nunca hubiera imaginado haber llegado hasta aquí, pero que seguro que se sentiría orgulloso. Ahora sus hijas, la quinta generación de los Iborra, comienzan a trabajar detrás del mostrador e incluso su nieta, de tan solo un año, ya revuelve las chufas en la trastienda. "Ojalá los nietos de mi nieta estén aquí, en la misma esquina, celebrando el 200 aniversario del Tío Che, sería fantástico".

Naia Hernández



Kike Bela:

Volem establir un nou espai de trobada entre el barri i La Escocesa

En Kike Bela és un jove músic i gestor cultural. Actualment és el director del centre de creació La Escocesa i veu amb un gran optimisme aquest nou repte en la seva carrera professional.

Ets el nou director de La Escocesa. Quina valoració en fas fins ara?

Sí, vaig ser escollit en una convocatòria professional per dirigir aquest espai de creació. I estic molt content: mai havia portat directament un centre i està sent molt interessant.

Quines tasques desenvolupa el director d'aquest centre?

A grans trets, hi ha tres línies de treball. La primera és dur a terme l'administració, m'ocupo de la part econòmica. La segona consisteix a proposar activitats, fer el seguiment dels artistes, dels programes de beques i intercanvis que tenim amb altres entitats... També m'encarrego del correcte funcionament del centre, de millorar l'espai pel que fa al manteniment. A part, un dels artistes s'encarrega de la part de comunicació (web, newsletters, comunicació interna) i un altre artista s'encarrega del manteniment. Som totalment autosuficients.

Pots compaginar aquesta feina amb la música?

Tot i que no hi dedico gaires hores, segueixo amb la música perquè és la meva passió i perquè és una manera d'estar en contacte amb la meva vessant creativa. Així, m'entenc com a artista i entenc els artistes d'aquí. No em conce-



bo sense compondre, ni sense tocar el baix i la guitarra.

I, evidentment, hi ha alguna relació entre la música i la teva feina a La Escocesa?

Ara estem contactant amb diverses empreses discogràfiques de Catalunya de música independent i alternativa per tal que els artistes d'aquí puguin fer les caràtules dels CD's i la part artística.

Com ha anat el procés de la IV Convocatòria Pública per ocupar tres tallers?

Molt bé. Divendres passat [dia 8 de juny] es van assignar ja els tallers. També hem fet una petita borsa d'artistes que

han estat quasi seleccionats, que entrarien en el cas que algun artista hagi de marxar d'urgència. Vam comptar amb un jurat de luxe, ha estat una aposta molt forta per intentar ubicar La Escocesa i enfortir els llaços dels artistes amb el món professional d'arts visuals de Catalunya i d'Espanya.

De segur que això ajudarà a la projecció dels artistes.

Sí, el jurat pot fer ressò de l'espai, ja que van poder conèixer de primera mà l'obra que feien alguns artistes. I així també es compleix un dels propòsits principals de La Escocesa, que és professionalitzar el futur del centre i apostar

per la projecció dels artistes. Això es pot aconseguir parlant i treballant amb persones importants que tenen repercussió en el circuit professional d'arts visuals.

Quines perspectives de futur hi ha per al centre?

Les perspectives més importants són assolir un creixement de la projecció dels artistes residents; és a dir, potenciar els intercanvis, augmentar l'impacte de La Escocesa en el sector i que s'aconsegueixi exhibir en llocs més interessants.

Això compta amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona?

Estem pendents de l'atorgament del PIM (Projecte d'Inversió Municipal). Estem dins d'aquesta petició de l'Ajuntament de Barcelona, i si se'n concedeix (ja sigui tota la dotació o una part petita), proposem fer una reforma arquitectònica del centre. S'han d'anar millorant les condicions de l'edifici perquè els artistes puguin treballar més bé. Originàriament es reformaria i adequaria l'espai que serveix com a residència i tallers dels artistes: es respectaria l'arquitectura de l'edifici i es reformaria l'espai interior. A més, per tal que hi hagi una interacció més gran entre La Escocesa i el barri volem establir un

nou espai de trobada per realitzar exposicions, conferències, debats...

Quina valoració fas sobre les activitats que involucren la gent del barri i el centre?

Crec que hi ha d'haver més permeabilitat entre la gent del districte i La Escocesa. No obstant això, actualment estem organitzant el màxim d'activitats possibles per l'equip humà que som, ja que aquestes activitats requereixen molt temps i implicació.

I dels Tallers Oberts?

Va ser molt positiva. La gent va poder veure aquest espai i l'obra dels artistes. És una vessant directa, participativa i interactiva amb els artistes molt interessant. Hi va haver un ambient de comunitat molt gran. Crec que per a molts artistes és un esdeveniment molt especial. Tot i això, no hi va haver una afluència de públic tan gran com en altres edicions.

I quina és la relació que t'uneix amb el barri?

Com a músic, he assajat durant 12 anys aquí, al Poblenou. Des de la meua vessant artística, el conec molt bé i ara m'hi estic enganxant molt. Estic descobrint coses que desconeixia, el moviment que hi ha darrere... Valoro molt la tranquil·litat i el fet que encara no estigui massificat. M'està agradant molt aquesta vessant que no coneixia.

Maria Gràcia Larrérgola





PROPERAMENT

CIRCUIT D'SPA URBÀ

AL CEM NOVA ICÀRIA ESPORTS CLUB

EL COS T'HO DEMANA

CONSULTA
LA NOSTRA
PROMOCIÓ!



Av. Icària 167
08005 BARCELONA
Tel.: 93 221 25 80
Fax: 93 221 38 73
rrpp@novaicaria.com

Ajuntament de Barcelona

novaicària
ESPORTS CLUB

www.novaicaria.com



¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. La vida en constante cambio, nos exige continuas adaptaciones.

Tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción del entorno y nuestras respuestas emocionales y físicas. Cuando el estrés se prolonga o intensifica, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja son afectadas.

SÍNTOMAS DE ESTRÉS

Las señales más frecuentes de estrés son:

- Pensamientos: excesiva autocrítica, autoexigencia con uno mismo, dificultad para concentrarse y tomar decisiones, olvidos, preocupación por el futuro, pensamientos repetitivos, excesivo temor al fracaso. Consecuencia:
- Dolor de cabeza, en algunos casos alguna pérdida de la visión y cansancio ocular, pérdida del pelo de la cabeza.
- En las mujeres, períodos menstruales menos frecuentes o ausencia de períodos menstruales, o falta de leche en las mamas.
- En los hombres, blanqueamiento vello facial y del cuero cabelludo, crecimiento del tejido de la mama e impotencia.
- En las mujeres y hombres, disminución del impulso sexual.
- En los niños, crecimiento y desarrollo sexual desacelerados y al buscar ser amados y aceptados por los demás con una alta exigencia (personal y del medio exterior) se provoca un autonivel de estrés.
- Emociones: ansiedad, irritabilidad, miedo, fluctuación del ánimo, confusión, turbación, inseguridad, falta de confianza en uno mismo.

¿QUÉ HACER ANTE EL ESTRÉS?

Las estrategias para afrontar el estrés es prevenir o controlar los excesos en las demandas procedentes del entorno o bien de nosotros mismos.

Para ello te sugerimos algunas estrategias que han probado ser eficaces, y que pueden ayudarte a hacer frente a situaciones de tensión:

Relájate. Realiza actividades que te permitan renovarte física y psicológicamente: descanso, vacaciones, deportes y actividades de ocio, técnicas de relajación.

Haz ejercicio. Las actividades físicas típicas de un centro deportivo, como por ejemplo, el Tai Chi Chuan, nadar y otras actividades que te enseñen a respirar y soltar el diafragma. Incluso limpiar la habitación repara nuestras fuerzas y nos reanima.

Mantén una dieta Alcalina saludable. Evita la automedicación y el abuso de cafeína, tabaco, alcohol y comidas con grasa de cerdo, por ejemplo: croissant.

Establece límites: aprende a decir «NO». Organiza tu tiempo. No seas demasiado exigente contigo y con los demás, esto genera mucha frustración.

CUERPO ÁCIDO Y ALCALINO

Existen básicamente dos tipos de cuerpos: Alcalino y Ácido.

Alimentos: café, cigarrillo, alcohol, azúcar y coca-cola transforman el cuerpo en Ácido, con tendencia a contracturas musculares que aprietan los discos vertebrales causando muchos dolores en la espalda y falta de elasticidad, generando nudos en la columna, además de la sangre ácida que causa malos olores en el hálito y sudoración.

Un cuerpo ácido es propicio al desarrollo de las células cancerígenas, una célula cancerígena no puede sobrevivir ni propagarse en un cuerpo alcalino y flexible.

La condición ideal de un cuerpo es tornarse Alcalino, pues se tornará más fuerte y elástico, estará más relajado, con menos contracturas, y al cambiar las sensaciones internas del cuerpo físico, cambia las Emociones agradables que llegan a la mente cambiando la forma de pensar sobre uno mismo y el mundo de alrededor.

Waldir de Oliveira
Profesor de Tai-Chi-Chuan, Reeducador Postural y Personal
Training
en CEM NOVA ICÀRIA ESPORTS CLUB

HISTÒRIES DE LA PUTA CRISI 8 (al Poblenou)

Cara de pòquer

La Berta, a la recerca de feina, surt al carrer amb un grapat de currículums sota l'aixella que entrega de manera indiscriminada als comerços i negocis del barri. Mai se sap, potser algú li truca per cobrir alguna baixa per maternitat, alguna jubilació o algun suïcidi. Riuades de gent van per la Rambla, tovallola en mà, cap a la platja.

La Berta s'atura davant del Tío Che per respirar una mica i lligar-se en un monyo els seus cabells de bruixa encrespats per la suor i la humitat marítima.

Ja tenim l'estiu a sobre i la calor és gairebé insuportable. Prenent-se una orxata, la seva amiga Laura l'ha vista i la crida.

—Ei, Berta! Quant de temps!

—Hola, Laura, quina alegria! Què fas per aquí?

—Ja ho veus, assaborint una orxata fresqueta i recordant vells temps al barri que m'ha vist néixer. I tu? Com va tot? Com es presenta l'estiu?

—Què vols que et digui? El Pere encara no sap quan farà vacances i jo busco feina perquè estem sense un cèntim. No podem sortir de Barcelona. Tot plegat és una merda.

—No fas bona cara. T'has de prendre les coses més positivament. Les teves cartes no les pots canviar, però sí que pots decidir com les jugues. Aprofita la partida. Mira'm a mi, sóc feliç ara mateix gaudint de la xufra valenciana i de l'espectacle d'aquest barri meravellós. Mira, mira aquells japonesos que bé que s'ho estan passant fent fotos. I mira, mira aquells rossets del nord, semblen gambes amb mitjons i sandàlies. I tu, que vius aquí mateix a peu de mar, no fas més que queixar-te.

«Sí, és clar», pensa la Berta, «jo també viuria relaxada si el meu marit tingués la nòmina del teu, no et fot? Que bé que viuen algunes...»

Però això de les cartes i com jugar la partida, ho ha de reconèixer, li ha agradat i l'ha feta pensar.

Ja a casa, havent sopat i amb el Joel adormit a la seva habitació, escarxofats al sofà i la tele encesa, la Berta i el Pere xerren.

—Com pot ser que aquests cabrons de les companyies d'aigua i gas no ens arreglin la caldera? Encara no ho entenc, Berta. No sé per què no els denunciem. No deies que si era culpa seva ens la pagarien?

—Sí, Pere, això em pensava, però ells troben arguments per no fer-ho. No podem demostrar res. Som gafes.

—Quina merda d'estiu ens espera.

—No et pensis, podem anar a la platja més sovint. I prendre gelats i orxata a les terrasses. Imagina't que venim de fora i hem llogat aquest pis per vacances.

—Sí, Berta, sí. Molt maca la teva idea, però la nostra realitat és ben diferent.

—Vine al balcó i mira la gent com passeja. Semblen feliços.



—Si aquesta mateixa gent deixés de fer xivarri fins a les quatre de la matinada i jo pogués dormir, si el camió de Barcelona Neta passés més tard i no a les sis del matí, si jo no hagués de treballar deu hores cada dia, si tu trobessis una feina com déu mana, si poguéssim comprar una caldera nova, si no paguéssim 500 euros de guarderia al mes, si la sort ens vingués de cara de tant en tant, potser llavors jo també semblaria feliç.

—Les nostres cartes no les podem canviar, però sí que podem decidir com les juguem.

—No fotis, Berta. Amb qui has parlat avui? Amb la il·luminada aquella? Vés amb compte que aquest rotllo s'encomana. I sí, és veritat que podem decidir com juguem les nostres cartes, però el dia que van repartir asos i escales nosaltres no hi érem. És per això que sempre fem aquesta cara de pòquer.

Elena Marzo

www.elena-marzo.blogspot.com



Corrección/Redacción Textos
Redacción (informes, publicidad...)
Corrección ortotipográfica y estilo
Contenidos web - Blogs
Textos Literarios
Reescritura y Transcripción

E.M.
ELENA MARZO
670 80 71 74
eee.marzo@gmail.com
www.elena-marzo.blogspot.com

L'euro per recepta

La Llei del 25 de març 5/2012, publicada en el DOGC núm. 6094 23/03/2012, permet que a partir del 23 de juny ja es porti a la pràctica el cobrament de l'euro per recepta a les farmàcies catalanes. En queden excloses aquelles receptes en què el preu del medicament sigui inferior a 1,67 € i també en queden exempts els ciutadans que tenen subsidis i pensions no contributives i ajudes extremes. El topall màxim és de 61 € per any natural i persona, però per al que queda d'enguany el topall màxim serà de 36 € per persona; una vegada arribada a aquesta quantitat ja no es pagarà més durant el que resti d'any.

Totes les reclamacions relatives a l'aplicació d'aquesta taxa s'han de fer davant del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya o trucant al telèfon 061 o bé dirigint-se al CAP que ens correspongui. Uns

pressupostos curts en sanitat i un món canviant ens porten a situacions quotidianes que ens són noves. Un cop més, des de la regidoria de salut del districte de Sant Martí, ens han deixat sols als veïns del Poblenou davant dels fets consumats.

Als dos últims Consells de Salut del districte de Sant Martí hem demanat a la consellera que els presidia, la Mercè Oller, que fes costat als veïns davant dels canvis que es produïrien i les mesures que es prendrien... Ha estat en va. Us asseguro que la despesa afegida que ara tindrà qui es mediqui no és una mesura improvisada. Com que n'han de venir més, cada cop que paguem la taxa tindrem ocasió de recordar el seu suport a la salut dels veïns del Poblenou!

Jordi Alegre



Participacions Preferents. Què podem fer?



La gran aflluència de persones que van anar a la xerrada informativa sobre les Participacions Preferents que vam convocar el passat mes de maig ens va fer adonar de la gravetat d'aquesta problemàtica en el barri. A banda de la necessària mobilització dels afectats per aconseguir que els polítics donin

solucions, l'Associació de Veïns i Veïnes del Poblenou hem cregut convenient oferir a partir del proper mes de setembre un servei d'assessorament a les persones afectades. Els interessats podeu adreçar-vos al 933 569 732 en horari de secretaria, o bé escriure a elpoblenou@elpoblenou.cat

Per a milers i milers de persones arreu de l'Estat, els termes "participacions preferents" han esdevingut tristament familiars. En alguns casos, de forma obligada, en la seva condició d'integrants del nombrós col·lectiu d'afectades. En d'altres, a través dels mitjans de comunicació i el seu degoteig d'inquietants notícies sobre estalvis que han esdevingut inaccessibles, ofertes de bescanvi difícils d'entendre, manifestacions de ciutadans indignants i declaracions institucionals contra l'actuació en aquest àmbit de les entitats financeres.

Tota aquesta informació generada per una situació que ha provocat un evident i justificat estat d'alarma social, conté, però, un punt feble: en poques ocasions als afectats i afectades se'ls informa de què és el que poden fer per mirar de recuperar els seus estalvis. Talment com si l'única opció possible fos esperar la improbable commiseració de

les entitats financeres a l'hora de retornar uns diners sotmesos a la volatilitat dels mercats.

Aquesta no és, ni molt menys, l'única de les nostres opcions. Com a clients de bancs i caixes som dipositaris de drets. De fet, encara que a vegades pugui no semblar-ho, estem emparats per una llei especialment protectora, tant a nivell estatal com, fins i tot, comunitari.

La legislació considera, amb bon criteri, que la relació entre el client i la seva entitat financera és essencialment desequilibrada. És a dir, la caixa o el banc té la paella pel mànec. Això és així perquè parlem d'una relació entre experts financers i persones que no tenen cap obligació de ser-ho. Si un banc ens diu que un producte és bo i no ens facilita la informació necessària per ponderar els seus riscos, nosaltres no podem, com a clients sense formació en finances, valorar si el que ens diuen és cert o no. No

tenim ni els coneixements ni la informació de futurs que l'entitat, en canvi, sí que té al seu abast.

Traduït al tema de les preferents, que és el que avui ens interessa, tot el que hem dit de la forma més planera possible significa que són els bancs i les caixes que han comercialitzat aquest producte els qui tenen l'obligació de demostrar que va proporcionar als clients afectats una informació acurada i precisa sobre els riscos que assumia. Si nosaltres reclamem, seran ells qui hauran de provar que ho han fet bé. I en la immensa majoria de casos que hem estudiat al nostre despatx, el cert és que les entitats ho tindran molt difícil per justificar-se.

No ho dubtin, doncs, a l'hora de posar-se en mans d'advocats experts en la matèria per exigir el compliment de la llei i la defensa dels seus drets.

Òscar Serrano

Advocat del Col·lectiu Ronda

21 de Juliol 2012

de 10 a 24h

La Fira

del Poblenou

de Cerveces Artesanes

MÉS DE 20 PRODUCTORS · ACTIVITATS CERVESERES
ACTIVITATS INFANTILS · MÚSICA EN VIU AMB JAZZ 9

c/ Llull entre la Rambla de Poblenou i Roc Boronat

Organitza

Col·laboren

EIX COMERCIAL
POBLENOU

La Cervecita
 nuestra de cada día

Ajuntament de
 Barcelona





Festa del Centenari



EL TIO CHE
100
ANYS

*Más de 100 años
haciendo
la mejor horchata*



www.eltioche.es horchateria@eltioche.es
Facebook: Horchateria El Tio Che 933091872